

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DI SMPN 29 BANDAR LAMPUNG**Satria Nandar Baharza¹, Dian Utama Pratiwi Putri²**^{1,2}Fakultas Kesehatan, Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Mitra Indonesia

e-mail : satria@umitra.ac.id

ABSTRAK

Status gizi dapat ditentukan melalui pemeriksaan laboratorium maupun secara antropometri. Kekurangan kadar hemoglobin atau anemi ditentukan dengan pemeriksaan darah. Antropometri merupakan cara penentuan status gizi yang paling mudah dan murah. Indeks Massa Tubuh (IMT) direkomendasikan sebagai indikator yang baik untuk menentukan status gizi remaja. Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, risiko melahirkan bayi dengan BBLR, penurunan kebugaran jasmani. Banyak penelitian telah menunjukkan kelompok remaja mengalami banyak masalah gizi. Masalah gizi tersebut antara lain Anemi dan IMT kurang dari batas normal atau kurus. Prevalensi anemi berkisar antara 40%, sedangkan prevalensi remaja dengan IMT kurus berkisar antara 30%. Banyak faktor yang menyebabkan masalah ini. Dengan mengetahui faktor-faktor penyebab yang mempengaruhi masalah gizi tersebut membantu upaya penanggulangannya dan lebih terpengaruh dan terfokus. Para remaja khususnya siswa SMPN 29 Bandar Lampung sebagai penerus bangsa merupakan satu elemen yang tentunya sangat dibutuhkan kreatifitasnya dalam memberikan ide-ide yang cemerlang untuk kemajuan sekolah dan lingkungan sekitar, dengan memberikan informasi mengenai makanan sehat dengan nilai gizi yang seimbang tentunya akan berdampak positif bagi kesehatan mereka.

Kata Kunci: Status gizi, Remaja, Penyuluhan**ABSTRACT**

Nutritional status can be determined through laboratory examination or anthropometry. Lack of hemoglobin or anemia is determined by a blood test. Anthropometry is the easiest and cheapest way to determine nutritional status. Body Mass Index (BMI) is recommended as a good indicator to determine the nutritional status of teenagers.

Nutritional problems in teenagers will have a negative impact on the level of public health, for example a decrease in the concentration of learning, the risk of giving birth to babies with low birth weight, a decrease in physical fitness. Many studies have shown teenagers groups to experience many nutritional problems. These nutritional problems include anemia and BMI less than normal or thin. The prevalence of anemia ranges from 40%, while the prevalence of teenager with thin BMI ranges from 30%. Many factors cause this problem. By knowing the causal factors that influence these nutritional problems help the prevention efforts and are more affected and focused.

Teenagers, especially 29 Bandar Lampung Junior High School students as the nation's successor, are one element which is certainly very much needed

creativity in providing brilliant ideas for the progress of schools and the surrounding environment, by providing information on healthy foods with balanced nutritional value, of course, will have a positive impact on health they.

Keywords: Nutritional Status, Teenager, Counseling

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang.

Status gizi dapat ditentukan melalui pemeriksaan laboratorium maupun secara antropometri. Kekurangan kadar hemoglobin atau anemi ditentukan dengan pemeriksaan darah. Antropometri merupakan cara penentuan status gizi yang paling mudah dan murah. Indeks Massa Tubuh (IMT) direkomendasikan sebagai indikator yang baik untuk menentukan status gizi remaja.

Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, risiko melahirkan bayi dengan BBLR, penurunan kesegaran jasmani. Banyak penelitian telah menunjukkan kelompok remaja mengalami banyak masalah gizi. Masalah gizi tersebut antara lain Anemi dan IMT kurang dari batas normal atau kurus. Prevalensi anemi berkisar antara 40%, sedangkan prevalensi remaja dengan IMT kurus berkisar antara 30%. Banyak faktor yang menyebabkan masalah ini. Dengan mengetahui faktor-faktor penyebab yang mempengaruhi masalah gizi tersebut membantu upaya penanggulangannya dan lebih terpengaruh dan terfokus.

Dari hasil wawancara dengan 2 orang siswa yang menderita obesitas adalah siswa yang sering mengkonsumsi makan makanan instan, makan larut malam dan malas melakukan aktifitas fisik. Sedangkan 5 orang siswa yang menderita gizi kurang adalah siswa yang tidak suka mengkonsumsi ikan, tidak suka mengkonsumsi sayuran, tidak terbiasa sarapan pagi dan anekaragam makanan lainnya, tetapi lebih sering melakukan aktifitas fisik. Dan 33 jumlah siswa dengan status gizi normal adalah siswa yang sering mengkonsumsi makanan yang beranekaragam atau gizi seimbang.

2. MASALAH

Alasan saya memilih tempat penyuluhan kesehatan di SMPN 29 Bandar Lampung ini karena , terdapat 40 siswa diantaranya 25 orang siswa perempuan dan 15 orang siswa laki - laki. Dari 40 siswa terdapat 2 orang siswa yang menderita obesitas, 5 orang siswa yang menderita gizi kurang, serta 33 orang siswa dengan status gizi normal. Berikut peta Lokasi Penyuluhan :



Gambar 2.1 Lokasi Penyuluhan

3. METODE

1. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah pembuatan pre planing, persiapan penyajian leaflet, tempat dan alat-alat lainnya disiapkan oleh pihak SMP Negeri 29 Bandar Lampung. Pembuatan leaflet dimulai pada tanggal 20 April 2017, pada tanggal 27 April 2017 dilakukan pengecekan untuk persiapan penyuluhan kesehatan gizi seimbang yang baik dan benar.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini menggunakan model strategi penyuluhan dengan metode pendekatan yang tekanannya pada keterlibatan siswa dan guru dalam keseluruhan kegiatan sebagai suatu upaya promosi kesehatan gizi seimbang dilakukan karena siswa siswi yang ada di SMPN 29 Bandar Lampung termasuk dalam kriteria remaja awal yang dalam masa ini mereka sangat membutuhkan asupan gizi seimbang yang cukup untuk tumbuh kembang mereka serta pertumbuhan otaknya.

3. Evaluasi

a. Struktur

Peningkatan Kesehatan Berbasis dalam Penyuluhan mengenai Gizi seimbang pada remaja pada Siswa SMP Negeri 29 Bandar Lampung dalam upaya meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya gizi seimbang.

Peran sebagai dosen dan mahasiswa/i sudah sesuai dengan tugas yang telah di tetapkan, baik sebagai penanggung jawab, moderator, notulen, observasi, fasilitator dan dokumentasi. Penggunaan bahasa yang dipraktekkan sudah komunikatif dalam penyampaiannya, siswa/i dapat memahami materi yang sudah disampaikan oleh dosen dan mahasiswa/i dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya penyuluhan dan diskusi.

- b. Proses
Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 s/d selesai. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.
- c. Hasil
 1. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang pengertian Gizi Seimbang
 2. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang makanan - makanan sehat
 3. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang status gizi seimbang

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 27 april 2017 di SMP Negeri 29 Bandar Lampung. Metode penyuluhan tepat untuk sasaran pendidikan sekolah menengah pertama. Tujuan dari kegiatan ini adalah Sasaran dapat memahami apa itu gizi seimbang bagi remaja, dapat memahami prinsip gizi seimbang remaja, dapat memahami faktor yang mempengaruhi gizi remaja, dapat menyebutkan zat-zat gizi seimbang/makanan yang baik bagi remaja, dapat memahami masalah gizi yang di derita remaja, dan dapat mengubah pola makan dengan gizi seimbang. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan :





Gambar 4.1 Foto Kegiatan Penyuluhan

5. KESIMPULAN

Bentuk Peningkatan Kesehatan Berbasis dalam Penyuluhan mengenai Gizi seimbang dalam upaya mengatasi kurangnya gizi pada remaja pada Siswa SMP Negeri 29 Bandar Lampung ini diikuti oleh 50 siswa/i. Peserta kegiatan penyuluhan berpartisipasi dengan baik selama pelaksanaan kegiatan. Manfaat yang didapat oleh peserta antara lain mengetahui definisi gizi seimbang, kandungan makanan-makanan yang mengandung nutrisi baik bagi pertumbuhan, dan status gizi seimbang.

6. DAFTAR PUSTAKA

Depkes. (2010). Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya. Jakarta : PT Salemba Medik.

Mc. Williams, Margareth. (1986). Nutrition For The Growing Years, 4th Edition.

Rody Rolfes, Sharon. (1990). Life Span Nutrition.

Ricket, Voughn. (1996) Adolescent Nutrition.

MB, Arisman. (2003). Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta : EGC.

Sulaeman, Dadang. (1995). Psikologi Remaja. Bandung : Rosdakarya.

- Proverawati, A. (2010). Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan. Yogyakarta: PT Muha Medika.
- Koko. (2011). Masalah Gizi pada Remaja. Blog Himpunan Mahasiswa Bontang. <http://www.hmb.blogspot.com>.
- Sayogo, Savitri. (2004). Gizi Remaja Putri. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Jeong A. Kim. (2007). Dietary Pattern And Metabolic Syndrome In Korean Adolescent. Korean National Health And Nutritional Survey. Diabetes Care. Volume 30. At <http://www.nutritionj.com> Diakses pada tanggal 15 November 2011.
- Lena Hallstrom. (2011). Breakfast Habits and Factors Influencing Food Choices at Breakfast in Relation to Socio-demographic and Family Factors Among European Adolescents. The HELENA Study. *Appetite* Volume 56, Issue 3, June 2011, Pages 649-657. At <http://www.j.appet.com>.
- Cara S. De Jong., Frank J. van Lenthe., Klazine van der Horst., Anke Oenema. (2009). Environmental and Cognitive Correlates of Adolescent Breakfast Consumption. *Preventive Medicine*: Volume 48, Issue 4, April 2009, Pages 372-377. At <http://www.preventivemedicine.com>. Diakses pada tanggal 15 November 2011.
- Departemen Kesehatan RI. (2007). Riset Kesehatan Dasar (Riskesda) Laporan Nasional. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Depkes RI.