

PROGRAM EDUKASI POLA KONSUMSI MAKANAN PADA REMAJA

EDUCATIONAL PROGRAM FOR FOOD CONSUMPTION PATTERNS IN ADOLESCENTS

Nirmala K.S^{1*}, Ratna Feti Wulandari², Fresty Africia³

1, 2, 3 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pamenang

*Korespondensi Penulis : nirmalakusumaningrum@gmail.com

Abstrak

Masa remaja ditandai dengan suatu proses pertumbuhan dan perkembangan yang cepat terjadi baik secara fisik, psikologis, dan intelektual. Oleh karena itu diperlukan gizi yang cukup dan seimbang, termasuk kalori, protein, dan berbagai mikronutrien zat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pola konsumsi makanan yang baik melalui edukasi kesehatan. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan, diantaranya persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Kegiatan dilaksanakan tanggal 27 Mei 2024 di SMK Palapa Pare Kediri, sasaran 33 remaja. Kegiatan berupa pendidikan kesehatan melalui media power point dan permainan. Evaluasi kegiatan edukasi kesehatan dilakukan dengan memberikan pre-test dan post-test untuk mengetahui dampak kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini dapat meningkatkan pengetahuan remaja, yaitu didapatkan data sebelum edukasi nilai mean 65 dan sesudah edukasi nilai mean 81,87. Dengan pengetahuan yang baik diharapkan dapat meningkatkan pola konsumsi makanan yang baik.

Kata kunci : Remaja, Pola Konsumsi, Gizi

Abstract

Adolescence is characterized by a process of rapid growth and development both physically, psychologically and intellectually. Therefore, adequate and balanced nutrition is needed, including calories, protein and various micronutrients. This community service activity aims to increase teenagers' knowledge about good food consumption patterns through health education. The method for implementing community service activities is carried out in several stages, including preparation, implementation and evaluation of activities. The activity was held on May 27 2024 at Palapa Pare Vocational School, Kediri, targeting 33 teenagers. Activities include health education through power point media and games. Evaluation of health education activities is carried out by providing a pre-test and post-test to determine the impact of the health education activities carried out. This community service activity can increase teenagers' knowledge, namely obtaining data before education with a mean value of 65 and after education a mean value of 81.87. With good knowledge it is hoped that you can increase good food consumption patterns.

Keywords : Adolescents, Consumption Patterns, Nutrition

Pendahuluan

Remaja adalah penduduk yang berkisar antara 10 sampai 19 tahun. Proporsi usia remaja kelompok adalah 18% dalam komposisi populasi. Artinya, sekitar seperlima persen penduduk Indonesia penduduknya adalah remaja, dan ini merupakan sebuah tantangan terutama dalam hal kesehatan. Saat ini, populasi jumlah remaja di dunia terus meningkat dan terus meningkat yang terbesar dalam sejarah generasi ini. Sekitar 90% dari populasi ini tinggal di negara-negara

berkembang dengan mayoritas penduduknya adalah masyarakat berpendapatan rendah dan menengah. (Lalusu et al., 2022)

Masa remaja ditandai dengan suatu proses pertumbuhan dan perkembangan yang cepat terjadi baik secara fisik, psikologis, dan intelektual. Oleh karena itu diperlukan gizi yang cukup dan seimbang, termasuk kalori, protein, dan berbagai mikronutrien zat. Berbagai permasalahan kesehatan pada remaja berkaitan dengan pemenuhan gizi seimbang kebutuhan. Baik pada anak laki-laki maupun

perempuan, masalah gizi sering terjadi antara lain remaja, kurus, kelebihan berat badan/obesitas, dan anemia. Tingginya prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan remaja secara konsisten telah ditunjukkan oleh beberapa hasil penelitian. Remaja yang mengalami kelebihan berat badan dan menjadi obesitas mempunyai peluang dua kali lebih besar untuk mengalaminya obesitas di usia dewasa. Hal ini menimbulkan risiko yang signifikan bagi efek kesehatan jangka panjang seperti diabetes tipe II, sindrom ovarium polikistik, gangguan kardiovaskular, hipertensi, dan penyakit jantung koroner. Itu konsumsi makanan berkalori tinggi juga akan menghasilkan zat besi defisiensi (anemia) pada remaja obesitas. Anemia adalah juga disebabkan oleh proses menstruasi pada remaja putri dan juga berhubungan dengan rendahnya konsumsi zat besi sumber seperti daging dan diet vegetarian yang ketat.

Di Indonesia, status gizi remaja masih menjadi sebuah permasalahan. Berdasarkan Indonesia penelitian kesehatan dasar 2018, proporsi remaja kurus dan kurus berat adalah 6,7% dan 1,4%. Jumlah ini menurun dibandingkan tahun 2013 data penelitian kesehatan dasar yaitu 7,5% dan 1,9%. Di sisi lain, terjadi peningkatan kejadian obesitas, yaitu 7,5% pada tahun 2013 menjadi 13,5% pada tahun 2018. (Lalusu et al., 2022)

Masalah gizi pada remaja disebutkan di atas sangat terkait dengan faktor psikososial. Kelompok remaja sering menggunakan gaya hidup atau lingkungan mempengaruhi pertimbangan dalam setiap pengambilan keputusan, salah satunya dalam memilih makanan. Faktor kesehatan adalah bukan pertimbangan utama yang harus ditentukan oleh kelompok ini apa yang akan mereka makan atau dalam hal perilaku lainnya. Beberapa remaja mempunyai persepsi yang berbeda-beda dalam menilai dan mengatasi masalah berat badan mereka, sehingga berat badan tidak dianggap sebagai masalah kesehatan sampai obesitas atau gizi buruk (kurus). Norma sosial juga berperan dalam mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan remaja. Itu kecenderungan gaya hidup sedentary yang dipengaruhi oleh lingkungan hidup khususnya lingkungan sosial adalah faktor utama terbentuknya perilaku menyimpang tersebut.

Saat ini, masih banyak remaja yang belum mengaplikasikan pola konsumsi makanan yang baik sehingga pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja kelas X SMK Palapa Pare Kediri tentang pola konsumsi yang baik sehingga dapat mencegah terjadinya masalah gizi.

Metode

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan oleh tim dosen Stikes Pamenang dengan sasaran remaja kelas X SMK Palapa Pare Kabupaten Kediri sejumlah 33. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2024 di SMK Palapa Pare Kabupaten Kediri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pendidikan kesehatan dengan menggunakan power point dan permainan, pemeriksaan kesehatan remaja, serta untuk evaluasi materi menggunakan kuesioner. Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini bekerja sama dengan UPTD Puskesmas Bendo dan SMK Palapa Kabupaten Kediri. Kegiatan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu tahap persiapan (rapat koordinasi, perijinan, materi, kuesioner). Tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan dengan rincian kegiatan sebagai berikut. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran berat badan, tinggi badan, tekanan darah dan pemeriksaan haemoglobin, membagikan kuesioner pre test kepada remaja, narasumber menyampaikan materi tentang isi piringku dan empat pilar gizi seimbang melalui power poin dan permainan penyusunan puzzle isi piringku serta sumpit gizi seimbang. Tahap terakhir (tahap evaluasi), tim membagikan kuesioner post-test dan evaluasi pengetahuan remaja, yang dilanjutkan dengan membuat laporan serta melakukan publikasi jurnal.

Hasil

Hasil program pengabdian masyarakat ini adalah remaja mampu menyebutkan dengan benar tentang pola konsumsi yang sehat bagi remaja, komposisi apa saja yang harus dikonsumsi dalam setiap menu sehari-hari. Pada saat sesi diskusi didapatkan hasil observasi, peserta penyuluhan sangat antusias dalam mengikuti dan menyebutkan menu atau isi piringku. Peserta banyak mengajukan pertanyaan terkait masalah pola konsumsi makanan pada remaja.

Tabel 1. *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Pola Konsumsi Makanan Remaja

	N	Min	Max	Mean	Delta Mean
<i>Pre-test</i>	33	50	70	65	16,87
<i>Post-test</i>	33	70	100	81,87	

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai mean pada *pre-test* yaitu 65 sedangkan *post-test* 81,87 dengan perbedaan mean sebesar 16,87. Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 25,9% setelah diberikan kegiatan edukasi pola konsumsi makanan pada remaja.

Pembahasan

Sarapan berkaitan dengan asupan gizi yang lebih banyak yang dibutuhkan sepanjang hari. Tubuh akan terlindungi dari berbagai risiko penyakit, terutama kardiometabolik. Serat yang dikonsumsi saat sarapan akan mengikat kolesterol jahat dalam tubuh dan membuangnya. Sarapan juga berperan dalam pengendalian berat badan. Orang yang terbiasa sarapan akan memiliki pola makan yang sehat dan seimbang. Sarapan akan mencegah rasa lapar yang berlebihan pada siang dan malam hari. Sarapan yang sehat dan kaya serat (komposisi: buah, sayur, sereal, biji-bijian, dll.) dapat mencegah obesitas perut. Fungsi kognitif juga berkaitan dengan kebiasaan sarapan. Sarapan merupakan asupan pertama setelah tubuh berpuasa semalaman. Saat sarapan, otak kembali mendapatkan nutrisi yang dibutuhkannya. Berdasarkan jenis kelamin, wanita lebih memperhatikan kebiasaan sarapan, baik menu maupun frekuensinya (Chatelan et al., 2018).

Kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur pada remaja masih rendah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pencegahan kelebihan berat badan berhubungan dengan kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur (Yuan et al., 2018). Buah mengandung serat, berbagai vitamin, dan antioksidan yang berperan dalam pencegahan dan penurunan risiko berbagai penyakit seperti kardiovaskular, diabetes, dan obesitas. Konsumsi buah dan sayur menimbulkan rasa kenyang sehingga menurunkan asupan kalori. Hal ini berhubungan dengan kandungan serat dalam buah (Heyman & Abrams, 2017). Namun, kombinasi buah dan gula, misalnya dalam penyajian minuman jus tetap akan memberikan efek negatif yaitu meningkatkan

kadar gula dalam tubuh (Kavey, 2010). Untuk menumbuhkan kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur terutama di daerah perkotaan salah satunya ditentukan oleh ketersediaan bahan pangan tersebut. Selain itu, pola konsumsi buah dan sayur juga melibatkan peran serta keluarga berupa kebiasaan makan dalam keluarga dan pola asuh sejak kecil (Chan et al., 2018).

Kesimpulan

Pemberian edukasi pola konsumsi makanan pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja dalam menentukan menu gizi harian (isi piringku).

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada semua pihak yang terlibat pada kegiatan ini terutama UPTD Puskesmas Bendo dan SMK Palapa Pare Kabupaten Kediri yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Daftar Pustaka

- Chan, R., Yeung, S., Leung, C., Lo, S. K., & Tsang, S. (2018). Family factors and fruit and vegetable consumption in Chinese preschool children living in Hong Kong. *Journal of Children's Services*, 13(3–4), 122–133. <https://doi.org/10.1108/JCS-08-2017-0033>
- Chatelan, A., Castetbon, K., Pasquier, J., Allemann, C., Zuber, A., Camenzind-Frey, E., Zuberbuehler, C. A., & Bochud, M. (2018). Association between breakfast composition and abdominal obesity in the Swiss adult population eating breakfast regularly. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0752-7>
- Heyman, M. B., & Abrams, S. A. (2017). Fruit juice in infants, children, and adolescents: Current recommendations. *Pediatrics*, 139(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2017-0967>
- Kavey, R. E. W. (2010). How Sweet it is: Sugar-Sweetened Beverage Consumption, Obesity, and Cardiovascular Risk in Childhood.

Journal of the American Dietetic Association, 110(10), 1456–1460.
<https://doi.org/10.1016/j.jada.2010.07.028>

Lalusu, E. Y., Ramli, R., Sattu, M., Sutady, F., & Otoluwa, A. S. (2022). Unhealthy Food Consumption Pattern and Nutritional Status among Adolescents: A Cross-sectional Study. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(E), 349–354.
<https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8002>

Yuan, S., Yu, H. J., Liu, M. W., Huang, Y., Yang, X. H., Tang, B. W., Song, Y., Cao, Z. K., Wu, H. J., He, Q. Q., & Gasevic, D. (2018). The association of fruit and vegetable consumption with changes in weight and body mass index in Chinese adults: a cohort study. *Public Health*, 157, 121–126.
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.01.027>