

EDUKASI KEBUTUHAN GIZI PADA REMAJA DI MA BABUL ULUM MARIANA BANYUASIN

Lilis Susanti

Program Studi D III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Palembang

Email: lilissusanti_29@yahoo.co.id

Abstrak

Pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan –perubahan perkembangan baik fisik, mental, maupun peran sosial Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energy dan akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini dapat berdampak pada gangguan haid, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik dan ketidak seimbangan antara asupan dan keluaran energi mengakibatkan pertumbuhan berat badan. Obesitas yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut kedewasa hingga kelansia sementara obesitas itu sendiri merupakan salah satu faktor resiko penyakit regenerasi. Tujuan dari kegiatan ini adalah Memberian informasi kebutuhan gizi pada siswa/siswi MA Babul Ulum Banyuasin sehingga mahasiswa mengetahui akan kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh dan siswa tidak asal makan – makan yang hanya menganyakan saja. Berdasarkan permasalahan yang ada dilapangan maka penulis memberikan edukasi secara langsung melalui penyuluhan tentang makanan yang dibutuhkan oleh tubuh kepada siswa/siswi tentang kebutuhan gizi terutama untuk pertumbuhan sistim reproduksi, terhidar dari penyakit degeneratif. Program ini dilaksanakan pada 24 April 2019 di MA Babul Ulum Mariana Banyuasin I. Sasaran kegiatan ini adalah remaja atau Siswa/siswi MA Babul Ulum Maiana, berjumlah 32 orang. Program kegiatan terdiri dari penilaian pengetahuan remah tentang makanan yang sehat dan mengandung gizi. Sebelum intervensi penyuluhan (*pretest*) dan penilaian pengetahuan setelah (*posttest*). Berdasarkan evaluasi terjadinya peningkatan pretes 65 dan skor pengetahuan rata 80. Kegiatan ini diharapkan mampu memberikan pemahaman pada siswi.

Kata kunci: Gizi, Remaja

Abstract

*Adolescence is a transition from childhood to adulthood, during which time there was rapid growth including reproductive function so that it affects the developmental changes both physical, mental, and social role. Nutrition is a process of organism using transportation, storage, metabolism and removal of substances that are not used to maintain life ormal growth and function of the organs and produce energy Nutrition is lacking or limited in addition to affecting growth, bodily functions, will also cause disruption of reproductive function. This can have an impact on menstrual disorders, but will improve if good nutritional intake and an imbalance between energy intake and output results in weight growth. Obesity that emerges in adolescence tends to continue to add food into adulthood while obesity itself is a risk factor for regeneration. The purpose of this activity is to provide information on nutritional needs of students in the Babul Ulum Banyuasin MA. Based on these problems, the authors provide education directly to students about nutritional needs, especially for the growth of the reproductive system, avoid degenerative diseases. Program ini dilaksanakan pada tanggal 24 April 2019 di MA Babul Ulum Mariana Banyuasin I. The target of this activity is teenagers or students of MA Babul Ulum Maiana. The activity program consists of assessing adolescent knowledge about healthy and nutritious foods. Before the counseling intervention (*pretest*) and assessment of knowledge after (*posttest*). based on the evaluation of an increase in pretest 65*

and an average knowledge score of 80. This activity is expected to be able to provide understanding to students

Keywords: Nutrition, Teenager

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 anemia ditentukan dengan pemeriksaan darah .

Di Amerika Serikat sebagian remaja tidak memperoleh kalsium sebanyak yang dianjurkan oleh RDA 18%. Remaja tidak setiap hari makan buah dan sayur, sementara makanan asin dan manis 70% dimakan beberap kali (sepertiga dari mereka) setiap hari. Survei departemen pertanian Amerika Serikat 1995 membuktikan bahwa remaja putri yang berusia 12-19 tahun, hanya mengonsumsi 777 mg kalsium sehari. Masalah yang serius pada saat ini adalah konsumsi makanan olahan seperti yang banyak mengandung lemak dan zat aditif .

Dalam beberapa hal masalah gizi remaja serupa dengan masalah gizi dengan anak yaitu anemia defisiensi besi, kelebihan dan kekurangan berat badan. Remaja belum sepenuhnya matang, baik secara fisik, kognitif dan psikososial. Dalam masa pencarian identitas ini, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Kegemaran yang tidak lazim seperti pilihan untuk menjadi vegetarian atau *food fadism*. Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan tidak jarang berakibat anoreksia nervosa. Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid, terbukti pada saat haid tersebut terutama pada fase luteal yang terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Apabila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid. Kebiasaan ini di pengaruhi oleh keluarga, teman dan media, teman sebaya sangat mempengaruhi besar pada remaja, dalam hal memilih makanan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh tim kepada siswa MA Babul Ulum Mariana Banyuasi I ketidaktahuan dan kemauan sebagai siswa dan siswi. Sebagian besar siswa siswa kurang tahu tentang makanan bergizi, hidup sehat dan dampak kekurangan gizi kedepanya

akan mengakibatkan penyakit – penyakit kronis. Sala satu upaya kongkrit yang dapat dilakukan. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan Remaja akan kebutuhan gizi pada remaja.

MASALAH

Masalah kesehatan remaja bisa berawal pada usia yang sangat dini. Cukup banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan remaja dan gizi remaja. Salah satu masalah serius yang saat ini adalah konsumsi makanan olahan seperti iklan–iklan di TV Secarah berlebihan. Makanan ini meski dalam iklan banyak vitamin dan mineral sering banyak mengandung gulah dan lemak disamping zat aditif. Konsumsi makanan jenis ini secara berlebihan dapat kekurangan zat gizi yang lain. Kegemaran remaja pada makanan olahan yang mengandung gula zat (gula, lemak dan aditif secara berlebihan) ini menyebabkan remaja menjalani patologis berlebihan secarah dini.. kebiasaan makanan yang diperoleh dimasa remaja akan dampak kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut. Terutama pada Remaja putri yang memiliki fisiknya tidak pernah tumbuh sempurna berisiko melairkan bayi lahir rendah

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan simulasi yang dilakukan pada 20 orang siswa MA Babul Ulum Banyuasin, Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai berikut:

1. Berkoordinasi dengan pihak sekolah MA Babul Ulum BAnyuasin I. Menyiapkan materi berupa banner, poster dan leaflet tentang gizi pada remaja.
2. Menyusun instrumen pretest dan posttest tentang pengetahuan siswa tentang gizi
3. Menyiapkan absensi kehadiran peserta dan berita acara kegiatan
4. Izin dikeluarkan oleh MA Babul Ulum BAnyuasin I dan berkoordinasi dengan pihak sekolah mengenai sasaran yang akan diberi informasi melakukan wawancara dengan salah satu guru MA Babul Ulum BAnyuasin I mengenai kegiatan yang dilakukan siswa.
5. Menyiapkan peralatan untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat.
6. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 24 April 2019 sesuai dengan kontrak sebelumnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pemberian edukasi pendidikan gizi pada remaja ini diawali dilakukan analisis situasi meliputi informasi dan observasi di lingkungan sekolah –sekolah SMA mengenai kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak memperhatikan kandungan gizi pada makanan, siswa cenderung mengkonsumsi makanan yang siap saji, makan olahan seperti iklan –iklan TV. Kurangnya pengetahuan siswa tentang makan makanan yang baik , sehat dan mengandung vitamin dan mineral untuk kebutuhan tubuh manusia terutama pada remaja khususnya remaja putri. Menjadi salah satu alasan diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat di SMA tersebut dimana informasi tersebut di dapat melalui wawancara pada guru dan siswa siswi sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang manfaat gizi pada remaja. Sedikit sekali remaja mengetahui tentang asupan pangan pada remaja. Meskipun asupan kalori dan protein sudah tercukupi, elemen lain seperti zat besi, kalsium dan beberapa vitamin masih banyak kurang.

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang edukasi gizi pada remaja ini diharapkan remaja tidak tahu menjadi tahun dan meninggalkan kebiasaan makan makana yang tidak memperhatikan gizi/ membelikan makanan yang penting kenyang dan enak di lidah. Diharapkan remaja berperilaku dan gaya hidup sehat dan dapat mencega dampak buruk dimasa depan. . setelah dilakuakn penyuluhan tentang edukasi kebuthan gizi pada ramaja terjadinya peningkatan dari tidak tahun menjadi tahu.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan informasi tentang edukasi kebutuhan gizi pada remaja . Pemberian informasi dilaksanakan dalam waktu 60 menit dengan menggunakan alat-alat yang dibutuhkan dalam kegiatan tersebut. Melalui kegiatan ini diharapkan agar para siswa/siswi megetahuai akan kebutuhan gizi pada remaja serta akibat kekurangan gizi.

Kepala sekolah di MA Babul Ulum Banyuasi I mengharapakan kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dapat dilakukan rutin setiap bulan dengan materi yang berbeda sebagai salah satu wadah pembelajaran yang efektif bagi para siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksanan dengan baik atas bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih STIKes Muhammadiyah Palembang yang telah memberikan dukungan berupa pemberian dana hibah pengabdian masyarakat melalui unit P2M. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada kepala sekolah MA Babul Ulum Banyuasi I beserta guru MA Babul Ulum Banyuasin I yang telah memberikan izin dan memfasilitas jalannya pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif , M, dkk. 2000. Kapita Selekta Kedokteran, Edisi 3, Jakarta; Medica
- Arisman, 2010, Gizi dalam daur kehidupan. Edisi 2, EGC, Jakarta
- Almatsier, Sunita. 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Departemen gizi dan kesehatan Masyarakat, 2012, Gizi dan Kesehatan Masyarakat, Jakarta.
- Boswick, John. A. 2007. Perawatan gawat darurat, Jakarta
- Widyastuti, 2009, Kesehatan Reproduksi, Fitramaya, Yokyakarta.