

PEMBENTUKAN KADER REMAJA SADAR GIZI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN
PENYAKIT INFEKSI DI PESANTREN PUTRI AL – KHAIRAAT KELURAHAN
PENGASINAN, BEKASI TIMUR

Tri Marta Fadhilah, Afrinia Eka Sari, Silvia Mawarti Perdana, Alfi Fairuz Asna
Prodi S1 Gizi Stikes Mitra Keluarga
martafadhilah88@gmail.com

ABSTRAK

Pembentukan kader remaja sadar gizi bertujuan untuk pencegahan penyakit infeksi yang sering kali terjadi pada usia remaja karena kebiasaan makan sembarangan dan tidak teratur. Dengan terbentuknya kader remaja sadar gizi ini santriwati di pondok pesantren Al-Khairaat diharapkan dapat lebih menjaga makanan yang dikonsumsi. Sehingga, penyakit infeksi seperti diare dan lainnya tidak terjadi pada santriwati. Kegiatan PKM ini bekerjasama dengan pondok pesantren Al-Khairat Kelurahan Pengasinan Bekasi timur. Kegiatan ini diikuti oleh 34 santriwati, kegiatan ini meliputi pre test, kemudian dilakukan pelatihan gizi dan diakhiri dengan kegiatan post tes. Didapatkan hasil peningkatan pada nilai post tesnya cukup signifikan setelah dilakukan pelatihan sadar gizi.

Kata Kunci: Kader Remaja, Sadar Gizi

PENDAHULUAN

Kemajuan pembangunan gizi dapat diukur dengan Indeks Pembangunan Gizi (IPG). Perlu pengembangan instrumen IPG untuk menilai dan memetakan kemajuan pembangunan gizi yang dicapai oleh kabupaten atau kota (Budiono, 2013). Keberhasilan pembangunan gizi secara empiris telah terbukti akan memperbaiki kualitas sumber daya manusia (SDM). Perbaikan kualitas SDM ini pada gilirannya akan mendukung keberhasilan pembangunan nasional (Soekirman, 2003). Gizi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status kesehatan seseorang. Kesadaran akan gizi dibutuhkan dalam rangka mempertahankan kesehatan optimal bagi diri sendiri, keluarga dan lingkungan sekitar. Pada tingkat individu keadaan gizi dipengaruhi oleh asupan gizi dan infeksi atau penyakit yang diderita. Pada umumnya masalah gizi dipengaruhi oleh kemampuan/ ketersediaan makanan serta pengetahuan, sikap dan keterampilan mengenai gizi terutama pengetahuan tentang gizi seimbang dan beragam.

Kesadaran gizi juga dapat terlihat dari kondisi status gizi seseorang, oleh karena itu apabila status gizi seseorang kurang maka dapat dikatakan bahwa orang tersebut belum sadar gizi. Golongan usia yang juga rentan terhadap masalah gizi adalah usia remaja. Remaja merupakan fase perkembangan dalam kehidupan seorang individu. Merupakan periode transisi dari fase anak menuju fase dewasa yang ditandai dengan adanya percepatan perkembangan fisi, mental, emosional dan sosial (Moersintowati, 2002). Gizi pada remaja

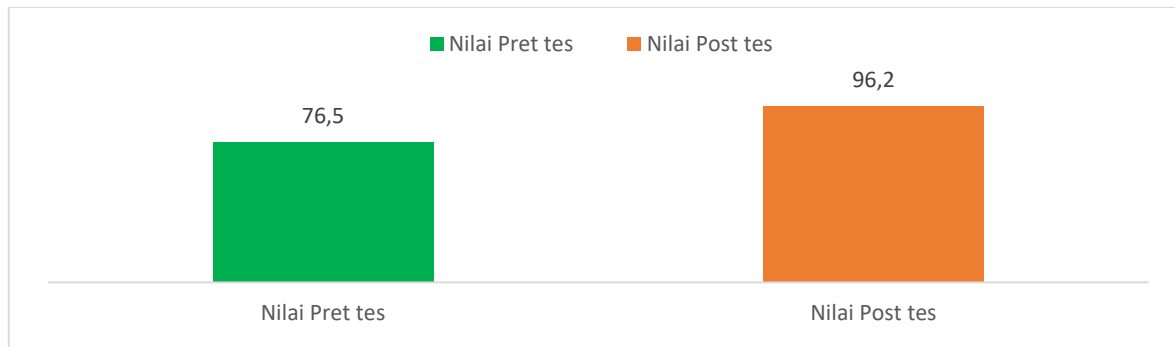
merupakan hal penting yang harus diperhatikan terkait dengan perkembangan dan pertumbuhan remaja. Cukup banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja (Arisman, 2009). Untuk mencapai pertumbuhan yang cepat tersebut diperlukan asupan zat gizi makro dan mikro yang cukup, baik kualitas maupun kuantitasnya. Kekurangan satu atau lebih zat gizi makro ataupun mikro akan berpengaruh pada pencapaian pertumbuhan remaja. Remaja merupakan kelompok unik, dimana terdapat banyak kesempatan sekaligus resiko. Remaja merupakan salah satu anggota keluarga yang juga menjadi sasaran KADARZI. Selama ini program gizi pada kelompok remaja belum mendapatkan perhatian yang memadai, padahal remaja merupakan generasi penerus yang sangat strategis dan sangat mudah menerima pembaharuan. Kualitas remaja sangat menentukan kualitas dewasa masa depan. Sampai kini belum banyak informasi tentang pengetahuan, sikap dan perilaku (PSP) remaja tentang kadarzi, utamanya berkaitan dengan pemantauan berat badan dan mengonsumsi makanan beraneka ragam.

METODE

Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan pada bulan agustus 2017 selama 3 minggu di Ponsok pesantren Putri Al-Khairat Pengasinan, Rawa Lumbu, Bekasi Timur. Jumlah peserta yang ikut dalam kegiatan pelatihan kader gizi ini sebanyak 34 santriwati. Metode yang diberikan melalui pelatihan kepada remaja yang diharapkan dapat menjadikan contoh terhadap santriwati lainnya. Pengambilan data dilakukan melalui pre dan post test setelah dilakukan pelatihan sadar gizi. Pertanyaan pre dan post tes meliputi pengetahuan terhadap gizi seimbang dan cara pencegahan penyakit infeksi pada remaja.

HASIL DAN CAPAIAN

Dari hasil pelatihan sadar gizi pada remaja dalam peningkatan pengetahuan gizi dan pencegahan penyakit infeksi. Metode ini cukup efektif dikarenakan kegiatan ini sejalan dengan program dari pondok pesantren untuk dapat mengurangi penyakit infeksi pada santriwati seperti diare. Diharapkan peserta pelatihan dan yang terpilih menjadi petugas kader gizi dapat memberikan pengetahuannya kepada teman-teman santriwati yang lainnya.



Gambar 1. Hasil Rata-rata Nilai Pengetahuan Gizi Santriwati Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pelatihan

Hasil dari Kegiatan pelatihan sadar gizi ini diharapkan dapat membawa perubahan pada pengetahuan gizi seimbang dan pencegahan penyakit infeksi seperti diare pada remaja menjadi lebih sadar akan gizi seimbang untuk dirinya sendiri terutama. Kegiatan ini juga dapat membantu pondok pesantren dalam mengurangi penyakit infeksi seperti diare pada santriwati pondok pesantren dan dapat menjadikan suatu bentuk Kerjasama pengabdian kepada masyarakat di wilayah binaan sekitar kampus STIKes Mitra Keluarga.



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan kader



Gambar 2. Pengisian Kuesioner

KESIMPULAN

Dari kegiatan PKM pelatihan kader gizi pada santriwati pondok pesantren Al-Khairat terlihat ada perubahan dari tingkat pengetahuan dengan gizi seimbang pada remaja dan pencegahan penyakit infeksi seperti diare. Kegiatan PKM ini dapat terus dilanjutkan kepada santriwati lainnya melalui petugas kesehatan yang telah mengikuti pelatihan dan sudah terpilih menjadi kader gizi di pondok pesantren Al-Khairat sebagai pencegahan penyakit infeksi seperti diare yang sering terjadi pada santriwati.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada pondok pesantren Al-Khairat Pengasinan, Rawa lumbu, Bekasi Timur yang telah memberikan izin dan mendukung baik secara moril maupun material, serta mahasiswa prodi S1 Gizi yang terlibat dalam kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. 2009. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Budiono, I. 2013. Pengembangan Model Indeks Pembangunan Gizi (Sebuah Alternatif Baru Untuk Pemantauan Kemajuan Pembangunan Gizi). *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNNES*. Vol 8 No 2 Hal 152-161.
- Moersintowarti N, Sularyo Titi, Soetjningsih, Suyitno Hariyo, Ranuh Gde & Wiradisuria Sambas. 2002. Buku Ajar Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. Jakarta: Sagung Seto.
- Soekirman dkk. (2003) Situational Analysis of Nutrition Problems in Indonesia: Its Policy, Programs and Prospective Development. IPB. Bogor.