

**PENYULUHAN GIZI REMAJA DI POSYANDU REMAJA DESA KELONG
KECAMATAN BINTAN PESISIR KABUPATEN BINTAN
TAHUN 2023**

Kartika Sri Dewi Batubara¹

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang¹
Email : kartikasridewibatubara@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa perkembangan anak menjadi dewasa dari segi biologis, emosi, sosial dan kognitif. Masa remaja sangat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi seimbang pada masa ini akansangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu cukup lama. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, gizi baik atau normal, maupun gizi lebih. Tujuan dari pengabmas ini adalah memberikan pengetahuan dan gambaran Sosialisasi Penyuluhan Gizi Remaja Di Posyandu Remaja Desa Kelong Kecamatan Bintan Pesisir Kabupaten Bintan Tahun 2023 melalui media edukasi game dan leaflet. Metode kegiatan pengabmas dalam bentuk pendidikan kesehatan melalui pemberian media leaflet dan game. Tempat pelaksanaan di Desa Kelong Kecamatan Bintan Pesisir Kabupaten Bintan. Waktu pelaksanaan pengabmas, pada tanggal 6 Maret 2023. Hasil pengabdian masyarakat ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah dilakukan Penyuluhan Gizi Remaja Di Posyandu Remaja Desa Kelong Kecamatan Bintan Pesisir Kabupaten Bintan Tahun 2023. Saran diharapkan masyarakat khususnya remaja agar senantiasa menerapkan pentingnya gizi pada remaja.

Kata Kunci: Gizi, Posyandu, Remaja.

ABSTRACT

Adolescence is a period of development for children to become adults from a biological, emotional, social and cognitive perspective. Adolescence is very important to pay attention to because it is a transition period between children and adults. Balanced nutrition during this period will greatly determine their maturity in the future. Nutritional problems in adolescents arise due to incorrect nutritional behavior, namely an imbalance between nutritional consumption and recommended nutritional adequacy. Nutritional status is a description of what is consumed over a long period of time. Nutritional conditions can be undernourished, good or normal nutrition, or overnourished (Syarief, 2004). The aim of this community service is to provide knowledge and an overview of the Socialization of Teen Nutrition Counseling at the Youth Posyandu, Kelong Village, Bintan Pesisir District, Bintan Regency in 2023 through educational media, games and leaflets. The method of community service activities is in the form of health education through the provision of leaflets and games. The implementation location is in Kelong Village, Bintan Pesisir District, Bintan Regency. Time for community service implementation, March 6 2023. The result of this community service is that there is an increase in teenagers' knowledge before and after the Teen Nutrition Counseling at the Youth Posyandu, Kelong Village, Bintan Pesisir District, Bintan Regency in 2023. It is hoped that the community, especially teenagers, will always apply the importance of nutrition to teenagers.

Keywords: Nutrition, Posyandu, Teenagers.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan anak menjadi dewasa dari segi biologis, emosi, sosial dan kognitif (Risksdas, 2010). Masa remaja sangat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi seimbang pada masa ini akansangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu cukup lama. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, gizi baik atau normal, maupun gizi lebih (Sarwa, 2014).

Remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, jadi pada masa remaja ini manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat juga disebut sebagai anak-anak. Usia remaja biasanya dimulai saat laki-laki atau perempuan berusia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Masa remaja bermula pada perubahan fisik yang yang cepat, pertambahan berat dan tinggi badan yang dramatis, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual seperti

pembesaran buah dada, perkembangan pinggang dan kumis, dan dalamnya suara. Pada perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol dan lebih suka menghabiskan waktu diluar waktu berkumpul bersama keluarga. Perubahan-perubahan fisik ini akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik masalah kekurangan gizi atau kelebihan gizi (Rahayu S, 2017)

Masalah gizi remaja pada umumnya merupakan gejala sisa infeksi dan malnutrisi ketika masa kanak-kanak. Remaja yang terkena diare dan infeksi saluran pernafasan yang terkait dengan malnutrisi pada saat bayi akan menjadi remaja yang kurang produktif dikemudian hari. Masalah gizi lain yang merupakan kelanjutan dari masalah gizi pada masa kanak-kanak adalah anemia defisiensi besi, kelebihan dan kekurangan berat badan. Asupan mineral dan vitamin pada remaja seperti besi, kalsium dan beberapa vitamin masih belum sesuai dengan kebutuhan yang yang diperlukan (Kemenkes, 2016).

Masalah gizi pada remaja akan menimbulkan dampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat,

misalnya penurunan konsentrasi belajar, risiko melahirkan bayi dengan BBLR (Bayi Berat Lahir Rendah), penurunan kesegaran jasmani. Banyak penelitian telah membuktikan banyak sekali remaja yang mengalami masalah gizi, masalah tersebut antara lain Anemia (berkisar 40%) dan IMT kurang dari batas normal atau kurus (berkisar 30%). Banyak faktor yang bisa menyebabkan hal ini terjadi, tetapi dengan mengetahui faktor-faktor penyebab yang mempengaruhi hal ini dapat membantu upaya penanggulangannya. Masalah dengan status gizi lebih dapat mengakibatkan masalah emosional dan sosial bagi remaja. Status gizi anak sekolah merupakan hal yang penting untuk diperhatikan karena pola konsumsi anak di sekolah tidak terpantau oleh orang tua (Proverawati, 2010).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka kami bertujuan untuk melaksanakan Penyuluhan Gizi Remaja untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi remaja Di Posyandu Remaja Desa Kelong Kecamatan Bintan Pesisir Kabupaten Bintan Tahun 2023.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan berupa

upaya peningkatan pengetahuan Remaja tentang gizi pada remaja di Posyandu Desa Kelong Kecamatan Bintan Pesisir Kabupaten Bintan Tahun 2023. Pendekatan yang dilakukan yaitu edukatif persuasif dengan simulasi dalam bentuk pendidikan kesehatan melalui pemberian media leaflet dan game. Kegiatan Pemilihan metode ini dilakukan dengan tujuan tercapainya target yang diinginkan yaitu meningkatkan pengetahuan Remaja tentang gizi pada remaja

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan I

Kegiatan diawali dengan Penjajakan ke Desa Kelong, dengan menemui pihak Puskesmas dan Posyandu di Desa Kelong, adapun hasil dari penjajakan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Kegiatan penjajakan/ survey awal dalam rangka perizinan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksaaakan pada hari Selasa tanggal 08 Maret 2023 di Desa Kelong Kecamatan Bintan Pesisir Kabupaten Bintan, dengan menemui kepala puskesmas yaitu ibu Neni Yulianti, SST dan Kepala Kader posyandu. Kegiatan pada hari ini berkenaan dengan penyampaian maksud dan tujuan dari kegiatan pengabdian, yang

akan dilaksanakan pada hari Kamis 10 Maret 2023, dengan mengangkat tema “Penyuluhan Gizi pada remaja Di Desa Kelong Kecamatan Bintan Pesisir Kabupaten Bintan Tahun 2023”.

2. Kami atas nama tim pengabdian kepada masyarakat menemui Kepala Puskesmas dan penanggungjawab Posyandu untuk mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan pengabdian, pada prinsipnya tidak berkeberatan serta menyambut baik maksud dan tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh tim pengabdian kepada masyarakat Prodi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang antara lain:

- a. Telah disepakati oleh TIM bersama pihak Puskesmas dan Posyandu di Desa Kelong Kecamatan Bintan Pesisir Kabupaten Bintan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan pada hari Kamis 10 Maret 2023.
- b. Melakukan konfirmasi kepada pihak Puskesmas dan Posyandu di Desa Kelong Kecamatan Bintan Pesisir Kabupaten Bintan bahwa dalam pelaksanaan kegiatan

pengabmas kali ini tim pengabmas akan memajang spanduk terkait “Penyuluhan Gizi pada remaja Di Desa Kelong Kecamatan Bintan Pesisir Kabupaten Bintan Tahun 2023”.

Kegiatan II :

Kegiatan	Pengabdian
Masyarakat pada hari Kamis, 10 Maret 2023 telah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh dosen Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang di Desa Kelong Kecamatan Bintan Pesisir Kabupaten Bintan dengan jumlah peserta sebanyak 57 orang dari total 60 orang yang diundang. Adapun jumlah panitia yang hadir total sebanyak 12 orang.	

Pada kegiatan pada hari ini, tim pengabmas mengangkat tema tentang “Penyuluhan Gizi pada remaja Di Desa Kelong Kecamatan Bintan Pesisir Kabupaten Bintan Tahun 2023”, Pada kegiatan pengabmas kali ini, tim pengabmas melakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Memberikan penyuluhan terkait “Penyuluhan Gizi pada remaja Di Desa Kelong Kecamatan Bintan Pesisir Kabupaten Bintan Tahun 2023” Berikut lampiran dokumentasi kegiatan penyuluhan.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan

2. Pemutaran Video dan materi pentingnya gizi pada remaja.
3. Membagikan leaflet yang berisi tentang Penyuluhan Gizi pada

remaja Di Desa Kelong Kecamatan Bintan Pesisir Kabupaten Bintan Tahun 2023

4. Melakukan pengecekan HB pada remaja
5. Membagikan souvenir berupa tumbler, masker dan hand sanitizer

Membagikan kuisioner tentang pengetahuan Gizi pada remaja Di Desa Kelong Kecamatan Bintan Pesisir Kabupaten Bintan Tahun 2023.

Berikut tabel Distribusi pengetahuan remaja di Desa Kelong Kecamatan Bintan Pesisir Kabupaten Bintan Tahun 2023 sebelum dilakukan penyuluhan:

Tabel 1. Distribusi pengetahuan remaja di Desa Kelong sebelum penyuluhan

No Soal	Frekuensi Jawaban Benar	Persentase %
1	53	92.9
2	51	89.4
3	51	89.4
4	50	87,7
5	50	87,7
6	48	84.2
7	51	89.4
8	51	89.4
9	49	85.9
10	47	82.4

Tabel diatas menggambarkan distribusi pengetahuan responden sebelum penyuluhan. Terlihat pada soal no 10, hanya (82.4%) yang menjawab dengan benar.

Berikut tabel Distribusi pengetahuan remaja di Desa Kelong

Kecamatan Bintan Pesisir Kabupaten Bintan Tahun 2023 sesudah dilakukan penyuluhan:

Tabel 1. Distribusi pengetahuan remaja di Desa Kelong sebelum penyuluhan

No Soal	Frekuensi Jawaban Benar	Percentase %
1	57	100
2	57	100
3	55	96.4
4	54	94.7
5	54	94.7
6	51	89.4
7	54	94.7
8	56	98.2
9	54	94.7
10	50	87.7

Tabel diatas menggambarkan distribusi pengetahuan responden sesudah penyuluhan memiliki peningkatan skor pengetahuan pada setiap butir soal dan tidak ada lagi pengetahuan responden yang kurang dari 50%. Dengan rank terendah 87.7% dan tertinggi 100%.

KESIMPULAN

1. Ada peningkatan pengetahuan remaja Di Desa Kelong Kecamatan Bintan Pesisir Kabupaten Bintan Tahun 2023.
2. Ada perbedaan pengetahuan gizi pada remaja di Desa Kelong Kecamatan Bintan Pesisir Kabupaten Bintan Tahun 2023 sebelum dan sesudah diberikan kuesioner pengetahuan.

SARAN

1. Remaja dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi pada remaja dan menghindari makan siap saji yang tidak sehat.
2. Desa Kelong khususnya wilayah kerja Puskesmas Kelong dan para kader posyandu desa kelong agar lebih giat melakukan promosi terkait gizi pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2001). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Utama. Arisman. (2009). Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC.
- Budiatiningsih, N. V. (2014). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Makanan (Kasus di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Surabaya). E- Journal UNESA, Vol. 3 No.3
- Budiyanto, A. K. (2004). Dasar-Dasar Ilmu Gizi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Devi, N. (2010). Nutrition and Food Gizi Untuk Keluarga. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Dhilah, I. (2014). Pengertian Protein, Fungsi, Sumber Protein, dan Penyakit yang berhubungan. diakses: Februari 22, 2023, from http://www.imedis.com/2014/11/protein-definisi-fungsi-sumber-dan.html?_=1
- Diahningtias, dkk. (2016). Analisis Penyelenggaraan Makanan, Tingkat Kesukaan, dan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi

- Santri di Pesantren Al-Hamidiyah Depok.
- Erpridawati, D. D. (2012). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Status Gizi Siswa SMP Di Kecamatan Kerjo Kabupaten Karanganyar. 14.
- Harahap, V. Y. (2012). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Pada Siswa SMA Negeri 2 Rintisan Banda Aceh. Diakses: Februari 1, 2023, from Slideshare: <http://www.slideshare.net/mobile/viviyunisa/hubungan-pola-konsumsi-makanan-dengan-status-gizi-pada-siswa-SMA-negeri-2-rintisan-banda-aceh>
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. (2016). Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran
- Kurniawan, A., Lukito, W., Mahcmud, M. K., & Gani, N. A. (2003). Pedoman Praktis Terapi Gizi Medis. Jakarta: Perpustakaan Kementerian RI .
- Marine D, dkk. (2015). Perbedaan Pola Konsumsi Dan Status Gizi Antara Dengan Orang Tua Diabetes Melitus (Dm) Dan. Media Gizi Indonesia, 179-183.
- Mokoginta, & dkk. (2016). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. Jurnal e-Biomedik, 2-7.
- Nurul, I. (2015, feb 7). Konsumsi Makanan. diakses: Februari 22, 2023, from Ilmy's Blog: <http://nurulilmirh.blogspot.co.id/2015/02/penilaian-status-gizi.html?m=1>
- Oktavia, N. (2014, November 12). Kebutuhan Gizi Seimbang. diakses: Februari 22, 2023, from Midwife:<http://nurulloktaviaa.blogspot.co.id/2014/11/kebutuhan-gizi-seimbang-pada-remaja.html?m=1>
- Pudjiadi, S. (2003). Ilmu Gizi Klinis pada Anak. Jakarta: Gaya Baru Balai Penerbit FKUI.
- Puspita, W. (2015). Hubungan Asupan Gizi Dan Status Gizi Dengan Penyelenggaraan Makanan Asrama. Jurnal Ilmu Pangan Dan Gizi , volume 7 nomor 1
- Rahayu, S. (2017, May 14). Pengertian Asupan Makanan dan Faktor yang Mempengaruhinya. diakses: Februari 22,2023,fromSeputarPengertian:<http://seputarpengertian.blogspot.co.id/2017/05/pengertian-asupan-makanan-dan-faktor.html?m=1>
- Riskesdas, 2013, Riset Kesehatan Dasar, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan, Republik Indonesia
- Rotua, M., & Rohanta, S. (2015). Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi Dasar. Jakarta: EGC.