

**IBM SOSIALISASI GIZI KESEHATAN REMAJA LAKI-LAKI DI SMP PGRI BANYUBIRU
KABUPATEN SEMARANG****Nugraheni Kusumawati^{1*}**¹D3-Rekam Medis dan Informasi Kesehatan/Universitas Dian Nuswantoro*Korespondensi: Nugraheni Kusumawati, nugraheni.kusumawati@dsn.dinus.ac.id

ABSTRAK. Masa remaja rentan terhadap masalah gizi. Kebutuhan dan kecukupan gizi yang tidak seimbang akan berpengaruh pada permasalahan gizi, yaitu gizi lebih maupun gizi kurang. Remaja perempuan dan laki-laki di Indonesia kini tengah mengalami permasalahan gizi. Sekitar 1 dari 4 remaja laki-laki mengalami masalah stunting, 1 dari 7 mengalami obesitas, dan hampir seperempatnya mengalami kekurangan darah. Hal ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada remaja laki-laki masih menjadi perkara yang belum teratasi, sehingga diperlukan sosialisasi untuk mengatasi masalah tersebut. Sosialisasi pada remaja laki-laki kelas sembilan di SMP PGRI Banyubiru sejumlah 14 orang, dilakukan dengan cara menyampaikan serta menjelaskan materi terkait dengan gizi pada remaja laki-laki. Hasil dari sosialisasi yang disampaikan adalah siswa remaja laki-laki sangat antusias untuk bertanya terkait dengan materi yang disampaikan karena merasa asupan nutrisi yang mereka makan belum memenuhi angka kecukupan gizi yang seharusnya. Kesimpulan akhir dari kegiatan sosialisasi adalah kegiatan berjalan lancar dan siswa remaja laki-laki memahami gizi apa saja yang harus mereka konsumsi agar tidak mengalami masalah gizi ke depannya.

Kata kunci: Sosialisasi; Gizi Kesehatan; Remaja Laki-Laki

ABSTRACT. Adolescence is vulnerable to nutritional problems. Unbalanced nutritional needs and adequacy will affect nutritional problems, namely excess nutrition and undernutrition. Teenage girls and boys in Indonesia are currently experiencing nutritional problems. About 1 in 4 teenage boys has a stunting problem, 1 in 7 is obese, and almost a quarter have a lack of blood. This shows that the problem of nutrition in adolescent boys is still a problem that has not been resolved, so socialization is needed to overcome this problem. Socialization of ninth grade boys at SMP PGRI Banyubiru a total of 14 people was carried out by conveying and explaining material related to nutrition in teenage boys. The result of the socialization that was delivered was that young male students were very enthusiastic to ask questions related to the material presented because they felt that the nutritional intake they were eating did not meet the proper nutritional adequacy rate. The final conclusion from the socialization activity was that the activity ran smoothly and the teenage boys understood what nutrients they should consume so they would not experience nutritional problems in the future.

Keywords: Socialization; Health Nutrition; Teenage Boys

PENDAHULUAN

Asal kata gizi adalah “Ghidza” (bahasa arab) yang berarti makanan. Gizi diartikan sebagai sesuatu yang dibutuhkan oleh makhluk hidup untuk bisa melanjutkan hidupnya, tumbuh kembang, kesehatan dan beraktivitas (Wardhani, 2018).

Periode remaja perlu diawasi sebab merupakan periode peralihan antara anak-anak menuju dewasa yang mudah terpengaruh pada perubahan-perubahan di area sekitarnya, terutama masalah konsumsi makanan (Darmawati & Arumiyati, 2017).

Berdasarkan Erickson, periode remaja dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir. Remaja awal pada perempuan usia 13-15 tahun, dan pada laki-laki usia 15-17 tahun (Thalib, 2013).

Saat remaja berbagai kegiatan dapat

dilakukan guna mengembangkan diri. periode ini adalah periode tumbuh kembang baik secara jasmani, rohani, dan kegiatan-kegiatan lain yang terus bertambah, oleh karena itu konsumsi makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi pun semakin meningkat (Sumanto, 2016).

Banyak sekali masalah yang muncul sebagai dampak buruk dari kesehatan gizi remaja. Pada dasarnya masalah gizi remaja adalah kelanjutan dari masalah gizi pada usia anak (Arisman, 2014).

Permasalahan gizi banyak dijumpai saat remaja, antara lain gizi berlebih, obesitas, gizi kurang, anemia, pola makan yang salah dan sebagainya. Berdasarkan data riset kesehatan dasar menyatakan prevalensi kurang gizi pada remaja usia 13-15 tahun sebanyak 10,1% meliputi 2,7% sangat kurus dan 7,4% kurus dan obesitas 2,5% (Kemenkes RI, 2010). Angka

gizi kurang di provinsi Jawa Tengah mencapai 9,9% dan obesitas lebih tinggi dari angka gizi nasional yaitu sebesar 2,8%. Permasalahan gizi yang lain pada anak sekolah khususnya remaja adalah masih rendahnya konsumsi energi dan protein dibawah kebutuhan minimal yaitu sebesar 44,4% dan 30,6% (Kemenkes RI, 2016b). Hal ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada remaja sampai saat ini masih menjadi masalah yang belum teratasi, sehingga diperlukan intervensi untuk mengatasi masalah tersebut. Tenaga pendidik sekaligus bertindak sebagai tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan intervensi yang tepat dalam mengatasi permasalahan gizi tersebut terutama gizi pada remaja.

Sesuai dengan wawancara langsung dengan siswa di SMP PGRI Banyubiru didapat informasi bahwa belum pernah dilakukan pengabdian mengenai gizi pada remaja laki-laki. Oleh karena itu saya tertarik untuk melakukan pengabdian di SMP PGRI Banyubiru mengenai gizi pada remaja laki-laki.

Masalah utama pada mitra saya adalah siswa di SMP PGRI Banyubiru terutama siswa laki-laki belum mengetahui apa itu gizi pada remaja laki-laki. Permasalahan kurangnya pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang gizi terutama gizi pada remaja laki-laki mengakibatkan siswa lebih senang makan-makanan yang tidak menyehatkan dan buruk untuk tumbuh kembangnya, sehingga pada akhirnya sulit untuk memenuhi angka kecukupan gizinya dan mudah terkena permasalahan gizi yang tidak diinginkan. Berdasarkan hal tersebut menjadi dasar untuk menjalankan kegiatan pengabdian ini.

Dalam rangka mengatasi permasalahan tersebut maka diperlukan sosialisasi gizi pada siswa SMP PGRI Banyubiru terutama pada siswa laki-laki. Materi yang disampaikan pada saat sosialisasi meliputi nutrisi apa saja yang perlu dikonsumsi oleh remaja laki-laki dimasa pubertas dan juga informasi masalah gizi yang sering terjadi pada siswa remaja khususnya remaja laki-laki.

Diharapkan melalui sosialisasi tersebut pada akhirnya mampu meningkatkan pengetahuan serta pemahaman yang lebih baik pada siswa remaja laki-laki tentang gizi remaja. Selanjutnya siswa remaja laki-laki tersebut menjadi lebih mudah untuk memenuhi angka kecukupan gizinya dengan mengkonsumsi makan-makanan yang bergizi demi tumbuh kembang yang lebih baik dan juga bisa

terhindar dari permasalahan gizi yang tidak diinginkan.

METODE

Kegiatan sosialisasi kesehatan ini dilakukan oleh Dosen Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro Semarang dan berkoordinasi dengan SMP PGRI Banyubiru untuk bisa mengakomodir siswanya terutama siswa laki-laki kelas IX sejumlah 14 orang agar dapat mengikuti pelaksanaan pengabdian masyarakat. Adapun pelaksanaan dari kegiatan sosialisasi, yaitu:

1. Persiapan Kegiatan

- Pembuatan surat pengantar dari Fakultas Kesehatan, Universitas Dian Nuswantoro Semarang untuk mengurus perijinan kegiatan.
- Mengurus perijinan kepada Kepala Sekolah SMP PGRI Banyubiru .
- Berkoordinasi dengan Kepala Sekolah SMP PGRI Banyubiru untuk bisa mengakomodir siswanya terutama siswa laki-laki agar dapat hadir dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.
- Melakukan perencanaan waktu pengabdian dengan mengikuti kegiatan dari siswa SMP PGRI Banyubiru terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan edukasi dengan metode penyuluhan atau sosialisasi.
- Mempersiapkan tempat kegiatan dan keperluan untuk melaksanakan kegiatan sosialisasi di SMP PGRI Banyubiru secara tatap muka.
- Menyiapkan bahan ajar terkait tentang gizi kesehatan remaja laki-laki meliputi kebutuhan gizi remaja, perubahan fisik pada laki-laki di masa pubertas, perubahan kebiasaan makan pada remaja serta gangguan makan pada remaja.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Menyampaikan materi secara langsung kepada siswa laki-laki Di SMP PGRI Banyubiru tentang gizi kesehatan remaja laki-laki yang meliputi kebutuhan gizi remaja, perubahan jasmani pada remaja laki-laki di masa pubertas, perubahan kebiasaan makan pada remaja serta gangguan makan pada remaja. Diakhir kegiatan dilaksanakan kegiatan diskusi dalam bentuk tanya jawab seputar gizi kesehatan remaja laki-laki.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembangunan kesehatan tahun 2015-2019, yaitu Program Indonesia Sehat dengan focus utamanya adalah menaikkan kualitas kesehatan serta gizi masyarakat dengan cara memberdayakan masyarakat melalui peningkatan perekonomian dan pelayanan kesehatan yang merata (Dahlia et al., 2016). Remaja merupakan tujuan dari program Indonesia sehat. Kecerdasan, kesehatan jasmani, penguatan rohani dan perilaku sangat erat kaitannya dengan gizi, di mana gizi adalah faktor utama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Almatsier, 2019).

Tumbuh kembang sangat dipengaruhi oleh pola makan yang tepat. Remaja seharusnya memperoleh tambahan gizi seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan agar bisa mencapai tumbuh kembang yang maksimal. Masalah gizi muncul dikarenakan adanya ketidakseimbangan makanan yang dikonsumsi. Seharusnya di kondisi normal remaja makan 3 kali sehari dan zat gizi yang seimbang didapatkan dari makanan sehari-hari yang terdiri dari tiga sumber gizi (Mourbas, 2013).

Pola makan memberikan informasi tentang variasi serta kuantitas bahan makanan yang dikonsumsi tiap hari per orang dan merupakan karakteristik khusus suatu komunitas masyarakat (Sulistyoningsih, 2014).

Permasalahan gizi pada remaja menjadi sangat penting untuk diperhatikan karena sangat berpengaruh pada tumbuh kembang ketika dewasa. Remaja mudah terkena masalah gizi karena tumbuh kembang yang cepat butuh energi dan asupan gizi yang banyak. Gaya hidup yang berubah dan kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan menuntut kesesuaian akan energi dan asupan gizi (Adriani & Bambang, 2013).

Data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 memperlihatkan 25,7% remaja umur 13-15 tahun dan 26,9% remaja umur 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek, 8,7% remaja umur 13-15 tahun dan 8,1% remaja umur 16-18 tahun dengan keadaan kurus dan sangat kurus. Sedangkan berat badan lebih dan obesitas sebanyak 16,0% pada remaja umur 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja umur 16-18 tahun (Kemenkes RI, 2018). Menurut survey UNICEF tahun 2017, diperoleh informasi tentang sistem makan yang berubah dan kegiatan jasmani pada remaja. Mayoritas remaja menggunakan waktu senggang

mereka untuk kegiatan yang pasif, 1/3 remaja makan snack produksi pabrik atau makanan olahan, sedangkan 1/3 lainnya rajin makan *cake*, roti basah, gorengan, dan kerupuk (Kemenkes RI, 2016a). Menteri Kesehatan menyampaikan bahwa remaja sangat gampang untuk terpengaruh oleh teman seumurannya dan jejaring sosial sehingga mudah mengikuti perilaku yang tidak sehat, serta memperoleh berita tentang kesehatan dan gizi yang tidak sesuai, seperti model diet para artis, makan jajanan yang sedang trend tapi kurang zat gizi, dan aktifitas fisik yang kurang karena keseringan main games jadi malas gerak (Menkes RI, 2018).



Gambar 1. Menjelaskan tentang gizi kesehatan pada remaja laki-laki

Guru di SMP PGRI Banyubiru pun juga belum mengetahui dan memahami dengan baik apa itu gizi Kesehatan pada remaja laki-laki, sehingga guru di SMP PGRI Banyubiru kesulitan untuk mengarahkan anak didiknya agar mengkonsumsi makanan yang bergizi selama masa tumbuh kembang di usia pubertas. Akibatnya siswa SMP PGRI Banyubiru terutama siswa remaja laki-laki banyak lebih banyak mengkonsumsi makanan yang kurang mengandung zat gizi, sehingga angka kecukupan gizi di usia ini belum terpenuhi dengan baik. Upaya untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan memberikan sosialisasi tentang gizi kesehatan pada siswa di SMP PGRI Banyubiru khususnya pada siswa remaja laki-laki.



Gambar 2. Menjelaskan contoh gangguan makan pada remaja laki-laki

Materi yang disampaikan meliputi kebutuhan gizi remaja, perubahan fisik pada laki-laki pubertas, perubahan kebiasaan makan pada remaja serta gangguan makan pada remaja. Setelah diberikan sosialisasi dan diskusi, siswa remaja laki-laki di SMP PGRI Banyubiru menyatakan senang sekali mendapat informasi baru tentang Gizi Kesehatan Remaja Laki-Laki. Siswa menjadi gizi apa saja yang sebaiknya dikonsumsi selama masa pubertas dan pertumbuhan serta perkembangan. Disamping itu siswa menjadi tahu tentang gangguan makan pada remaja dan berusaha menghindari gangguan makan tersebut agar tidak terjadi pada diri mereka sendiri.



Gambar 3. Tanya jawab tentang gizi kesehatan pada remaja laki-laki

Saat pemateri memberikan pertanyaan dan melakukan sesi diskusi, siswa remaja laki-laki yang menjadi audience bisa menjawab kembali pertanyaan dari pemateri dengan tepat. Hal ini membuktikan bahwa materi berhasil dipahami oleh audience. Sama halnya saat kegiatan diskusi berlangsung, siswa remaja laki-laki sangat antusias bertanya terkait dengan gizi untuk kesehatan mereka.



Gambar 4. Diskusi materi gizi kesehatan pada remaja laki-laki

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan baik dan lancar. Pihak sekolah selaku mitra pengabdian menerima dengan tangan terbuka dari awal kehadiran tim pengabdian untuk menjelaskan langkah-langkah kegiatan pengabdian sampai dengan implementasi kepada siswa remaja laki-laki SMP PGRI Banyubiru. Hal ini dibuktikan dengan keaktifan dan antusias peserta dalam kegiatan ini dan dukungan dari tenaga pendidik sebagai pendamping siswa. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa siswa memahami materi yang disampaikan dalam sosialisasi terkait gizi kesehatan remaja laki-laki dan terbukti siswa memberikan jawaban yang tepat dari pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan pada saat sesi tanya jawab.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada adik-adik di SMP PGRI Banyubiru atas partisipasinya mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat yang telah terselenggara dengan baik. Tidak lupa saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada bapak dan ibu guru SMP PGRI Banyubiru atas bantuan serta izin yang telah diberikan kepada saya untuk bisa menyelenggarakan kegiatan pengabdian masyarakat di SMP PGRI Banyubiru sampai dengan selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Bambang, W. (2013). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Kencana.
- Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.

Arisman. (2014). *Gizi dalam Daur Kehidupan*.
Buku Kedokteran EGC.

Dahlia, M., Rusilanti, Sachriani, & Riska, N.
(2016). Pengembangan Media DVD
Interaktif dan Video tentang Menu Sehat
Seimbang Anak dan Remaja untuk Kader
Posyandu. *Jurnal Pendidikan Teknologi
Dan Kejuruan*, 23(1).

Darmawati, I., & Arumiyati, S. (2017).
Pengetahuan Gizi Remaja SMPN 40
Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan*, 10(1).

Kemenkes RI. (2010). *Riset Kesehatan Dasar*.
Balitbang Kemenkes RI.

Kemenkes RI. (2016a). *Buku Ajar Kesehatan
Ibu dan Anak*. Continuum of Care Life
Cycle.

Kemenkes RI. (2016b). *Pusat Data dan
Informasi Kesehatan Kementerian
Kesehatan RI*. Kemenkes RI.

Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.
Balitbang Kemenkes RI.

Menkes RI. (2018). *Remaja Indonesia Harus
Sehat*. Kemenkes RI .

Mourbas. (2013). *Kebutuhan Gizi Remaja*.
Media Informasi Gizi dan Kesehatan
Depkes RI Padang.

Sulistyoningsih. (2014). *Gizi untuk Kesehatan
Ibu dan Anak*. Graha Ilmu.

Sumanto, A. (2016). *Tetap Langsing dan
Sehat dengan Terapi Diet* . Agrimedia
Pustaka.

Thalib. (2013). *Psikologi Pendidikan Berbasis
Analisis Empiris Aplikatif*. Kencana
Media Group.

Wardhani, R. (2018). *Gizi Dasar Plus 30
Resep Masakan Lezat yang Praktis untuk
Pemula* . Diandra Kreatif.