

SOSIALISASI TENTANG STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 BAITUSSALAM KABUPATEN ACEH BESAR

Socialization About Nutritional Status in Youth at SMA Negeri 1 Baitussalam, Aceh Besar District

Asmaul Husna¹, Nuzulul Rahmi², Ulfa Husna Dhirah³

Universitas Ubudiyah Indonesia, Jl. Alue Naga Desa Tibang, Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh,
Indonesia

¹ Prodi D-IV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

Email: asmaulhusna@uui.ac.id

² Prodi D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

Email: nuzulul_r@uui.ac.id

³ Prodi D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

Email: ulfahusna@uui.ac.id

Abstrak

Permasalahan gizi yang terjadi di Indonesia saat ini telah menjadi permasalahan gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Kelompok remaja merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami masalah gizi (gizi lebih atau gizi kurang). Masalah gizi dipengaruhi oleh ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan gizi pada remaja. Remaja perempuan di Indonesia mayoritas memiliki aktivitas fisik yang kurang yaitu sebesar 85% , sedangkan laki-laki sebesar 78%. Kebiasaan makan yang buruk akan menjadi penyebab timbulnya masalah gizi (gizi lebih atau gizi kurang), seperti sering melewatkan sarapan pagi dan mengonsumsi jajanan yang tinggi kalori menyebabkan sebagian remaja di Nigeria memiliki status gizi yang kurang. Remaja yang berusia 10-14 tahun memiliki prevalensi aktivitas fisik yang kurang yaitu sebesar 68,95% dan umur 15-19 tahun pada kategori aktivitas fisik yang kurang sebesar 54,36. Penyuluhan dilakukan dengan topik “Sosialisasi tentang status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar”.Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil lokasi di SMA Negeri 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar. Dengan 35 Siswi. Waktu pelaksanaan 1 hari pada tanggal 9 Februari 2023 di SMA Negeri 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar.

Kata kunci : Sosialisasi pada remaja putri tentang status gizi

Abstract

The nutritional problems that occur in Indonesia today have become multiple nutritional problems, namely undernutrition and overnutrition. Adolescents are a group that is prone to nutritional problems (over nutrition or under nutrition). Nutritional problems are influenced by an imbalance between physical activity and nutritional intake in adolescents. The majority of teenage girls in Indonesia have less physical activity, namely 85%, while boys are 78%. Poor eating habits will be a cause of nutritional problems (over nutrition or under nutrition), such as often skipping breakfast and consuming snacks that are high in calories causing some adolescents in Nigeria to have poor nutritional status. Adolescents aged 10-14 years have a prevalence of less physical activity which is equal to 68.95% and aged 15-19 years in the category of less physical activity of 54.36 Counseling is carried out on the topic "Socialization of the nutritional status of adolescents in SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar District". This community service took place at Baitussalam 1 Public High School, Aceh Besar District. With 35 Girls. The peak time is 1 day on February 9 2023 at Baitussalam 1 Public High School, Aceh Besar District.

Keywords: Socialization to young women about nutritional status

1. PENDAHULUAN

Status gizi merupakan suatu kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan dan pengeluaran zat gizi, yang bersumber dari makanan dan minuman yang telah dikonsumsi. Makanan dan minuman yang dikonsumsi dengan kandungan gizi yang seimbang dapat menjamin terpenuhinya kebutuhan asupan untuk tubuh, serta menjamin kualitas aktivitas yang dilakukan. Tubuh dapat dikatakan dalam kondisi status gizi normal jika tubuh mendapatkan zat gizi yang cukup. Status gizi yang normal dapat terjadi ketika asupan makanan dan pengeluarannya seimbang (Anugraheni dan Mulyana, 2019).

Kelebihan berat badan/obesitas pada anak merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang kritis di abad kedua puluh satu. Prevalensi obesitas pada anak-anak dan remaja telah meningkat pada tingkat yang mengkhawatirkan. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), tingkat obesitas meningkat tajam pada subjek berusia di bawah 18 tahun di seluruh dunia. Obesitas pada masa kanak-kanak mengkhawatirkan karena bukti bahwa anak-anak dan remaja yang obesitas lebih berisiko mengalami obesitas dan penyakit kronis lainnya termasuk diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, dan dislipidemia di masa dewasa (Ardeshilarijani et al, 2019).

Permasalahan gizi yang terjadi di Indonesia saat ini telah menjadi permasalahan gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Kelompok remaja merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami masalah gizi (gizi lebih atau gizi kurang). Masalah gizi dipengaruhi oleh ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan gizi pada remaja (Almatsier, 2009).

Remaja perempuan di Indonesia mayoritas memiliki aktivitas fisik yang kurang yaitu sebesar 85% , sedangkan laki-laki sebesar 78% (Kemenkes, 2019). Remaja yang berusia 10-14 tahun memiliki prevalensi aktivitas fisik yang kurang yaitu sebesar 68,95% dan umur 15-19 tahun pada kategori aktivitas fisik yang kurang sebesar 54,36% (Khoerunisa dan Istianah, 2021).

Kebiasaan makan yang buruk akan menjadi penyebab timbulnya masalah gizi (gizi lebih atau gizi kurang), seperti sering melewatkan sarapan pagi dan mengkonsumsi jajanan yang tinggi kalori menyebabkan sebagian remaja di Nigeria memiliki status gizi yang kurang (Niger J, 2020) serta sering mengkonsumsi gorengan, junkfood, dan kurang mengkonsumsi sayuran, hal tersebut berdampak pada status gizi remaja karena kebutuhan asupan gizi kurang dari angka kecukupan gizi.

Sikap remaja mudah dipengaruhi oleh lingkungan termasuk dalam memilih makanan yang akan berdampak terhadap status gizi seseorang. Remaja saat ini mendapatkan asupan makanan banyak dari jajanan dan makanan instan, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Andina, Rachmayani, Mury Kuswari (2018) dan Lestari (2020).

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil lokasi di SMA Negeri 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar. Dengan 35 Siswi. Waktu pelaksanaan 1 hari pada tanggal 9 Februari 2023.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilakukan dengan topik “Sosialisasi tentang status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar”. Koordinator yaitu Asmaul Husna, SST.,M.kes dengan menjelaskan topik penyuluhan kemudian dilanjutkan oleh anggota dan mahasiswa dengan memberikan pengalaman mereka dan perlombaan berbentuk penyuluhan, pertanyaan dan *game*. Pada saat pelaksanaan penyuluhan juga semua peserta aktif dalam proses penyuluhan berlangsung.

Penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan peran serta anggota dan mahasiswa Universitas Ubudiyah Indonesia. Penyuluhan dipaparkan dengan media berupa laptop, infocus dan pembagian materi kepada siswi agar materi penyuluhan dapat diserap dengan baik oleh para siswi yang menjadi sasaran. Penyuluhan terbagi dalam beberapa bagian, yaitu sesi pemberian materi, sesi tanya jawab dan sesi evaluasi. Selain itu juga diadakan perlombaan untuk siswi remaja agar menarik minat dan membangkitkan motivasi para siswi.

Pembukaan acara penyuluhan dimulai pada jam 09.00 WIB, acara berlangsung sekitar 90 menit setelah proses pembukaan, koordinator langsung mengkoordinir mahasiswa untuk melakukan serangkaian kegiatan, mulai dari pemberian selebaran tentang materi penyuluhan, dan dilanjutkan dengan Penyuluhan oleh koordinator dan terakhir dilanjutkan dengan sesi pertanyaan dan perlombaan.

Pada awal penyuluhan materi disampaikan terlebih dahulu oleh koordinator yang berlangsung dalam waktu \pm 30 menit. Para siswi yang mendengarkan penyuluhan sangat berantusias dalam mengajukan pertanyaan

pada saat sesi tanya jawab berlangsung sehingga dapat lebih menghidupkan suasana dalam penyuluhan ini. Setelah sesi pemaparan materi dan proses tanya jawab berakhir maka diakhiri dengan sesi evaluasi yang pada intinya siswi dapat menerima dan mengerti tentang materi penyuluhan yang telah disampaikan. Setelah penyuluhan selesai, sesi selanjutnya diserahkan kepada anggota dan mahasiswa yang tetap dikoordinir oleh koordinator untuk melaksanakan kegiatan perlombaan yang berlangsung \pm 30 menit. Siswi yang hadir dalam kegiatan penyuluhan ini sangat senang dengan adanya kegiatan penyuluhan seperti ini.

4. KESIMPULAN

Status gizi merupakan suatu kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan dan pengeluaran zat gizi, yang bersumber dari makanan dan minuman yang telah dikonsumsi. Makanan dan minuman yang dikonsumsi dengan kandungan gizi yang seimbang dapat menjamin terpenuhinya kebutuhan asupan untuk tubuh, serta menjamin kualitas aktivitas yang dilakukan. Tubuh dapat dikatakan dalam kondisi status gizi normal jika tubuh mendapatkan zat gizi yang cukup. Status gizi yang normal dapat terjadi ketika asupan makanan dan pengeluarannya seimbang (Anugraheni dan Mulyana, 2019).

Remaja perempuan di Indonesia mayoritas memiliki aktivitas fisik yang kurang yaitu sebesar 85% , sedangkan laki-laki sebesar 78%. Remaja yang berusia 10-14 tahun memiliki prevalensi aktivitas fisik yang kurang yaitu sebesar 68,95% dan umur 15-19 tahun pada kategori aktivitas fisik yang kurang sebesar 54,36% (Khoerunisa dan Istianah, 2021).

5. REFERENSI

[1] Anugraheni, D. D., B. Mulyana . 2019. Kontribusi Bekal Makanan dan Total Energi terhadap Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3.i1.2019.52-57>.

[2] Ardeshirlarijani E, Namazi N, Jabbari M, Zeinali M, Gerami H, Jaili RB, et al. 2019. The link between breakfast skipping and overweight/obesity in children and adolescents; a meta-analysis of observational studies: Journal of Diabetes Metabolism Disorders. 18 (2): 657-664. <https://doi.org/10.1007/s40200-019-00446-7>

[3] Almtsier, S (2009) Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

[4] Khoerunisa, D. dan Istianah, I. 2021. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja. Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi, 2(1), 51–61.

[5] Kemenkes RI. 2019. Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

[6] Nguyen, H. T. M. (2019). Do more educated neighbourhoods experience less property crime? Evidence from Indonesia. International Journal of Educational Development, 64(December 2018), 27–37. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2018.12.005>.

[7] Nguyen, H. T. M. (2019). Do more educated neighbourhoods experience less

property crime? Evidence from Indonesia. International Journal of Educational Development, 64(December 2018), 27–37. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2018.12.005>.

[8] Lestari, Puji. 2020. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswa MTS Darul Ulam. Sport and Nutrition Journal. Vol 2(2) : 73-80.

6. DOKUMENTASI



