

## Sosialisasi Gizi Seimbang pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Anemia di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo

Ifa Nurhasanah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy

### ARTICLE INFORMATION

Received: Juni, 03, 2023

Revised: Juni, 25, 2023

Available online: Juli, 13, 2023

### KEYWORDS

Penyuluhan, Gizi Seimbang, Remaja Putri

### CORRESPONDENCE

E-mail: nurhasanah\_ifa@yahoo.com

### ABSTRACT

Menjadi daftar masalah yang belum terselesaikan. Kelebihan dan kekurangan gizi merupakan masalah gizi menjadi pemicu datangnya penyakit penyerta. Kelebihan dan kekurangan gizi pada remaja dipengaruhi oleh factor pola makan dan tidur yang tidak baik serta aktivitas fisik yang kurang. Hal ini kemungkinan terjadi diakibatkan karena Sebagian besar dari mereka tidak terllu mengerti dengan gizi seimbang utamanya saat memilih makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada remaja putri tentang gizi seimbang sebagai salah satu upaya untuk mencegah anemia. Metode yang digunakan pada kegiatan ini melalui penyuluhan adalah laptop dan LCD serta stiker tentang gizi seimbang yang dilakukan pada remaja putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo dengan jumlah 60 peserta. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang dengan perolehan nilai rata-rata sebelum (pre tests) dan setelah (post test) penyuluhan diberikan yaitu 65 dan 93. Kesimpulan pada kegiatan ini adalah penyuluhan yang dilakukan pada remaja putri dapat memberikan manfaat dengan meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang.

### INTRODUCTION

Gizi merupakan zat yang memiliki berbagai fungsi untuk kelangsungan hidup manusia. Salah satu fungsi dari gizi adalah meningkatkan proses pertumbuhan, menjaga dan memulihkan jaringan tubuh. Sehingga penting memenuhi gizi dalam tubuh seseorang. Bila seseorang memenuhi gizi setiap harinya dengan baik, maka akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang baik pula. Hal ini juga akan berpengaruh terhadap penurunan masalah gizi di Indonesia.

Masalah gizi yang dimaksud adalah kekurangan dan kelebihan gizi. Dua permasalahan ini menjadi pemicu penyakit penyerta datang. Masalah gizi diakibatkan oleh mereka yang tidak mampu memenuhi kebutuhan gizi setiap harinya. Jajanan viral yang saat ini sangat disenangi oleh banyak masyarakat menjadi pemicu masalah gizi utamanya pada kelompok remaja.

Remaja merupakan seseorang yang memiliki rentang usia 10-19 tahun dan belum menikah (WHO, 2018). Pada masa ini, mereka memiliki cara pandang yang berbeda dengan orang dewasa. Kelompok remaja selalu memikirkan sesuatu yang instan dan tidak memikirkan dampak dari hal tersebut. Salah satu asupan gizi pada remaja yang seharusnya memilih makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi setiap harinya, remaja lebih memilih makanan yang lagi tren saat ini. Mereka memilih makanan yang dikonsumsi tidak mementingkan kandungan gizi didalamnya, akan tetapi hanya mengikuti tren yang ada. Hal ini perlu diberikan pengetahuan kepada remaja untuk selalu memilih makanan yang dapat memenuhi gizi dalam tubuhnya.

Melihat dari beberapa data yang mengatakan bahwa negara Indonesia memiliki remaja yang mengalami obesitas meningkat setiap tahunnya (Risksedas, 2018). Hal ini disebabkan karena remaja cenderung memilih makanan yang tinggi lemak, rendah

serat dan kurang aktivitas fisik (Haug et al, 2009). Selain itu kelebihan gizi atau obesitas dapat dipengaruhi oleh gaya hidup termasuk pola makan yang tidak teratur. Tidak hanya kelebihan gizi yang menjadi permasalahan gizi di Indonesia, akan tetapi remaja juga memiliki masalah kurang gizi.

Kekurangan gizi pada remaja dapat mengakibatkan beberapa penyakit penyerta, salah satunya anemia dan kek. Hal ini menjadi topik penting untuk dilakukan upaya pencegahan agar tidak berlanjut saat remaja menikah. Sehingga dengan adanya upaya tersebut dapat mengurangi kematian ibu saat hamil ataupun saat bersalin. Kekurangan gizi dapat disebabkan karena kurangnya asupan nutrisi yang cukup pada tubuh seperti asupan protein, vitamin, kalori dan mineral setiap harinya. Kemungkinan hal ini disebabkan karena pengetahuan remaja tentang gizi seimbang kurang atau bahkan tidak mengetahui.

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan gizi pada remaja adalah dengan memberikan edukasi atau pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang. Kelompok remaja harus mengerti dengan kandungan gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Selain itu, mereka juga harus mengerti dengan jenis makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh. dampak dari kekurangan dan kelebihan gizi dapat diberitahukan kepada remaja agar menjadi motivasi untuk mengkonsumsi makanan yang baik dan memiliki gizi yang diperlukan oleh tubuh.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis bermaksud untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang sosialisasi gizi seimbang pada remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo.

## METODE

Kegiatan sosialisasi gizi seimbang pada remaja putri dilakukan di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo pada bulan Mei-Juli 2023. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah remaja putri yang berada di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo dengan rentang usia 13-21 tahun sebanyak 60 orang. Media yang digunakan pada penyuluhan ini adalah laptop dan LCD serta stiker dengan tema gizi seimbang. Sosialisasi yang dimaksud adalah melakukan penyuluhan kepada peserta (remaja putri). Sebelum sosialisasi dilakukan, peserta mengisi daftar hadir dan diberikan kuesioner (pre test) dikerjakan selama 10 menit dengan jumlah soal 10 butir. Soal yang dikerjakan bertemakan gizi seimbang dimana berkaitan dengan pengertian gizi seimbang, jenis makanan yang mengandung vitamin dan zat besi (anemia), pengertian indeks massa tubuh (IMT) serta kategori normal dari pengukuran IMT. Kegiatan selanjutnya adalah melakukan penyuluhan dengan waktu 30 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Kemudian, peserta mengerjakan kuesioner dengan soal yang sama. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbandingan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan.

## RESULTS & DISCUSSION

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari karakteristik berupa umur dan Pendidikan serta pengetahuan yang dinilai dari hasil nilai pre test dan post test dengan jumlah peserta sebanyak 60 orang. Adapun karakteristik berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan umur

Umur	Frekuensi (Orang)	Frekuensi (%)
14	4	7
15	10	17
16	3	5
17	18	30
18	6	10
19	5	8
20	8	13
21	4	7
22	1	2
23	1	2
Jumlah	60	100

Hasil pada tabel 1. Menunjukkan bahwa peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat lebih banyak berumur 17 tahun sebanyak 18 orang atau 30% dari 60 peserta.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (Orang)	Frekuensi (%)
SMP	7	12
SMA	29	48
PT	24	40
Jumlah	60	100

Pada tabel 2. Menunjukkan hasil karakteristik berdasarkan tingkat Pendidikan. Perolehan dari tabel tersebut mengatakan bahwa peserta dari kegiatan ini lebih banyak memiliki pendidikan SMA dibandingkan dengan pendidikan SMP dan PT yaitu sebanyak 29 orang atau 48%.

Tabel 3. Hasil distribusi frekuensi pengetahuan (pre test)

Nilai Pre test	Frekuensi (Orang)	Frekuensi (%)
20	1	2
30	2	3
40	1	2
50	6	10
60	20	33
70	17	28

80	6	10
90	7	12
100	0	0
Jumlah	60	100

Pada tabel 3. Menunjukkan hasil pre test peserta lebih banyak mendapatkan nilai 60 yaitu sebanyak 20 orang atau 33%.

Tabel 4. Hasil distribusi pengetahuan (post test)

Nilai Post test	Frekuensi (Orang)	Frekuensi (%)
20	0	0
30	0	0
40	0	0
50	0	0
60	0	0
70	0	0
80	11	18
90	17	28
100	32	53
Jumlah	60	100

Pada tabel 4. Menunjukkan hasil post test peserta lebih banyak memperoleh nilai 100 yaitu sebanyak 32 orang atau 53%.

Tabel 5. Perolehan hasil rata-rata (mean) pengetahuan

Jenis Test	Nilai rata-rata (mean)
Pre Test	65
Post Test	93

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo dengan sasaran remaja perempuan dan rentang usia 14-23 tahun sebanyak 60 orang. Pada awal kegiatan dilakukan pengenalan terlebih dahulu terhadap peserta dengan harapan agar peserta mengenal terhadap pelaksana utamanya penyuluh atau narasumber serta memberitahukan tujuan kegiatan yang dilakukan tersebut. Kegiatan ini dilanjutkan dengan pengisian daftar hadir, setelah itu mengisi kuesioner (pre test) selama 10 menit dengan jumlah soal 10 butir. Soal yang diberikan berkaitan dengan pengetahuan gizi seimbang, jenis makanan yang mengandung vitamin dan zat besi (anemia), kadar kebutuhan vitamin c dan zat besi, pengertian indeks massa tubuh (IMT) serta kategori normal dari pengukuran IMT. Selanjutnya, pemberian materi yang bertemakan gizi seimbang selama 30 menit. Setelah pemaparan materi selesai, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Namun, peserta tidak ada yang bertanya, sehingga dilanjutkan dengan pengisian kuesioner (post tes) selama 10 menit dengan soal yang sama.

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik yaitu pada usia dan pendidikan yang ditunjukkan pada tabel 1 dan 2 bahwa peserta kegiatan ini, lebih banyak memiliki usia 17 tahun. Hal ini sebanding dengan Pendidikan yang mereka tempuh yaitu lebih banyak bersekolah di tingkatan SMA/ sederajat. Melihat dari karakteristik usia dan Pendidikan, selaras dengan sasaran dari kegiatan pengabdian ini yaitu pada remaja. Sehingga kegiatan ini memiliki tujuan agar dapat menambah wawasan atau pengetahuan kepada mereka (sasaran) tentang gizi seimbang.

Hasil distribusi frekuensi pengetahuan (pre test) yang dilakukan sebelum pemberian materi diberikan ini ditunjukkan pada tabel 3 dengan perolehan nilai bahwa dari 60 peserta, banyak mendapat nilai 60. Hal ini menunjukkan bahwa peserta tidak terlalu mengerti dengan gizi seimbang khususnya dengan pengertian gizi dan jenis makanan yang sebaiknya dikonsumsi agar memiliki gizi seimbang.

Hasil distribusi frekuensi pengetahuan (post test) yang dilakukan setelah pemberian materi diberikan menunjukkan hasil yang sangat berbeda dengan hasil pre test. Hasil post test yang

ditunjukkan pada tabel 4 bahwa peserta lebih banyak memiliki nilai 100 dibandingkan dengan nilai yang berada dibawah dari nilai 100. Perbedaan nilai yang diperoleh peserta antara pre test dan post menunjukkan hasil yang sangat signifikan. Artinya, sebelum penyuluhan diberikan peserta tidak terlalu mengerti tentang gizi seimbang, namun setelah pemberian materi dilakukan mereka lebih paham dan mengerti dibuktikan dengan hasil post test yang tinggi.

Hasil perolehan rata-rata (mean) pengetahuan yang ditunjukkan pada tabel 5, hasil pre test memiliki rata-rata nilai 65, sedangkan pada nilai post test menunjukkan nilai 93. Rentang perolehan rata-rata tersebut menunjukkan nilai yang baik bagi peserta setelah diberikan penyuluhan atau materi tentang gizi seimbang.

Gizi seimbang merupakan susunan pangan atau makanan yang dikonsumsi setiap hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal secara teratur, pengertian dari gizi seimbang sudah jelas bahwa gizi yang diperoleh dari berbagai jenis makanan dan minuman harus sesuai dengan kebutuhan tubuh. Bila tidak demikian, maka akan menimbulkan masalah gizi, utamanya pada remaja.

Masalah gizi yang dimaksud adalah kelebihan gizi atau kelebihan berat badan dan kekurangan gizi. Melihat dari peoleha data jumlah remaja yang memiliki masalah gizi sampai saat ini masih meningkat dan menjadi prioritas pemerintah untuk menaggulangi atau mencegah masalah ini. Beberapa factor yang dapat mempengaruhi masalah gizi meningkat terutama pada remaja adalah pola makan dan tidur serta aktivitas fisik yang kurang baik. Pola makan yang dimaksud adalah kebiasaan konsumsi makanan yang tidak bergizi. Kelompok remaja sering membeli atau konsumsi makanan hanya mementingkan sola rasa dan trendnya jajanan yang dikonsumsi akan tetapi tidak memiliki gizi yang cukup untuk kebutuhan tubuhnya. Selain itu, remaja lebih banyak menghabiskan waktu malam dengan berbagai aktivitas yang tidak penting, sehinga waktu istirahat berkurang. Factor pendukung remaja memiliki masalah gizi adalah kurangnya aktivitas atau olahraga. Hal ini perlu diberikan edukasi atau pengetahuan mengenai pentingnya gizi seimbang yang harus dipenuhi setiap harinya dengan menjaag pola makan dan konsumsi makanan yang memiliki gizi yang diperlukan tubuh serta mengatur eaktu tidur yang cukup dan usahakan untuk berolahraga setiap harinya.

Materi yang telah disampaikan saat kegiatan ini dilakukan pada remaja tentang pentingnya mencukupi kebutuhan gizi setiap hari dan dampak yang terjadi bila seseorang telah mengalami masalah gizi. Remaja yang memiliki kelebihan berat badan akan berdampak pada kesehatannya, missal dapat berpengaruh terhadap tekanan darah yang tinggi atau hipertensi, DM, dan lain sebagainya. Begitu juga bila remaja memiliki kekurangan gizi dapat berhubungan dengan penyakit anemia dan KEK. Hal ini sangat membahayakan kesehatannya dan akan berlanjut sampai remaja hamil, bersalin dan bahkan saat nifas serta menyusui. Sehingga remaja harus mengubah kebiasaan yang tidak baik dengan memperbaiki pola makan, tidur dan aktivitas fisik.



Gambar sosialisasi (penyuluhan) tentang gizi seimbang pada remaja putri

## CONCLUSIONS

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan memberikan penyuluhan kepada 60 remaja putri di Pondok Pesantren salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo menunjukkan hasil yang baik. Perolehan nilai rata-rata kuesioner (pre test) dan Post test) peserta memiliki peningkatan skor yaitu dari 65 menjadi 93. Antusias remaja saat mengikuti kegiatan penyuluhan ini menjadi salah satu factor peserta memperoleh nilai yang baik pada pengerjaan post test.

Kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang besar bagi remaja dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang gizi seimbang dan menurunkan jumlah remaja yang memiliki masalah gizi. Selain itu, perlu adanya dukungan dari berbagai pihak utamanya berkaitan dengan pengukuran IMT, agar remaja mengetahui status gizi dirinya.

## REFERENCES

- Herman, Citrakesumasari, Hidayanti H, Jafar N, Virani D. 2020. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Leafet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Makassar. *JGMI J Indones Community Nutr.* 9(1): 39-50
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Riset Kesehatan Dasar 2018. Balitbang Kemenkes RI.
- Silalahi, V. C. R. et al. 2020. Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang dan Perilaku Pilihan Pangan pada Remaja Putri Overweighty : Studi Kualitatif. *Journal Of Nutrition College*, 9 (4), pp. 258-266.
- Witari NWS, Sudjana IDN, Suarjana IM. 2015. Perilaku Konsumsi Gizi Seimbang Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar. *J Ilmu Gizi.* 6 (2) : 75-89
- Wong et al. 2014. Risk Factors Of Malnutrition Among Preschool Children in Terengganu, Malaysia: A Case Control Study. *BMC Public Health Journal* 2014, 14: 785.
- World Health Organization. 2018. Malnutrition