



## EDUKASI TENTANG PENERAPAN GIZI SEIMBANG PADA 1000 HPK REMAJA PUTRI UPAYA UNTUK MENCEGAH STUNTING

Yuli Laraeni <sup>1✉</sup>, Ni Ketut Sri Sulendri <sup>2</sup>, Retno Wahyuningsih <sup>3</sup>, Joyeti Darni <sup>4</sup>, Intan Gumilang Pratiwi <sup>5</sup>  
<sup>1-5</sup> Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia  
✉yulilaraeni70@gmail.com

### Genesis Naskah:

Diterima 06 Juli 2023; Disetujui 15 Mei 2024; Di Publikasi 16 Mei 2024

### Abstrak

Timbulnya masalah gizi pada remaja pada dasarnya dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidak seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Bila konsumsi gizi selalu kurang dari kecukupan maka seseorang akan mengalami gizi kurang. Sebaliknya jika konsumsi melebihi kecukupan akan menderita gizi lebih. Adapun tujuan pelaksanaan kegiatan meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri dan mempersiapkan dan memotivasi remaja putri untuk mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang pada periode 1000 HPK untuk mencegah stunting. Remaja Putri di Dusun Bengkel Selatan 1 Desa Bengkel Kecamatan Labuapi. Metode kegiatan pemberian konsultasi gizi tentang edukasi dalam penerapan gizi seimbang pada 1000 HPK pada kelompok sasaran dengan menggunakan metode secara langsung yaitu assessment masalah gizi dan pemberian konsultasi gizi dan metode yang digunakan adalah pemberian contoh makanan bergizi yang sesuai dengan prinsip-prinsip gizi seimbang. Pengukuran antropometri. Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi hasil terjadinya peningkatan pengetahuan tentang makanan gizi seimbang sebelum edukasi pengetahuan yang baik sebesar 46,7% setelah edukasi menjadi 80 %, untuk pengetahuan sedang sebelumnya 46,7 % menjadi 20% dan pengetahuan kurang 6,6 % setelah penyuluhan dan pemberian contoh makanan semua menjadi katagori baik dan sedang. Saran: Koordinasi dengan pihak aparat dan puskesmas terkait lebih ditingkatkan mengingat masih terdapat sasaran yang perlu mendapatkan tindak lanjut karena mengalami anemia dan mengalami KEK.

**Kata Kunci : Remaja, Konsultasi**

### Abstrak

By and large, the appearance of nutritional problems on teenagers is basically due to wrong nutritional behavior, in which they tend to have an imbalance between nutrition intakes and recommended nutritional adequacy. It is stated when the nutrition intake is less than adequate nutrition, a person can suffer malnutrition. Conversely, when the nutrition intake exceeded the adequacy standard, they suffer over-nutrition. Therefore, the program was aimed at increasing the knowledge about balanced nutrition in female teenagers as well as preparing and motivating them to consume foods with balanced nutrition in the 1000 HPK period for the seek of preventing stunting at at Sub-Village South Bengkel 1, Bengkel, Labuapi Sub district. A direct problem assessment method was used to give a nutritional supervision on implementing balanced nutrition in 1000 HPK Period by giving them some techniques and consultation on the examples of nutritious foods that comply with the principles of balanced nutrition. Anthropometric measurement had been given to find a progressive result on nutritional supervision held. The assessment result shows that the female teenagers' knowledge were 80% having good knowledge, increasing from 46.7% before program was carried out. Female Teenagers with moderate nutrition knowledge were decreased from 46.7% to 20% before the program was carried out. The former 6.6% teenagers with "poor" nutrition knowledge were no longer exist after program was carried out. The and giving food samples all into good and medium

categories. To sum up, good coordination and collaboration among relevant health authorities and community is highly recommended due to some female teenagers are suffering from anemia and chronicle lack of energy.

**Keywords: Teenagers; Consulting**

## **Pendahuluan**

Selama masa remaja, seseorang akan mengalami pertumbuhan fisik yang sangat pesat. Dibandingkan periode lainnya setelah kelahiran, masa remaja mengalami pertumbuhan terpesat kedua setelah tahun pertama kehidupan. Lebih dari 20% total pertumbuhan tinggi badan dan sampai 50% massa tulang tubuh telah dicapai pada periode ini.

Permasalahan gizi yang timbul pada masa remaja dipicu oleh beberapa faktor, diantaranya adalah :

1) Kebiasaan makan yang buruk

Timbulnya kebiasaan makan yang buruk pada remaja bisa dikarenakan kebiasaan makan yang juga tidak baik yang tertanam sejak kecil.

2) Pemahaman gizi yang salah

Remaja sering memiliki pemahaman bahwa tubuh yang menjadi idaman adalah tubuh yang langsing sehingga untuk mempertahankan kelangsingannya remaja melakukan pengaturan makan yang salah.

3) Kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan tertentu.

Kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan terlebih lagi jika makanan tersebut minim kandungan gizi akan menyebabkan tidak terpenuhinya zat gizi.

4) Promosi yang berlebihan tentang produk makanan

Usia remaja merupakan usia yang sangat mudah tertarik dengan hal-hal baru, termasuk produk makanan yang diiklankan padahal makanan tersebut belum tentu memiliki kandungan gizi yang baik.

5) Maraknya produk makanan impor

Jenis makanan siap saji seperti hotdog, hamburger, fried chicken dan french-fries semakin banyak dipasarkan. Secara nilai gizi makanan tersebut tidak terlalu bagus karena memiliki kolesterol, lemak jenuh dan kadar natrium yang tinggi yang tentunya berakibat buruk bagi kesehatan (Sulistyoningih. 2011).

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi. Sikap dan perilaku remaja putri dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi sehingga dapat mempengaruhi status gizi. Pengetahuan gizi remaja yang kurang dapat menjadi salah satu penentu status gizi karena menentukan sikap atau perilaku ibu dalam memilih

makanan yang akan dikonsumsi serta pola makan terkait jumlah, jenis dan frekuensi yang akan mempengaruhi asupan makan pada remaja putri di keluarga tersebut. (Wahyuni, I. Surakarta:Universitas Sebelas Maret Surakarta.2009)

Dari hasil pemantauan data Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2021 menunjukkan bahwa angka kejadian stunting secara nasional sebesar 24,4 %. Berdasarkan laporan seksi Gizi dan Promkes Dinas Kesehatan di Provinsi Nusa Tenggara Barat memiliki proporsi stunting 19,2%.

Ada pun angka stunting di Puskesmas Labuapi bulan Agustus 2022 di enam desa Wilayah Kerja Puskesmas Labuapi berdasarkan Desa Bengkel 26,77%, Merembu 24,44%, Telagawaru 18,04%, Bagik Polak Timur 15,15 %, Labuapi 10,34% dan Bagik Polak Barat 8,23%.

Dari data diatas kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diberikan dalam bentuk pemberian edukasi tentang gizi seimbang pada remaja putri dan pemberian contoh makanan dengan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting lebih dini di usia remaja sebagai calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus dan merupakan kunci perawatan anak di masa datang. Oleh karena itu, kualitas remaja putri perlu mendapat perhatian khusus. kegiatan pengabdian kepada masyarakat diarahkan untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi dan mampu menuntun kearah upaya peningkatan derajat kesehatan serta mewujudkan masyarakat yang sehat.

## **Waktu dan Tempat**

Kegiatan dilaksanakan dari bulan 19 Maret 2023 di Dusun Bengkel Selatan 1 Desa Bengkel Kecamatan Labuapi Kabupaten Lombok Barat Pemilihan Lokasi ini berdasarkan Lokus stunting yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Labuapi Kecamatan Labuapi Lombok Barat. Remaja putri merupakan salah satu sasaran untuk mencegah kejadian stunting sejak dini.

## **Sasaran Kegiatan**

Sasaran : 5 orang kader dan 15 remaja putri yang mewakili remaja putri berdomisili di dusun Bengkel Selatan 1 Desa Bengkel Kecamatan Labuapi Kabupaten Lombok Barat

## Metode Pelaksanaan Kegiatan

### Tahap awal

- a. Menginformasikan kegiatan yang akan dilaksanakan yang akan dihadiri oleh kader dan remaja putri dan petugas gizi puskesmas
- b. Identifikasi sasaran dengan melakukan pendataan karakteristik remaja putri meliputi umur, KEK, Anemia, IMT Remaja Putri, IMT/U Remaja, Tingkat Pengetahuan

### Tahap pelaksanaan

- a. Melakukan Pretest sebelum dilakukan konsultasi untuk mengetahui sejauh mana sudah dipahami materi yang sudah diberikan
- b. Metode yang digunakan adalah pemberian konsultasi gizi tentang edukasi dalam penerapan gizi seimbang pada 1000 HPK pada kelompok sasaran dengan menggunakan metode secara langsung yaitu assessment masalah gizi dan pemberian konsultasi gizi.



Gambar 4: Pemberian konsultasi gizi makanan seimbang

- c. Metode lain yang digunakan adalah pemberian contoh makanan bergizi yang sesuai dengan prinsip-prinsip gizi seimbang.

### Tahap Akhir :

Melakukan Posttest (evaluasi) setelah dilakukan konsultasi untuk mengetahui sejauh mana sudah dipahami materi yang sudah diberikan.

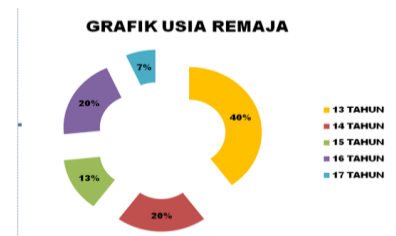
Apakah ada dampak konsultasi gizi menu seimbang pada remaja putri secara statistic dengan uji Paired T-Test.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan sosialisasi diikuti oleh 30 orang terdiri dari sasaran, kader, petugas gizi puskesmas, kepala dusun dan pengabdian. Tujuan dari kegiatan ini adalah: agar sasaran dan pemangku kepentingan terkait memahami penting konsumsi makanan yang tinggi protein dan Fe berbasis pangan lokal bagi remaja putri untuk mencegah terjadinya anemia dan KEK. Seorang remaja putri yang sehat akan dapat mencegah kejadian stunting secara dini.

- c. Identifikasi karakteristik Sasaran pengabmas

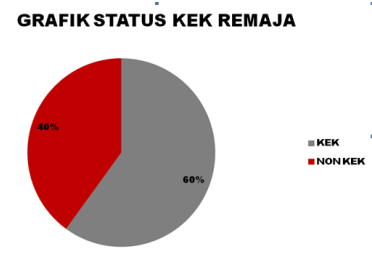
### 1. Usia Remaja Putri



Gambar : 6. Karakteristik usia remaja putri

Dari gambar 6 nampak usia remaja putri yang paling banyak berusia 13 tahun sebanyak 40% dengan rentang umur 13 – 17 tahun dan remaja ini aktif dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang membutuhkan asupan zat gizi yang bagus terutama protein hewani dan Fe, untuk mencegah anemia.

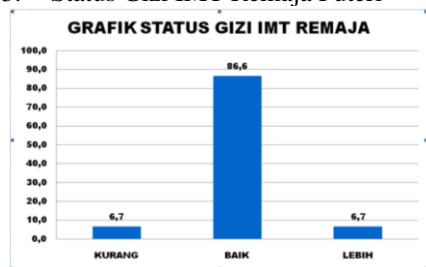
### 2. Status KEK



Gambar : 7. Karakteristik KEK remaja putri

Pada gambar 7. terdapat kasus KEK (Kurang Energi Kronis) juga menjadi masalah di Dusun Bengkel Selatan 1 Desa Bengkel Kecamatan Labuapi sebanyak 60% menderita KEK, sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus, karena salah satu penyebab stunting pada balita adalah terjadinya KEK pada ibu hamil berdasarkan hasil pengukuran lengan atas (LILA = < 23,5 cm)

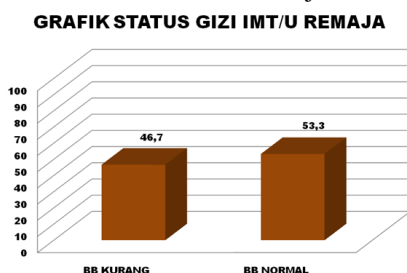
### 3. Status Gizi IMT Remaja Putri



Gambar : 8. Status Gizi IMT Remaja Putri

Bedasarkan gambar Status Gizi remaja putri Berdasarkan TB/BB badan sudah menunjukkan Status Gizi baik sebanyak 86,6 %. Kondisi seperti harus ditingkatkan mengingat masalah gizi akan mempenaruhi kondisi remaja putri apabila supannya kurang terutama protein hewani dan Fe salah satu untuk mencegah anemia yang nantinya berdakpak pada stunting.

### 4. Status Gizi IMT/U Remaja Putri

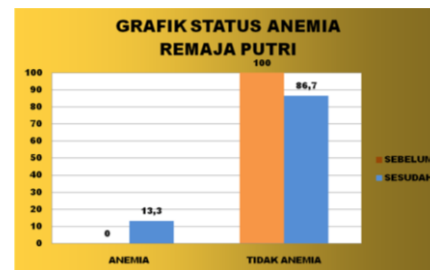


Gambar : 9. Status Gizi IMT/U Remaja Putri

Bedasarkan gambar 9 berat badan remaja putri masih mengalami berat badan kurang kalau dilihat dari usianya sebanyak 46,7%, ini perlu ditingkatkan

melalui mengkonsumsi makanan yang bergizi sehingga kekurangan berat badan yang dialami bisa diatas menjadi BB normal.

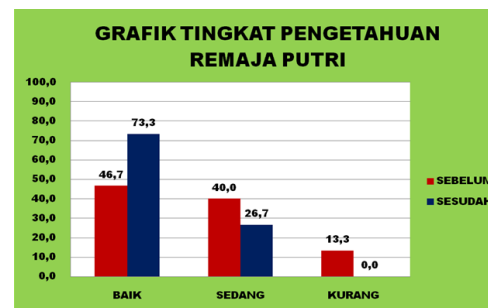
### 5. Status Anemia Remaja Putri



Gambar : 10. Status Anemia Remaja Putri

Pada gambar 10 status anemia pada saat penelitian semua remaja putri sebanyak 15 orang (100%) menderita anemia sebelum diberikan pendampingan pembuatan makanan tinggi protein dan Fedan setelah diberikan pendampingan terjadi perubahan menjadi 86,7% terjadi peningkatan dari anemia menjadi tidak anemia sebesar 13,3 %. Ini membuktikan bahwa penyuluhan dan pendampingan cook healthy memberikan peningkatan terhadap kadar Hb pada remaja putri.

### 6. Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang



Gambar : 11. Tingkat Pengetahuan Pengolahan makanan Tinggi Protein dan Fe

Bedasarkan tingkat pengetahuan sebelum diberikan pendampingan cook healthy untuk pengetahuan baik sebanyak 46,7 % setelah mendapat pendampingan menjadi 73,3 % terjadi perubahan 26,6 % sedangkan

untuk pengetahuan yang kurang sebelumnya 13,3 % menjadi baik dan sedang setelah mendapat pendampingan, ini menunjukkan bahwa pendampingan memberikan pengetahuan yang lebih baik dari sebelumnya untuk mencegah kejadian anemia dan KEK pada remaja putri.

## **Kesimpulan**

Konsumsi gizi seimbang sangat dibutuhkan oleh remaja putri untuk memenuhi kebutuhan zat gizi sehari-hari, sehingga angka kejadian anemia dan KEK bisa dicegah dengan terus memberikan pendampingan cara mengolah makanan memasak yang sehat dari segi jenis jumlah yang tepat pada makanan yang dikonsumsi sangat dibutuhkan mengingat remaja putri adalah salah satu investasi untuk mencegah kejadian stunting. Pembeian pengetahuan tentang gizi seimbang untuk remaja putri bisa mencegah anemia dan KEK yang menjadi pencetus terjadinya stunting pada balita. Mengingat kebutuhan gizi masa remaja yang rentan diharapkan orang tua dan guru tetap terus memantau konsumsi baik makanan dan tablet Fe yang diberikan di sekolah kepada remaja putri pastikan untuk meminumnya.

## **Daftar Pustaka**

Kaimudin, N., Lestari, H., & Afa, J. (2017). Skrining Dan Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sma Negeri 3 Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 185793.

Mustofiah, A., Sutrisno, S., & ... (2017). PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MTs N PENAWANGAN. *Dunia S-*  
<http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep/article/view>

Briawan, D. 2013. *Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. Jakarta : EGC

Riset Kesehatan Dasar. 2018. Kementerian Kesehatan RI.

Sediaoetama, A.D. (2000). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi di Indonesia Jilid I*. Jakarta: Penerbit Dian Rakyat.

Almatsier, S (2002) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Suhardjo (1989) *Berbagai Cara pendidikan Gizi*. Bogor: Bumi Aksara