

PEMBINAAN KESEHATAN REMAJA PUTRI UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA PUTRI SMK ISLAM FARMASI KAB. SUMBAWA

Fitri Setianingsih^{1*}, Gunarmi², Eka Vicky Yulivantina³
^{1,2,3} Program Studi Magister Kebidanan Stikes Guna Bangsa Yogyakarta
fitrisetianingsih.stikesghs@gmail.com

ABSTRAK

Remaja membutuhkan lebih banyak zat gizi, karena merupakan periode peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa. Asupan zat gizi remaja menjadi hal penting untuk menghindari terjadinya masalah gizi selama periode pertumbuhan remaja. Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk berisiko terhadap penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai penyakit degenerative. Asupan makanan yang dikonsumsi remaja akan mempengaruhi status gizi dan kondisi kesehatannya. Pola makan yang salah tentunya dapat menyebabkan masalah kesehatan remaja, baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Status gizi pada kelompok remaja sangat jarang terpantau dan hal tersebut merupakan salah satu penyebab penyelesaian masalah gizi pada kelompok usia remaja tidak optimal. Oleh karena itu remaja perlu diberikan pembinaan kesehatan remaja putri untuk meningkatkan kesadaran gizi seimbang. Hasil dari pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan pembinaan. Hal ini terlihat dari hasil pretest yang lebih rendah daripada hasil posttest. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri SMK Farmasi Sumbawa.

Kata Kunci: Gizi seimbang, Remaja Putri, Pengetahuan.

ABSTRACT

Adolescents need more nutrients, because it is a transition period from childhood to adulthood. Adolescent nutrient intake is important to avoid nutritional problems during the adolescent growth period. Nutritional problems in adolescents can affect cognitive abilities, productivity and performance. The impact of nutritional problems depends on nutritional status, namely poor nutritional status is at risk of infectious diseases while overnutrition and obesity are at risk of various degenerative diseases. Food intake consumed by adolescents will affect their nutritional status and health conditions. Wrong eating patterns can certainly cause adolescent health problems, both malnutrition and excess nutrition. Nutritional status in the adolescent group is rarely monitored and this is one of the causes of the resolution of nutritional problems in the adolescent age group is not optimal. Therefore, adolescents need to be given health guidance for adolescent girls to increase awareness of balanced nutrition. The results of the implementation of community service showed an increase in knowledge after being given guidance. This can be seen from the pretest results which were lower than the posttest results. This shows that the guidance that has been carried out can increase the knowledge of adolescent girls at Sumbawa Pharmacy Vocational School.

Keywords: *Balanced nutrition, Adolescent girls, Knowledge*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok dengan usia 10-18 tahun yang membutuhkan berbagai zat gizi (Rumida dan Doloksaribu, 2021). Remaja membutuhkan lebih banyak zat gizi, karena merupakan periode peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa (Husnah dan Salsabila, 2021). Asupan zat gizi remaja menjadi hal penting untuk menghindari terjadinya masalah gizi selama periode pertumbuhan remaja (Sandala et al., 2022). Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk berisiko terhadap penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai penyakit degeneratif (Charina et al., 2022).

Data menunjukkan beberapa masalah gizi pada remaja yaitu terdapat 25,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 26,9% berusia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Terdapat pula sekitar 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% berusia 16-18 tahun mengalami status kurang yaitu kurus dan sangat kurus. Adapun remaja yang mengalami berat badan lebih dan obesitas adalah 16,0% pada remaja berusia 13-15 tahun

dan 13,5% pada remaja berusia 16-18 tahun (R. D. C. Dewi et al., 2022).

Remaja putri seringkali melakukan diet yang berdampak pada kekurangan asupan zat gizi. Diet yang dilakukan remaja putri dapat mempengaruhi pola makan sehingga dapat memberikan efek negatif bagi tubuh remaja (Danty et al., 2019). Asupan makanan yang dikonsumsi remaja akan mempengaruhi status gizi dan kondisi kesehatannya. Pola makan yang salah tentunya dapat menyebabkan masalah kesehatan remaja, baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Status gizi pada kelompok remaja sangat jarang terpantau dan hal tersebut merupakan salah satu penyebab penyelesaian masalah gizi pada kelompok usia remaja tidak optimal (Arum et al., 2018)

Kebiasaan makan yang ditunjukkan remaja adalah salah satunya mengonsumsi makanan jajanan seperti makan gorengan, minum minuman yang berwarna, soft drink dan konsumsi fast food. Sebuah produk makanan olahan mengandung banyak vitamin dan mineral, namun kerap pula ditemukan mengandung banyak lemak, gula bahkan zat aditif. Remaja biasanya telah mempunyai pilihan makanan yang disukainya. Banyak remaja

menganggap dengan memakan banyak makanan dan perut kenyang kebutuhan gizi sudah terpenuhi. Pada masa remaja ini terkadang terbentuk kebiasaan makan yang tidak sehat, seringkali anak sekolah jajan diluar rumah, terkadang remaja tidak sarapan pagi saat berangkat kesekolah (Mardalena, 2017).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pembinaan Kesehatan Remaja Putri Untuk Meningkatkan Kesadaran Gizi Seimbang” melalui edukasi. Kegiatan ini diberikan dengan harapan agar Meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang konsep gizi seimbang, kebutuhan gizi khusus remaja, dampak kekurangan atau kelebihan gizi, serta sumber-sumber makanan yang bergizi, Mengubah sikap remaja putri terhadap makanan dan kebiasaan makan, dari yang kurang sehat menjadi lebih positif dan mendukung gizi seimbang. Ini termasuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya sarapan, memilih makanan ringan yang sehat, dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji serta minuman manis dan Mencegah terjadinya masalah gizi pada remaja putri, seperti anemia (kekurangan zat besi), kekurangan gizi, obesitas, serta gangguan makan seperti anoreksia. Pelaksanaan

kegiatan dilaksanakan pada tanggal 17 bulan April 2025. Sasaran pengabdian ini adalah remaja putri yang merupakan siswi SMK Islam Farmasi Kab. Sumbawa. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di laboratorium SMK Islam Farmasi Kab. Sumbawa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 17 April 2025, di laboratorium SMK Farmasi Sumbawa. Peserta, adalah remaja putri kelas XII 32 peserta. Kegiatan diawali dengan membagikan kuesioner pretest pengetahuan tentang giz seimbang dilanjutkan dengan memberikan materi tentang remaja dan gizi seimbang, tanya jawab dan diskusi terkait dengan gizi seimbang bagi remaja. Setelah pemberian materi peserta mengisi kuesioner test. Seluruh peserta antusias dalam mengikuti diskusi dengan banyaknya peserta yang bertanya tentang materi yang telah disampaikan. Saat lakukan kuiz terkait dengan gizi peserta juga aktif dalam menjawabnya.

Berdasarkan hasil pretest tingkat pengetahuan pada remaja putri paling banyak yaitu pengetahuan cukup sebanyak 18 peserta dan yang paling

sedikit memiliki pengetahuan baik sebanyak 5 peserta. Namun setelah diberikan pembinaan tingkat pengetahuan paling banyak memiliki pengetahuan baik sebanyak 25 peserta dan paling sedikit memiliki pengetahuan kurang sebanyak 3 peserta. Berdasarkan hasil dari pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan pembinaan. Hal ini terlihat dari hasil pretest yang lebih rendah daripada hasil posttest. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri SMK Farmasi Sumbawa. Pengetahuan gizi merupakan faktor penting yang menjadi dasar perubahan sikap dan perilaku untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada individu, termasuk pada remaja. Pengetahuan dan literasi gizi yang buruk menjadi kendala pada individu dalam memahami dan menginterpretasikan informasi gizi yang diterima baik secara langsung maupun melalui media (Nurbaya, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa hanya 25% remaja mempunyai pengetahuan baik tentang gizi seimbang. Hal ini membuktikan bahwa pengetahuan terkait gizi pada remaja masih rendah.

Pengetahuan gizi yang baik pada remaja diharapkan dapat mempengaruhi pilihan konsumsinya yang akan mengarah pada status gizi normal (Rukmana et al., 2023). Beberapa penelitian juga melaporkan korelasi langsung antara usia dan kesadaran gizi, sedangkan korelasi ini tidak konsisten dengan beberapa penelitian lainnya. Terdapat beberapa variabel lain yang memengaruhi pengetahuan dan praktik remaja terkait gizi seimbang seperti masalah psikologis, citra tubuh, preferensi makanan, pola makan keluarga, serta faktor lingkungan yang memengaruhi perilaku gizi hingga dewasa (Naeeni et al., 2014)(Purba et al., 2024). Faktor penyebab lainnya adalah informasi tentang materi gizi belum adekuat tercantum dalam buku teks maupun pada kurikulum sekolah sehingga siswa sekolah kurang terpapar informasi gizi di lingkungan sekolah (Nurbaya & Najdah, 2024).

Pada kelompok usia remaja perubahan tubuh tentu dipengaruhi dari nutrisi makanan yang dimakan. Karena pada fase ini tubuh akan mengalami pertumbuhan cepat yang harus diiringi dengan gizi yang cukup. Membiasakan hidup sehat dan bersih perlu diterapkan karena aktivitas di luar rumah meningkat

sehingga rentan terserang penyakit. Perhatian Erhatian terhadap perilaku konsumsi pangan dengan gizi seimbang, termasuk kegiatan fisik yang memadai dan memonitor BB normal, perlu diperhatikan untuk mencapai pola hidup sehat, aktif dan produktif (Ardyansyah, 2023).

SARAN

Berdasarkan uraian yang sudah dijelaskan sebelumnya maka dapat di simpulkan bahwa kegiatan pembinaan kesehatan remaja putri untuk meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada remaja putri ini berhasil meningkatkan kesadaran gizi seimbang di kalangan remaja putri, yang berdampak positif pada kesehatan mereka. Diharapkan program serupa dapat dilanjutkan dan sering dilaksanakan untuk menciptakan kebiasaan sehat yang berkelanjutan

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih penulis ucapkan kepada institusi STIKES Guna Bangsa Yogyakarta , kepada para pembimbing yang selalu memberi arahan dan masukan, Terimakasih kepada Kepala Sekolah SMK farmasi Sumbawa yang sudah memfasilitasi dan memberikan izin serta kesempatan kepada penulis dalam

melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat sehingga pengabdian Masyarakat ini berjalan dengan lancar, serta penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh peserta yang telah aktif ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggoro, S., Isnaningsih, T. and Khamid, A. (2021) 'Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar', *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(3), pp. 323–330.
- Arum, P., Werdhiharini, A. E., & Perwiraningrum, D. A. (2018). Pemeriksaan dan Penilaian Status Gizi sebagai Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan dan Pencegahan Sindroma Metabolik pada Remaja.
- Aulia, N. R. (2021). Peran pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi dan sikap tentang gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31-35
- Almatsier, Sunita. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ardyansyah Dhany. (2023). *Gizi Seimbang*. Jakarta: Bumi Aksara
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Cendana. *Cendana Medical Journal*, 23(1), 197–204.
- Danty, F. R., Syah, M. N. H., & Sari, A. E. (2019). Hubungan Indeks Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMK Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, 10(1), 43–54.
- Husnah, R., & Salsabila, I. (2021). Penyuluhan Tentang Pengetahuan Remaja Terhadap Asupan Gizi. *Initium Community Journal*, 1(1), 1–4
- Kemendes RI (2014) *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Mardalena, Ida. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*

- Dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Maulidia, P. et al. (2022) 'Analisis Variasi Penyajian Menu Makanan terhadap Nafsu Makan pada Anak Usia 2-4 Tahun di Desa Badang', *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 8(2), pp. 159–171.
- Oktaviasari, D.I. et al. (2021) 'Gizi Seimbang Untuk Tumbuh Kembang Pada Remaja', *Prosiding SENIAS: Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, pp. 10–15.
- Romadhoni, W.N. et al. (2022) 'Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama Pandemi COVID-19', *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), pp. 200–207.
- Rumida, & Doloksaribu, L. G. (2021). Pola Makan dan Status Gizi Remaja Di SMP Budi Murni 2 Medan. *Wahana Inovasi*, 10(1), 26–30.
- Sandala, T. C., Punuh, M. I., & Sanggelorang, Y. (2022). Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Manado. *Jurnal KESMAS*, 11(2), 176–18.
- Rukmana, E., Fransiari, M. E., Damananik, K. Y., & Nurfazriah, L. R. (2023). Assessment of Knowledge, Attitudes and Behaviors Regarding Balanced Nutrition and Nutritional Status Among Adolescents at the Yayasan Bandung Senior High School, Deli Serdang Regency. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 178–183. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.178-183>
- Nurbaya, N., & Najdah, N. (2024). Evaluation of Nutrition Education at Senior High Schools in Mamuju Regency West Sulawesi. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region (JPHTCR)*, 7(1), 40–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jphtcr.v7i1.22054>
- Purba, N. P., Kirani, N., Sitepu, A. S. B., Siregar, I. R., Priantono, D., Partisya, N. M., Ulandari, U., & Ayu, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Mts Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Cendekia Utama: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 13(Maret).
- Naeeni, M. M., Jafari, S., Fouladgar, M., Heidari, K., Farajzadegan, Z., Fakhri, M., Karami, P., & Omid, R. (2014). Nutritional knowledge, practice, and dietary habits among school children and adolescents. *International Journal of Preventive Medicine*, 5(2), S171–S178. <https://doi.org/10.4103/2008-7802.157687>.
- Wigati, A., & Nisak, A. Z. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 4(1), 85-90