

EDUKASI KEBUTUHAN GIZI REMAJA PUTRI

Irni Setyawati¹, Kusniyati Utami², Dian Soekmawaty Riezqy Ariendha³, Hardaniyati⁴, Yesvi Zulfiana⁵, Sarah Husniyati⁶

^{1,2,3,4,5}Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram

⁶Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram

Email: erny.gunawan07@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas generasi penerus bangsa sangat ditentukan oleh remaja perempuan yang berperan sebagai calon ibu. Data laporan Riskesdas provinsi NTB tahun 2018 melaporkan kota Mataram mempunyai perempuan usia ≥ 18 tahun kurus terbanyak kedua (14,02%) setelah kabupaten Lombok Utara yaitu 15,99%. Survei awal yang dilakukan pada 20 orang mahasiswi secara *accidental* di STIKes Yarsi Mataram pada bulan Pebruari 2021 ditemukan 30% mahasiswi mempunyai Lila $< 23,5$ cm dan sengaja membatasi makan karena tidak mau terlihat gemuk. Keadaan ini menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswi di STIKes Yarsi Mataram mempunyai status gizi yang baik dan kesadaran akan kebutuhan gizinya. Berdasarkan masalah di atas, pengabdian kepada masyarakat “Edukasi kebutuhan gizi remaja putri” dilakukan.

Mitra pengabdian kepada masyarakat ini adalah Ketua STIKes Yarsi Mataram dan Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana. Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan. Edukasi diawali dengan pre tes dan diakhiri dengan pos tes. Pengukuran tingkat pengetahuan mahasiswi dilakukan menggunakan kuesioner. Edukasi dilakukan dengan metode ceramah tanya jawab.

Edukasi kebutuhan gizi remaja putri pada mahasiswi STIKes Yarsi Mataram mampu meningkatkan pengetahuan mahasiswi tentang pengertian dan prinsip pedoman gizi seimbang serta anjuran jumlah porsi kecukupan energi dan protein dari 76,7% berpengetahuan cukup menjadi 76,7% berpengetahuan baik. Diharapkan mahasiswi dapat memperbaiki informasi terkait kebutuhan energi dan protein pada remaja putri dan menerapkan pola makan sesuai dengan anjuran jumlah porsi kecukupan energi dan protein yang telah dipahami.

Kata Kunci: gizi, remaja putri

ABSTRACT

The quality of the nation's next generation is largely determined by young women who act as prospective mothers. Data from the Riskesdas report for the NTB province in 2018 reported that the city of Mataram had the second most thin women aged > 18 years (14.02%) after North Lombok district, which was 15.99%. An initial survey conducted on 20 female students by accident at STIKes Yarsi Mataram in February 2021 found 30% of female students had Lila < 23.5 cm and deliberately limited eating because they did not want to look fat. This situation shows that not all female students at STIKes Yarsi Mataram have good nutritional status and awareness of their nutritional needs. Based on the

problems above, community service "Education on the nutritional needs of young women" was carried out.

This community service partner is the Chair of STIKes Yarsi Mataram and the Head of the Midwifery Study Program for the Undergraduate Program. This community service uses the counseling method. Education begins with a pre-test and ends with a post-test. The measurement of female students' knowledge level was carried out using a questionnaire. Education is carried out using the question and answer lecture method.

Education of the nutritional needs of adolescent girls at STIKes Yarsi Mataram female students was able to increase female students' knowledge about the understanding and principles of balanced nutrition guidelines and the recommended amount of energy and protein adequacy portions from 76.7% with sufficient knowledge to 76.7% with good knowledge. It is expected that female students can update information related to energy and protein needs in adolescent girls and apply a diet in accordance with the recommended amount of energy and protein adequacy that has been understood.

Keywords: nutrition, adolescent girls

***Corresponding Author:** Irni Setyawati (email: erny.gunawan07@gmail.com), Jl. Wisma Seruni, Mataram, 83118

ANALISIS SITUASI

Kualitas generasi penerus bangsa sangat ditentukan oleh remaja perempuan yang berperan sebagai calon ibu. Kematangan fisik dan psikologis remaja perempuan sangat mempengaruhi kesiapan perempuan menjadi seorang ibu di dalam sebuah keluarga yang sehat. Fenomena pertumbuhan pada masa remaja menuntut kebutuhan nutrisi yang tinggi agar tercapai potensi pertumbuhan secara maksimal karena nutrisi dan pertumbuhan merupakan hubungan integral. Tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisi pada masa ini dapat berakibat terlambatnya pematangan seksual dan hambatan pertumbuhan linear. Pada masa ini pula nutrisi penting untuk mencegah terjadinya penyakit kronik yang terkait nutrisi pada masa dewasa, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker dan osteoporosis [1].

Sebelum masa remaja, kebutuhan nutrisi anak lelaki dan anak

perempuan tidak dibedakan, tetapi pada masa remaja terjadi perubahan biologik dan fisiologik tubuh yang spesifik sesuai gender (*gender specific*) sehingga kebutuhan nutrisinya pun menjadi berlainan. Sebagai contoh, remaja perempuan membutuhkan zat besi lebih banyak karena mengalami menstruasi setiap bulan. Masalah nutrisi utama pada remaja adalah defisiensi mikronutrien, khususnya anemia defisiensi zat besi, serta masalah malnutrisi, baik gizi kurang dan perawakan pendek maupun gizi lebih sampai obesitas dengan komorbiditasnya yang keduanya seringkali berkaitan dengan perilaku makan salah [1].

Data Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) mempunyai perempuan usia ≥ 18 tahun kurus berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) sebanyak 12%. Persentase ini merupakan persentase tertinggi

kedua setelah provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) yang mempunyai perempuan kurus sebanyak 19,2% di seluruh Indonesia, sedangkan persentase terendah dimiliki oleh provinsi Sumatera Utara dan Sulawesi Utara sebanyak 5,2% [2]. Persentase ini menunjukkan bahwa masih banyak perempuan usia ≥ 18 tahun di provinsi NTB yang status gizinya kurang baik.

Data laporan Risesdas provinsi NTB tahun 2018 melaporkan kota Mataram mempunyai perempuan usia ≥ 18 tahun kurus terbanyak kedua (14,02%) setelah kabupaten Lombok Utara yaitu 15,99%. Kabupaten Lombok Tengah mempunyai perempuan usia ≥ 18 tahun kurus sebanyak 13,71% [3]. Persentase di atas menunjukkan bahwa kota Mataram mempunyai perempuan yang bermasalah status gizinya meskipun kota Mataram sebagai ibukota provinsi. Kota Mataram telah masuk kategori kota metropolitan sedang yang dilengkapi dengan berbagai fasilitas pelayanan ekonomi, sosial, pendidikan, sarana dan prasarana. Dari sekian banyak fasilitas yang telah ada, idealnya perempuan di kota Mataram mempunyai kecukupan asupan nutrisi.

Remaja mudah dipengaruhi oleh teman sebaya dan media sosial sehingga rawan terpengaruh oleh perilaku yang tidak sehat, atau mendapatkan informasi kesehatan dan gizi yang tidak benar (*hoax*). Misalnya, mengikuti pola diet selebritis, mengonsumsi jajanan yang sedang hits namun tidak bergizi, atau kurang beraktifitas fisik karena terlalu sering bermain games sehingga malas gerak (*mager*). Pola makan remaja yang tergambar dari data Global School Health Survey tahun 2015, antara lain:

Tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Di antara remaja itu juga kurang melakukan aktifitas fisik (42,5%). Apabila cara konsumsi ini berlangsung terus menerus dan menjadi kebiasaan pola makan tetap para remaja, maka akan meningkatkan resiko terjadinya penyakit tidak menular [4].

Sebagai pusat pendidikan di provinsi NTB, kota Mataram mempunyai 14 perguruan tinggi bidang kesehatan dan olahraga, salah satu diantaranya yaitu STIKes Yarsi Mataram. STIKes Yarsi Mataram merupakan salah satu perguruan tinggi di bidang kesehatan tertua di provinsi NTB. Sebagai perguruan tinggi yang mencetak calon tenaga kesehatan, STIKes Yarsi Mataram tentunya telah mendidik mahasiswinya secara fisik dan mental agar menjadi tenaga kesehatan yang profesional, diawali dengan kesiapan fisik minimal mempunyai IMT normal.

Survei awal yang dilakukan pada 20 orang mahasiswi secara *accidental* di STIKes Yarsi Mataram pada bulan Pebruari 2021 ditemukan 30% mahasiswi mempunyai Lila $< 23,5$ cm dan sengaja membatasi makan karena tidak mau terlihat gemuk. Keadaan ini menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswi di STIKes Yarsi Mataram mempunyai status gizi yang baik dan kesadaran akan kebutuhan gizinya. Status gizi kurang pada mahasiswi ini kemungkinan dapat terjadi karena dampak masa pandemi Covid-19. Di masa pandemi Covid-19 seperti sekarang ini, pemenuhan kebutuhan

ekonomi, makan, dan bersosialisasi sangat terbatas dan dibatasi. Berdasarkan hal tersebut perlu dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi kebutuhan gizi remaja putri”.

METODE

Mitra pengabdian kepada masyarakat ini adalah Ketua STIKes Yarsi Mataram beserta Ketua Program Studi Kebidanan program Sarjana. Mitra pengabdian berperan dalam memberikan izin.

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan. Penyuluhan diawali dengan pre tes dan diakhiri dengan pos tes. Edukasi kebutuhan gizi remaja putri diawali dengan materi tentang pengertian pedoman gizi seimbang, prinsip gizi seimbang, anjuran jumlah porsi kecukupan energi remaja putri dilengkapi dengan leaflet yang didistribusikan ke masing-masing mahasiswa. Pre tes dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan mahasiswa, sedangkan pos tes dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan mahasiswa setelah penyuluhan dilaksanakan atau evaluasi. Pengukuran tingkat pengetahuan mahasiswa dilakukan menggunakan kuesioner.

Edukasi dilakukan dengan metode ceramah tanya jawab yang dilengkapi dengan media power point melalui laptop dan LCD proyektor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Edukasi kebutuhan gizi remaja putri” ini diikuti oleh 30 orang mahasiswa yang mempunyai risiko KEK dengan hasil pengukuran LiLA <23,5

cm. Kegiatan ini diawali dengan koordinasi dengan pihak mitra pada tanggal 9 November 2021 tentang teknis pelaksanaan penyuluhan yang diikuti oleh seluruh tim dari STIKes Yarsi Mataram. Pretes dilakukan pada tanggal 7 Desember 2021 dengan membagikan kuesioner kepada mahasiswa yang hadir tentang pengertian dan prinsip pedoman gizi seimbang. Kegiatan pretes ini dihadiri oleh 30 orang mahasiswa program studi kebidanan program sarjana. Hasil pretes menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa tentang pengertian dan prinsip pedoman gizi seimbang dalam kategori cukup sebesar 76,7% dan mahasiswa yang mempunyai tingkat pengetahuan kurang sebesar 23,3%. Di bawah ini gambar kegiatan pretes:



Gambar 1. Pretes tentang pengertian dan prinsip gizi seimbang

Hasil pretes ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Najahah pada siswi SMP dan SMA di pondok pesantren Islam NW Penimbung yang menemukan nilai rata-rata pretes sebesar 33,2% [5]. Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia terhadap objek melalui mata, hidung, telinga dan semua alat penginderaan yang dimiliki manusia [6].

Penyuluhan terbagi menjadi dua kali pertemuan yaitu pada tanggal 7 Desember 2021 tentang pengertian

dan prinsip gizi seimbang, dan pada tanggal 21 Desember 2021 tentang anjuran jumlah porsi kecukupan energi remaja putri. Penyuluhan disampaikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat STIKes Yarsi Mataram dan dihadiri oleh 30 orang mahasiswi. Di bawah ini gambar kegiatan penyuluhan anjuran jumlah porsi kecukupan energi remaja putri:



Gambar 2. Edukasi pengertian dan prinsip gizi seimbang

Edukasi kebutuhan gizi remaja putri di Program Studi Kebidanan program Sarjana ini bertujuan akhir untuk merubah perilaku pola makan mahasiswi sesuai dengan kebutuhan kelompok umurnya untuk mencegah kejadian KEK. Penyuluhan ini merupakan materi dasar untuk menanamkan pola makan sesuai kebutuhan energi dan protein remaja putri. Kegiatan peningkatan pengetahuan mahasiswi melalui penyuluhan ini merupakan langkah yang strategis mengingat remaja adalah kelompok yang peka dalam menerima informasi atau rangsangan sehingga mudah diarahkan, dibimbing dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik [6].

Pos tes tentang anjuran jumlah porsi kecukupan energi remaja putri dilakukan pada tanggal 21 Desember

2021 yang dihadiri oleh 30 orang mahasiswi. Pos tes menggunakan kuesioner yang sama saat pretes. Pos tes dilakukan oleh seluruh tim pengabdian kepada masyarakat STIKes Yarsi Mataram. Hasil pos tes menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi (76,7%) telah mempunyai tingkat pengetahuan baik dan 23,3% mempunyai tingkat pengetahuan cukup. Di bawah ini gambar pos tes tentang anjuran jumlah porsi kecukupan energi remaja putri:



Gambar 3. Postes tentang anjuran jumlah porsi kecukupan energi remaja putri

Hasil postes pada pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Najahah pada siswi SMP dan SMA di pondok pesantren Islam NW Penimbung setelah dilakukan edukasi gizi seimbang yaitu nilai rata-rata siswi meningkat menjadi 65,5% [5]. Demikian juga dengan hasil penelitian Kartini pada siswi SD Negeri mandai kota Makasar mendapat hasil yang sama yaitu terdapat peningkatan pengetahuan siswi setelah dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang yang ditunjukkan dengan peningkatan persentase siswi yang mempunyai tingkat pengetahuan baik dari 52% menjadi 54% dan tingkat pengetahuan kurang mengalami penurunan yaitu dari 48% menjadi 46%. Penelitian

Kartini ini menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan antara siswi yang diberi penyuluhan dan tidak penyuluhan. Perbedaannya dibuktikan secara bermakna dengan hasil uji Wilcoxon $p=0,001$ ($p<0,05$) [7].

Perbedaan hasil antara pretes dan pos tes pada pengabdian kepada masyarakat ini terjadi dapat disebabkan oleh mahasiswa telah mampu menyerap materi dengan baik sehingga mereka memahami isi materi, selain itu metode penyuluhan yang dilakukan pada pengabdian ini mengikutsertakan tanya jawab baik di sela-sela ceramah maupun di akhir pertemuan sehingga memudahkan mahasiswa untuk memperbaiki informasi yang diterima. Paham merupakan intensitas pengetahuan diatas tahu, namun belum sampai pada aplikasi [6]. Artinya mahasiswa prodi kebidanan program sarjana telah berada di tingkat pengetahuan yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat STIKes Yarsi Mataram, dan Program Studi Kebidanan program Sarjana sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Satgas remaja IDAI, "Nutrisi pada remaja," 2013. idai.or.id.
- [2] KemenkesRI, "Hasil utama riskesdas 2018," Jakarta, 2018. [Online]. Available: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8c

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Edukasi kebutuhan gizi remaja putri pada mahasiswa Prodi Kebidanan program sarjana mampu meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang pengertian dan prinsip gizi seimbang serta anjuran jumlah porsi kecukupan energi remaja putri dari 76,7% berpengetahuan cukup menjadi 76,7% berpengetahuan baik.

Saran

Diharapkan mahasiswa dapat memperbarui informasi terkait kebutuhan energi dan protein pada remaja putri dan menerapkan pola makan sesuai dengan anjuran jumlah porsi kecukupan energi dan protein yang telah dipahami. Selain itu, pihak prodi dapat menindaklanjuti dengan observasi dan evaluasi perilaku pola makan mahasiswa yang telah menerima edukasi ini.

d98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf.

- [3] KemenkesRI, *Laporan provinsi NTB riskesdas 2018*. Jakarta: Balitbangkes, 2019.
- [4] Widyawati, "Menkes: Remaja Indonesia harus sehat," 2018. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4625896/m-enkes-remaja-indonesia-harus-sehat/>.
- [5] I. Najahah, "Pengaruh penyuluhan gizi seimbang pada remaja putri terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di pondok pesantren islam nw penimbung," *Media Bina Ilm.*, vol. 12, no. 10, pp.

-
- 467–474, 2018, [Online]. Available: <https://ejurnal.binawakya.or.id>.
- [6] S. Notoatmodjo, *Promosi kesehatan teori dan aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2014.
- [7] T. Kartini, Manjilala, and S. Yuniawati, “Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan praktik gizi seimbang pada anak sekolah dasar,” *Media Gizi Pangan*, vol. 26, no. 2, pp. 201–208, 2019, [Online]. Available: <https:journal.poltekkes-mks.ac.id>.