

**STATUS GIZI REMAJA DI SMKN 1 INDRAMAYU
KABUPATEN INDRAMAYU**

Tayong Siti Nurbaeti, Siti Nurayu Barizah
Universitas Wiralodra, t.siti.nurbaeti@gmail.com

Abstrak

Gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ serta untuk menghasilkan tenaga. Masa remaja amat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi Seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMK Negeri 1 Indramayu dengan tujuan mengetahui gambaran status gizi remaja dengan melakukan pengukuran pengetahuan dan pola konsumsi remaja. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan sebagian besar (45%) pengetahuan gizi remaja cukup baik, sebagian besar (65%) pola konsumsi remaja yang kurang dan sebagian besar (75%) status gizi remaja normal.

Kata kunci : pengetahuan, pola konsumsi dan status gizi

Abstrack

Nutrition is defined as a process of organisms using food consumed normally through the process of digestion, absorption, transportation, storage, metabolism and expenditure of nutrients to maintain the life, growth and normal functioning of organs and to produce energy. Adolescence is very important because it is a transitional period between children and adults. Balanced Nutrition at this time will greatly determine their maturity in the future. This community service was conducted at SMK Negeri 1 Indramayu with the aim of knowing the description of adolescent nutritional status by measuring the knowledge and consumption patterns of adolescents. The results of community service showed that most (45%) of adolescent nutrition knowledge was quite good, most (65%) of teenage consumption patterns were lacking and most (75%) nutritional status of normal adolescents.

Keywords: knowledge, consumption patterns and nutritional status

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana terjadi perubahan fisik, mental, emosional, yang sangat cepat. Menurut WHO batasan umur remaja adalah umur 17-19 tahun (Depkes, 2014). Remaja merupakan sumber daya manusia untuk pembangunan di masa mendatang. Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia banyak faktor yang mempengaruhi. Salah satu faktor penting untuk menjaga kualitas hidup manusia yang optimal adalah kesehatan dan gizi, sedangkan kualitas sumber daya manusia digambarkan melalui pertumbuhan ekonomi, usia, harapan hidup dan tingkat pendidikan. Pembangunan di bidang gizi mempunyai andil yang besar dalam meningkatkan sumber daya manusia antara lain dalam meningkatkan kualitas fisik dan kecerdasan serta produktivitas kerja manusia (Prihatin, 1997).

Gizi merupakan faktor yang terpenting dalam indikator kesehatan pada manusia. Gizi yang tidak seimbang baik kekurangan maupun kelebihan gizi akan menurunkan kualitas sumber daya manusia. Usia remaja merupakan periode rentan gizi disebabkan oleh beberapa hal, yaitu kebutuhan zat gizi meningkat pada usia 17 – 19 tahun sebesar 2675 kkal untuk laki-laki dan 2125 kkal untuk perempuan, perubahan gaya hidup dan aktivitas fisik remaja itu sendiri. Remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh yang signifikan. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi sedikit banyak baik asupan maupun kebutuhan gizinya dapat meningkat maupun berkurang (Depkes, 2014). Prevalensi gizi kurus menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja adalah 13,1% pada laki-laki dan 5,7% pada perempuan dan prevalensi gizi lebih pada laki-laki 6.6% dan perempuan 8,1%. Remaja di Indonesia terjadi peningkatan status gizi sangat kurus dan kurus. Namun prevalensi pada status gizi gemuk memiliki hasil yang berbeda signifikan dibandingkan dengan status gizi sangat kurus dan kurus. Pada tahun 2010 prevalensi gizi gemuk adalah 1.4% dan meningkat pada tahun 2013 menjadi 7,3% (RISKESDAS, 2013).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi secara langsung antara lain pola konsumsi makanan sehari-hari, aktivitas fisik, dan keadaan kesehatan.

Selain itu juga faktor yang mempengaruhi status gizi secara langsung adalah pendapatan, pendidikan orang tua dan kebiasaan makannya. (Jelliffe dalam Anggraeni, 2000). Pola konsumsi pangan umumnya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi, dan faktor gaya hidup, serta berkaitan dengan risiko beberapa penyakit degeneratif. Pola konsumsi pangan juga berhubungan signifikan dengan kondisi ketahanan pangan masyarakat. Terkait dengan hal tersebut, penilaian pola konsumsi pangan merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengetahui keadaan gizi pada suatu masyarakat (Leyna, 2010).

Pengetahuan kognitif merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan, khususnya tentang pengetahuan gizi. Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Notoatmodjo, 2003).

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh zat-zat gizi tertentu sebagai akibat dari konsumsi makanan. Tiga faktor yang berperan besar mempengaruhi keadaan gizi kurang yaitu, anak tidak cukup mendapat asupan gizi yang seimbang dan memadai, pola asuh orang tua yang tidak mengetahui tentang pemberian asupan makanan cukup gizi dan anak yang sedang menderita penyakit infeksi (adnyani 2012).

Banyak dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami malnutrisi, seperti pada remaja yang kurang gizi atau terlalu kurus akan mempengaruhi reproduksi. Sedangkan pada remaja yang mengalami gizi lebih atau gemuk akan berisiko terjadinya penyakit degeneratif semakin tinggi, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner dan lain-lain (supariasa 2014).

Berdasarkan survey awal pada beberapa sekolah di Indramayu penulis melihat bahwa di lingkungan Sekolah Negeri lebih banyak penjual yang menjajakan beraneka ragam dan jenis makanan dibandingkan Sekolah Swasta. Setelah dilakukan pertanyaan-pertanyaan singkat kepada siswa-siswi Sekolah Negeri di Indramayu, mereka mengakui bahwa mereka lebih sering jajan di luar

daripada makan dirumah. Jenis makanan yang mereka konsumsipun beragam dari makanan pinggir jalan hingga makanan berjenis *Junk Food*. Dengan ini penulis bermaksud untuk melihat status gizi remaja dengan melakukan pengukuran pengetahuan gizi remaja dan pola konsumsi remaja di SMK Negeri 1 Indramayu.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMKN 1 Indramayu pada bulan Desember 2018. Sasaran pengabdian masyarakat yaitu seluruh siswa SMK 1 Indramayu kelas XII dengan jumlah siswa 60 yang terdiri dari 3 jurusan yaitu Multimedia , Akuntansi dan Animasi. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui gambaran status gizi remaja melalui pengukuran pengetahuan gizi dan pola konsumsi remaja. Berikut adalah alur pengabdian masyarakat :

1. Pemaparan Materi : Sebelum melakukan pengukuran dengan instrumen berupa kuesioner, siswa mendapatkan materi mengenai gizi. Materi yang dipaparkan berupa gizi seimbang, pola konsumsi, dan status gizi yang dapat diukur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).
2. Penyebaran Kuesioner : Siswa mengisi kuesioner yang telah diberikan dengan 20 soal tentang pengetahuan gizi, food frequency questionnaire (FFQ) serta data berat badan dan tinggi badan.
3. Pengolahan Data : Data yang diperoleh kemudian ditabulasi ke dalam tabel menurut jenis kuesioner yang sudah diisi, seperti:
 - a. Pengukuran Pengetahuan
Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 200). Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan

berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan.

b. Pengukuran Pola Konsumsi

Metode frekuensi makanan (*Food Frequency Questionnaire*) bertujuan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun.

Kuesioner frekuensi makanan memuat semua tentang daftar bahan makanan atau makanan dan frekuensi penggunaan bahan makanan tersebut pada periode tertentu. Bahan makanan yang terdapat dalam daftar tersebut adalah yang dikonsumsi cukup sering oleh remaja.

Langkah-langkah Metode Frekuensi Makanan:

- 1) Remaja diminta untuk memberi tanda pada daftar makanan yang tersedia pada kuesioner mengenai frekuensi penggunaannya dan ukuran porsinya.
- 2) Melakukan rekapitulasi tentang frekuensi penggunaan bahan makanan terutama bahan makanan yang merupakan sumber-sumber zat gizi tertentu selama periode tertentu pula.

c. Pengukuran Status Gizi

Penilaian status gizi dengan pengukuran langsung berupa: antropometri. Berikut adalah pengukuran status gizi dengan menggunakan parameter antropometri yaitu menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT digunakan sebagai alat untuk memantau status gizi orang dewasa yang berhubungan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan (Supariasa, 2014). Rumus yang digunakan untuk menghitung IMT sebagai berikut:

a. Berat Badan

Antropometri paling sering digunakan adalah berat badan. Berat

badan menggambarkan jumlah dari protein, lemak, air dan mineral pada tulang. Berat badan dijadikan pilihan utama karena berbagai pertimbangan, antara lain: pengukuran atau standar yang paling baik, kemudahan dalam melihat perubahan dan dalam waktu yang relatif singkat yang disebabkan perubahan kesehatan dan pola konsumsi; dapat mengecek status gizi saat ini dan bila dilakukan secara berkala dapat memberikan gambaran pertumbuhan; berat badan juga merupakan ukuran antropometri yang sudah digunakan secara luas dan umum di Indonesia; keterampilan pengukur tidak banyak mempengaruhi ketelitian pengukuran.

Pengukuran berat badan dilakukan dengan menimbang. Alat yang digunakan sebaiknya memenuhi beberapa persyaratan yaitu: mudah dibawa dari satu tempat ke tempat yang lain dan mudah digunakan; harganya relatif murah dan mudah diperoleh; skalanya mudah dibaca dan ketelitian penimbangan maksimum 0,1 kg (Supriasa, 2014).

b. Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan parameter yang penting bagi keadaan yang telah lalu dan keadaan sekarang. Selain itu, faktor umur dapat dikesampingkan dengan menghubungkan berat badan terhadap tinggi badan (Quac stick). Pengukuran tinggi badan dapat dilakukan dengan menggunakan alat pengukur tinggi mikrotoa (microtoise) dengan ketelitian 0,1 cm (Supriasa, 2014).

PEMBAHASAN

Pengetahuan Gizi Remaja

Pengetahuan gizi pada remaja sangat penting karena setiap orang akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang diselaraskan dengan konsep pangan.

Tabel 1. Gambaran Pengetahuan Gizi Siswa di SMK Negeri 1 Indramayu

Tingkat Pengetahuan	Frequency	Percent (%)
Kurang	24	40,0
Cukup	27	45,0
Baik	9	15,0
Total	60	100,0

Dari hasil evaluasi mengenai pengetahuan tentang gizi pada remaja di SMKN 1 Indramayu, sebagian besar remaja sudah cukup memahami mengenai kebutuhan gizi remaja. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Almatsier, 2011).

Pola Konsumsi Remaja

Anak sekolah terutama pada masa remaja tergolong pada masa pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun mental serta peka terhadap rangsangan dari luar. Konsumsi makanan merupakan salah satu faktor penting yang turut menentukan potensi pertumbuhan dan perkembangan remaja, sehingga asupan zat gizi remaja harus diperhatikan benar agar mereka dapat tumbuh optimal. Apalagi dimasa ini aktifitas fisik remaja pada umumnya lebih banyak. Selain disibukkan dengan berbagai aktifitas di sekolah, umumnya mereka mulai pula menekuni berbagai kegiatan seperti olah raga, hobi, kursus dan lain

sebagainya. Semua itu tentu akan menguras energi, yang berujung pada keharusan menyesuaikan dengan asupan zat gizi seimbang.

Berdasarkan hasil evaluasi, sebagian besar (65%) pola konsumsi pada remaja di SMKN 1 Indramayu masuk ke dalam kategori kurang. Hal ini terjadi salah satunya disebabkan karena faktor remaja yang sangat suka mengonsumsi makanan siap saji dan didukung dengan ketersediaan makanan yang murah, cepat tetapi tidak sehat seperti *Junk Food*.

Tabel 2. Pola Konsumsi Siswa di SMK Negeri 1 Indramayu

Pola Konsumsi	Frequency	Percent (%)
Kurang	39	65,0
Cukup	15	25,0
Baik	6	10,0
Total	60	100,0

Pola konsumsi merupakan serangkaian cara bagaimana makanan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah makanan yang mereka makan dan pola hidup mereka, termasuk beberapa kali mereka makan atau frekuensi makan. Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi diantaranya ketersediaan waktu, pengaruh teman, jumlah uang yang tersedia dan faktor kesukaan serta pengetahuan dan pendidikan gizi (Suhardjo, 2006).

Konsumsi pangan merupakan faktor yang secara serius berpengaruh terhadap status gizi remaja. Pola konsumsi mencakup ragam jenis pangan dan jumlah pangan yang dikonsumsi serta frekuensi dan makan yang secara kuantitas kesemuanya menentukan ukuran tinggi rendahnya pangan yang dikonsumsi. Dibandingkan segmen usia lain, diet yang tidak adekuat adalah masalah yang paling umum dialami remaja putri. Gizi tidak adekuat akan menimbulkan masalah kesehatan yang akan mengikuti sepanjang kehidupan (Soekirman, 2002).

Kekurangan gizi dalam masa remaja dapat disebabkan oleh berbagai

factor, termasuk emosi yang tidak stabil, keinginan untuk menjadi kurus yang tidak tepat, dan ketidakstabilan dalam gaya hidup dan lingkungan sosial secara umum (Soekirman, 2006).

Dari hasil evaluasi *food frequency questionnaire (FFQ)*, makanan yang paling sering dikonsumsi oleh remaja di SMKN 1 Indramayu adalah nasi pada jenis karbohidrat, telur pada jenis protein hewani, tempe pada jenis protein nabati, wortel pada jenis sayuran, dan mangga pada jenis buah. Kebanyakan remaja mengakui bahwa makanan yang mereka makan sesuai dengan kesukaan mereka tanpa memikirkan dampak untuk kesehatan. Para remaja lebih suka makan makanan instan, selain mudah didapatkan makanan instan juga menjadi gaya hidup mereka agar terlihat lebih gaul tanpa memikirkan dampak kesehatan untuk jangka panjang.

Status Gizi Remaja

Status gizi merupakan hal penting yang harus diketahui oleh setiap individu supaya mampu mengantisipasi dan mencegah terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih. Pada keadaan ini status gizi remaja umumnya dipengaruhi oleh pola konsumsi makan. Kebanyakan dari mereka memiliki kesenangan untuk mengonsumsi makanan-makanan siap saji (*Junk Food*) yang sudah menjadi trend di kalangan remaja perkotaan. Hal yang menjadi masalah pada restoran siap saji adalah jumlah menu yang terbatas dan makanannya relatif mengandung kadar lemak dan garam yang tinggi. Remaja yang sering mengonsumsi makanan siap saji (*Junk Food*) akan sering mengalami masalah kelebihan berat badan. Berdasarkan pengukuran tinggi badan dan berat badan remaja didapatkan hasil status gizi remaja di SMK 1 Indramayu yang terdiri dari status gizi kurus berat (5%), kurus ringan (20%) dan normal (75%). Tabel berikut menunjukkan status gizi siswa SMK Negeri 1 Indramayu.

Tabel 3. Status Gizi Siswa di SMK Negeri 1 Indramayu

Status Gizi		Frekuensi	Persentase (%)
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	3	5,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	12	20,0
Normal		45	75,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	0	0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	0	0
Total		60	100,0

Status gizi merupakan hasil dari keseimbangan atau perwujudan dari dan kebutuhan zat gizi menentukan seseorang tergolong dalam kriteria status gizi tertentu, dan merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam rentang waktu yang cukup lama (Sayogo, 2011). Status gizi baik memungkinkan perkembangan otak, pertumbuhan fisik, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat yang paling tinggi (Almatsier, 2003).

Faktor yang menyebabkan masih adanya siswa dengan kategori status gizi kurang dikarenakan jumlah asupan zat gizi yang tidak cukup, hal ini dikarenakan siswa lebih sering mengonsumsi cemilan dibanding makanan pokok sehingga asupan nutrisinya kurang terpenuhi. Banyak dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami malnutrisi, seperti pada remaja yang kurang gizi atau terlalu kurus akan mempengaruhi reproduksi. Sedangkan pada remaja yang mengalami gizi lebih atau gemuk akan berisiko terjadinya penyakit degeneratif semakin tinggi, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner dan lain-lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Sebagian besar (45%) pengetahuan remaja mengenai masalah gizi sudah cukup bagus.
2. Sebagian besar (65%) pola konsumsi pada remaja di SMKN 1 Indramayu masuk ke dalam kategori kurang.
3. Sebagian besar (75%) status gizi remaja di SMKN 1 Indramayu masuk ke dalam kategori status gizi normal.

Saran

1. Perlu dilakukan pengabdian masyarakat yang berkelanjutan mengenai masalah gizi remaja yang lebih kompleks.
2. Kepada orang tua agar lebih memperhatikan keseimbangan asupan zat gizi pada anak dan memperbaiki kualitas makan anak karena masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang rentan mengalami masalah gizi.

DAFTAR PUSTAKA

Adnyani NKW. Program Studi Ilmu Keperawatan Fak. Kedokteran Universitas Udayana. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X di SMA PGRI 4 Denpasar. 2012

Almatsier, Sunita. 2011. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

_____ 2011. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

Anggraeni, A. 2000. Nutritional Care Process. Graha Ilmu. Yogyakarta.

Departemen Kesehatan Rakyat Indonesia. 2014. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014.

Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI

Leyna, G.H., Mmbaga, E.J., Mnyika, K.G., Hussain, A., dan Klepp, K.I. 2010. Food Insecurity is Associated with Food Consumption Patterns and Anthropometric Measures but not Serum Micronutrient Levels in Adults in Rural Tanzania. Public Health Nutrition. Tanzania 13(9): 1438–1444

Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.

Sayogo, S. (2011). asupan energi dan zat gizi kurang dari angka kecukupan gizi remaja putri. Jakarta: FK UI

Soekirman, 2002. Ilmu Gizi dan Aplikasinya. Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

Soekirman, 2006. Hidup Sehat, Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia, Primamedia Pustaka, Jakarta

Suharjo. 2006. Mengenal Pendidikan Sekolah Dasar Teori dan Praktek. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Direktorat Ketenagaan. Jakarta.

Supariasa ID, Bakri B, Fajar I. Penilaian Status Gizi. Cetakan 2014. Jakarta: EGC. 2014. 1-324