

## Penyuluhan Kesehatan Mengenai Nutrisi Seimbang Bagi Remaja di SMK Setya Bhakti 2 Jakarta Timur

Ajeng Dwi Retnani<sup>1</sup>, Suryani Hartati<sup>2</sup>  
Institut Kesehatan Hermina, Prodi D-III Keperawatan<sup>1,2</sup>  
E-mail: [ajengkim17@gmail.com](mailto:ajengkim17@gmail.com)<sup>1</sup>, [suryanihartati02@gmail.com](mailto:suryanihartati02@gmail.com)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun dan dalam masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mengalami perubahan biologis, kognitif, psikososial dan sosial emosional. Maka, pada kelompok usia ini memerlukan nutrisi yang relatif besar. Konsumsi makanan dengan nutrisi seimbang pada remaja dapat mencegah berbagai penyakit. Jika permasalahan ini tidak diatasi segera dapat berdampak sampai dewasa. Tujuan kegiatan penyuluhan kesehatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap remaja untuk mengkonsumsi makanan dengan nutrisi seimbang. Kegiatan ini diikuti oleh 35 siswa kelas XII dan juga dilakukan pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja sebelum dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan diketahui hasil posttest mengalami peningkatan menjadi 78% siswa yang menjawab benar/sepurnya. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa mengenai nutrisi seimbang bagi remaja. Penulis berharap dengan adanya peningkatan pengetahuan responden dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dalam menjaga pola makan dengan nutrisi seimbang bagi remaja.

**Kata kunci :** remaja, pengetahuan, nutrisi seimbang

### ABSTRACT

Adolescents are a population with an age range of 10-19 years and are in a transitional developmental period between childhood and adulthood who experience biological, cognitive, psychosocial and social-emotional changes. So, this age group requires relatively large amounts of nutrition. Consuming foods with balanced nutrition in teenagers can prevent various diseases. If this problem is not addressed immediately it can have an impact throughout adulthood. The aim of this health education activity is to increase knowledge and change teenagers' attitudes towards consuming food with balanced nutrition. This activity was attended by 35 class XII students and a pretest and posttest were also carried out to measure the level of knowledge of teenagers before and after being given health education. Based on the activities that have been carried out, it is known that the posttest results have increased to 78% of students who answered correctly/perfectly. So it can be concluded that there has been an increase in students' knowledge regarding balanced nutrition for teenagers. The author hopes that with the increase in respondents' knowledge it can be applied in everyday life in maintaining a balanced nutritional diet for teenagers.

**Keywords :** teenagers, knowledge, balanced nutrition

### 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun, yaitu menjelang masa dewasa muda. Pada masa ini terjadi kecepatan pertumbuhan dan

perkembangan fisik, mental, emosional serta sosial (Soetjiningsih, 2010). Pada masa ini banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan tidak terpenuhinya nutrisi seimbang bagi remaja.

Gizi kurang pada remaja disebabkan karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh. Kejadian gizi lebih remaja disebabkan kebiasaan

makan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi (*energy intake*) berlebih. Kebiasaan makan pada masa remaja dapat berdampak pada kesehatan terutama masalah gizi pada fase kehidupan yang akan datang yaitu saat dewasa dan berusia lanjut.

Pola makan remaja ini menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Dampak kurang sendiri yang kerap kali terjadi adalah risiko penyakit infeksi. Remaja dengan gizi kurang sangat rentan mengalami penyakit infeksi. Hal ini disebabkan oleh sistem kekebalan tubuh menurun akibat nutrisi tubuh tidak terpenuhi (Widawati, 2018).

Indonesia menghadapi masalah kekurangan gizi saat ini baik anak hingga remaja. Masalah gizi pada anak sekolah kelompok remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena pengaruhnya besar pada tumbuh kembang dan dampaknya pada masalah gizi saat dewasa (Yaco, 2021). Hasil Riskesdas Kemenkes RI tahun 2018 menunjukkan prevalensi gizi kurang pada tahun 2018 di Indonesia sebesar 13,8%. Provinsi Gorontalo, prevalensi untuk gizi kurang sebesar 25%. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan angka prevalensi di Indonesia.

Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu masyarakat (Emilia, E., 2008). Apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut dapat berlangsung lama (*long lasting*). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran tidak akan berlangsung lama. Seperti halnya juga pada remaja apabila mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi diharapkan mempunyai status gizi yang baik pula (Notoatmodjo, 2007 dalam Rahayu & Fitriana, 2020).

Perawat dan keluarga berperan penting dalam mendampingi remaja menjaga nutrisi

seimbang bagi kehidupannya. Salah satu upayanya yakni dengan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai nutrisi seimbang bagi remaja. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penyuluhan kesehatan mengenai nutrisi seimbang bagi remaja di SMK Setya Bhakti 2 Jakarta Timur.

## 2. PERMASALAHAN

Berdasarkan studi pendahuluan dan observasi yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

- Belum pernah dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai nutrisi seimbang bagi remaja di kelas XII SMK Setya Bhakti 2 Jakarta Timur.
- Masih kurangnya kesadaran siswa dalam menjaga pola makan dengan nutrisi seimbang.
- Siswa belum memahami cara menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT).

## 3. METODOLOGI

### Lokasi Pengabdian

Lokasi kegiatan adalah di SMK Setya Bhakti 2 merupakan sebuah Sekolah Menengah Kebangsaan Swasta yang terletak di Jl. Slamet Riyadi III, Jakarta Timur. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2024. Gambar 1 menunjukkan lokasi SMK Satya Bhakti 2 Jakarta Timur



Gambar 1. Lokasi SMK Satya Bhakti 2 Jakarta Timur

### Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah pembuatan pre-planning, persiapan materi dalam bentuk ppt, leaflet dan pertanyaan *pretest* serta *posttest* untuk siswa. Persiapan oleh sekolah yakni menyediakan kelas yang kondusif dan LCD.

### Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini menggunakan model strategi penyuluhan kesehatan dengan tujuan memberikan pengetahuan kepada siswa kelas XII SMK Setya Bhakti 2 Jakarta Timur. Responden termasuk dalam kriteria remaja awal. Pada kelompok usia ini sangat membutuhkan asupan nutrisi seimbang untuk proses tumbuh kembang dan pertumbuhan otaknya.

### Tahap Evaluasi

#### a. Struktur

Peningkatan kesehatan berbasis dalam Penyuluhan mengenai nutrisi seimbang bagi remaja pada siswa SMK Setya Bhakti 2 Jakarta Timur dalam upaya meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya mengkonsumsi nutrisi seimbang.

Peran sebagai dosen dan mahasiswa/i sudah sesuai dengan tugas yang telah ditetapkan, baik sebagai penanggung jawab, moderator, notulen, observasi, fasilitator dan dokumentasi. Bahasa yang digunakan komunikatif dalam penyampaiannya, responden dapat memahami materi yang sudah disampaikan oleh dosen dan mahasiswa/i dapat memfasilitasi responden selama berjalannya penyuluhan, diskusi, *pretest* dan *posttest*.

#### b. Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 09.30 s/d 11.00 WIB. Sebelum penyuluhan kesehatan dilakukan diawali dengan *pretest* dan setelah penyuluhan kesehatan diakhiri dengan *posttest*. Pertanyaan *pretest* dan *posttest* berisi 10 pertanyaan mengenai nutrisi seimbang bagi remaja.

#### c. Hasil

1) Responden dapat memahami tentang nutrisi seimbang bagi remaja.

- 2) Responden dapat memahami makanan-makanan nutrisi seimbang.
- 3) Responden dapat mengaplikasikan cara menghitung status gizi (IMT) masing-masing.

## 4. LANDASAN TEORI

Nutrisi merupakan suatu proses yang menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, menghasilkan energi, pertumbuhan, dan fungsi organ-organ (Supriasa, et all, 2012).

Penilaian status nutrisi dapat dinilai salah satunya antropometri. Antropometri mempunyai arti ukuran tubuh manusia. Antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam dengan pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh yang dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Antropometri digunakan secara umum untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan tersebut terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsil jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh (Supriasa, et all, 2012).

Penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan metode perhitungan untuk memperkirakan status gizi seseorang dengan menentukan proporsi jaringan lemak di dalam tubuh.

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan} \times \text{Tinggi badan}}$$

Kategori status gizi hasil penghitungan:

Kegemukan => 25-27

Obesitas => 27

Normal = 18,5 – 25

Kurus = < 17

Kebutuhan zat gizi remaja didasarkan pada *Recommended Daily Allowances* (RDA). RDA disusun berdasarkan perkembangan kronologis bukan kematangan. Remaja putra memerlukan lebih banyak energi dibandingkan remaja putri. Remaja putra saat usia 16 tahun

mebutuhkan sekitar 3.470 kkal per hari, dan akan menurun 2.900 pada usia 19 tahun. Kebutuhan energi pada remaja putri usia 12 tahun mengalami peningkatan yaitu 2.550 kkal, kemudian pada usia 18 tahun mengalami penurunan menjadi 2.200 kkal (Arisman, 2009). Menurut Hardinsyah, et all (2017) menyebutkan bahwa asupan zat makanan dibagi menjadi 3 macam yakni:

1) zat tenaga

Zat tenaga disebut juga zat kalori karena sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menghasilkan tenaga atau energi untuk menggerakkan organ-organ seperti jantung, paru-paru, dan otot lainnya. Kelompok zat tenaga ialah karbohidrat dan lemak.

2) zat pembangun

Zat pembangun merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk membangun masa pertumbuhan. Kelompok dari zat pembangun ialah protein.

3) zat pengatur

Zat pengatur merupakan zat yang berfungsi sebagai pengatur metabolisme proses kerja tubuh. Organ-organ tubuh yang diatur zat pengatur, terjadi sinkronisasi tugas dalam proses metabolisme tubuh. Tubuh kekurangan udara, akan terasa haus dan otak akan menyuruh tangan untuk mencari udara. Kelompok zat pengatur ialah vitamin dan mineral.

Remaja perlu menjaga pola makan sehat guna mengontrol nutrisi yang dikonsumsinya. Pola makan sehat merupakan pengaturan dalam makanan dengan mempertimbangkan asupan kandungan zat gizi yang ada didalamnya, seperti karbohidrat, protein, lemak, kemudian vitamin dan mineral. Pola makan yang sehat, membuat kondisi fisik tubuh akan lebih terjamin sehingga tubuh akan dapat melakukan aktifitasnya dengan baik. Tubuh yang sehat, orang akan lebih bersemangat dalam belajar atau melakukan kegiatan lain yang lebih produktif. Tubuh yang kekurangan suatu zat gizi, maka daya tahannya akan menurun, kemampuan aktifitasnya melemah (Murniasih, 2010). Beberapa pola makan sehat yakni :

- 1) tidak mengubah pola makan secara drastis;
- 2) mencari makanan pengganti yang enak tapi lebih menyehatkan;
- 3) Memperhatikan porsi makan.

Pola makan yang tidak sehat bisa merusak tubuh lewat dengan berbagai cara, salah satunya yaitu meningkatkan risiko obesitas (seperti penyakit jantung) (Murniasih, 2010). Ada juga beberapa pola makan yang tidak sehat diantaranya:

- 1) melewati sarapan;
- 2) *emotional eaters* (tipe orang yang makan dengan tidak stabil karena emosi);
- 3) *external eaters* (kebiasaan makan yang tidak baik dan dipicu oleh sifat impulsif dari seseorang);
- 4) *critical eaters* (orang yang mengetahui terkait diet dan pola makan yang baik namun terjebak diantara makanan yang justru mengakibatkan obesitas);
- 5) *sensual eaters* (orang yang mengkonsumsi makanan yang disukai dan dapat menimbulkan rasa senang).

Beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan remaja yaitu faktor ekonomi, agama, pendidikan, jenis kelamin, lingkungan, sosial budaya, kebiasaan makan, pilihan pribadi, penilaian yang lebih terhadap mutu makan, dan status kesehatan dan psikolog (Sulistyoningsih, 2011 & Potter, 2008)

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan pada tanggal 16 Januari 2024 di SMK Setya Bhakti 2 Jakarta Timur. Tujuan dari kegiatan ini adalah responden memahami pengertian nutrisi, pentingnya nutrisi seimbang bagi remaja, macam zat gizi seimbang/makanan yang baik bagi remaja, masalah nutrisi yang dapat diderita oleh remaja, dapat menghitung status gizi IMT dan mengaplikasikan pola makan dengan nutrisi seimbang. Pretest dilakukan dengan menggunakan aplikasi quizz.com yang diakses oleh 35

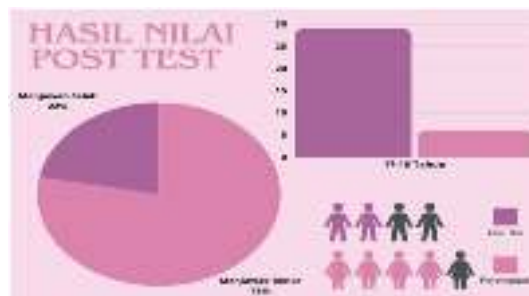
siswa. Hasil pretest diketahui bahwa 38% siswa menjawab benar/sepurna. Kegiatan penyuluhan didukung dengan ppt berisi materi nutrisi seimbang bagi remaja. Proses tanya jawab terlaksana dengan baik dan siswa aktif berpartisipasi. Kegiatan diakhiri dengan posttest dengan hasil 78% siswa menjawab benar/sepurna. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan.



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan kesehatan di SMK Setya Bhakti 2 Jakarta Timur



Gambar 3. Hasil pretest



Gambar 4. Hasil posttest

## 6. KESIMPULAN

Bentuk peningkatan kesehatan berbasis penyuluhan kesehatan mengenai nutrisi seimbang bagi remaja pada siswa kelas XII SMK Setya Bhakti 2 Jakarta Timur ini diikuti oleh 35 siswa. Responden berpartisipasi dengan baik selama pelaksanaan penyuluhan kesehatan. Hasil *posttest* mengalami peningkatan menjadi 78% siswa yang menjawab benar/sepurna. Manfaat yang didapat oleh responden adalah mengetahui pengertian nutrisi, pentingnya nutrisi seimbang bagi remaja, macam zat gizi seimbang/makanan yang baik bagi remaja, masalah nutrisi yang dapat diderita oleh remaja, dapat menghitung status gizi IMT dan mengaplikasikan pola makan dengan nutrisi seimbang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, M. (2009). Buku ajar ilmu gizi: Gizi dalam daur kehidupan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Widawati W. (2018). Gambaran kebiasaan makan dan status gizi remaja SMAN 1 Kampar tahun 2017. *Jurnal Gizi: Nutritions Journal*.
- Yaco N. 2021. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Polewali Kecamatan Polewali Kabupaten Polewali Mandar.
- Departemen Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Laporan Nasional. Jakarta: Badan

- Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Depkes RI.
- Emilia, E. (2008). Pengetahuan, Sikap, dan Praktek Gizi pada Remaja. Pasca Sarjana Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Rahayu, T.B. dan Fitriana. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. Stikes Guna Bangsa Yogyakarta. Yogyakarta.
- Supriasa, IDN & Bakri, B & Fajar, I. (2012). Penilaian Status Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hardiansyah, MS . I Dewa Nyoman Supriasa, M. (2016). Ilmu Gizi. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Murniasih, E. (2010). Aku Sehat Karena Pola Makan. Yogyakarta: CV Arya Duta.
- Sulistyoningsih, H. (2011). Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Potter, P. A. (2008). Buku ajar fundamental keperawatan konsep, proses, dan praktik. Jakarta: EGC.

