
Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi dan Penilaian Status Gizi Remaja

Balanced Nutrition Counseling During the Covid 19 Pandemic and Assessment Teenage Nutrition Status

^{1*)}Dwi Erma Kusumawati, ²⁾ Adhyanti, ³⁾ Ansar
^{1,2,3)}Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palu

*Email korespondensi: dwiekw@gmail.com
No hp: +62 8124200043

DOI:

10.33860/jpmsh.v2i1.1670

Histori Artikel:

Diajukan:
Agustus 2022

Diterima:
Agustus 2022

Diterbitkan:
Agustus 2022

ABSTRAK

Pada masa pandemik, remaja sangat berisiko tertular covid-19 karena lebih sering beraktivitas di luar rumah. Selain itu terkhusus pada remaja merupakan sasaran penting dalam upaya promosi kesehatan. Kegiatan Pengabmas berupa edukasi gizi seimbang, pengukuran status gizi, dan makan buah bersama yang dilaksanakan di Posyandu Remaja Puskesmas Mamboro Barat, Kota Palu. Hasil menunjukkan dari 26 peserta yang dilakukan pengukuran terdapat 2 orang status gizi kurus, 17 orang status gizi normal, 6 orang status gizi berat badan lebih (overweight) dan 1 orang obesitas. Pre dan posttest pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi remaja. Peserta juga sangat antusias terlibat dalam makan buah bersama. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan.

Kata kunci: *Pandemik, covid-19, gizi seimbang*

ABSTRACT

During the pandemic, teenagers are very at risk of contracting COVID-19 because they often move outside the home. In addition, especially in adolescents, it is an important target in health promotion efforts. Community service activities in the form of balanced nutrition education, measuring nutritional status, and eating fruit together were carried out at the Youth Posyandu at the West Mamboro Health Center, Palu City. The results showed that from 26 participants who were measured there were 2 people with underweight nutritional status, 17 people with normal nutritional status, 6 people with overweight nutritional status and 1 obese person. Knowledge pre and posttest showed an increase in adolescent nutrition knowledge. Participants were also very enthusiastic about being involved in eating fruit together. It is hoped that similar activities can be carried out on an ongoing basis.

Keywords: *Pandemic, covid-19, balanced nutrition*

PENDAHULUAN

Menurut UU No 36 Tahun 2009 bahwa setiap orang berhak untuk mendapatkan informasi dan edukasi tentang kesehatan yang seimbang dan bertanggung jawab. Sedangkan pada sisi lain pemerintah bertanggungjawab untuk memberdayakan dan mendorong peran

aktif masyarakat dalam segala bentuk upaya kesehatan. Setiap orang yang dimaksudkan dalam undang-undang tersebut adalah tidak terkecuali bagi kelompok remaja. Pemberdayaan remaja untuk dapat menjaga dan meningkatkan kesehatannya secara mandiri dapat mempercepat pembangunan

kesehatan masyarakat (Undang-Undang RI No.36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, 2009).

Fase remaja merupakan fase kritis kehidupan dimana pertumbuhan terjadi sangat cepat (tercepat kedua setelah fase bayi) sehingga pemenuhan kebutuhan asupan gizi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan (Herman et al., 2014). International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO) merekomendasikan untuk menyelesaikan masalah kesehatan masyarakat dilakukan melalui pendekatan gizi ibu dengan penekanan pada pentingnya pemenuhan gizi pada fase remaja dan dewasa muda. Gizi pada fase remaja dan dewasa muda tentu saja dapat dimodifikasi terutama pada masa sebelum hamil (Hanson MA, Bardsley A, Maria De-Regil L, Moore SE, Oken E, Poston L, Ma RC, McAuliffe FM, Maleta K, Purandare CN, Yajnik CS, Rushwan H, 2015). Promosi kesehatan pada remaja menjadi salah satu alternatif solusi untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Berdasarkan hasil Riset kesehatan Dasar 2018 tantangan masalah kesehatan pada remaja di Sulawesi Tengah masih sangat besar. Di Provinsi Sulawesi Tengah prevalensi remaja usia 13-15 tahun yang menderita stunting 28,6%, kurus 9,9%, sedangkan pada remaja usia 16-18 tahun mengalami stunting 36%, kekurangan gizi 10,4%. Proporsi perokok remaja (10-18 tahun) adalah 9,1% dengan rata-rata jumlah rokok yang dihisap 8,65 batang perharinya. Lebih dari setengah perokok mengaku mulai merokok setiap hari pada usia remaja yakni . Proporsi umur pertama kali merokok sebagian besar dimulai ketika usia remaja (10-18 tahun) yakni 75,2% (Kemenkes, 2018).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah gizi pada remaja adalah dengan dibentuknya program posyandu remaja. Program posyandu remaja merupakan suatu wadah yang diharapkan dapat memfasilitasi remaja dalam memahami permasalahan Kesehatan remaja serta memperluas peluang jangkauan akses pelayanan kesehatan remaja. (Dwi Ertiana, Agy Ivena Septyvia, Aprilia Ulfi Nur Utami, Endang Ernawati, 2020).

Kondisi pandemi covid 19 berdampak pada kesehatan remaja. Masalah gizi pada remaja yang belum teratasi dengan baik tentu

akan berkontribusi pada tingginya angka kejadian penularan virus covid 19 pada remaja. Meningkatkan daya tahan tubuh adalah salah satu kunci agar tidak tertular virus covid 19 yang dilakukan dengan cara makanan bergizi seimbang, cuci tangan dengan air mengalir dan sabun serta rutin berolahraga (RI., 2020).

Menurut hasil penelitian (Asmiranti. M, St.Masithah, Suherman, Icha dian Nurcahyani, 2021) menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh pengetahuan gizi terhadap penerapan gizi seimbang pada remaja di MA DDI Alliritengae Maros. Penyuluhan merupakan upaya yang dilakukan dalam peningkatan pengetahuan sasaran mengenai materi yang akan disampaikan. Penyampaian pesan kunci yang tepat bagi remaja mengenai gizi seimbang bagi remaja diharapkan mampu mempengaruhi sikap dan tindakan yang berdampak pada penurunan angka kesakitan yang disebabkan penularan virus Covid pada remaja. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang di masa pandemi.

METODE

Pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan pada remaja putri mengenai gizi seimbang pada masa pandemik untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Remaja Puskesmas Mambo Barat, Kec. Palu Utara, Kota Palu pada tanggal 28 Juni 2022. Materi gizi seimbang yang disajikan mengenai pilar gizi seimbang dan isi piringku. Edukasi ini menggunakan metode ceramah dan diskusi yang disampaikan dengan sederhana menggunakan media PPT yang memproyeksikan materi berisi gambar-gambar menarik. Untuk mengukur perubahan pengetahuan dilakukan dengan menggunakan pre dan post test dengan soal sebanyak 10 butir. Selain dilakukan penyuluhan juga dilakukan pengukuran status gizi remaja dan pelaksanaan makan buah bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini berlokasi di Kelurahan Labuan Beru yang jaraknya 550 meter dari Kampus Poltekkes Kemenkes Palu

dengan waktu tempuh 2 menit dari Kampus Poltekkes Kemenkes Palu.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari Selasa tanggal 28 Juni 2022 bersinergis dengan kegiatan Program Posyandu Remaja Puskesmas Mamboro. Kegiatan berlangsung pada sore hari yaitu pukul 15.30 WITA sampai dengan selesai. Peserta yang hadir sejumlah 27 orang yang terdiri dari 26 remaja putri dan 1 orang remaja putra dengan rentang umur mulai dari 10

sampai dengan 17 tahun dengan tingkat Pendidikan mulai dari SD sampai dengan SMA. Kegiatan diawali dengan pendampingan kader Posyandu Remaja untuk melakukan simulasi dan demontrasi melakukan pengukuran parameter tinggi badan dan berat badan yang baik. Selanjutnya dilakukan pengukuran pada peserta posyandu remaja Mamboro Barat. Berikut tabel hasil pengukuran dan penentuan status gizi yang dilakukan:

No	Nama	JK	Tanggal Lahir	BB (kg)	TB (cm)	BMI/U	STATUS GIZI
1	Fitria	Pr	03/10/2008	41,80	151,70	-0,49	Normal
2	Arini	Pr	20/04/2007	58,40	153,20	1,30	Overweight
3	Nadia	Pr	30/07/2009	31,80	140,00	-1,18	Normal
4	Desti	Pr	22/12/2010	33,10	146,00	-1,07	Normal
5	Dede	Lk	14/05/2010	46,60	143,70	1,73	Overweight
6	Sakina	Pr	06/01/2011	21,60	123,30	-1,93	Normal
7	Qina	Pr	29/08/2008	33,70	154,70	-2,90	Kurus
8	Reya	Pr	18/07/2009	37,30	147,10	-0,67	Normal
9	Aira	Pr	29/12/2009	39,90	150,10	-0,29	Normal
10	Gita	Pr	03/08/2006	41,60	150,30	-0,87	Normal
11	Yuni	Pr	15/04/2007	56,00	147,90	1,46	Overweight
12	Fadila	Pr	23/02/2011	29,70	138,00	-0,97	Normal
13	Naya	Pr	02/04/2012	24,70	131,00	-1,37	Normal
14	Sakila	Pr	19/09/2011	28,40	136,90	-1,04	Normal
15	Widya	Pr	15/04/2008	56,50	150,10	1,52	Overweight
16	Mifta	Pr	15/08/2008	41,90	147,10	-0,04	Normal
17	Dini Aulia	Pr	03/03/2010	69,50	160,70	2,27	Obesitas
18	Nadil	Pr	27/09/2010	37,50	146,50	-0,14	Normal
19	Aisya	Pr	06/11/2006	39,20	152,60	-1,58	Normal
20	Rahmaria	Pr	03/03/2010	34,30	143,50	-0,74	Normal
21	Indar	Pr	03/02/2009	36,00	158,20	-2,53	Kurus
22	Osin	Pr	03/03/2008	59,90	147,50	1,98	Overweight
23	Isti	Pr	12/01/2006	63,20	151,30	1,73	Overweight
24	Tika	Pr	16/11/2004	32,90	140,80	-1,91	Normal
25	Marsya	Pr	21/05/2005	40,70	151,00	-1,26	Normal
26	Putri	Pr	04/11/2006	35,20	140,00	-1,03	Normal

Tabel menunjukkan bahwa dari 26 peserta yang dilakukan pengukuran terdapat 2 orang remaja yang memiliki status gizi kurus, 17 orang remaja dengan status gizi normal, 6 orang remaja yang memiliki status gizi berat badan lebih (overweight) dan 1 orang remaja

mengalami obesitas. Beberapa studi menunjukkan obesitas merupakan komorbid pada pasien covid-19 (Rahayu et.al 2021). Orang dengan status gizi obesitas berisiko mengalami keparahan jika terpapar covid-19 (Adimara & Prahasanti 2021).

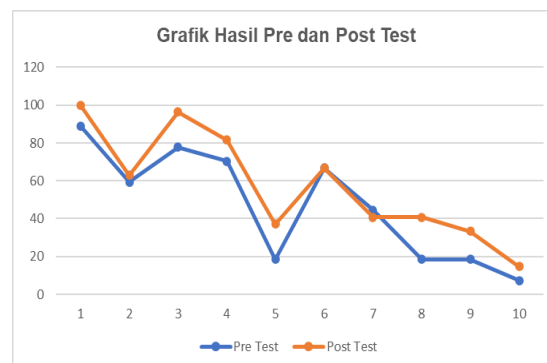


Gambar 1. Demonstrasi dan pendampingan kader pada pengukuran Tinggi Badan.

Status gizi dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu penyebab langsung dan penyebab tak langsung. Asupan makanan dan kejadian penyakit infeksi merupakan faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung. Sedangkan ketersediaan pangan di tingkat rumah tangga, akses pada pelayanan kesehatan, serta pola asuh orang tua merupakan faktor yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung. Kemiskinan, persoalan pengangguran, ketahanan pangan adalah penyebab utama dan yang menjadi akar masalahnya adalah system ekonomi dan politik suatu Negara.

Sesi kegiatan selanjutnya adalah penyuluhan Gizi Seimbang pada Remaja di Masa Pandemi. Hasil pre dan posttest pengetahuan gizi seimbang pada masa pandemik menunjukkan bahwa dari 10 soal yang di berikan untuk mengevaluasi pengetahuan peserta, ada 1 soal nomor urut 7 yang presentasi perolehan nilai jawaban benar lebih tinggi pada sebelum penyuluhan dibandingkan setelah penyuluhan. Pada umumnya hasil perolehan jawaban benar meningkat setelah penyuluhan dilakukan.

Upaya meningkatkan pengetahuan gizi seimbang merupakan salah satu upaya pencegahan terhadap penularan covid-19 (Marwang & Sudirman, 2021). Remaja perlu terus diberikan pencerahan terkait dengan gizi seimbang sehingga dapat menjadi alternative untuk mencegah penularan covid-19 (Ramadhani & Khofifah, 2021).



Gambar 2. Grafik Hasil Pre dan Posttest Kegiatan Pengabmas Penyuluhan Gizi Seimbang pada di masa pandemi

Pengetahuan dapat mempengaruhi tindakan seseorang. Orang dengan pengetahuan kesehatan yang baik dapat menjadi modal dan lebih berpeluang untuk dapat berperilaku hidup yang sehat pula. Meskipun demikian terkadang orang yang berpengetahuan baik juga belum tentu berperilaku hidup sehat.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan dengan hasil terdapat peningkatan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang pada masa pandemi dan diperoleh gambaran status gizi remaja, Kader Posyandu Remaja telah melakukan pengukuran dengan tepat dan diperoleh gambaran status gizi peserta Posyandu Remaja Kelurahan Mambooro Barat. Perlu diadakan kegiatan berkelanjutan yang sinergis dengan kegiatan Posyandu Remaja Mambooro Barat terkait Gizi dan bidang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adimara, A., & Prahasanti, K. (2021). Obesitas Mempengaruhi Tingkat Keparahan Pasien COVID-19. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 10(2), 222-242.
- Asmiranti, M, St.Masithah, Suherman, Ichadian Nurcahyani, K. Y. (2021). Pengaruh Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Penerapan Gizi Seimbang Selama Masa New Normal Covid-19 Di Ma Ddi Alliritengae Maros. 5(April), 1-6.

- Dwi Ertiana, Agy Ivena Septyvia, Aprilia Ulfi Nur Utami, Endang Ernawati, Y. Y. (2020). Program Peningkatan Kesehatan Remaja Melalui Posyandu Remaja. *Journal of Community Engagement and Employment*, 02(01), 45–49.
<http://ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE/article/view/362/191>
- Hanson MA, Bardsley A, Maria De-Regil L, Moore SE, Oken E, Poston L, Ma RC, McAuliffe FM, Maleta K, Purandare CN, Yajnik CS, Rushwan H, M. J. (2015). The International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO) recommendations on adolescent, preconception, and maternal nutrition: “Think Nutrition First.” *International Journal of Gynecology and Obstetrics*.
- Herman, D. R., Taylor Baer, M., Adams, E., Cunningham-Sabo, L., Duran, N., Johnson, D. B., & Yakes, E. (2014). Life course perspective: Evidence for the role of nutrition. *Maternal and Child Health Journal*, 18(2), 450–461.
<https://doi.org/10.1007/s10995-013-1280-3>
- Kemenkes. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Kementerian kesehatan.
- Marwang, S., & Sudirman, J. (2020). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Pencegahan Covid-19 dengan Perilaku Hidup Bersih, Sehat dan Gizi Seimbang di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 1(2), 47-50.
- Rahayu, L. A. D., Admiyanti, J. C., Khalda, Y. I., Ahda, F. R., Agistany, N. F. F., Setiawati, S., ... & Warnaini, C. (2021). Hipertensi, diabetes mellitus, dan obesitas sebagai faktor komorbiditas utama terhadap mortalitas pasien covid-19: sebuah studi literatur. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 9(1), 90-97.
- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 66-74.
- Undang-undang RI No.36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, 21 (2009). RI., K. K. (2020). Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid 19. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (p. 31).