



## Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora

e-ISSN: 2809-0667

Volume 4 Nomor 1, September 2024, Halaman 19-25

DOI: 10.33860/jpml.v4i1.3951

Website: <https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/jpml/>

### Edukasi Nutrisi Bagi Remaja Pada Pelajar Sekolah Menengah Atas di Luwuk Kabupaten Banggai

*Nutrition Education for Adolescents for High School Students in Luwuk, Banggai Region*

Dg Mangemba<sup>1</sup>, Dian Kurniasari Yuwono<sup>2</sup>, Nitro Galenso<sup>3</sup>, Amyadin<sup>4</sup>

1,4 Poltekkes Kemenkes Palu , Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Indonesia

2,3 Poltekkes Kemenkes Palu , Prodi DIII Keperawatan Luwuk, Indonesia

✉ Korespondensi : embastikper@gmail.com



Received: 7 Juli 2024

Accepted: 25 September 2024

Published: 30 September 2024

#### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Masa remaja merupakan masa peralihan dari fase anak ke fase dewasa. Ini menjadikan masa remaja sebagai mata rantai utama yang menentukan status kesehatan dan status gizi seorang individu pada usia dewasanya. Asupan gizi yang tidak adekuat akan mengganggu perkembangan kognitif, mengganggu kapasitas memori, penurunan sel-sel otak, bahkan mengganggu kemampuan remaja dalam meregulasi emosinya. Oleh karena itu pembentukan pola makan yang benar serta pendidikan gizi sangat tepat untuk diinisiasi pada masa ini sehingga diharapkan pola yang sehat ini akan bertahan hingga masa dewasa. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai gizi seimbang yang dapat mempengaruhi perilaku remaja dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya. **Metode** yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu ceramah dan tanya jawab menggunakan media PPT dan leaflet. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu para pelajar SMA di Luwuk Kabupaten Banggai berjumlah 87 orang yang dilakukan pada tanggal 12 Juni 2024. **Hasil** kegiatan diperoleh terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi tentang nutrisi bagi remaja dari 35% menjadi 85% dalam kategori baik. **Kesimpulan** Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi kegiatan lanjutan pihak sekolah untuk melakukan edukasi secara berkelanjutan dengan melakukan kerjasama dengan puskesmas setempat agar kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkesinambungan di sekolah.

**Kata Kunci:** Edukasi; Nutrisi; Remaja

#### ABSTRACT

*Introduction: Adolescence is a transition period from the child phase to the adult phase. This makes adolescence the main link that determines the health status and nutritional status of an individual in adulthood. Inadequate nutritional intake will interfere with cognitive development, disrupt memory capacity, decrease brain cells, and even interfere with teenagers' ability to regulate their emotions. Therefore, establishing a correct eating pattern and nutritional education is very appropriate to initiate at this time so that it is hoped that this healthy pattern will last into adulthood. This service aims to increase teenagers' knowledge and attitudes regarding balanced nutrition which can influence teenagers' behavior in meeting their nutritional needs. The method used in this community service*

---

activity is lecture and question and answer using PPT and leaflet media. The target of this activity was 87 high school students in Luwuk, Banggai Regency, which was carried out on June 12 2024. The results of the activity were an increase in students' knowledge after being given education about nutrition for teenagers from 35% to 85% in the good category. Conclusion: It is hoped that this activity can be a continuation of the school's activities to carry out education on an ongoing basis by collaborating with the local health center so that similar activities can continue to be carried out continuously at the school.

**Keywords:** Education; Nutrition; Teenager



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).

## PENDAHULUAN

Populasi remaja di Indonesia mencapai 17% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 46 juta jiwa dengan distribusi terbanyak berada pada propinsi Jawa Barat, Jawa Timur, Jawa Tengah, Sumatera Utara, Banten dan DKI Jakarta ([Unicef Indonesia, 2021](#)). Survei Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah atau *Global School-Based Student Health Survey* tahun 2015 melaporkan 44,6% remaja di Indonesia tidak pernah atau jarang sarapan, 41,0% usia 15-19 tahun selalu mengonsumsi makanan manis, dan 31,4% remaja usia 10-14 tahun selalu mengonsumsi makanan asin.

Berdasarkan hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi obesitas pada usia 13-15 tahun sebesar 4,1% dimana pravelensi obesitas di Provinsi Sulawesi tengah lebih besar daripada pravelensi secara nasional yaitu sebesar 5,0 %. Di sisi lain, isu gizi kurang di Indonesia masih cukup tinggi dengan angka kejadian stunting sebesar 17,5% secara nasional dan sebesar 21,7% kejadian stunting yang terjadi di Provinsi Sulawesi Tengah ([SKI, 2023](#)).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari fase anak ke fase dewasa. Ini menjadikan masa remaja sebagai mata rantai utama yang menentukan status kesehatan dan status gizi seorang individu pada usia dewasanya. Perkembangan biologis yang utama pada masa remaja antara lain terjadi pada Pubertas, Komposisi tubuh, sistem peredaran darah dan pernapasan dan sistem syaraf ([Norris et al., 2022](#)). Pubertas dipengaruhi dan mempengaruhi status gizi seorang remaja. Remaja putri dengan berat badan berlebih akan memasuki masa pubertas lebih awal dibandingkan dengan remaja putri yang kurang gizi, begitu halnya pada remaja putra. Status gizi juga mempengaruhi durasi dari masa pubertas tersebut. Sebaliknya semakin dini dan semakin pendek durasi pubertas, risiko terjadinya obesitas di masa dewasa juga meningkat. Pada masa remaja terjadi proses perpanjangan tulang melalui pembentukan sel-sel tulang yang baru sehingga terjadi penambahan tinggi badan yang cukup signifikan. Pada usia 18 tahun 90% dari komposisi tulang individu dewasa telah tercapai, ini menjadikan masa ini merupakan momen yang tepat untuk pencegahan osteoporosis yaitu melalui pemenuhan asupan gizi serta latihan fisik yang optimal. Selain itu juga terjadi penambahan massa otot dan lemak, serta pematangan hampir seluruh organ dan system fisiologis termasuk perkembangan organ seks sekunder dan system reproduksi. Adanya pertumbuhan dan perkembangan biologis yang disertai dengan peningkatan aktivitas fisik memicu peningkatan nafsu makan pada remaja. Aktivitas fisik di masa remaja cenderung meningkat karena kegiatan sekolah maupun karena aktivitas sosialnya. Peningkatan aktivitas fisik ini berpengaruh positif terhadap performa system peredaran darah dan pernafasan remaja yang pada akhirnya juga akan berpengaruh positif terhadap status gizinya. Kebiasaan aktivitas fisik yang dibentuk sejak remaja akan menurunkan risiko penyakit degenerative di usia dewasa. Otak remaja akan mengalami perubahan struktur, profil kimia dan fungsi pada

neuron, atau yang disebut dengan neuroplastisitas, sebagai respon terhadap proses belajar, adaptasi lingkungan sosial, dan asupan gizi. Namun disaat yang sama, otak remaja sangat rentan akan gangguan yang diakibatkan lingkungan seperti asupan gizi yang tidak adekuat dan kondisi stress. Asupan gizi yang tidak adekuat akan mengganggu perkembangan kognitif, mengganggu kapasitas memori, penurunan sel-sel otak, bahkan mengganggu kemampuan remaja dalam meregulasi emosinya. Oleh karena itu pembentukan pola makan yang benar serta pendidikan gizi sangat tepat untuk diinisiasi pada masa ini sehingga diharapkan pola yang sehat ini akan bertahan hingga masa dewasa.

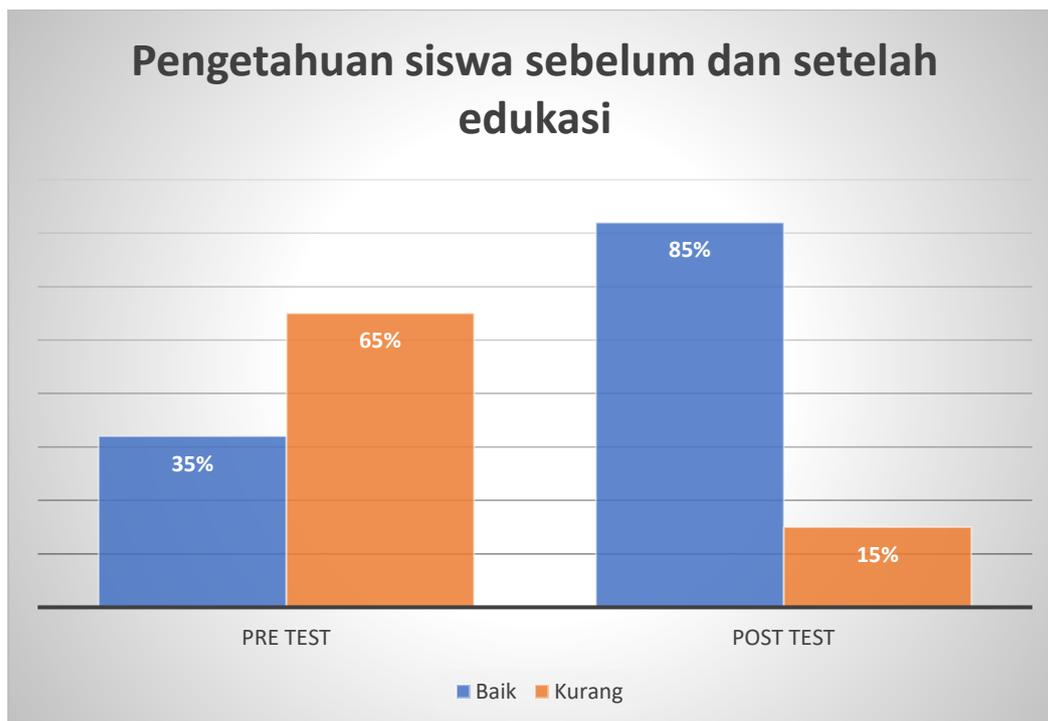
Hasil penelitian yang dilakukan oleh [Herawati, et al \(2019\)](#) mengenai status gizi remaja pada pelajar di beberapa SMPN Luwuk Kabupaten Banggai diperoleh data yaitu dari 373 pelajar SMP yang diteliti sebanyak 91 remaja yang mengalami masalah gizi. Pemberian eduka mengenai nutrisi bagi remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai gizi seimbang yang dapat mempengaruhi perilaku remaja dalam memenuhi betuhan nutrisinya ([Herawati et al., 2019](#)).

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 6 bulan dari bulan Januari sampai bulan Juni 2024. Tempat pelaksanaan kegiatan dilakukan di SMAN 2 Luwuk dan SMAS Kristen GKLB Luwuk. Khayalak sasaran yaitu pelajar sebanyak 87 siswa. Kegiatan diawali dengan melakukan koordinasi dengan pihak mitra untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan sehingga sesuai dengan program mitra kemudia melakukan penilaian secara kuantitatif tentang tingkat pemahamana para pelajar dengan membagikan kuesioner sebelum edukasi nutrisi bagi remaja dan dilanjutkan dengan melakukan edukasi kepada para pelajar. Penilaian kegiatan ini akan dilakukan setelah proses edukasi nutrisi bagi remaja di SMAN 2 Luwuk dan SMAS Kristen GKLB Luwuk Kabupaten Banggai. Kriteria dan indikator yang menjadi tolak ukur keberhasilan adalah diperolehnya data yang lengkap dan akurat tentang pemahaman pelajar mengenai nutrisi bagi remaja.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan kepada 87 siswa SMA Kota Luwuk Kabupaten Banggai pada tanggal 12 Juni 2024. Kegiatan PKM berupa pelaksanaan edukasi tentang nutrisi bagi remaja yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa. Perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan setelah edukasi diukur untuk menjadi indikator luaran kegiatan ini. Seperti yang dapat dilihat pada grafik diatas, mayoritas peserta (65%) memiliki pengetahuan yang kurang terkait gizi. Pengetahuan gizi yang kurang pada kelompok remaja ini juga terjadi di tempat lainnya di Indonesia (Fitria et al., 2022). Pengetahuan yang kurang terkait gizi akan mengakibatkan praktik gizi yang buruk pula karena kedua hal ini berhubungan secara signifikan (Dwijayanti et al., 2021). Studi menunjukkan bahwa pola gizi remaja dikarakteristikan dengan konsumsi rendah protein, sayur dan buah, tinggi natrium, dan konsumsi makanan cepat saji (Rachmi et al., 2020). Hal ini diperburuk dengan adanya penjaja makanan di lingkungan sekolah yang juga menyediakan makanan-makanan tidak sehat (Octawijaya et al., 2022). Sehingga pemberian edukasi gizi menjadi sangat penting untuk menghindarkan remaja dari masalah gizi dan kesehatan yang niscaya terjadi jika pola konsumsi yang buruk terus berlangsung didukung oleh lingkungan gizi yang buruk pula. Adapun kegiatan edukasi bisa dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Tim pengabdian memberikan edukasi terkait nutrisi pada siswa siswi SMA	Gambar 2. Tanya jawab dengan siswa siswi SMA
--	--

Setelah pemberian edukasi gizi terjadi peningkatan persentase peserta dengan pengetahuan yang tergolong baik, yaitu sebanyak 85%. Peningkatan ini menjadi tolak ukur keberhasilan dari kegiatan ini, yaitu bahwa edukasi gizi dengan cara penyuluhan menggunakan media dapat meningkatkan pengetahuan terkait gizi pada pelajar. Hal ini didukung dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan berbagai metode, efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi (Irnani & Sinaga, 2017; Raut et al., 2024; Silalahi et al., 2016). Namun untuk menjamin pengetahuan gizi yang baik berhasil diejawantahkan ke dalam perilaku, maka edukasi gizi perlu dikombinasikan dengan jenis intervensi lainnya yang melibatkan partisipasi aktif peserta dan dilakukan berulang kali (Oddo et al., 2022). Analisis jawaban dari 68% siswa memiliki pengetahuan yang baik mengenai manajemen bencana, frekuensi jawaban benar paling tinggi terdapat pada pertanyaan mengenai tindakan yang harus dilakukan saat terjadi bencana terutama gempa. Berdasarkan dialog dengan peserta kegiatan PKM, informasi mengenai apa yang harus dilakukan saat terjadi gempa diketahui dari media-media sosial yang mereka ikuti. Adapun pertanyaan yang paling sedikit mendapatkan jawaban yang benar adalah mengenai jalur evakuasi dan nomor penting yang dapat dihubungi ketika bencana terjadi serta tanda-tanda tsunami. Proporsi peserta yang memiliki pengetahuan baik meningkat setelah dilakukan penyuluhan yaitu menjadi 90% atau sebanyak 79 siswa. Perbaikan pengetahuan paling tinggi ditunjukkan terutama mengenai nomor penting yang perlu dihubungi dimana awalnya peserta tidak mengetahui nomor telepon penting terkait kebencanaan seperti nomor telepon BNPB dan nomor telepon PSC atau ambulans gawat darurat Kab.Banggai. Perbaikan pengetahuan juga nampak pada item pertanyaan mengenai tanda-tanda tsunami.

Pemberian edukasi dalam kegiatan ini menggunakan metode yang dikombinasikan antara penyuluhan menggunakan media audiovisual dan media leaflet. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya mengenai mitigasi bencana pada anak sekolah melalui edukasi, penyuluhan menggunakan media audiovisual dan leaflet menunjukkan efektifitas yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan peserta<sup>12-14</sup>. Dalam konteks kegiatan ini, pemilihan metode yang digunakan menunjukkan keberhasilan karena terjadi peningkatan proporsi peserta yang memiliki pengetahuan baik yaitu dari 62% menjadi 90%.

Sebagai salah satu tonggak yang penting dalam penentuan status gizi di masa dewasa, pembentukan perilaku gizi pada periode remaja menjadi agenda esensial dalam program gizi dan kesehatan. Upaya bersama ini menjadi cukup sulit ketika remaja generasi saat ini tumbuh di lingkungan yang sedang berubah. Perubahan yang dimaksud antara lain akses makanan instan tinggi kalori yang makin mudah, adanya pandemi covid, serta pola hidup sedentari yang makin tinggi sebagai efek negatif dari era digitalisasi (Norris et al., 2022). Oleh karena itu, program gizi bagi remaja tidak cukup hanya dengan melakukan kampanye di media, namun perlu menjangkau hingga tingkat sekolah karena sekolah menjadi tempat berkumpulnya sebagian besar populasi remaja Indonesia (World Bank, 2022). Salah satu program gizi remaja yang berbasis sekolah yaitu Aksi Bergizi yang diinisiasi oleh Pemerintah Indonesia dan UNICEF, dimana salah satu komponennya adalah edukasi gizi (Shyam, 2021).

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan metode kemitraan Masyarakat ini dilaksanakan pada hari rabu, 12 Juni 2024. Peserta kegiatan sebanyak 84 peserta. Metode yang digunakan adalah edukasi menggunakan media PPTI dan media leaflet. Terjadi peningkatan proporsi peserta berpengetahuan baik mengenai nutrisi bagi remaja dari 35% menjadi 85%. Saran dari kegiatan ini yaitu diharapkan dapat menjadi kegiatan lanjutan pihak sekolah untuk melakukan edukasi secara berkelanjutan dengan melakukan kerjasama dengan puskesmas setempat agar kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkesinambungan di sekolah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih banyak kepada pihak mitra terkait dalam hal ini kepala sekolah dan para guru di SMAN 2 Luwuk dan SMAS Kristen GKLW Luwuk Kabupaten Banggai sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan sesuai rencana. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada unit penelitian dan pengabdian masyarakat Poltekkes Kemenkes Palu atas pendanaan yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dwijayanti, I., Chien, Y. W., Poda, G. G., & Chao, J. C. J. (2021). Defining food literacy and dietary patterns among senior high school students in Malang City, East Java. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 10(1), 45–53. <https://doi.org/10.14710/jgi.10.1.45-53>
- Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 11. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.11-16>
- Herawati, H., Putri, U., Syahrir, M., & AR, M. (2019). Status Gizi Remaja di Kota Luwuk. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 10(1), 20–30. <https://doi.org/10.51888/phj.v10i1.5>
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1), 58–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.58-64>
- Norris, S. A., Fronggilo, E. A., Black, M. M., Dong, Y., Fall, C., Lampl, M., Liese, A. D., Naguib, M., Prantice, A., & Rochat, T. (2022). Nutrition in adolescent growth and development. *The Lancet*, 399(10320), 172–184. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01590-7](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01590-7)
- Octawijaya, I. H., Wariki, W. M. V., Hori, A., & Ichikawa, M. (2022). Food Environment of Junior High Schools in Tomohon City, Indonesia. *Indonesian Journal of Public Health*, 17(3), 377–384. <https://doi.org/10.20473/ijph.v17i3.2022.377-384>
- Oddo, V. M., Roshita, A., Khan, M. T., Ariawan, I., Wiradnyani, L. A. A., Chakrabarti, S., Izwardy, D., & Rah, J. H. (2022). Evidence-Based Nutrition Interventions Improved Adolescents' Knowledge and Behaviors in Indonesia. *Nutrients*, 14(9), 1–11. <https://doi.org/10.3390/nu14091717>
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2020). Eating behaviour of Indonesian adolescents: A systematic review of the literature. *Public Health*

- Nutrition*, 24(Lmic). <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- Raut, S., KC, D., Singh, D. R., Dhungana, R. R., Pradhan, P. M. S., & Sunuwar, D. R. (2024). Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge, attitude, and diet quality among school-going adolescents: a quasi-experimental study. *BMC Nutrition*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40795-024-00850-0>
- Shyam, T. (2021). Program Gizi Remaja Aksi Bergizi: Dari Kabupaten Percontohan Menuju Perluasan Nasional. *Unicef*, 1–12. [https://www.unicef.org/indonesia/media/9246/file/Program Gizi Remaja Aksi Bergizi dari Kabupaten Percontohan menuju Perluasan Program.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9246/file/Program_Gizi_Remaja_Aksi_Bergizi_dari_Kabupaten_Percontohan_menuju_Perluasan_Program.pdf)
- Silalahi, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016). Potensi Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 295. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i2.4113>
- SKI. (2023). Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Unicef Indonesia. (2021). *Adolescent profile 2021 overview*. <https://www.unicef.org/indonesia/reports/adolescent-profile>
- World Bank. (2022). *School enrollment, Secondary, Indonesia*. <https://data.worldbank.org/indicator/SE.SEC.ENRR?end=2023&skipRedirection=true&start=1970&view=chart>