

## Remaja Sadar Gizi (Redarzi) Pada Siswa/Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Npsn 10210130 Madya Utama Medan

Darwita Juniwati Barus<sup>1\*</sup>, Tiara Rajagukguk<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S-1 Farmasi Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi D-III Teknologi Laboratorium Medis Fakultas Pendidikan Vokasi Universitas Sari Mutiara Indonesia

\*penulis korespondensi : [darwitabarus24@gmail.com](mailto:darwitabarus24@gmail.com)

**Abstrak.** Menerapkan pola hidup sehat dan teratur dapat diawali dengan kebiasaan yang perlu dilakukan seperti makan secara teratur, tidur yang cukup, rutin berolahraga dan lain sebagainya (Pratiwi & Soraya, 2022). Pola makan sehat sangat penting dalam mencukupi kebutuhan gizi dalam tubuh. Pola makan sehat dimana mengonsumsi makanan yang sehat agar tubuh tidak terserang penyakit. Makanan yang dianjurkan untuk tubuh terdiri dari jenis makanan yang mengandung nutrisi. Makanan pokok dengan kandungan karbohidrat yang tinggi. Makanan yang sehat merupakan bagian yang esensial bagi proses pertumbuhan dan perkembangan anak, serta sebagai dasar pemeliharaan kesehatan, baik bagi anak maupun orang dewasa. Konsumsi buah dan sayur sangat penting bagi masa pertumbuhan dan perkembangan, akan tetapi konsumsi buah dan sayur masih rendah terutama pada anak usia remaja. Siswa SMP adalah kelompok usia yang rentan akan konsumsi buah dan sayur. Pola makan mereka akan memberikan pengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan serta pada kesehatan mereka di masa yang akan datang. Siswa SMP NPSN 10210130 Madya Utama Medan cenderung mengonsumsi makanan cepat saji dan jarang mengonsumsi buah dan sayur serta sarapan pagi. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memotivasi dan meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya makanan sehat dan bergizi. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini adalah metode penyuluhan dengan terlebih dahulu melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan kepada 33 siswa/siswi SMP kelas VII sampai dengan kelas IX. Setelah penyuluhan ini dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini menghasilkan output yaitu menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan siswa-siswi tentang pola makan sehat dan penting untuk mengonsumsi buah dan sayur serta sarapan dipagi hari.

**Abstract.** *Implementing a healthy and regular lifestyle can be started with habits that need to be carried out such as eating regularly, getting enough sleep, exercising regularly and so on (Pratiwi & Soraya, 2022). A healthy diet is very important in meeting the nutritional needs of the body. A healthy diet in which to eat healthy food so that the body is not attacked by disease. The recommended food for the body consists of types of food that contain nutrients. Staple food with high carbohydrate content. Healthy food is an essential part of the process of growth and development of children, as well as a basis for maintaining health, both for children and adults. Consumption of fruit and vegetables is very important for growth and development, but consumption of fruit and vegetables is still low, especially in adolescents. Junior high school students are an age group that is vulnerable to fruit and vegetable consumption. Their diet will have an influence on their growth and development and on their health in the future. Students of SMP NPSN 10210130 Madya Utama Medan tend to consume fast food and rarely consume fruits and vegetables and breakfast. The purpose of this service activity is to motivate and increase youth awareness of the importance of healthy and nutritious food. The method used in this community service activity is the counseling method by first weighing and measuring the height of 33 junior high school students from class VII to class IX. After this counseling was carried out, it can be concluded that this activity produced an output, namely adding insight and increasing students' knowledge about healthy eating patterns and the importance of consuming fruits and vegetables and having breakfast in the morning.*

### Historis Artikel:

Diterima: 25 Januari 2023

Direvisi: 04 Februari 2023

Disetujui: 08 Februari 2023

### Kata Kunci:

Teenager, Nutrition, conscious

## PENDAHULUAN

Remaja harus menerapkan pola makan sehat untuk membangun tubuh. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidaksehat sejak remaja, akan menimbulkan dampak negatif dimasa mendatang. Dampak pola

konsumsi yang tidak baik sering ditemukan pada masa remaja misalnya kegemukan dan obesitas (Tampatty et al., 2020).

Menerapkan pola hidup sehat dan teratur dapat diawali dengan kebiasaan yang perlu dilakukan seperti makan secara teratur, tidur yang cukup, rutin berolahraga dan lain sebagainya (Pratiwi & Soraya, 2022). Pola makan sehat sangat penting dalam mencukupi kebutuhan gizi dalam tubuh. Pola makan sehat dimana mengonsumsi makanan yang sehat agar tubuh tidak terserang penyakit. Makanan yang dianjurkan untuk tubuh terdiri dari jenis makanan yang mengandung nutrisi. Makanan pokok dengan kandungan karbohidrat yang tinggi (Mokoginta et al., 2016).

Masalah gizi di Indonesia merupakan masalah yang ganda yaitu gizi lebih dan gizi kurang dan juga sangat berpengaruh untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Masalah gizi dapat terjadi pada seluruh kelompok umur, bahkan masalah gizi pada suatu kelompok umur tertentu akan mempengaruhi keadaan gizi pada siklus kehidupan berikutnya (intergenerational impact) (Hanson et al, 2015). Masa kehamilan merupakan periode yang sangat menentukan kualitas SDM di masa depan, karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan oleh kondisinya saat masa janin dalam kandungan. Akan tetapi perlu diingat bahwa keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil ditentukan saat remaja atau usia sekolah (Branca et al, 2015). Dampak masalah gizi pada periode remaja (persiapan hamil) cenderung melahirkan bayi dengan status BBLR yang akan menyebabkan stunting (Branca et al, 2015).

Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2019 menyatakan bahwa prevalensi anemia gizi pada remaja usia (10-18 tahun) 57,1%. Anemia kurang besi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, kurangnya mengonsumsi sumber makanan hewani sebagai salah satu sumber zat besi yang mudah diserap. Remaja mempunyai pola dan kebiasaan makan homogen sehingga berdampak pada asupan energi dan zat gizi kurang dari angka kecukupan gizi (AKG) yang sudah dianjurkan. Hal ini juga terlihat bahwa hampir separuh remaja mempunyai berat badan tidak ideal dan tinggi badan yang kurang dari 150, yang menunjukkan adanya hambatan pertumbuhan (Sayogo, 2011).

Selain pola makan, tingkat pengetahuan gizi juga berpengaruh pada seorang remaja yang dalam masa pertumbuhan (Widnatusifah et al., 2020). Dalam hal ini kasusnya yaitu pengetahuan pada gizi seimbang. Hal ini terjadi akibat minimnya informasi yang didapat mengenai gizi pada remaja (Zahtamal & Munir, 2019). Oleh karena itu, untuk memberikan informasi terkait perilaku konsumsi yang sehat dapat dilakukan dengan pemberian materi kepada siswa-siswi di SMP Madya Utama Medan supaya mereka paham tentang apa itu pola makan sehat dan hubungannya dengan gizi seimbang. Gizi kurang sangat tinggi di kalangan remaja saat ini dibandingkan dengan gizi buruk. Jadi dengan menerapkan pola makan sehat dan mengetahui gizi seimbang maka siswa-siswi SMP Madya Utama Medan dapat mengurangi gizi kurang dan supaya terbiasa melakukan pola makan sehat untuk membangun tubuh yang lebih baik.

Mereka beranggapan sarapan pagi tidak terlalu penting untuk pembelajaran, sarapan pagi baik untuk pelajar karena dengan sarapan mereka bisa menyerap pelajaran dan dimungkinkan berdampak pada prestasi yang baik. Saat berjalannya proses pembelajaran jika tidak sarapan siswa-siswi akan merasa lapar dan mengantuk, sehingga tidak fokus untuk belajar (Nurwijayanti, 2018). Adanya hal ini, mengharuskan untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi setiap hari (Septianto et al., 2020). Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan ini dengan tujuan memberikan pembelajaran mengenai pola makan sehat kepada siswa-siswi SMP Madya Utama Medan kelas tujuh sampai kelas sembilan.

Tingkat pengetahuan gizi juga berpengaruh pada seorang remaja yang dalam masa pertumbuhan. Dalam hal ini kasusnya yaitu pengetahuan pada gizi seimbang. Hal ini terjadi akibat minimnya informasi yang didapat mengenai gizi pada remaja (Zahtamal & Munir, 2019). Beberapa penanganan yang dilakukan

dalam menangani masalah gizi remaja adalah peningkatan pengetahuan gizi pada masa remaja dan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan. Upaya mengatasi masalah gizi disarankan dilakukan dengan pendekatan yang lebih berkelanjutan dan mempunyai nilai pengembalian ekonomi (*economic return*) yang relatif tinggi, yaitu melalui intervensi pendidikan gizi agar terjadi perubahan perilaku makan sehingga nantinya penurunan prevalensi anemia dapat lebih dicapai. Remaja dapat dikatakan merupakan target ideal pendidikan gizi, karena remaja umumnya bersifat lebih terbuka serta menunjukkan keingintahuan dan ketertarikan terhadap ide atau pengetahuan baru.

Pendekatan, yaitu penyuluhan tentang makanan sehat dan bergizi kepada remaja. Pada kesempatan ini Universitas Sari Mutiara Medan beserta Dosen, Mahasiswa melakukan penyuluhan remaja sadar gizi dan diikuti dengan melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Tujuan dari pelatihan ini yaitu untuk memberi Edukasi kepada masyarakat terkhusus para remaja siswa/siswi di SMP NPSN 10210130 Madya Utama Medan tentang sadar gizi dan pentingnya sarapan pagi serta melakukan pengukuran status gizi. Tujuan Umum dari penyuluhan ini yaitu untuk memberi Ilmu kepada remaja SMP agar remaja sadar gizi dan penting untuk sarapan pagi disetiap hari sebelum belajar di sekolah.

## **SOLUSI PERMASALAHAN MITRA**

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk tertentu pada tubuh manusia, dampak dari keadaan gizi yang seimbang antara yang dikonsumsi dengan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat gizi tersebut didalam seluler tubuh manusia. Dalam hal permasalahan yang dijumpai oleh tim adalah masih rendahnya pengetahuan remaja tentang gizi dan pentingnya sarapan pagi. Tingkat pengetahuan gizi juga berpengaruh pada seorang remaja yang dalam masa pertumbuhan. Dalam hal ini kasusnya yaitu pengetahuan pada gizi seimbang. Hal ini terjadi akibat minimnya informasi yang didapat mengenai gizi pada remaja.

Peningkatan pengetahuan gizi remaja tentang gizi seimbang yang kemudian diharapkan dapat memperbaiki sikap serta perilaku makan remaja dapat dilakukan melalui sekolah dengan pertimbangan: 1) remaja menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah dan 2) sekolah memiliki guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang berkewajiban memberi bantuan kepada siswa dalam upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan atau bimbingan dalam hal pribadi, sosial, belajar dan karier. Jadi dengan menerapkan pola makan sehat dan mengetahui gizi seimbang maka siswa-siswi SMP Madya Utama dapat mengurangi gizi kurang dan supaya terbiasa melakukan pola makan sehat untuk membangun tubuh yang lebih baik.

## **METODE**

Metode kegiatan yang dilakukan pada Pengabdian Kepada Masyarakat adalah dengan berinteraksi langsung dengan pihak kepala sekolah SMP NPSN 10210130 Madya Utama Medan yaitu bapak Riduan, S.Pd, SH, MH yang bekerja sama dengan pihak Universitas Sari Mutiara Indonesia. Sehingga pelaksanaan kegiatan: “Penyuluhan Remaja Sadar Gizi Untuk Mewujudkan Generasi Bangsa Yang Sehat”. Adapun sasaran dalam kegiatan ini yaitu Siswa/siswi di SMP NPSN 10210130 Madya Utama Medan yaitu kelas VII sampai dengan IX dengan jumlah murid sebanyak 33 orang.

## **Sasaran Kegiatan**

Adapun Sasaran dari pelatihan pembuatan Daun Torbangun tersebut ialah siswa/siswi SMP NPSN 10210130

Madya Utama Medan.



Gambar 1. Beberapa siswa/siswi SMP Madya Utama Medan



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan remaja sadar gizi di SMP Madya Utama Medan



Gambar 3. Kegiatan Penimbangan BB dan Ukur TB pada siswa/i di SMP Madya Utama Medan



Gambar 4. Kegiatan game pada siswa/i di SMP Madya Utama Medan

### Langkah-langkah Pelaksanaan

Adapun tahapan kegiatan ini yaitu melakukan pendekatan dan berinteraksi langsung dengan pihak kepala sekolah SMP NPSN 10210130 Madya Utama Medan yaitu bapak Riduan, S.Pd, SH, MH beserta dengan para guru dan bekerja sama dengan pihak Universitas Sari Mutiara Indonesia. Langkah;langkah kegiatan adalah sebagai berikut:

No.	Waktu	Kegiatan	FASILITATOR	Keterangan
1	10.00-10.15 WIB	Pembukaan kegiatan	Guru SMP Hasanuddin Medan	Guru SMP Hasanuddin Medan
2	10.15-10.30 WIB	Perkenalan + persiapan penyuluhan	Tim Pengmas	Dosen dan mahasiswa
3	10.30-11.00 WIB	Penimbangan BB dan Pengukuran TB	Tim Pengmas	Dosen dan Mahasiswa
4	11.00-12.00 WIB	Kegiatan penyuluhan	Tim Pengmas	Dosen
5	12.00-12.15 WIB	Penutupan kegiatan	Guru SMP Hasanuddin Medan	Guru SMP Hasanuddin Medan
6	12.15-12.30 WIB	Dokumentasi/fotobersama	Tim Pengmas	Dosen & Mahasiswa

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan remaja sadar gizi tersebut menambah wawasan serta ilmu bagi peserta khususnya siswa/siswi SMP NPSN 10210130 Madya Utama Medan. Para siswa/siswi tampak antusias dan bertekad untuk sarapan pagi terlebih dahulu sebelum berangkat ke sekolah dan lebih berhati-hati untuk memilih jajanan di sekolah karena dampaknya sangat besar untuk kesehatannya. Dengan keinginan atau cita-cita siswa/siswi yang tinggi mereka sadar harus mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi setiap hari sebagai bekal agar tidak mengantuk saat belajar. Remaja juga tampak bersemangat mengikuti game yang diajarkan oleh tim pengmas sehingga mereka ingin menerapkannya pada saat jam istirahat belajar di sekolah.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk kegiatan penyuluhan tentang pemberian edukasi mengenai pola makan sehat pada siswa-siswi SMP NPSN 10210130 Madya Utama Medan yang telah dilaksanakan, bahwa kegiatan ini dapat menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan siswa-siswi tentang pola makan sehat, konsumsi sayur dan buah dan sarapan pagi yang penting sebelum mengawali proses belajar mengajar di sekolah. Kegiatan ini juga bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman siswa-siswi terkait pola konsumsi misalnya beragam makanan bergizi dan makan secara teratur. Tim pengabdian masyarakat berharap kepada siswa-siswi agar mempraktekkan cara penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari guna untuk kesehatan yang mendatang.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Bapak Riduan, S.Pd, SH, MH sebagai Kepala Sekolah SMP NPSN 10210130 Madya Utama Medan

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bahria, Triyanti. (2010). Faktor-faktor yang Terkait Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja Di 4 SMA Di Jakarta . Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 4, No. 2, 63-71.
- Dhaneswara DP. (2016). Faktor yang mempengaruhi Niat Makan Sayur dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. Jurnal Promkes. Vol. 4, No. 1, 34-47.
- Fanny, dkk. 2010. Tingkat Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Siswa SMU PGRI Kabupaten Maros Propinsi Sulawesi Selatan. Media Gizi Pangan. IX Edisi 1. 15-19.
- Lathifuddin M, Nurhayati A, Patriasih R. 2018. Pengetahuan “Buah dan Sayur” Sebagai Hasil Penyuluhan Gizi Siswa SD yang Mengalami Obesitas di KotaBandung. Media pendidikan, Gizi, dan Kuliner. Vol. 7, No. 1, 45-54.
- Nenobanu et al. (2018). Faktor- faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. Indonesian Journal on Medical Science (IJMS). Vol.5, No.1, 95-103.
- Notoatmodjo, S. 2010. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. PT. Rineka Cipta: Jakarta.
- Sayogo, Savitri. 2011. Gizi RemajaPutri. Jakarta: Balai PenerbitFakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Suparias. 2002. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.
- Widani NL. (2019). Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta. Jurnal PATRIA. Vol. 1, No.1, 57-68.
- Yuliah, Adam A, Hasyim M. (2017). Konsumsi Sayur dan Buah dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Mamuju Tahun 2016. Jurnal Kesehatan MANARANG. Vol. 3, No. 1, 50-53.