

## **Penyuluhan tentang Gizi Seimbang pada Remaja Putri di Desa Drujugurit Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan**

Hal. 30

**Susana Setyowati<sup>1</sup>, Donna Dwinita Adelia<sup>2</sup>, Siti Aminah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara Malang

<sup>1</sup>susanasetyowati411@gmail.com, <sup>2</sup>donnadelia@gmail.com,

<sup>3</sup>sitiaminah.whn@gmail.com

### **ABSTRAK**

Masa remaja terhitung sejak usia 10-19 tahun yang merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, masa untuk mencari identitas diri dan cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan, adanya keinginan untuk diterima oleh teman sebayanya dan mulai tertarik dengan lawan jenisnya baik itu remaja perempuan maupun remaja laki-laki. Sehingga menyebabkan remaja tersebut sangat menjaga penampilannya yang akan mempengaruhi pola makan. Selain itu kegemaran remaja yang tidak lazim, seperti menjadi vegetarian atau memilih makan diluar atau hanya makan kudapan. Masa remaja juga merupakan masa terjadinya perubahan-perubahan fisik, psikologi dan hormonal atau kematangan organ reproduksi. Masa remaja sangat rentan terhadap masalah gizi, ini disebabkan percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Sehingga perlu dikembangkan perilaku remaja untuk makan makanan yang sehat dengan berpedoman pada gizi seimbang, serta bergaya hidup sehat agar tumbuh kembang dapat tercapai dengan optimal. Metode yang digunakan dalam lptek bagi masyarakat ini adalah ceramah dan diskusi dengan memberi penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja. Kegiatan ini di mulai dari mengumpulkan remaja putri, kemudian pemberian materi dan diskusi tanya jawab, kesimpulan. Hasil kegiatan pengabdian tersebut mendapat respon positif dibuktikan dengan antusias remaja putri saat penyuluhan. Dan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang kebutuhan gizi diusianya.

**Kata Kunci** : Anemia; Gizi seimbang; Remaja

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan dari anak-anak ke dewasa. Remaja mengalami pertumbuhan yang pesat dan membutuhkan nutrisi yang baik untuk mendukung tumbuh kembangnya. Hasil Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia sebesar 237,6 juta jiwa, 63,4 juta diantaranya adalah remaja yang terdiri dari laki-laki sebanyak 32.164.436 jiwa (50,70 %) dan perempuan sebanyak 31.279.012 jiwa (49,30 %). Besarnya jumlah penduduk kelompok remaja ini akan sangat mempengaruhi pertumbuhan penduduk di masa yang akan datang (BKKBN, 2011). Sehingga pengetahuan tentang gizi sangat diperlukan pada masa remaja akan tetapi sering sekali remaja memiliki pola pikir yang mengindikasikan bahwa seseorang yang memiliki tubuh bagus akan memperoleh penghargaan yang lebih dari lingkungan. Oleh sebab itu banyak remaja yang rela untuk merubah penampilan atau bentuk tubuhnya (make over) agar menjadi lebih ideal. Hal itu biasa dilakukan oleh seorang remaja putri, sehingga perilaku seperti itu sudah menjadi suatu hal yang lumrah bagi remaja putri yang beranjak dewasa. Tetapi ketika remaja pubertas tidak bisa mengontrol asupan dan dilakukan secara terus menerus maka di masa pertumbuhan dan perkembangannya akan sangat beresiko mengalami anemia defisiensi besi, KEK, Stunting, obesitas dan diabetes mellitus di usia dini. Permasalahan stunting (gagal tumbuh atau kerdil) di Indonesia masih menjadi keprihatinan bersama. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, angka kejadian stunting di Indonesia mencapai 30,8%. Stunting ini dapat menimbulkan dampak jangka pendek, diantaranya penurunan fungsi kognitif, penurunan fungsi kekebalan tubuh, dan gangguan sistem metabolisme tubuh yang pada akhirnya dapat menimbulkan risiko penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, jantung koroner, hipertensi, dan obesitas. Masa remaja sangat rentan terhadap masalah gizi, ini disebabkan percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Selain itu, adanya perubahan gaya hidup dan pola makan saat usia remaja yang cenderung menyukai makanan fast food. Aktifitas fisik yang tinggimeningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi (Badriah, 2014). Terkait masalah gizi remaja membutuhkan gizi yang tercukupi untuk perkembangan kemampuan fungsi organ reproduksi pada remaja khususnya pada perempuan. Masalah gizi yang terjadi pada remaja diantaranya seperti indeks masa tubuh (IMT) yang kurang atau berlebihan, anemia, dan masalah yang berhubungan dengan perilaku makan seperti anoreksia nervosa dan bulimia. Hubungannya dengan banyaknya konsumsi makanan olahan siap saji yang memiliki nilai gizi rendah namun kadar kalori tinggi yang memicu terjadi obesitas pada remaja. Mengonsumsi makanan junk food saat remaja mengakibatkan kekurangan zat gizi dan perubahan patologis pada remaja diusia dini ( Sulistyoningsih, 2011).

Perubahan-perubahan fisik pada remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau

kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik masalah kekurangan gizi atau kelebihan gizi. Masalah gizi pada remaja akan menimbulkan dampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani. Banyak penelitian telah membuktikan banyak sekali remaja yang mengalami masalah gizi, masalah tersebut antara lain Anemia (berkisar 40%) dan IMT kurang dari batasan normal atau kurus (berkisar 30%). Banyak faktor yang bisa menyebabkan hal ini terjadi, tetapi dengan mengetahui faktor-faktor penyebab yang mempengaruhi hal ini dapat membantu upaya penanggulangannya.

Permasalahan gizi pada remaja dipengaruhi oleh keluarga, teman, media terutama iklan dan paling besar adalah pengaruh teman dekat. Sehingga perlu dikembangkan perilaku remaja untuk makan makanan yang sehat dengan berpedoman pada gizi seimbang, serta bergaya hidup sehat agar tumbuh kembang dapat tercapai dengan optimal. Dengan cara melibatkan langsung remaja dalam memilih makanan yang bergizi, memberikan informasi mengenai makanan sehat (Paath, 2014). Kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini dari mengumpulkan remaja putri untuk diberi penyuluhan tentang gizi pada remaja. Desa Drujugurit merupakan salah satu tempat yang banyak remajanya kurang memahami tentang gizi. Berdasarkan studi pendahuluan masih banyak remaja yang belum tahu dan memahami tentang gizi sehingga mereka masih sering mengonsumsi makanan yang kurang gizi yang menimbulkan masalah kesehatan. Pada abdimas yang dilakukan di desa Drujugurit kecamatan Ngimbang ini adalah penyuluhan tentang gizi yang bekerjasama dengan desa yaitu kader dan bidan desa.

## **METODE**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan bekerjasama antara desa Djujugurit Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan Kegiatan dan dosen Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara Malang Prodi D-III Kebidanan dibantu Mahasiswa dan masyarakat yang terlibat. Pengabdian ini memberikan penyuluhan tentang gizi pada remaja putri yang merupakan kegiatan dilakukan secara sukarela guna bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan remaja dan meminimalkan masalah gizi pada remaja. Dengan harapan setelah diberikan penyuluhan remaja putri mendapatkan pengetahuan tentang gizi sehingga terhindar dari masalah gizi pada remaja dan meningkatkan kesejahteraan dalam hidup. Dimana penyuluhan adalah suatu sistem pendidikan yang bersifat non formal. Pendidikan itu sendiri adalah suatu proses atau usaha atau kegiatan yang ditunjukkan untuk mengubah perilaku (pengetahuan, sikap, dan keterampilan) manusia. Sebagai suatu sistem pendidikan maka proses yang terjadi dalam kegiatan penyuluhan adalah proses pembelajaran. Pada penyuluhan ini memberikan materi tentang gizi pada remaja. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari bulan Mei 2023 yang bertempat di Desa Drujugurit Kecamatan ngimbang

Kabupaten Lamongan, yang dilakukan oleh Dosen Program Studi D-III Kebidanan Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara Malang dan mahasiswa dengan menggunakan metode Ceramah dan diskusi dan media yang digunakan berupa Leaflet, LCD, Laptop. Dan untuk sasaran dan target adalah remaja putri desa Drujugurit, dengan tahapan pelaksanaan sebagai berikut :

1. Koordinasi dengan pihak desa yaitu meminta izin untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dan meminta bantuan dalam proses kegiatan nanti.
2. Mengumpulkan remaja putri dengan cara memberi undangan kepada remaja putri melalui bidan desa untuk mendapatkan data jumlah remaja putrid an biodatanya.
3. Melakukan anamnesis dengan cara wawancara untuk mengkaji riwayat kesehatan dan status kesehatan remaja.
4. Melakukan pemeriksaan pada remaja putri mendapatkan data guna mendiagnosa masalah kesehatan remaja.
5. Melakukan penyuluhan dengan memberikan materi tentang gizi pada remaja

Hal. 33

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023 yang bertempat di Desa Drujugurit Kecamatan ngimbang Kabupaten Lamongan, yang dilakukan dosen dan mahasiswa Prodi D-III Kebidanan Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara Malang. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh sebanyak 23 remaja putri. Dengan pemberian penyuluhan ini meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi dan terbukti ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan terdapat perbedaan, dimana setelah dilakukan penyuluhan tentang gizi remaja lebih paham dan mengerti tentang apa saja gizi yang di butuhkan selama masa remaja guna untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan terutama untuk kebutuhan orang reproduksi. Hal tersebut sesuai dengan tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu setelah diberikan penyuluhan remaja putri mendapatkan pengetahuan tentang gizi sehingga remaja terhindar dari masalah gizi pada remaja derajat kesehatan remaja dapat meningkat agar dapat meminimalkan masalah gizi pada remaja. Penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja putri yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini meliputi koordinasi dengan pihak desa, mengumpulkan remaja putri, pemberian materi penyuluhan, diskusi tanya jawab dan menyampaikan kesimpulan. Dan bekerjasama dengan pihak desa yaitu kader dan bidan desa yang sasarannya adalah para remaja putri. Hasil kegiatan ini remaja putri sudah tahu dan memahami tentang gizi dan mau untuk memperbaiki pola makan yang sebelumnya kurang memperhatikan zat gizinya.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah Penyuluhan tentang gizi pada remaja putri yang dilakukan di desa Drujugurit Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan dengan sasaran remaja putri, meliputi tahapan kegiatan dari koordinasi dengan pihak desa, mengumpulkan remaja putri, anamnesis, pemeriksaan, pemberian materi penyuluhan yang diikuti oleh peserta sebanyak 23 remaja putri. Kegiatan ini dilaksanakan bulan Mei 2023 dengan bantuan kader dan bidan desa. Kegiatan ini terlaksana dengan baik dan mendapat dukungan dari berbagai pihak bisa terlihat dari peran serta aktif masyarakat terutama remaja putri. Dan menghasilkan peningkatan tingkat pengetahuan remaja tentang gizi.

Hal. 34

### **Saran**

Diharapkan kegiatan penyuluhan tentang gizi tidak hanya diberikan kepada remaja saja, akan tetapi diberikan juga kepada orangtua terutama ibu remaja atau keluarga yang juga terlibat dalam pemberian gizi pada remaja tersebut, dan kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan remaja sebagai upaya dalam mencegah masalah gizi pada remaja.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arisman, 2014. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Badriah DL, 2014. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Refika Aditama. Bandung.
- Cahyaningsih D, 2011. *Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Dan Remaja*. Trans Info Media. Jakarta.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2007. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Jakarta.
- Dewi dkk, 2013. *Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan*. Graha Ilmu. Yogyakarta
- Istiany A, 2014. *Gizi Terapan*. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Paat E, Rumdasih Y, Heryati, 2014. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Proverawati A, Asfuah S, 2010. *Gizi untuk kebidanan*. Muha Medika. Yogyakarta.
- Riska dkk, 2022. *Gizi seimbang*. Widina Bhakti Persada. Bandung.
- Sulistyoningsih H, 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Waryana, 2010. *Gizi Reproduksi*. Pustaka Rihama. Yogyakarta.



## LAMPIRAN

Dokumentasi saat kegiatan



Hal. 35

