

PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG ASUPAN GIZI YANG BAIK UT YOUTH MOVEMENT: PELAJAR SEHAT SIAGA COVID-19

Dimas Erlangga Luftimas^{1,2*}, Dani Ferdian^{1,3,4}, Eka Noyan Nur Annisa⁴, Meyta Roida Rebecka Hutapea⁵

¹Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia

²Nutrition Working Group, Pusat Studi SKIP-NAKES, Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia

³Health Philanthropy Working Group, Pusat Studi SKIP-NAKES, Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia

⁴Synergy Medical Health Services & Consultant

⁵PT. United Tractors, Tbk

*Korespondensi: dimas.erlangga@unpad.ac.id

ABSTRAK. Remaja merupakan kelompok sasaran edukasi kesehatan yang memiliki potensi untuk mengubah pola hidup masyarakat menjadi lebih sehat, salah satunya melalui pola makan yang sehat. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui kolaborasi antara akademisi, dunia usaha dan pengelola komunitas untuk memberikan pengetahuan pada siswa tingkat SMA/SMK sederajat. Pemberian materi dilakukan secara daring dengan evaluasi yang dilakukan dengan metode *pre-test* dan *post-test*. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan adalah 146 orang dan yang mengikuti *pre-* dan *post-test* sebanyak 56 orang. Rerata nilai *pre-test* dan *post-test* pada peserta secara berurutan adalah 62.5 dan 75.18. Kategorisasi penilaian pengetahuan peserta berubah secara signifikan antara *pre-* dan *post-test*, pada kelompok “baik” dari 11 menjadi 30 orang dan kelompok “kurang” dari 19 menjadi tiga orang. Pemberian pengetahuan pada remaja memberikan perubahan yang signifikan pada pengetahuan dan diharapkan dapat mengubah sikap dan perilaku sehingga memberikan dampak yang baik di masyarakat.

Kata kunci: remaja, asupan gizi, pengetahuan kesehatan

ABSTRACT. Adolescents are a target group for health education, which has the potential to alter lifestyles towards healthier choices, including a healthy diet. This community service is conducted through a partnership among academics, businesses, and community managers, aiming to educate high school students. The instruction was delivered online, with an evaluation utilizing *pre-test* and *post-test* methods. The number of participants who took part in the activity was 146 people and 56 people took the *pre-* and *post-test*. The mean scores of the participants for the *pre-test* and *post-test* were 62.5 and 75.18, respectively. There was a significant shift in the categorization of participants' knowledge assessments from the *pre-test* to the *post-test*; the number of individuals in the "good" category increased from 11 to 30, while those in the "poor" category decreased from 19 to 3. Providing knowledge to young people significantly transforms their understanding and is expected to change attitudes and behavior that will positively influence society.

Keywords: adolescents, nutrition intake, health education

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok potensial untuk pembangunan suatu negara. Badan Pusat Statistik Indonesia pada tahun 2020 mengeluarkan data bahwa tahun 2030 sampai 2040, Indonesia akan menghadapi bonus demografi yang berasal dari tingginya jumlah angkatan muda di Indonesia. Di sisi lain, pada tahun 2018 Kemenkes RI mengeluarkan data yang menunjukkan adanya masalah kesehatan, antara lain 23% remaja perempuan dan 12% remaja laki-laki di Indonesia menderita masalah gizi berupa anemia kekurangan zat besi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Data lain dari penelitian yang dilakukan di Jatinangor, kabupaten Sumedang, memberikan gambaran bahwa 10,6% dari populasi tersebut mengalami kekurangan gizi dengan *Body Mass Index* (BMI) kurang dari 18,5 kg/m², sehingga meningkatkan resiko kekurangan zat gizi mikro seperti zat besi (Luftimas et al., 2021).

Masalah anemia parental memiliki efek jangka panjang, salah satunya adalah stunting pada anak, dan hal tersebut ditunjukkan prevalensi Balita stunting sebesar 30,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018; Utami et al., 2023). Data lain menyatakan bahwa angka kejadian stunting di Kabupaten Sumedang pada kelompok balita baduta yang dipantau selama 3 periode (6, 9 dan 12 bulan) mengalami peningkatan dari 16% menjadi 23% (Diana et al., 2017).

Permasalahan stunting diketahui telah muncul sejak dalam kandungan dan permasalahan kesehatan dan gizi (termasuk anemia dan stunting) dapat memberi dampak hingga dua generasi setelahnya (Barker, 1990). Konsisi tersebut, jika dikaitkan dengan tingginya angkatan muda di Indonesia, dapat menjadi masalah besar di kemudian hari.

Permasalahan ini tidak dapat dipecahkan dalam sekali kunjungan dokter saja, namun membutuhkan penanganan dalam jangka panjang dan melibatkan banyak pihak mulai dari pemerintah, tenaga kesehatan, hingga keluarga dan individu. Pendidikan kesehatan pada masyarakat dapat menjadi satu solusi untuk meningkatkan status kesehatan masyarakat (Suwarni et al., 2018). Selain itu pengetahuan remaja putri yang nantinya akan menjadi ibu sangat terkait dengan potensi

penyelesaian masalah gizi, termasuk anemia dan stunting (Laksono et al., 2022).

Penyuluhan merupakan salah satu bentuk pendidikan pada masyarakat yang dapat melibatkan akademisi, dunia usaha, dan pengelola komunitas sebagai suatu kolaborasi. Kolaborasi ini dapat menjadi sumber keberhasilan pengentasan masalah kesehatan di masyarakat. *UT Youth Movement* merupakan kerjasama 3 pihak yang melibatkan akademisi, dunia usaha, dan komunitas yang menarget remaja serta wali (orangtua atau guru) dan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan. Terdapat beberapa tema penyuluhan dan salah satunya bertema kesehatan dengan judul *Gizi Seimbang, Remaja Sehat, Indonesia Kuat*.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini merupakan kerjasama antara akademisi, dunia usaha dan komunitas untuk mensosialisasikan pola hidup sehat untuk remaja. Kegiatan dilakukan dengan pengumpulan data dasar berupa umur, jenis kelamin dan pekerjaan (siswa, guru, dan bidan/nakes), melakukan penyampaian materi, melakukan pre-test dan post-test, dan analisis data.

Penyampaian materi ditujukan kepada remaja yang terdiri dari siswa SMA/SMK binaan perusahaan PT. United Tractors, Tbk (UT) beserta guru sebagai perwakilan wali. Pada kegiatan juga terdapat seorang bidan sebagai audiens undangan. Kegiatan dilakukan dengan durasi 30 menit dengan pokok pembahasan mengenai pentingnya kebutuhan gizi bagi remaja, kebutuhan gizi remaja, pola makan yang baik, kesalahan yang sering terjadi pada remaja terkait pemenuhan gizi, gambaran permasalahan gizi pada remaja (stunting dan anemia), dampak permasalahan gizi remaja, dan cara pemantauan gizi pada remaja berdasarkan standar Kementerian Kesehatan RI.

Dilakukan pengumpulan data sebelum kegiatan dimulai (*pre-test*) secara daring melalui website <https://quizizz.com/> untuk mengetahui gambaran pengetahuan peserta mengenai materi yang akan disampaikan. Jumlah peserta yang terdaftar adalah 146 orang, yang mengikuti kegiatan adalah 116 orang

dengan jumlah yang bertahan sampai akhir acara adalah 107 orang. Setelah penyampaian materi dan kegiatan diskusi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pengisian post-test untuk mengevaluasi peserta mengenai pemahaman terkait materi yang telah disampaikan. Pengisian post-test dilakukan melalui website <https://quizizz.com/>. Jumlah peserta yang melakukan pengisian uji pre-test dan post-test berjumlah 56 orang. Analisis data dilakukan menggunakan program pengolah statistik STATA 14.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh pelajar dan guru pendamping yang berasal dari sekolah binaan UT. Pada awal kegiatan peserta diberikan semacam *ice breaking* yang penting dalam mencairkan suasana sehingga materi lebih dapat diserap. Pemberian materi dilakukan setelahnya oleh pembicara yang memiliki kualifikasi sebagai dokter spesialis gizi klinik dengan penekanan pada pentingnya pengetahuan gizi pada usia remaja dan dampaknya pada generasi mendatang. Pengetahuan tentang gizi juga diberikan untuk mengingatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya pola hidup sehat, yang terdiri dari pola makan dan aktivitas fisik. Penerapan pola makan sehat pada remaja, berupa pengaturan jadwal makan, jenis makanan yang dipilih baik makan utama maupun selingan, dan pengaturan jumlah konsumsi makanan, merupakan pilar awal yang dapat memudahkan seseorang menjalani pola hidup sehat. Pengaturan jadwal penting untuk dilakukan salah satunya didukung oleh teori mengenai hubungan tidak sarapan dengan kejadian obesitas (Rani et al., 2021; Swari et al., 2022).

Pemilihan jenis makanan diperlukan untuk memastikan bahwa kebiasaan makan mengikuti pola gizi seimbang yang mencukupi keragaman dan jumlah asupan karbohidrat, protein dan lemak. Remaja merupakan kelompok yang rentan mengikuti diet yang salah disebabkan adanya persepsi tubuh yang berkaitan dengan berat badan dan bentuk beberapa bagian tubuh (Sadowska et al., 2020). Hal ini dapat diatasi dengan perhatian yang lebih untuk menggencarkan edukasi pada kelompok remaja untuk memilih pola hidup sehat.

Aktivitas fisik merupakan poin lain yang dipaparkan dalam kegiatan edukasi ini. Aktivitas fisik remaja cenderung mengalami penurunan disebabkan oleh meningkatnya kemudahan yang disajikan oleh teknologi saat ini, sehingga kelompok remaja banyak melakukan aktivitas sedenter atau aktivitas sangat ringan yang dilakukan dalam posisi duduk dan berbaring (Pradifa et al., 2023). Hal tersebut akan memberikan efek yang berkebalikan dari pola hidup sehat. Setidaknya dari data Riskesdas 2018 yang dipublikasikan, angka obesitas di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun hingga mencapai lebih dari 25% (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Potensi bahaya dapat terjadi jika hal ini tidak diatasi, karena di kemudian hari hal ini dapat menyebabkan peningkatan kejadian penyakit tidak menular serta dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup yang fatal. Pada kegiatan ini remaja diberikan pengetahuan mengenai pilihan aktivitas fisik yang dapat dilakukan dalam kondisi pandemi COVID-19 namun tetap efektif dalam mengaktivasi pola hidup sehat.

Hasil pengumpulan data pada kegiatan tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Peserta Pelatihan Sesi 3

Karakteristik	n	%
Umur		
1. 15-19 tahun	124	84,9
2. 20-45 tahun	21	14,4
3. 46 – 65 tahun	1	0,7
Pekerjaan		
1. Siswa	124	84,9
2. Guru / Tenaga Pendidik	21	14,4
3. Bidan	1	0,7
Total	146	100,0

Keterangan: n = frekuensi; % = persentase

Sumber: hasil pengumpulan data

Tabel 2. Distribusi Umur dan Nilai Test Peserta (n = 124)

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Umur	18,42	6,044	15-48	17,44 – 19,41
Pre-test	62,50	15,754	20-90	58,28 – 66,72
Post-test	75,18	13,483	20-100	71,57 – 78,79

Sumber: hasil pengumpulan data

Tabel 1 menunjukkan bahwa peserta pelatihan sesi tiga diikuti oleh 124 siswa yang berusia antara 15 - 19 tahun dan 21 guru pendamping. Rata-rata umur peserta adalah 18 tahun dengan standar deviasi 6,0 (Tabel 2). Usia peserta termuda adalah 15 tahun sementara usia peserta tertua adalah 48 tahun. Penyuluhan ini menyasar para pemuda yang menjadi calon-calon orangtua di masa mendatang, sehingga pengetahuan mereka tentang kesehatan harus diperkuat. Pengetahuan orangtua mengenai kesehatan, salah satunya mengenai gizi, akan memengaruhi status gizi keturunan selanjutnya (Laksono et al., 2022). Target dari perbaikan pengetahuan ini dapat menjadi modal perbaikan generasi selanjutnya yang pada tahun 2030-an akan menjadi kelompok bonus demografi di Indonesia.

Pada kategori nilai (Tabel 2), didapatkan rata-rata nilai *pre-test* adalah 62,5±15,8 dan rata-rata nilai *post-test* adalah 75,2 ±13,5. Nilai minimum yang dicapai peserta saat dilakukan *pre-test* adalah 20 dan 90 saat dilakukan *post-test*. Sedangkan nilai maksimum yang dicapai peserta saat dilakukan *pre-test* adalah 50 dan meningkat menjadi 100 saat *post-test*.

Evaluasi materi dilakukan dengan pemberian *pre-test* dan *post-test* melalui website <https://quizizz.com/> dengan sepuluh pertanyaan. Standar penilaian yang diberikan adalah nilai 1 untuk jawaban yang benar dan nilai 0 untuk jawaban yang salah, kemudian dikonversi menjadi persentase sehingga didapatkan nilai terendah 0% dan nilai tertinggi adalah 100%.

Tabel 3. Perbedaan Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah dilakukan Pelatihan

Pengetahuan	Hasil Evaluasi Pelatihan				p-value
	Pre-Test		Post-Test		
	(n)	(%)	(n)	(%)	
Baik	11	19,6	30	53,6	0,0001
Cukup	26	46,4	23	41,1	
Kurang	19	33,9	3	5,4	
Total	56	100,0	56	100,0	

Sumber: hasil pengumpulan data

Peserta yang mengikuti *pre-test* dan *post-test* berjumlah 56 orang. Dari Tabel 3 terlihat bahwa sebelum dilakukan pemberian materi, mayoritas peserta memiliki pengetahuan dengan kategori cukup yaitu 26 orang (46,4%), sedangkan dengan kategori baik

sebanyak 11 orang (19,6%). Setelah dilakukan pemberian materi, terjadi peningkatan pada peserta yang memiliki pengetahuan dengan kategori baik menjadi 30 orang (53,6%) dan yang memiliki pengetahuan dengan kategori cukup adalah 23 orang (41,1%). Secara statistik, terdapat perbedaan yang signifikan (p value < 0,05) antara *pre-test* dan *post-test* setelah dilakukan pemberian materi. Sehingga, dapat disimpulkan pula bahwa terdapat pengaruh dari pelatihan yang dilakukan terhadap peningkatan pengetahuan peserta tentang asupan gizi bagi remaja.

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pendidikan dan pengetahuan pada responden yang sebagian besar terdiri dari siswa SMA/SMK sederajat ini dapat meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih pada PT..United Tractors,Tbk dan *Synergy Medical Health Services and Consultant* sebagai kolaborator dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat UT Youth Movement.

DAFTAR PUSTAKA

- Barker, D. J. (1990). The Fetal and Infant Origins of Adult Disease. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 301(6761), 1111–1111.
- Diana, A., Haszard, J. J., Purnamasari, D. M., Nurulazmi, I., Luftimas, D. E., Rahmania, S., Nugraha, G. I., Erhardt, J., Gibson, R. S., & Houghton, L. (2017). Iron, zinc, Vitamin A and selenium status in a cohort of Indonesian infants after adjusting for inflammation using several different approaches. *British Journal of Nutrition*, 118(10). <https://doi.org/10.1017/S0007114517002860>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 134, Issue 4).

- Laksono, A. D., Wulandari, R. D., Amaliah, N., & Wisnuwardani, R. W. (2022). Stunting among children under two years in Indonesia: Does maternal education matter? *PLOS ONE*, *17*(7), e0271509-.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271509>
- Luftimas, D. E., Lucita, A., Wiramihardja, S., & Rusmil, V. K. (2021). Validation of Iron-Food Frequency Questionnaire for Assessing Iron Intake in Women of Reproductive Age: A Cross-Sectional Study on Female Undergraduate Students in Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, *16*(2), 63–70.
<https://doi.org/10.25182/jgp.2021.16.2.63-70>
- Pradifa, H., Fikri, A. M., & Kurniasari, R. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *12*(03), 259–263.
<https://doi.org/10.33221/jikm.v12i03.2042>
- Rani, R., Dharaiya, C. N., & Singh, B. (2021). Importance of not skipping breakfast: a review. *International Journal of Food Science & Technology*, *56*(1), 28–38.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/ijfs.14742>
- Sadowska, J., Dziaduch, I., Bruszkowska, M., & Ziółkowska, K. (2020). BMI, Body Perception, and Approach to Eating and Diet in Adolescent Girls. *SAGE Open*, *10*(4).
<https://doi.org/10.1177/2158244020962816>
- Suwarni, L., Selviana, S., Sarwono, E., & Ruhama, U. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui PENKES (Pendidikan dan Kesehatan) untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Abdimas Mahakam*, *2*, 16.
<https://doi.org/10.24903/jam.v2i1.290>
- Swari, K. G. Y., Mulyantari, N. K., & Yasa, I. W. P. S. (2022). Hubungan Melewatkan Sarapan Terhadap Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, *11*(3), 116–121.
<https://doi.org/10.24843.MU.2022.V11.i3.P17>
- Utami, M. M. H., Kustiyah, L., & Dwiriani, C. M. (2023). Risk Factors of Stunting, Iron Deficiency Anemia, and Their Coexistence among Children Aged 6-9 Years in Indonesia: Results from the Indonesian Family Life Survey-5 (IFLS-5) in 2014-2015. *Amerta Nutrition*, *7*(1), 120–130.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1.2023.120-130>