

Edukasi “4 Pilar Gizi Seimbang” pada Remaja di Panti Asuhan Ainul Yaqin Kota Jambi

Siti Fati Hatussaadah^{1*}, Fitriyan Kurnia²

^{1*,2}Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim,
Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Provinsi Jambi, Indonesia.

*Email Korespondensi : Nyimassity@gmail.com

Abstract

Nutritional problems in adolescents have an impact on optimizing adolescent growth and development. The direct causes of malnutrition in adolescents are the unbalanced food consumed and the presence of infectious diseases. Teenagers are usually not good at consuming daily food so that their immunity becomes weaker and they can be susceptible to disease and can make them more susceptible to infection and can reduce their appetite which can lead to nutritional deficiencies. Nutrition education regarding the 4 Pillars of Balanced Nutrition is one effort to prevent nutritional problems in adolescents. At the Ainul Yaqin Orphanage, most people still don't know about the 4 Pillars of Balanced Nutrition. The aim of this community service activity is to provide education on the 4 Pillars of Balanced Nutrition. The series of activities will start from March 2024 to July 2024 at the Ainul Yaqin Orphanage, Jambi City. There were 14 participants present. The material is delivered using the lecture method using power point for ± 90 minutes including a question and answer session with the participants. Before and after education, a pretest and posttest are given which are carried out by activity participants. The results obtained were a change in the average pretest and posttest knowledge, namely 22.2 (46.4 to 68.6). Another expected output is the publication of service results in a Sinta-indexed community service journal.

Keywords: *balanced nutrition, nutritional status, teenagers*

Abstrak

Permasalahan gizi pada remaja berdampak pada optimalisasi tumbuh kembang remaja. Penyebab langsung dari kurang gizi pada remaja yaitu dari makanan yang dikonsumsi tidak seimbang dan adanya penyakit infeksi yang sedang diderita. Remaja biasanya tidak baik dalam mengonsumsi makanan sehari-hari sehingga akan membuat kekebalan menjadi lebih lemah dan dapat mudah terserang penyakit dan bisa menyebabkan lebih mudah terserang infeksi serta dapat menurunkan nafsu makan sehingga dapat menyebabkan kurang zat gizi. Edukasi Gizi mengenai 4 Pilar Gizi Seimbang merupakan salah satu upaya dalam mencegah terjadinya masalah gizi pada remaja. Di Panti Asuhan Ainul Yaqin Sebagian besar masih belum mengetahui tentang 4 Pilar Gizi Seimbang. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan Edukasi 4 Pilar Gizi Seimbang. Rangkaian kegiatan dimulai pada Maret 2024 sampai Juli 2024 di Panti Asuhan Ainul Yaqin Kota Jambi. Peserta yang hadir sebanyak 14 orang. Materi disampaikan dengan metode ceramah menggunakan *power point* selama ± 90 menit termasuk sesi tanya jawab dengan peserta. Sebelum dan setelah edukasi diberikan *pretest* dan *posttest* yang dikerjakan oleh peserta kegiatan. Hasil yang didapatkan adalah terjadinya perubahan rerata pengetahuan *pretest* dan *posttest* yaitu 22,2 (46,4 menjadi 68,6). Luaran lain yang diharapkan adalah publikasi hasil pengabdian pada jurnal pengabdian masyarakat terindeks sinta.

Kata Kunci: *gizi seimbang, remaja, status gizi*

PENDAHULUAN

Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat.

Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk, dan meningkatkan risiko penyakit infeksi, dan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan *stroke*), diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia. Lebih separuh dari semua kematian di Indonesia merupakan akibat penyakit tidak menular.

Berdasarkan data hasil Riskesdas 2018 menyatakan bahwa remaja mengalami tiga permasalahan gizi. Sebanyak 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-19 tahun mengalami *stunting* atau status gizi pendek. Permasalahan remaja lainnya tidak hanya terbatas pada perwakan pendek. Sebanyak 8,7% remaja usia 13-15 tahun serta 8,1% remaja usia 16-18 tahun mengalami gizi kurang dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Berbanding terbalik dengan gizi kurang, sebanyak 16% remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% remaja usia 16-18 tahun mengalami berat badan lebih dan obesitas.

Permasalahan gizi pada remaja berdampak pada optimalisasi tumbuh kembang remaja. Remaja adalah calon orangtua di masa depan. Status gizi ibu menentukan gizi 1000 hari masa kehidupan (HPK) yang akan berdampak pada bayi berat badan lahir rendah (BBLR) serta bayi dan balita *stunting*. *Stunting* pada masa remaja akan mempengaruhi perkembangan psikomotorik, keterampilan motorik halus dan integrasi neurosensorik. *Stunting* juga dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan dan kurangnya daya saing yang dimiliki anak di bidang pembangunan maupun ekonomi tetapi hal ini akan bertimbang terbalik pada anak yang memiliki pertumbuhan yang baik. Tidak hanya dapat berpengaruh pada penurunan kecerdasan pada anak tetapi juga dapat mempengaruhi peningkatan risiko terjadi berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, penyakit jantung koroner dan diabetes dan lain-lain pada usia dewasa (Arfines & Fithia, 2017).

Penyebab langsung dari kurang gizi pada remaja yaitu dari makanan yang dikonsumsi tidak seimbang dan adanya penyakit infeksi yang sedang diderita. Remaja biasanya tidak baik dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari sehingga akan membuat kekebalan menjadi lebih lemah dan dapat mudah terserang penyakit dan bisa menyebabkan lebih mudah terserang infeksi serta dapat menurunkan nafsu makan sehingga dapat menyebabkan kurang zat gizi (Ertiana dan Wahyuningsih, 2019).

Dalam mengatasi permasalahan gizi terdapat dua solusi yang dapat dilakukan, yaitu dengan intervensi spesifik dan sensitif. Intervensi spesifik diarahkan untuk mengatasi penyebab langsung dan tidak langsung masalah gizi, sedangkan intervensi sensitif diarahkan untuk mengatasi akar masalahnya dan sifatnya jangka panjang (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup untuk remaja, guna menjalankan kegiatan fisik yang akan dilakukannya, apabila asupan tersebut kurang atau berlebihan, maka akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangannya serta prestasinya (Rahayu & Fitriana, 2019).

Pencegahan timbulnya masalah gizi tersebut, memerlukan kegiatan sosialisasi pedoman Gizi Seimbang yang bisa dijadikan sebagai panduan makan, beraktivitas fisik,

hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Kemenkes, 2014). Jika pola makan tidak ditangani dengan baik maka akan mempengaruhi pertumbuhannya hingga dewasa serta risiko terjadinya stunting kemudian akan terjadinya kesulitan belajar, kemampuan kognitifnya lemah, mudah lelah dan tak lincah dibandingkan dengan anak-anak lain seusianya, risiko untuk terserang penyakit infeksi lebih tinggi, risiko mengalami berbagai penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, kanker, dan lain-lain di usia dewasa (Jane, Nurseha & Herlina, 2018).

Memperbaiki pola makan dilakukan untuk menghindari terjadinya stunting salah satunya dengan cara memberikan edukasi agar dapat mengubah perilaku yang bisa mengarahkan pada peningkatan kesehatan gizi ibu dan anak. Dalam upaya mewujudkan masyarakat yang sehat, pentingnya konsumsi gizi seimbang sejak dini dan dimulai dari dalam keluarga. Kebiasaan makan yang baik mestinya dimulai dari dalam keluarga yang diawali dengan melakukan kegiatan sarapan pagi, mengkonsumsi lauk pauk berprotein tinggi, mengkonsumsi buah, sayur-sayuran, minum air putih yang cukup, aktivitas fisik yang cukup serta mempertahankan berat badan yang ideal, dan tidak lupa mencuci tangan pakai sabun dan dengan air yang mengalir serta membatasi dalam mengkonsumsi makanan manis, asin dan berlemak (Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2019).

Perubahan perilaku tersebut sangat dipengaruhi oleh pelaksanaan sosialisasi, pendidikan, pelatihan, dan penyuluhan kepada masyarakat serta kegiatan konseling, demo percontohan dan praktik Gizi Seimbang. Keberhasilan kegiatan tersebut sangat ditentukan oleh peran Pemerintah baik tingkat Pusat maupun Daerah dan peran serta Masyarakat secara aktif. Keberhasilan juga dipengaruhi oleh faktor tenaga, sarana, sumber daya, metode, media dan berkelanjutan.

KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) mengenai “4 Pilar Gizi Seimbang” pada remaja merupakan salah satu upaya untuk menanggulangi masalah gizi pada remaja khususnya stunting. Bentuk KIE salah satunya adalah penyuluhan, yaitu kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan.

MTS Ainul Yaqin Kota Jambi berada di tengah pusat kota, yang mana akses remaja untuk memperoleh makanan dalam pemenuhan gizi seharusnya lebih mudah. Padatnya aktivitas di sekolah menuntut remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi. Namun karena kurangnya pemahaman terkait perilaku gizi dan kendala dalam penyediaan pangan yang bergizi seimbang sehingga masih ditemukan remaja menerapkan perilaku gizi yang salah. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan Edukasi Gizi “4 Pilar Gizi Seimbang” pada Remaja di Panti Asuhan Ainul Yaqin Kota Jambi.

METODE

Rangkaian kegiatan pengabdian ini dimulai pada Maret 2024-Juli 2024, sedangkan edukasi dilaksanakan pada hari Sabtu, 27 Juli 2024 Pukul 13.00 WIB sampai 15.00 WIB di Ruang Kelas VII MTS Ainul Yaqin Kota Jambi. Sasaran kegiatan ini adalah Siswa/i MTS Ainul Yaqin Kota Jambi berjumlah 14 orang, yang berkontribusi dalam mengikuti kegiatan pengabdian, mengikuti *pretest* dan *posttest* untuk meningkatkan pengetahuan peserta dan diharapkan mampu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan dimulai dengan konsultasi bersama kepala MTS Ainul Yaqin Kota Jambi. Setelah melakukan survey ditetapkan pelaksanaan kegiatan dikelas VII. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab selama \pm 90 menit. Materi

diberikan melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan menggunakan *power point* dengan alat yang digunakan yaitu laptop, LCD. Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh moderator dan dilanjutkan dengan acara pokok yaitu presentasi/penjelasan tentang 4 pilar gizi seimbang. Evaluasi terhadap pengetahuan remaja sebelum dan sesudah mengikuti edukasi dinilai dengan melakukan *pretest* dan *posttest* tentang gizi seimbang dan masalah gizi pada remaja serta upaya pencegahannya.

Tabel 1. Metode Pelaksanaan

No	Kegiatan	Materi	Metode	Waktu
1.	Persiapan	Identifikasi masalah mitra: a. Pertemuan dengan Pengurus Panti Asuhan Ainul Yaqin Kota Jambi b. Rapat awal tim pengusul: mitra yang akan dipilih dan bentuk kegiatan yang akan dilakukan. c. Identifikasi masalah mitra: diskusi dengan Kepala Bagian Akademik dan Kemahasiswaan d. Observasi dan wawancara langsung dengan mahasiswa e. Bersama dengan anggota tim dan mitra, melaksanakan kegiatan yang sudah disepakati untuk memecahkan permasalahan mitra. Mulai dari identifikasi masalah sampai dengan pendampingan dan monev.	<i>Focus Group Discussion (FGD)</i> .	Maret 2024
2.	Pelaksanaan edukasi	a. <i>Pretest</i> : pengetahuan tentang 4 Pilar Gizi Seimbang pada Remaja. b. Penyampaian materi: ± 90 menit c. Sesi: 1 kali pertemuan d. <i>Posttest</i> : pengetahuan tentang 4 Pilar Gizi Seimbang pada Remaja.	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan berbagi pengalaman.	27 Juli 2024
3	Monitoring dan evaluasi	a. Perencanaan : Pada aspek ini tim akan mengevaluasi kondisi mitra, tujuan program, permasalahan dan pemecahan masalah mitra, isi materi dan praktik kegiatan, media/alat yang digunakan, sasaran dalam kegiatan pengabdian, waktu pelaksanaan evaluasi (berapa lama dan kapan evaluasi dilaksanakan), sarana dan prasarana dan dana yang digunakan. b. Pelaksaaan Kegiatan : Pada aspek ini terdiri dari jumlah peserta, kemampuan tim pengabdian masyarakat dalam menyampaikan materi, peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi tentang 4 pilar gizi seimbang.	<i>Focus Group Discussion (FGD)</i> .	28 Juli 2024

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi “4 Pilar Gizi Seimbang” pada remaja di MTS Ainul Yaqin Kota Jambi dihadiri oleh siswa/I kelas VIII sebanyak 14 orang. Pada pelaksanaan kegiatan ini berjalan dengan lancar, peserta fokus memperhatikan penjelasan oleh pemateri serta melakukan tanya jawab untuk mengetahui lebih dalam tentang materi yang disampaikan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait Gizi Seimbang pada remaja melalui penerapan “4 Pilar Gizi Seimbang”, yang mana sebelum dilakukan kegiatan ini remaja khususnya siswa/I MTS Ainul Yaqin Kota Jambi belum mengetahui tentang istilah Gizi Seimbang. Perubahan pengetahuan peserta kegiatan dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 2 Perubahan Pengetahuan Peserta Setelah Mengikuti Edukasi “4 Pilar Gizi Seimbang” pada Remaja (n=14 orang)

Variabel	Pretest	Posttest	Perubahan/Beda
Pengetahuan	46,4	68,6	22,2

Berdasarkan tabel 4.1 di atas terlihat dari 10 soal *pretest* dan *posttest* yang diberikan, rerata nilai yang diperoleh yaitu 22,2 (46,4 menjadi 68,6). Artinya terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah seluruh siswa/I kelas VII MTS Ainul Yaqin Kota Jambi yang masih termasuk dalam kategori remaja awal. Pada pelaksanaannya mahasiswa yang menghadiri kegiatan adalah 14 orang, kelas dan peserta telah ditentukan oleh pihak sekolah, mengingat menyesuaikan dengan waktu pembelajaran. Seluruh peserta yang hadir, mengikuti kegiatan secara penuh dari awal hingga akhir.

Mulai diberlakukannya Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) nomor 41 tahun 2014, 4 sehat 5 sempurna tak lagi digunakan karena tidak mencakup seluruh aspek gaya hidup sehat masyarakat. Sesuai Permenkes tersebut, konsep yang digunakan saat ini adalah Pedoman Gizi Seimbang menggunakan Isi Piringku ditambah dengan aspek baru sesuai keadaan masyarakat saat ini yaitu rutin aktivitas fisik, batasi konsumsi gula, garam dan lemak, menjaga kebersihan dan sanitasi makanan serta biasakan minum air putih.

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

Pentingnya pedoman gizi seimbang adalah meningkatnya angka penyakit tidak menular dan kegemukan pada masyarakat Indonesia. Di sisi lain, masih tingginya jumlah anak yang mengalami stunting juga merupakan masalah tersendiri. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang, dan indikator kecukupan gizi sehingga masalah gizi dapat dicegah.



Gambar 1. Foto Bersama peserta PkM



Gambar 2. Penyampaian Materi 4 Pilar Gizi Seimbang

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di Panti Asuhan Ainul Yaqin Kota Jambi dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan pengetahuan peserta, terlihat dari nilai rerata yang diperoleh *pretest* dan *posttest* yaitu 22,2 (46,4 menjadi 68,6).

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis Menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada STIKes Baiturrahim Jambi atas kesempatan yang telah diberikan kepada kami untuk dapat mengembangkan diri dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfines, PP & Fithia, DP (2017). Relationship Between Stunting and Learning Achievement of Primary School Children In Slum Areas, Central Jakarta. Buletin Penelitian Kesehatan, Vol: 45 – 52.
- Branca, F., Piwoz, E., Schultink, W., & Sullivan, L. M. Artine (2015). Nutrition and health in women, children, and adolescent girls. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 351(November), h4173. <https://doi.org/10.1136/bmj.h4173>
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2022) PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 2 TAHUN 2020 TENTANG STANDAR ANTROPOMETRI ANAK. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik Kementerian Komunikasi dan Informatika (2019). Bersama Perangi Stunting. Jakarta: Kementerian Komunikasi dan Informatika.
- Ertiana, D. dan Wahyuningsih, P. S. (2019). Asupan Makan dengan Kejadian Kek Pada Remaja Putri di SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri. *Jurnal Gizi KH* 1(2): 102–109.
- Hanson, M. A., Bardsley, A., De-Regil, L. M., Moore, S. E., Oken, E., Poston, L., Morris, J. L. (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*, 131, S213–S253. [https://doi.org/10.1016/S0020-7292\(15\)30023-0](https://doi.org/10.1016/S0020-7292(15)30023-0)
- Jane K, Nurseha D & Herlina M. (2018). Analisis Karakteristik dengan Stunting Anak Remaja Sekolah Menengah Tingkat Atas Kota Bitung. Manado: Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Cegah Stunting itu Penting. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI (2018). Riset Kesehatan Dasar Nasional. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Standar Antropometri Anak. Jakarta : Menteri Kesehatan RI.
- Nefy N, Lipoeto NI, Edison E. (2017). Implementasi Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan Di Kabupaten Pasaman. [Implementation Of The First 1000 Days of Life Movement in Pasaman Regancy 2017] Media Gizi Indonesia. 2019;14(2):186.
- Permaisih P. (2017) Status Gizi Remaja dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi - Repositori Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Proverawati dan Wati, E. K. (2011). Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan. Jakarta: Nuha Medika
- Rahayu TB & Fitriana (2019). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Bambanglipuro Relationship Patterns with Students of Teacher Nutrition Studies in SMA Negeri 1 Bambanglipuro. Jurnal Kesehatan “Samodra Ilmu; 10(2).
- Shabariah R, Parameswari I,. (2019). Hubungan Ukuran Lingkar Kepala dengan Perkembangan Anak Usia 12 - 36 Bulan Berdasarkan Skala Denver Development Screening Test-II (Ddst-II) di Posyandu RW 03 Mustika Jaya Bekasi Timur November 2016. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. 15 (1):46–55.
- Sudiman, H. dan Jahari, A. B. (2012). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Remaja Tentang Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi): dengan Perhatian Khusus Terhadap Pantauan Berat Badan dan Mengonsumsi Makanan Beragam. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 22(2): 93–105. doi: 10.22435/mpk.v22i2Jun.2632.
- Trihono, Atmaria, TD Hapsari, Irawati A, UH Nur. Tejayanti T, N Iin. (2015). Pendek (Stunting) di Indonesia. Masalah dan Solusinya. Jakarta: Balitbangkes.
- Vani AT, Taufiq Z, Dewi NP, Abdullah D. (2021). Pendampingan dan Pemberian Motivasi Kepada Orangtua Anak Prasekolah Jurnal Sains dan Teknologi. Hal. 1–10.