



MANAJEMEN GIZI REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA SETIA BUDI SEMARANG

Rahayu Winarti*, Tamrin

Program Studi Ners, Universitas Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No.12 Krapyak,
Semarang, Indonesia 50146

*rahayuwh57@gmail.com

ABSTRAK

Remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Siswa sekolah menengah pertama biasanya berusia 13 – 15 tahun sehingga masuk dalam kategori remaja. Pada remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji biasanya mengalami *overweight* atau obesitas. Remaja yang mengalami obesitas cenderung menjadi bahan ejekan teman sebaya sehingga menimbulkan dampak gangguan psikososial seperti menarik diri dari lingkungan, deskriminasi atau tidak dilibatkan dalam kegiatan sekolah dan menyebabkan gangguan kesehatan fisik seperti gangguan ortopedik dan penyakit degeneratif yang menahun. Siswa SMP Setia Budi didapatkan data sering jajan di luar rumah yaitu jajanan cepat saji di sekitar sekolah misalnya mie instan, sosis dan *fried chicken*, karena terburu – buru tidak sarapan pagi atau bosan dengan menu yang disediakan di rumah. Tujuan dari kegiatan PKM ini adalah siswa mengetahui tentang makanan yang sehat dan bergizi serta manfaatnya bagi tubuh, meningkatkan perilaku siswa sekolah mengonsumsi makanan sehat, dan mengetahui cara mengukur status gizi. Kegiatan Pengabdian ini dilakukan pada Siswa SMP Setia Budi kelas IX dengan jumlah 132 siswa, dengan memberikan penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah, tanya jawab dengan menggunakan media presentasi *power point* dan dikombinasi dengan menggunakan poster, diskusi, demonstrasi dan simulasi. Pendidikan kesehatan yang diberikan adalah tentang gizi seimbang pada remaja dengan mengonsumsi makanan yang sehat sehingga mencegah terjadinya gizi lebih pada remaja, mengajarkan cara menghitung Indeks massa tubuh. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner, pengukur berat badan dan pengukur tinggi badan. Hasil kegiatan pengabdian ini adalah setelah diberikan penyuluhan kesehatan pengetahuan siswa meningkat tentang makanan sehat dan bergizi, kesadaran untuk mengurangi mengonsumsi makanan cepat saji, dan diketahui hasil pengukuran indeks massa tubuh terdapat 17% siswa yang mengalami obesitas.

Kata kunci: makanan cepat saji; obesitas

ADOLESCENT NUTRITION MANAGEMENT AT BUDI SEMARANG'S FIRST MIDDLE SCHOOL

ABSTRACT

Youth is a dynamic development phase in an individual's life. Junior high school students are usually aged 13-15 years, so they are categorized as teenagers. Adolescents who frequently consume fast food are usually overweight or obese. Adolescents who are obese tend to be subject to peer ridicule, causing the impact of psychosocial disorders such as withdrawal from the environment, discrimination or not being involved in school activities and causing physical health problems such as orthopedic disorders and chronic degenerative diseases. Students of SMP Setia Budi obtained data on frequent snacks outside the home, namely fast food around the school,

such as instant noodles, sausages and fried chicken, because they are in a hurry not to have breakfast or are bored with the menu provided at home. The purpose of this PKM activity is for students to know about healthy and nutritious food and its benefits for the body, to improve the behavior of school students to consume healthy foods, and to know how to measure nutritional status. This Community Service activity was carried out on 132 students of SMP Setia Budi class IX with a total of 132 students, by providing health education with the lecture method, question and answer using power point presentation media and combined with using posters, discussions, demonstrations and simulations. The health education provided is about balanced nutrition in adolescents by consuming healthy foods so as to prevent over nutrition in adolescents, teaching them how to calculate body mass index. The instruments used in this study were questionnaires, measuring body weight and measuring height. The result of this service activity is that after being given health education, students' knowledge increases about healthy and nutritious food, awareness to reduce consumption of fast food, and it is known that the results of measuring body mass index are 17% of students who are obese.

Keywords: fast food; obesity

PENDAHULUAN

Remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial dan berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan (Cahyaningsih, 2011). Pelajar sekolah menengah pertama umumnya berusia 13 – 15 tahun. Pelajar SMK masuk kategori remaja. Periode adolensia ditandai dengan pertumbuhan yang cepat baik tinggi badan maupun berat badan pada periode ini kebutuhan zat gizi tinggi karena berhubungan dengan besar tubuh. Bagi para remaja harus didorong untuk memilih makanan yang sehat karena makanan merupakan kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya ((Santrock John W, 2003).

Kekurangan konsumsi makanan, baik secara kualitatif maupun kuantitatif, akan menyebabkan metabolisme tubuh terganggu. Di antara hal – hal yang perlu dipenuhi : Energi, Protein, Lemak , Vitamin dan mineral , dan Fe (Zat besi). *Fast Food* umumnya mengandung kalori, kadar lemak, gula, dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah akan serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat.” (Khomsan, 2003). Pada remaja yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji biasanya mengalami *overweight* atau obesitas. Hal ini didukung penelitian (Oktaviani Marita Ayu, 2019) dengan judul Hubungan Kebiasaan konsumsi fast food dan pengetahuan gizi terhadap obesitas pada siswa SMP Nasima Semarang yaitu bahwa Ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *western fast food* dengan obesitas ($p=0,000$, $OR=4,694$), ada hubungan antara *lokal fast food* dengan obesitas ($p=0,000$, $OR= 7,82$), dan ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan obesitas ($p=0,000$, $OR= 4,64$). Disarankan untuk mengadakan penimbangan berat badan dan tinggi badan secara rutin serta kegiatan penyuluhan yang berkaitan dengan obesitas.

Pengetahuan tentang konsumsi makanan remaja yang rendah akan berpengaruh pada pola konsumsi makanan cepat saji pada remaja tersebut. Hal ini didukung dengan adanya hasil penelitian (Vivi Triyanti, 2014) bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan

antara pengetahuan mengenai *fast food* dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

Data yang diperoleh dari hasil pengkajian pada pelaksanaan manajemen gizi remaja pada Sekolah Menengah Pertama Setia Budi Semarang adalah 1) Jumlah siswa di SMP Setia Budi kelas 9 adalah 132 siswa, 2) Prosentase remaja di di SMP Setia Budi Semarang mengkonsumsi makanan cepat saji dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 82 orang (62%) dan yang masuk dalam kategori rendah yaitu sebanyak 17 orang (12,8 %). Hal ini menunjukkan sebagian besar remaja di SMP Setia Budi Semarang memiliki minat yang besar dalam mengkonsumsi makanan cepat saji, 3) Jenis makanan cepat saji yang paling banyak dikonsumsi oleh remaja SMP Setia Budi yaitu mie instan, *fried chicken* serta sosis.

Ketiga jenis makanan cepat saji ini paling sering dikonsumsi karena paling banyak dijumpai di sekitar sekolah dan juga bisa didapatkan dengan harga yang terjangkau. *Hotdog* dan *spagetty* paling jarang dikonsumsi oleh remaja karena tidak dijual di sekitar sekolah dan tidak bisa didapat di sembarang tempat, remaja harus datang ke restoran atau mall, 4) Frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji lebih dari 3 (tiga) kali seminggu (57,8%) dengan 3 – 5 jenis makan cepat saji, 5) Penyebab mengkonsumsi makanan cepat saji pada sebagian besar Remaja di SMP Setia Budi dikarenakan iklan mengenai makanan cepat saji yang dilihat oleh remaja sehingga remaja cenderung untuk membeli produk yang di iklankan. Dari hasil penelitian didapatkan sebanyak 52 orang (57,7 %) dan 76 orang (76,8%) mengkonsumsi makanan cepat saji terpengaruh oleh iklan yang ditonton di televisi. 6) Kebiasaan makan di rumah terutama menu yang disediakan sudah tidak model lagi dan ada juga orang tua sibuk dengan aktifitasnya sehingga tidak menyiapkan makanan rumah sehingga uang jajan remaja sangat berlebih untuk membeli makanan cepat saji. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk perbaikan manajemen gizi pada remaja di SMP Setia Budi Semarang dengan penyuluhan kesehatan yaitu tentang Gizi yang seimbang, mengajarkan cara menghitung Indeks Massa Tubuh untuk mengatasi kejadian gizi kurang atau gizi lebih, meningkatkan kesadaran untuk mengkonsumsi makanan yang sehat.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah melakukan penilaian status gizi pada siswa kelas IX sejumlah 132 orang untuk mendapatkan gambaran siswa yang mengalami *overweight* atau obesitas, selanjutnya melakukan penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan tanya jawab disertai dengan pemberian media ajar untuk mendapatkan pengetahuan tentang nutrisi yang seimbang dan sehat, dan kesadaran remaja untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan pada bulan Juli 2018. Tempat kegiatan ini adalah di Sekolah Menengah Pertama Setia Budi Semarang. Untuk mendapatkan data hasil kegiatan adalah dengan menggunakan pengukur Tinggi Badan (Pita meteran) dan Berat badan,(Timbangan). Instrumen berikutnya adalah instrument untuk mendapatkan data perilaku remaja .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masyarakat sasaran dalam kegiatan pengabdian adalah siswa SMP Setia Budi kelas IX. Upaya pemberdayaan ini difokuskan pada penguatan atau peningkatan perilaku remaja khususnya dalam mengenal lebih mendalam mengenai makanan yang sehat bergizi, kondisi *overweight* atau obesitas dan bagaimana mencegah serta mengelolanya. Upaya ini dilakukan dikarenakan usia sasaran yang masih muda, potensi mengingat pesan atau informasi masih cukup baik dan dapat mengambil atau membuat keputusan untuk mengurus diri sendiri untuk berperilaku sehat

Pelaksanaan kegiatan pengabdian diawali wawancara dengan guru wali sekolah . Pada kegiatan ini diperoleh gambaran umum kondisi siswa : Status gizi, kebiasaan konsumsi makan ketika di sekolah. Selain itu, didapatkan juga informasi bahwa edukasi tentang pencegahan dan pengelolaan gizi belum pernah dilakukan. Pada kegiatan pengabdian ini telah dilakukan pengukuran IMT untuk mendapatkan gambaran status gizi siswa. Berdasarkan hasil IMT diketahui dari 132 peserta yang masuk dalam kategori berat badan lebih yaitu sebanyak 60 orang (45%) dengan berat badan normal adalah 72 orang (55 %). Angka ini menunjukkan bahwa hampir 50% siswa yang mengalami kondisi obesitas. Angka ini di atas temuan (Kementerian Kesehatan RI, 2018), yang menemukan persentase remaja yang obesitas pada kelompok umur 13 – 15 tahun sebesar 3,9 – 5,3 % dari 7207 orang.

Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat berikutnya adalah edukasi kesehatan. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan kesadaran perilaku remaja tentang nutrisi yang sehat bergizi, kondisi gizi lebih (Obesitas) dan kesadaran untuk tidak mengkonsumsi *fast food*. Pendidikan kesehatan yang dilaksanakan pada siswa kelas IX. Materi yang diberikan pada siswa yaitu tentang jajanan makanan di sekolah yang dapat mempengaruhi kesehatan siswa secara langsung maupun tidak secara langsung. Tujuan dari pendidikan kesehatan tersebut agar siswa dapat menunjukkan perilaku makan jajanan di sekolah. Diharapkan siswa apabila diberikan uang saku oleh orangtuanya tidak jajan di sembarang tempat, tetapi dengan pilihan jajanan yang sehat.

Pemberian edukasi yang telah dilakukan secara bermakna meningkatkan pengetahuan remaja baik mengenai nutrisi yang sehat dan bergizi dan akibat apabila sering mengkonsumsi *fast food* serta dampak kesehatan apabila tubuh mengalami *overweight*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan (Rafiony et al., 2015) dengan judul Konsumsi *Fast Food* dan *Soft Drink* sebagai faktor resiko obesitas pada remaja yang mengatakan bahwa Terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* total dan *fast food* lokal dengan obesitas. Edukasi kesehatan yang dilakukan efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja atau peserta edukasi, akan tetapi belum optimal meningkatkan kesadaran. Hal ini sejalan dengan teori perilaku, bahwa edukasi kesehatan dapat seketika meningkatkan pengetahuan seseorang (ranah kognitif), akan tetapi efek seketika belum tentu ditunjukkan oleh variabel perilaku lainnya seperti kesadaran. Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian (Kesehatan et al., 2019) bahwa Ada Pengaruh promosi kesehatan terhadap pengetahuan peserta didik tentang gizi seimbang di SMP Muhammadiyah di

Minahasa Tenggara. Tujuan promosi kesehatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan seseorang.



Gambar 1. Foto Peserta Pengabdian Masyarakat bersama Guru dan Team Pelaksana

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan telah dilaksanakan sesuai dengan yang direncanakan. Siswa berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan kesehatan. Guru Kelas juga mengikuti dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan tersebut. Diharapkan Pendidikan kesehatan manajemen gizi remaja dapat dilaksanakan secara terintegrasi dengan kurikulum (intra kurikuler) maupun diluar kurikulum (Ektrakurikuler). Pendidikan kesehatan diberikan pada siswa, guru, orang tua siswa dan masyarakat sekitar sekolah yang ikut berkontribusi dalam kesehatan sekolah. Untuk selanjutnya di Sekolah bisa direncanakan untuk pembuatan kantin sekolah yang bersih dan menyediakan jajanan yang sehat untuk siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyaningsih. (2011). *Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja*. Trans Info Media.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018. *Laporan Nasional RIskesdas 2018*, 53(9), 181–222. [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2019). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Peserta Didik Tentang Gizi Seimbang Di Smp Muhammadiyah Ratatotok Kabupaten Minahasa Tenggara. *Kemas*, 8(6), 146–153.
- Khomsan, A. (2003). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. PT Raja Grafindo Persada.
- Oktaviani Marita Ayu. (2019). *Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dan pengetahuan gizi terhadap obesitas pada siswa SMP Nasima Semarang*. 24–33.

Rafiony, A., Purba, M. B., & Pramantara, I. D. P. (2015). Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 170. <https://doi.org/10.22146/ijcn.23311>

Santrock John W. (2003). *Adolescent; Perkembangan Remaja* (VI). Erlangga.