

Penguatan Peran Orang yang Dianggap Penting dalam Penerapan Gizi Seimbang pada Remaja di Tohudan Wetan Colomadu

Strengthening the Role of People Who are Considered Important in the Implementation of Balanced Nutrition in Teenagers in Tohudan Wetan Colomadu

Tanjung Anitasari Indah
Kusumaningrum *

Ade Madona

Oktavian Reno Saputra

Kiky Firda Seviani

Fioriska Putri Meyzwari

Claristha Kristya Widyantoro

Novyanti Setiyo Rini

Department of Public Health Study,
Health Sciences, Muhammadiyah
University of Surakarta

email: tanjung.anitasari@ums.ac.id

Kata Kunci

Gizi seimbang

Remaja

Peran orang terdekat

Keywords:

Balanced nutrition

Teenagers

Role of significant others

Received: February 2023

Accepted: April 2023

Published: June 2024

Abstrak

Remaja di Tohudan Wetan memiliki pengetahuan yang kurang mengenai gizi seimbang. Remaja sering tidak memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsinya serta suka mengonsumsi makan-makanan cepat saji. Remaja juga kerap mengikuti trend terhadap jenis makanan yang dikonsumsi. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada remaja mengenai makanan sehat, gizi seimbang, manfaat mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan dampak mengonsumsi junk food. Pengabdian ini dilakukan secara daring pada tahun 2021. Sasaran pengabdian ini adalah 15 remaja dan 3 orang teman yang dianggap penting oleh ke-15 remaja tersebut. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan informasi terkait jenis-jenis makanan yang sehat serta pemberian pesan kepada ke-3 orang yang dianggap penting oleh remaja untuk menginformasikan dan mengingatkan remaja untuk tetap konsumsi makanan bergizi seimbang. Melalui edukasi dan penguatan peran orang yang dianggap penting dalam penerapan gizi seimbang didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja mengenai pola konsumsi gizi seimbang dan terdapat remaja yang berhasil mengurangi konsumsi makanan tidak sehat seperti junk food. Pentingnya penguatan dari orang yang dianggap penting menjadikannya lebih berkomitmen untuk merubah perilaku karena dukungan tersebut menjadi faktor reinforcing untuk perubahan perilaku.

Abstract

Adolescents in Tohudan Wetan have insufficient knowledge about balanced nutrition. Teenagers often do not pay attention to the nutritional intake they consume and like to eat fast food. Teenagers also often follow trends in the type of food they consume. This service aims to provide information to teenagers about healthy food, balanced nutrition, the benefits of consuming balanced nutritious food, and the impact of consuming junk food. This service will be carried out online in 2021. The targets of this service are 15 teenagers and 3 friends who are considered important by the 15 teenagers. This activity was carried out by providing information regarding types of healthy food as well as giving messages to three people who were considered important by teenagers to inform and remind teenagers to continue consuming balanced nutritious food. Through education and strengthening the role of people who are considered important in implementing balanced nutrition, the results showed that there was an increase in teenagers' knowledge regarding balanced nutritional consumption patterns and there were teenagers who succeeded in reducing their consumption of unhealthy foods such as junk food. The importance of support from people who are considered important makes them more committed to changing behavior because the support of friends becomes a reinforcing factor for behavior change.



© 2024 Tanjung Anitasari Indah Kusumaningrum, Ade Madona, Oktavian Reno Saputra, Kiky Firda Seviani, Fioriska Putri Meyzwari, Claristha Kristya Widyantoro, Novyanti Setiyo Rini. Published by [Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya](#). This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i6.6745>

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah perubahan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Pada masa ini akan terjadi perubahan secara fisik, fisiologis, dan psikologis. Saat masa remaja rentan terjadi masalah gizi, permasalahan gizi yang sering terjadi adalah kekurangan gizi serta pola makan yang salah. Selain itu pada masa ini berada pada fase pertumbuhan yang pesat (*growth spurt*) sehingga dibutuhkan zat gizi yang besar jumlahnya (Noviyanti & Marfuah, 2017). Remaja merupakan kelompok usia yang tergabung dalam usia produktif. Komposisi usia produktif di Indonesia pada tahun 2020 merupakan kelompok dengan persentase terbesar yaitu 70,72% (Badan Pusat Statistik, 2021). Apabila dilihat dari perkembangannya, kecepatan pertumbuhan remaja tergolong cepat namun yang menjadi perhatian adalah permasalahan gizi di Indonesia termasuk ke dalam kategori penyakit yang belum teratasi dengan baik. Indonesia mengalami malnutrition, dan kekurangan micronutrient (Rah *et al.*, 2021).

Masalah gizi dan kesehatan pada masa remaja yaitu gangguan pada pola makan, obesitas, makan tidak teratur, dan anemia. Anemia kekurangan zat besi merupakan permasalahan gizi pada remaja di Indonesia. Pengetahuan, sikap, dan pola konsumsi makanan pada remaja menjadi faktor yang mempengaruhi kejadian anemia (Rah *et al.*, 2021). Selain itu, tingkat pendidikan, sumber makanan keluarga, perilaku kurangnya menjaga kebersihan juga mempengaruhi permasalahan kekurangan gizi pada remaja (Handiso *et al.*, 2021). Pengaruh sosial dan anggapan masyarakat mengenai penampilan tubuh menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian masalah gizi pada remaja (Rah *et al.*, 2021). Remaja perempuan lebih rentan akan pengaruh lingkungan dan sosial budaya terkait perilaku yang diharapkan oleh masyarakat. Hal ini mengakibatkan remaja putri lebih mengutamakan untuk mempertahankan penampilan tubuh yang ideal dengan upaya mengurangi berat badan. Pada remaja perempuan mempersepsikan tubuh yang ideal adalah kurus sementara remaja laki-laki lebih menganggap penting aspek kekuatan dan maskulinitas (Spencer *et al.*, 2015).

Pola konsumsi remaja cenderung dipengaruhi oleh pandangan masyarakat terkait gender norm yang berisiko memengaruhi permasalahan kesehatan lainnya. Jika saat remaja sehat maka akan memengaruhi kondisi kesehatan pada saat masuk ke masa wanita usia subur. Jika Wanita usia subur tersebut sehat maka kondisi kehamilan dan bayinya juga akan sehat (Margiyanti, 2021). Konsumsi makanan akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi yang baik terjadi bila tubuh memperoleh cakupan zat gizi secara efisien. Sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik dan perkembangan otak, serta kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi-tingginya. Status gizi yang kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial (Noviyanti & Marfuah, 2017).

Pola makan pada remaja akan menentukan jumlah zat gizi yang diterima oleh remaja untuk pertumbuhan serta perkembangannya. Jumlah makanan yang sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan atau aktivitas fisik sehari-hari. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali sehari dengan cakupan zat gizi yang sesuai. Kabupaten Karanganyar memiliki jumlah kasus gizi buruk sebanyak 11 balita. Berdasarkan hasil survei terhadap remaja di Desa Tohudan Wetan didapatkan data bahwa terdapat 18,2% remaja tidak mengetahui bagaimana penerapan konsumsi gizi seimbang, 40,9% remaja tidak mengetahui berat badan ideal berdasarkan IMT, serta 18,2% remaja tidak mengetahui bahwa makanan yang dikonsumsi saat ini akan memengaruhi kesehatannya di masa yang akan datang (Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar, 2020).

Hasil survei didapatkan bahwa 36,4% remaja mengonsumsi makanan yang tidak sehat seperti makanan cepat saji dan junk food. Selain itu hasil survei juga menyebutkan bahwa belum pernah ada penyuluhan terkait gizi seimbang pada wilayah Tohudan. Adanya anggapan terkait gender norm jika penampilan tubuh itu adalah penting mengakibatkan remaja mengabaikan pola gizi seimbang yang menjadi permasalahan sehingga harus ditangani (Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar, 2020). Masalah gizi pada remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena pengaruhnya yang sangat besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada permasalahan gizi saat dewasa (Maharani *et al.*, 2017). Lingkungan sangat mempengaruhi remaja terkait pola konsumsi yang tidak sehat, maka dibutuhkan solusi berupa edukasi kepada remaja di Desa Tohudan Wetan. Tujuan edukasi adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang dan perubahan perilaku remaja dalam mengonsumsi gizi seimbang. Edukasi dilakukan dengan

pemberian informasi kepada sahabat/teman/pasangan dari remaja. Pemilihan sahabat/teman/pasangan tersebut didasarkan pada anggapan remaja mengenai orang yang dianggap paling berpengaruh bagi remaja.

METODE

Alat dan Bahan:

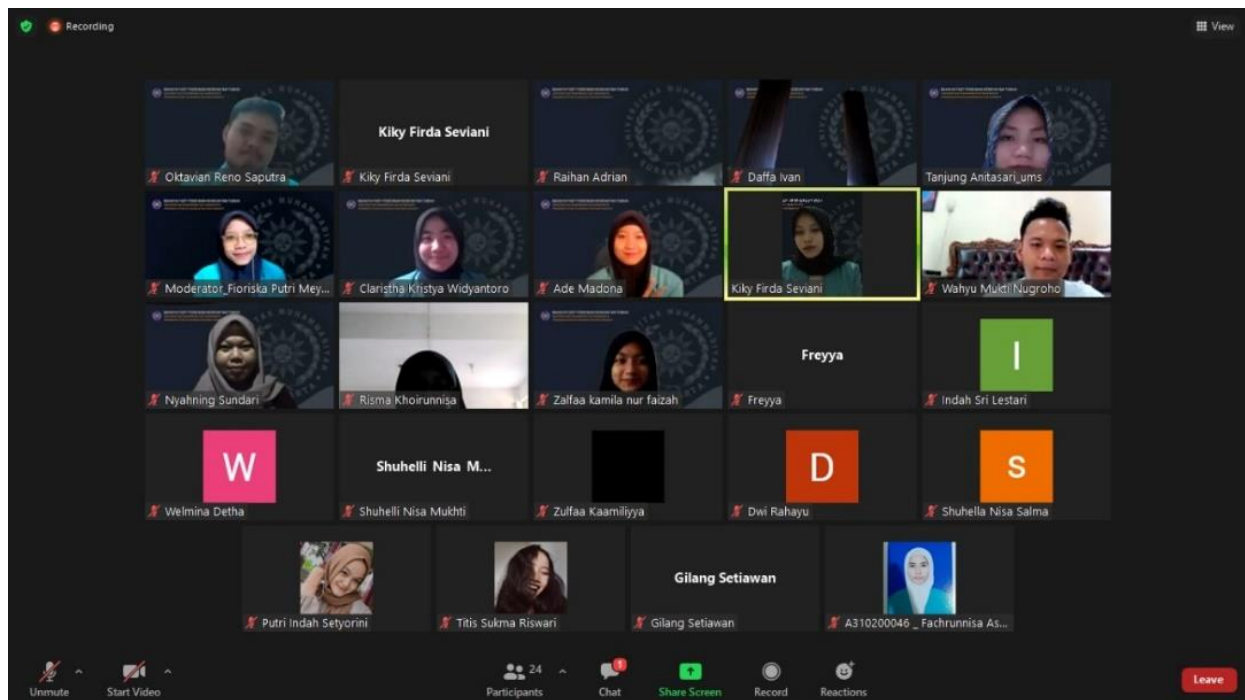
Alat dan bahan dalam pelaksanaan kegiatan yaitu pemberian edukasi menggunakan power point yang ditampilkan melalui Share screen saat zoom, video edukasi yang ditampilkan melalui Share screen saat zoom, dan ice breaking menggunakan aplikasi quiz.

Metode Pelaksanaan

1. Pemberian informasi kepada remaja dan orang yang dianggap penting bagi remaja mengenai pola konsumsi gizi seimbang
Pemberian informasi dilakukan daring yaitu menggunakan platform zoom. Kegiatan dilakukan pada hari minggu sesuai waktu luang remaja. Kegiatan ini ditujukan kepada 15 remaja dan orang yang dianggap penting oleh remaja. Informasi yang disampaikan meliputi permasalahan gizi pada remaja maupun dampaknya, pola konsumsi gizi seimbang, dan isi piringku. Durasi pemberian informasi maksimal adalah 1 jam (30 menit penyampaian materi dan 30 menit diskusi). Sebelum dilakukan edukasi, peserta diberikan kuesioner pretest terlebih dahulu untuk mengetahui bagaimana pola konsumsi, pengetahuan, dan sikap tentang gizi seimbang, serta dukungan orang terdekat remaja untuk menerapkan gizi seimbang.
2. Pemberian dukungan dari orang yang dianggap penting kepada remaja untuk mengingatkan konsumsi gizi seimbang
Dukungan dari orang yang dianggap penting dilakukan dengan pemberian pesan singkat setiap hari sebagai pengingat kepada remaja untuk selalu mengonsumsi gizi seimbang. Pesan singkat disampaikan melalui platform chat online setiap hari selama 1 minggu kepada remaja.
3. Pengamatan pola konsumsi gizi seimbang pada remaja setelah 1 minggu pemberian informasi dan dukungan dari pihak yang dianggap dekat oleh remaja
Dilakukan pengukuran pola konsumsi gizi seimbang setelah 1 minggu diberikan edukasi dan pendampingan oleh orang yang dianggap dekat oleh remaja. Pengukuran ini dilakukan dengan pemberian kuesioner perilaku gizi seimbang dan food recall. Penggalan perilaku ini dilakukan melalui platform survey online.
4. Evaluasi Keberhasilan
 - a. Skema 1: untuk mengukur apakah ada peningkatan rata-rata pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Evaluasi output ini dilakukan menggunakan instrumen pre test dan post test melalui aplikasi survey online.
 - b. Skema 2: untuk mengukur apakah remaja telah menerapkan pola gizi seimbang setelah 1 minggu dilakukan edukasi dan diberikan pendekatan oleh orang yang dianggap penting bagi remaja. Evaluasi ini dilakukan dengan pengisian survey online dan food recall.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui dua langkah kegiatan yaitu pemberian informasi kepada remaja dan orang yang dianggap penting oleh remaja mengenai pola konsumsi gizi seimbang, dan dukungan dari orang yang dianggap penting oleh remaja untuk mengonsumsi gizi seimbang



Gambar 1. Edukasi terkait gizi kepada remaja dan orang terdekat remaja.

Berdasarkan hasil sosialisasi mengenai pola konsumsi gizi seimbang kepada remaja didapatkan data karakteristik remaja sebagai berikut:

Tabel I. Karakteristik Remaja Peserta Sosialisasi.

Karakteristik Remaja	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	5	27,78
Perempuan	13	72,22
Usia		
< 20 tahun	8	44,44
≥ 20 tahun	10	55,56
IMT		
Kekurangan berat badan tingkat berat (<17,0)	2	11,11
Kekurangan berat badan tingkat ringan (17,0-18,4)	4	22,22
Normal (18,5-25,0)	7	38,89
Kelebihan berat badan tingkat ringan (25,1-27,0)	2	11,11
Kelebihan berat badan tingkat berat (>27,0)	3	16,67

Berdasarkan Tabel 1. terdapat 72,22% perempuan dan 27,78% laki-laki yang mengikuti sosialisasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa 11 orang (61,11%) memiliki IMT di luar kategori normal, yaitu 2 orang kekurangan berat badan tingkat berat, 4 orang kekurangan berat badan tingkat ringan, 2 orang kelebihan berat badan tingkat ringan, dan 3 orang kelebihan berat badan tingkat berat. Pengukuran tinggi badan serta penimbangan berat badan dilakukan secara mandiri oleh seluruh remaja

Tabel II. Kenaikan Skor Rata-Rata Pengetahuan setelah Edukasi dan Motivasi dari Orang yang Dianggap Penting

Keterangan	Sebelum	Sesudah
Pengetahuan	4,944	6,0556

Berdasarkan hasil edukasi terdapat peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah pemberian materi, dengan thitung (2,328) lebih besar daripada tabel (2,120) sehingga ada perbedaan pengetahuan pada remaja Desa Tohudan Wetan sebelum dan setelah dilakukan edukasi mengenai pola konsumsi gizi seimbang. Rata-rata skor pengetahuan remaja sebelum dilakukan pemberian informasi adalah 4,9444 dibandingkan setelah diberikan penyuluhan adalah sebesar 6,0556

sehingga terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 1,1112. Setelah diberikan pendampingan selama satu minggu, lalu dilakukan recall dan didapatkan hasil bahwa terdapat 3 remaja (16,67%) yang berhasil mengurangi konsumsi makanan tidak sehat seperti *junk food*.

PEMBAHASAN

Remaja adalah kelompok usia yang membutuhkan asupan gizi cukup besar dalam memenuhi kebutuhan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kebutuhan yang tinggi tersebut sesuai dengan tahapan pertumbuhan dan perkembangan pada remaja. Akan tetapi seringkali remaja terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya dalam mengikuti trend, seperti mengonsumsi makanan cepat saji fast food (Lestari & Asthiningsih, 2020). Sebelum diberikan edukasi, remaja belum mengetahui mengenai apa saja jenis makan-makanan yang sehat yaitu sebesar 89% remaja. Hal ini dapat memengaruhi pola konsumsi pada remaja yang ditunjukkan dengan banyak remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji. Apabila konsumsi remaja kurang sehat maka dapat berpengaruh pada status gizi remaja. Pada pengabdian ini didapatkan bahwa hanya terdapat 38,89% remaja yang memiliki IMT dalam kategori normal. Berdasarkan penelitian di Surabaya juga dinyatakan bahwa pengetahuan, dan pola konsumsi dapat berhubungan dengan status gizi pada remaja (Arieska & Herdiani, 2020).

Edukasi dilakukan kepada remaja secara daring, dan didapatkan bahwa setelah edukasi terjadi peningkatan pengetahuan remaja mengenai apa saja makan-makanan yang kurang sehat dan apa dampak dari makanan yang tidak sehat. Pengabdian ini juga diikuti dengan penguatan orang yang penting bagi remaja. Pengaruh orang terdekat merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku seseorang karena kecenderungan seseorang adalah ingin dapat diterima pada lingkungan sosialnya. Penguatan pada orang terdekat dilakukan melalui pemberian pesan kesehatan yang berisikan dukungan untuk tidak mengonsumsi makanan cepat saji. Pesan kesehatan tersebut diberikan kepada teman lainnya selama satu minggu. Adanya dukungan dari teman sebaya berhasil merubah pola konsumsi tiga remaja selama satu minggu. Tiga remaja berhasil tidak mengonsumsi makanan cepat saji dan cenderung makan makanan yang disediakan oleh orang tua di rumah. Namun masih terdapat 12 remaja yang masih sering mengonsumsi makanan cepat saji. Hal ini dikarenakan perubahan perilaku remaja membutuhkan berbagai macam pendekatan sesuai dengan faktor yang mempengaruhinya. Kemungkinan terdapat remaja yang belum berubah perilakunya karena rasa tidak suka terhadap sayuran sehingga perlu diberikan pendekatan lebih lanjut kepada orang tua remaja untuk dapat menyajikan sayuran dalam bentuk makanan olahan yang disukai remaja.

KESIMPULAN

Remaja merupakan kelompok yang sangat mudah terpengaruh oleh orang yang dianggap penting/orang terdekatnya. Pendekatan kepada orang yang dianggap penting diharapkan dapat mengubah pola konsumsi remaja menjadi lebih sehat. Pada pengabdian ini pola konsumsi remaja cenderung kurang baik. Remaja seringkali mengonsumsi makanan cepat saji. Setelah diberikan edukasi mengenai pola konsumsi gizi seimbang terdapat peningkatan pengetahuan remaja Desa Tohudan Wetan sebelum dan setelah dilakukan edukasi mengenai pola konsumsi gizi seimbang. Selain itu pendekatan kepada teman sebaya berhasil mengurangi konsumsi makanan tidak sehat seperti *junk food* pada 3 remaja. Saran yang dapat diberikan yaitu dibutuhkan pendekatan lain untuk merubah perilaku remaja seperti komunikasi dengan orang terdekat, informasi terkait gizi seimbang, dan edukasi kepada orang tua mengenai menu makanan sehat yang dibutuhkan oleh remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Warga Desa Tohudan Wetan yang telah bersedia menjadi mitra dalam pengabdian pada remaja mengenai pola konsumsi gizi seimbang.

REFERENSI

- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *In Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)* **4**(2)
- Badan Pusat Statistik. (2021). Statistik Hasil Sensus Penduduk 2020.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar. (2020). Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar.
- Handiso, Y. H., Belachew, T., Abuye, C., Workicho, A., & Baye, K. (2021). Undernutrition and its determinants among adolescent girls in low land area of Southern Ethiopia. *PLoS ONE*, **16**(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240677>
- Lestari, E. I., & Asthiningsih, W. W. N. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *In Borneo Student Research* **1**(3).
- Maharani, Darwis, & Suryani, D. (2017). Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Asupan Serat, dan Status Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Media Kesehatan*, **10**(2), 1–6.
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, **10**(1), 231. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium*, 1–6.
- Rah, J. H., Melse-Boonstra, A., Agustina, R., van Zutphen, K. G., & Kraemer, K. (2021). The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. *In Food and Nutrition Bulletin* **42**(1) pp. S4–S8). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/03795721211007114>
- Spencer, R. A., Rehman, L., & Kirk, S. F. L. (2015). Understanding gender norms, nutrition, and physical activity in adolescent girls: A scoping review. *In International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* **12**(1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0166-8>