

Pentingnya asupan nutrisi gizi seimbang bagi remaja dalam pencegahan pola makan yang kurang tepat di SMA Muhammadiyah Cirebon

Sumarmi¹⁾, Erida Fadila²⁾

¹⁾STIKes Ahmad Dahlan Cirebon

email : hamman.asi@gmail.com

¹⁾STIKes Ahmad Dahlan Cirebon

email : arida.fadila@gmail.com

Abstrak

Remaja memerlukan asupan gizi seimbang karena masa remaja adalah saat terjadinya perubahan-perubahan cepat, sehingga asupan zat gizi remaja harus diperhatikan benar agar dapat tumbuh optimal. Masa remaja mempunyai aktifitas fisik lebih banyak seperti olah raga, hobi, kursus yang tentunya memerlukan asupan gizi seimbang. Tidak dipungkiri globalisasi berpengaruh pada gaya hidup masyarakat Indonesia, khususnya pada pola makan. Dan kini, banyak remaja yang mengkonsumsi makanan tanpa pertimbangan dan lebih mengutamakan kesenangan dan kepuasan. Tak cukup hanya nasihat maupun ajakan, juga dibutuhkan kesadaran tinggi untuk menganut pola makan sehat. Harus dipahami bahwa-tubuh perlu asupan gizi, mineral, vitamin, dan serat yang seimbang guna optimalisasi proses metabolisme tubuh. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan informasi kepada remaja di SMA Muhammadiyah Kedawung, pentingnya perilaku asupan nutrisi dengan gizi yang seimbang agar terhindar dari gangguan kesehatan yang disebabkan dari kekurangan nutrisi.

Kata kunci : Remaja, nutrisi, gizi seimbang

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi yang baik di masa mendatang. Masa remaja atau adolescent adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsungnya cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku (Adriani dan Wirjatmadi, 2013). Remaja dapat dikategorikan rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan. Pertama, usia remaja percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi lebih banyak. Kedua, pada remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan suka mencoba-coba makanan (Marmi, 2013). Masalah gizi remaja antara lain gizi kurang, gizi lebih, obesitas, anemia serta masalah yang berhubungan dengan gangguan perilaku makan berupa anoreksia nervosa dan bulimia (Sulistyoningsih, 2012).

Edukasi merupakan proses kegiatan belajar setiap individu atau kelompok dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas dari pola pikir, pengetahuan serta mengembangkan potensi dari masing-masing individu. Edukasi dalam kehidupan sehari-hari dikenal dengan proses belajar, berawal dari seseorang yang tidak tahu menjadi tahu (Jobs, S, 2020). Proses edukasi sangat efektif diberikan kepada masyarakat luas, dengan harapan masyarakat dapat membagikan kepada orang-orang yang membutuhkan edukasi. Masyarakat (sebagai terjemahan istilah *society*) adalah sekelompok orang yang membentuk sebuah sistem semi tertutup atau semi terbuka, serta melakukan interaksi antara individu-individu yang berada dalam kelompok tersebut, dan memiliki kebudayaan didalamnya. Lebih abstraknya, sebuah masyarakat adalah suatu jaringan hubungan-hubungan antar entitas-entitas (Makplus, 2015).

Masyarakat terdiri dari berbagai ras, suku, agama termasuk budaya, sehingga masyarakat memiliki tradisi yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut dapat menghasilkan sesuatu yang berguna antar masyarakat, seperti perbedaan keyakinan akan kesehatan. Namun demikian keyakinan harus disertai dengan dasar ilmu yang tepat, agar tidak menimbulkan kesalahan yang

berakibat fatal. Asma Bronkial adalah penyakit yang sering terjadi di masyarakat dan terdapat beberapa anggapan tentang penyakit tersebut, untuk menyakan anggapan maka diperlukan edukasi yang tepat tentang asma bronkial itu sendiri.

Masalah gizi yang terjadi pada remaja umumnya disebabkan oleh satu sumber utama yaitu pola makan yang kurang tepat. Pola makan yang kurang tepat pada remaja, secara garis besar dipengaruhi dua hal, yaitu faktor lingkungan dan faktor personal atau individu dari remaja itu sendiri. Perilaku makan yang kurang tepat dapat membawa dampak negatif terhadap kesehatan atau status gizi remaja. Masalah gizi pada remaja dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas, kekurangan berat badan, anemia zat besi, atau kurang darah, hiperlipidemia, hipertensi, anorexia dan bulimia nervosa, diabetes mellitus dan gangguan kesehatan reproduksi (Story et.al, 2006).

Prinsip gizi seimbang diantaranya : variasi makanan, pola hidup bersih dan sehat, menghindari rokok, narkoba dan minuman beralkohol, aktifitas fisik, pemantauan berat badan ideal.

2. METODOLOGI PELAKSANAAN

Metode pendidikan kesehatan yang dilaksanakan adalah dengan cara ceramah, diskusi dan tanya jawab. Tentang materi pendidikan kesehatan pentingnya asupan nutrisi gizi seimbang bagi remaja dalam pencegahan pola makan yang kurang tepat di SMA Muhammadiyah Kedawung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

- Didapatkan hasil 95% peserta paham, mengerti dan mampu menjawab komponen komponen terkait gizi seimbang.
- Remaja/peserta mengerti, memahami dan mampu menuliskan bahan makanan yang termasuk gizi seimbang.
- Remaja/peserta mengerti dan memahami gizi seimbang dan bahaya ketidakseimbangan gizi pada kesehatan.

Pembahasan

Pemberian pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan kepada remaja/peserta di SMA Muhammadiyah Kedawung merupakan metode yang paling efektif dilakukan dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat. Hal ini terbukti semua materi yang disampaikan terkait pentingnya asupan nutrisi gizi seimbang bagi remaja dalam pencegahan pola makan yang kurang tepat dapat diterima dan dipahami oleh sasaran tersebut, yaitu remaja di SMA Muhammadiyah Kedawung.

Pengetahuan remaja/peserta terkait pentingnya asupan nutrisi gizi seimbang bagi remaja dalam pencegahan pola makan yang kurang tepat mengalami peningkatan, dimana awalnya peserta tidak mengetahui tipe makanan bergizi, manfaat asupan gizi seimbang, dampak tidak seimbang gizi menjadi tahu dan memahami. Penelitian yang dilakukan Farah (2016) menunjukkan bahwa menggunakan Pola makan remaja umumnya kurang bervariasi dengan frekuensi rata-rata >1x/hari namun dengan jumlah yang sedikit dan dikonsumsi tidak lengkap tiap kali makan. Tingkat kecukupan gizi remaja.

Sejalan dengan penelitian Yunda (2017) dimana dalam penelitiannya ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri. Dengan demikian diharapkan remaja putri lebih meningkatkan pengetahuannya melalui media massa atau tenaga kesehatan, serta dapat menerapkan pengetahuan dalam memilih asupan nutrisi yang dibutuhkan remaja setiap hari sehingga dapat menunjang status gizi remaja menjadi baik

Melihat manfaat yang dirasakan atau didapatkan oleh remaja tentang pengabdian kepada masyarakat, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat harus dipertahankan dan ditingkatkan

ke depannya untuk segala tipe masyarakat dan usia. Karena untuk menciptakan kebiasaan hidup sehat dan bersih sangat dipengaruhi pada individu masing-masing.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 2. Antusias remaja dalam kegiatan penyuluhan

KETERBATASAN

Pengabdian masyarakat tentang pentingnya asupan nutrisi gizi seimbang bagi remaja dalam pencegahan pola makan yang kurang tepat. Tepatnya di SMA Muhammadiyah Kedawung banyak mengalami kendala yang terjadi pada penulis, seperti pemberitahuan hari dan jam yang mendadak sehingga penulis ekstra untuk mempersiapkan semua keperluan pengabdian kepada masyarakat.

4. KESIMPULAN

Remaja/peserta di SMA Muhammadiyah Kedawung, memahami dan mampu mengonsumsi keseimbangan gizi.

Remaja/peserta ibu di SMA Muhammadiyah Kedawung, mengerti dan memahami kelainan gizi.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ketua STIKes Ahmad Dahlan Cirebon.
2. Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah Kedawung.
3. Siswa-siswi SMA Muhammadiyah Cirebon
4. Semua pihak yang telah membantu dalam kegiatan ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

7. REFERENSI

Almatsier, Sunita. 2011. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia

Moehji s. 2017. dasar-dasar ilmu gizi 1. pustaka kemang jakarta

Mokoginta, F. 2016. Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. Jurnal e-Biomedik. Vol.4.

Setiaputri Karinta Ariani. Panduan Memenuhi Gizi Seimbang untuk Anak Remaja. Hellosehat yang di akses 2 November 2022