

## EDUKASI DAN PENDAMPINGAN GIZI PADA REMAJA DI DESA INDRODELIK KECAMATAN BUNGAH

*Nutritional Education and Assistance for Youth in Indrodelic Village, Bungah  
District*

<sup>1</sup>Rahma Fidania Dwik Nuraini, <sup>1</sup>Nur Habibatus Sholihah, <sup>1</sup>Nur Qomaria, <sup>1</sup>Zur'atul  
Hasanah' <sup>1</sup>Desty Muzarofatus Sholikhah  
<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Muhammadiyah Gresik

### ABSTRACT

This activity aims to improve and increase adolescent knowledge and maintain normal nutritional status in adolescents in Indrodelic Village, Bungah District, Gresik Regency. This activity uses a combination research method (mixed method research) with primary data obtained directly from respondents through the implementation of baselines (interviews and filling out questionnaires) in Indro Hamlet, Indrodelic Village. Sampling of activities using purposive sampling method which is carried out when taking baseline data and samples taken are included in the inclusion criteria, namely aged 13 to 19 years. The results of this activity are that there is an increase in the level of knowledge before and after counseling and an increase in adolescents' understanding regarding the intake consumed must be nutritionally balanced, although the results of the recall analysis are still not stable from day to day. But it has shown an increase and change in the intake of adolescents from before counseling to after counseling.

**Keywords: Malnutrition, Bad Breakfast Habits, Anemia**

### ABSTRAK

Kegiatan ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan pengetahuan remaja serta mempertahankan status gizi normal pada remaja di Desa Indrodelik, Kecamatan Bungah, Kabupaten Gresik. Kegiatan ini menggunakan metode penelitian kombinasi (mixed method research) dengan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui pelaksanaan baseline (wawancara dan pengisian kuesioner) di Dusun Indro, Desa Indrodelik. Pengambilan sampel kegiatan menggunakan metode purposive sampling yang mana dilakukan saat pengambilan baseline data dan sampel yang diambil termasuk dalam kriteria inklusi yaitu berusia 13 sampai 19 tahun. Hasil kegiatan ini yaitu terdapat peningkatan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan serta terjadi peningkatan pemahaman remaja terkait asupan yang dikonsumsi harus bergizi seimbang, walaupun hasil dari analisis recall masih belum stabil dari hari ke hari. Tetapi sudah menunjukkan peningkatan dan perubahan asupan dari remaja dari sebelum penyuluhan hingga setelah penyuluhan.

**Kata Kunci: Gizi Kurang, Kebiasaan Sarapan Buruk, Anemia**

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Permasalahan gizi pada remaja di Indonesia cukup beragam dan perlu penanganan yang serius. Beberapa diantaranya yaitu, gizi kurang, kebiasaan sarapan yang buruk, dan kebiasaan minum TTD yang buruk yang dapat menyebabkan anemia. Permasalahan gizi dapat terjadi karena faktor langsung dan faktor tidak langsung (Sholikah, dkk, 2017). Berdasarkan data RISKESDAS 2013 yang dilakukan pada 35.000 anak terhadap konsumsi pangan, 26,1% anak hanya sarapan dengan minum susu, teh dan air, 44,6% anak yang sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Mathew, 2019). Jika masalah makan ini terjadi secara berkepanjangan akan mengganggu tumbuh kembang anak karena jumlah dan jenis gizi yang masuk ke dalam tubuh kurang dan dapat mengakibatkan anak sulit untuk beraktivitas dan kurangnya berkonsentrasi, selain

itu juga akan berdampak pada status gizi seseorang (Anggraini, Sari, 2017). Sedangkan kebiasaan minum TTD yang buruk pada remaja putri secara berkepanjangan dapat menyebabkan anemia. Berdasarkan Data RISKESDAS 2018 proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (20,3%). Proporsi anemia pada kelompok umur 15 – 24 tahun sebesar 32% tahun 2018 (Fransiske, 2019). Berdasarkan keterangan dari Bidan Desa Indrodelik, terdapat 4 anak yang mengalami gizi kurang.

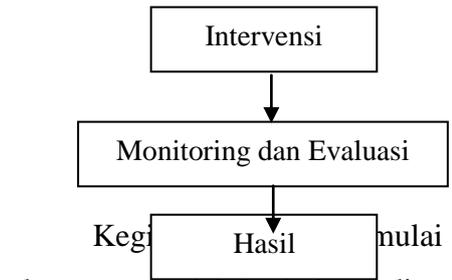
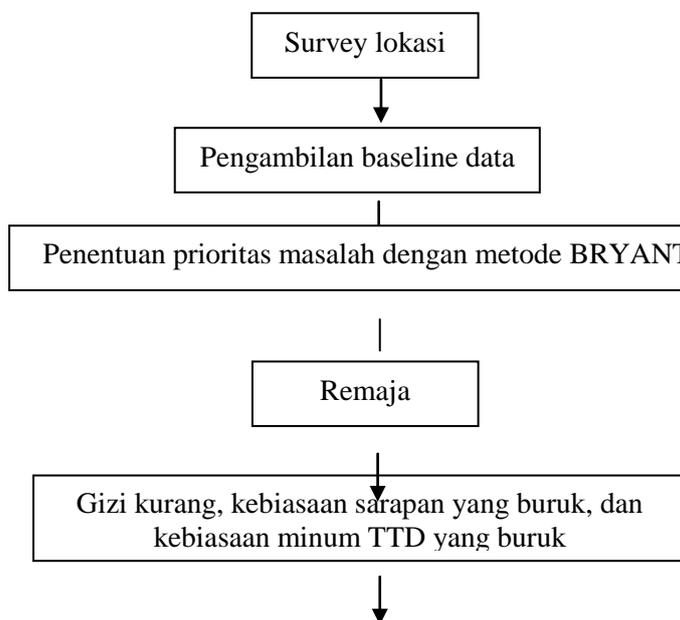
Kegiatan ini dilakukan di wilayah Desa Indrodelik, Kecamatan Bungah. Kegiatan ini dilakukan selama 1 bulan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memperbaiki dan meningkatkan pengetahuan remaja serta mempertahankan status gizi normal pada remaja di Desa Indrodelik, Kecamatan Bungah, Kabupaten Gresik.

### B. METODE PENELITIAN

Kegiatan ini menggunakan

metode penelitian kombinasi (mixed method research) dengan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui pelaksanaan baseline (wawancara dan pengisian kuesioner) di Dusun Indro, Desa Indrodelik. Sampel yang digunakan yaitu berjumlah 7 responden remaja. Pengambilan sampel kegiatan ini menggunakan metode purposive sampling yang mana dilakukan saat pengambilan baseline data dan sampel yang diambil termasuk dalam kriteria inklusi yaitu berusia 13 sampai 19 tahun.

Alur pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut :



Kegiatan ini dimulai dengan survei lokasi, kemudian dilanjutkan dengan pengambilan baseline data menggunakan kuesioner disertai wawancara. Kemudian kuesioner dianalisis dengan microsoft excel untuk mempermudah dalam membaca data responden setelah itu dilakukan penentuan prioritas masalah dengan metode BRYANT. Penggunaan metode BRYANT sangat cocok untuk menentukan prioritas masalah dengan data yang bersifat kualitatif (Wardhana, dkk, 2021). Dan didapatkan prioritas masalah pada remaja, yaitu gizi kurang, kebiasaan sarapan yang buruk, dan kebiasaan minum TTD yang buruk.

Selanjutnya dilakukan intervensi yang pertama kepada remaja yaitu penyuluhan tentang gizi seimbang, pentingnya sarapan, dan pentingnya minum TTD bagi remaja putri yang dilakukan pada hari Jumat, 02

Juli 2021. Penyuluhan ini menjelaskan beberapa materi antara lain, yaitu pengertian gizi seimbang, tumpeng gizi seimbang, 10 pedoman gizi seimbang, isi piringku, manfaat sarapan, contoh menu sarapan, pengertian TTD, alasan harus minum TTD, makanan kaya zat besi, dan aturan minum TTD. Penyuluhan ini menggunakan media leaflet yang dikirimkan melalui Whatsapp Group. Penyampaian penyuluhan dengan metode ceramah yang dilakukan melalui voice note, diskusi, serta tanya jawab.

Setelah dilakukan penyuluhan, selanjutnya dilakukan intervensi yang kedua, yaitu pendampingan asupan zat gizi pada remaja selama 6 hari, mulai tanggal 4 Juli – 9 Juli 2021. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan pola makan setelah dilakukan penyuluhan mengenai gizi seimbang dan sebelum dilakukannya penyuluhan yaitu pada saat pengambilan data awal. Pendampingan ini dilakukan dengan menanyakan

recall 24 jam responden yang nantinya di hitung menggunakan program Nutrisurvey untuk mengetahui apakah asupan responden sudah memenuhi kebutuhan zat gizi nya atau belum. *Nutrisurvey* merupakan salah satu *software* untuk menganalisis kandungan gizi bahan makanan (Fittipaldi, 2016).

Setelah dilakukan intervensi maka dilakukan monitoring dan evaluasi untuk mengetahui apakah program/intervensi yang diberikan berhasil atau tidak. Untuk kegiatan penyuluhan monev dilakukan melalui pre dan post test dengan memberikan soal yang masing-masing sejumlah 5 pertanyaan pilihan ganda yang sama. Soal tersebut dikirimkan secara online melalui personal chat Whatsapp, tujuannya adalah untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pengetahuan responden antara sebelum dan setelah diberikan penyuluhan. Sedangkan untuk kegiatan pendampingan remaja monev

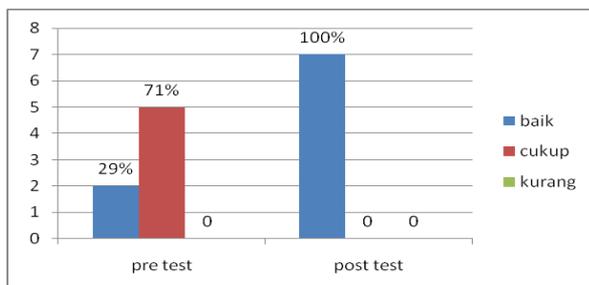
dilakukan melalui recall 24 jam dan mengirimkan foto makanan yang dikonsumsi melalui personal chat di whatsapp.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Berdasarkan hasil penyuluhan dan pendampingan pada remaja tentang gizi seimbang dan pentingnya minum TTD di dapatkan hasil sebagai berikut:

#### Hasil Kegiatan Penyuluhan

##### Remaja

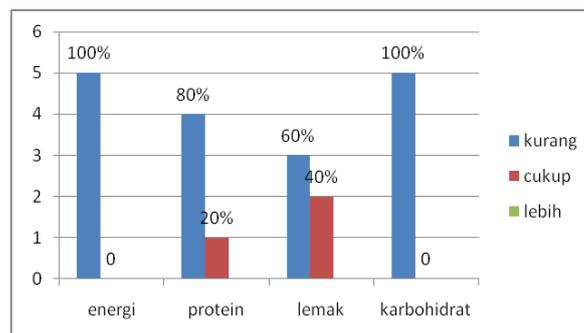


#### Grafik 1 : Distribusi Responden

Berdasarkan Hasil Pre dan Post Test

Berdasarkan Grafik 1, pada pre test terdapat 2 responden (29%) dalam kategori baik dan 5 responden (71%) dalam kategori cukup. Sedangkan hasil post test semua responden berjumlah 7 orang (100%) termasuk dalam kategori baik.

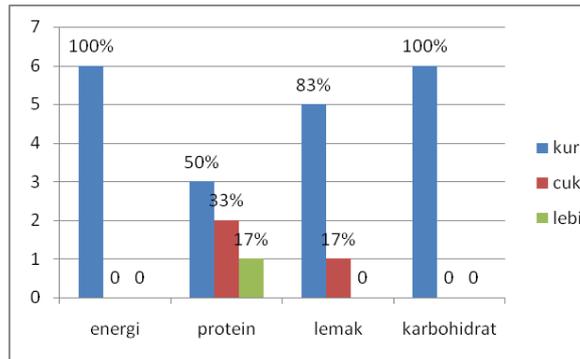
#### Hasil Kegiatan Pendampingan Remaja



#### Grafik 2 : Gambaran Konsumsi

Makan Responden Pada Hari Ke-1

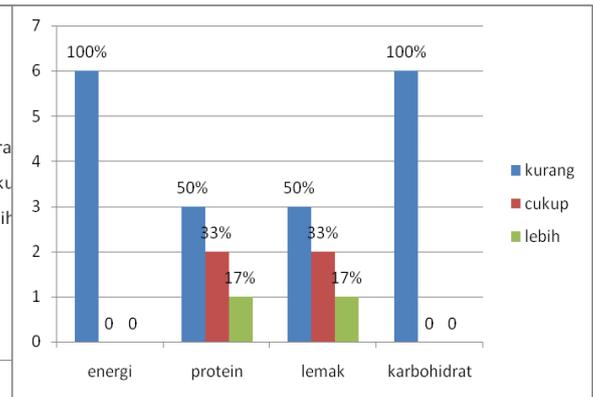
Berdasarkan Grafik 2. Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-1 dengan kategori energi kurang sebanyak 5 responden (100%), sedangkan kategori kurang protein sebanyak 4 responden (80%), dan kategori kurang lemak 3 responden (60%) dan sebanyak 5 responden (100%) dengan kategori kurang karbohidrat. Sedangkan untuk responden dengan kategori cukup protein sebanyak 1 responden (20%) dan sebanyak 2 responden (40%) dengan kategori cukup lemak.



**Grafik 3 :** Gambaran Konsumsi

Makan Responden Pada Hari Ke-2

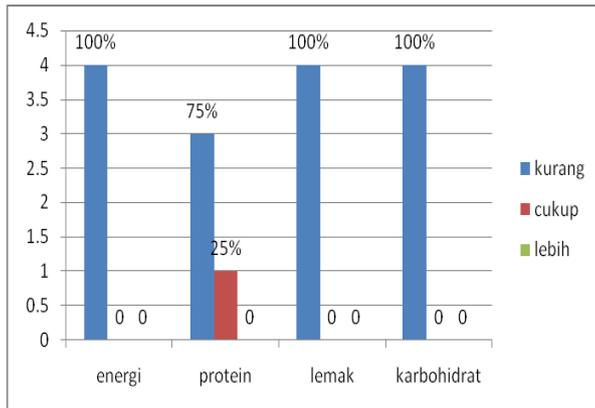
Berdasarkan Grafik 3. Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-2 dengan kategori energi kurang sebanyak 6 responden (100%), sedangkan kategori kurang protein sebanyak 3 responden (50%), dan kategori kurang lemak 5 responden (83%) dan sebanyak 6 responden (100%) dengan kategori kurang karbohidrat. Sedangkan untuk responden dengan kategori cukup protein sebanyak 2 responden (33%) dan sebanyak 1 responden (17%) dengan kategori cukup lemak. Untuk tingkat kecukupan zat gizi hanya 1 responden (17%) dengan kategori lebih protein.



**Grafik 4 :** Gambaran Konsumsi

Makan Responden Pada Hari Ke-3

Berdasarkan Grafik 4. Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-3 dengan kategori energi kurang sebanyak 6 responden (100%), sebanyak 3 responden (50%) dengan kategori kurang protein dan lemak, sedangkan sebanyak 6 responden (100%) dengan kategori kurang karbohidrat. Untuk responden dengan kategori cukup protein dan lemak sebanyak 2 responden.(33%) Sedangkan untuk tingkat kecukupan zat gizi dengan kategori lebih protein dan lemak sebanyak 1 responden (17%).

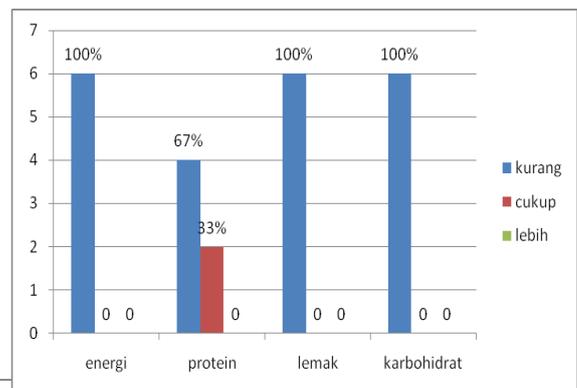


**Grafik 5 :** Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-4

Berdasarkan Grafik 5.

Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-4 dengan kategori energi, lemak dan karbohidrat kurang sebanyak 4 responden (100%), sedangkan sebanyak 3 responden (75%) dengan kategori kurang protein. Untuk responden dengan kategori cukup protein hanya 1 responden (25%).

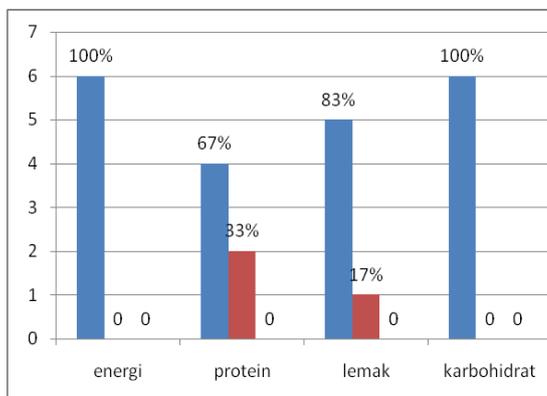
Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-5 dengan kategori energi dan karbohidrat kurang sebanyak 6 responden (100%), sedangkan dengan kategori kurang protein sebanyak 4 responden (67%) dan sebanyak 5 responden (83%) dengan kategori kurang lemak. Untuk responden dengan kategori cukup protein sebanyak 2 responden (33%) dan dan sebanyak 1 responden 17% dengan kategori cukup lemak.



**Grafik 7 :** Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-6

Berdasarkan Grafik 7.

Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-6 dengan kategori energi, lemak dan karbohidrat kurang sebanyak 6 responden (100%), sedangkan sebanyak 4 responden (67%) dengan kategori kurang protein.



**Grafik 6 :** Gambaran Konsumsi Makan Responden Pada Hari Ke-5

Berdasarkan Grafik 6.

Untuk responden dengan kategori cukup protein hanya 2 responden (33%).

## **PEMBAHASAN**

### **Pembahasan Kegiatan Penyuluhan Remaja**

Kegiatan ini dilakukan pada 7 responden remaja yang berusia 13 – 19 tahun. Dengan jenis kelamin perempuan 4 orang dan laki – laki 3 orang. Penyuluhan yang diberikan yaitu tentang gizi seimbang, pentingnya sarapan, dan pentingnya konsumsi TTD. Yang mana pengertian dari penyuluhan adalah suatu kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi, dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya. Hakekatnya penyuluhan merupakan suatu kegiatan nonformal dalam rangka mengubah masyarakat menuju keadaan yang lebih baik seperti yang dicita – citakan (Notoatmodjo, 2012).

Berdasarkan hasil penyuluhan pada grafik 1, didapatkan bahwa pengetahuan responden sebelum penyuluhan diukur dengan memberikan soal pre test sejumlah 5 pertanyaan pilihan ganda. Soal tersebut dikirimkan secara online melalui personal chat Whatsapp. Setelah dilakukan pre test dapat diketahui tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dan pentingnya sarapan pada remaja yang hasilnya terbagi dalam beberapa kategori, yaitu 2 remaja (29%) termasuk dalam kategori baik. Sedangkan 5 remaja (71%) termasuk dalam kategori cukup.

Kemudian setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan responden diukur dengan memberikan soal post test sejumlah 5 pertanyaan pilihan ganda yang sama dengan soal pre test. Dari hasil post test dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dan pentingnya sarapan, yang dibuktikan dengan hasil post test pada 7 remaja (100%), yang

mana semua responden termasuk dalam kategori baik. Hasil kegiatan yang dilakukan sejalan dengan kegiatan Khofifah, Hesti, dkk (2021), dimana promosi kesehatan diketahui berpengaruh pada peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa remaja di Desa Bedingin Wetan, Sumberadi, Mlati, Sleman, D.I Yogyakarta. Berdasarkan kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan remaja terhadap gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan dengan nilai p diperoleh mendapatkan nilai 0,000. Peningkatan pengetahuan responden dilihat dari hasil pretest responden yang memperoleh rata-rata nilai 51.43 dan untuk hasil post test memperoleh nilai rata-rata 71.14 dan dapat dimaknai bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang yang dinilai dari hasil pretest dan posttest.

Penyuluhan ini menjelaskan tentang pengertian gizi seimbang, tumpeng gizi

seimbang, 10 pedoman gizi seimbang, isi piringku, manfaat sarapan, contoh menu sarapan, pengertian TTD, alasan harus minum TTD, makanan kaya zat besi, dan aturan minum TTD. Penyuluhan ini menggunakan media leaflet yang dikirimkan melalui Whatsapp Group. Media leaflet ini efektif dalam penyampaian materi penyuluhan sesuai dengan pengertian leaflet yaitu selebar kertas yang dilipat (2-3 lipatan), yang berisi tulisan tentang sesuatu masalah untuk suatu saran dan tujuan tertentu yang dapat ditangkap atau dimengerti isinya dengan sekali baca (Krisnadi, 2019). Penyampaian penyuluhan dengan metode ceramah yang dilakukan melalui voice note, diskusi, serta tanya jawab. Namun dalam penyuluhan ini responden kurang aktif yang dibuktikan dengan tidak ada yang bertanya saat penyuluhan dan responden kurang aktif dalam menanggapi Group.

#### **Pembahasan Kegiatan Pendampingan Remaja**

Setelah melakukan

penyuluhan, kami juga melakukan pendampingan asupan zat gizi kepada remaja selama 3 hari setelah dilakukan edukasi dengan metode food recall 24 jam dan dianalisis menggunakan program Nutrisurvey. Metode food recall 24 jam ini merupakan metode yang dilakukan dengan menceritakan semua yang dimakan dan diminum selama 24 jam yang lalu. Biasanya dimulai sejak bangun pagi sampai istirahat malam harinya, atau dapat juga dimulai dari waktu saat dilakukan wawancara mundur kebelakang sampai 24 jam penuh (Rizky, 2019). Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan pola makan setelah dilakukan edukasi mengenai gizi seimbang pada remaja dan sebelum dilakukannya edukasi yaitu pada saat pengambilan data awal. Kegiatan yang dilakukan dalam pemantauan asupan zat gizi yaitu dengan menanyakan kepada responden apakah sudah menerapkan pola makan dengan gizi seimbang

yang beragam sesuai pembagian isi piringku dalam satu kali waktu makan dengan frekuensi 3 kali makan dan 2 kali selingan. Selain itu kami juga menanyakan kepada responden apakah intake zat gizi yang dikonsumsi responden sudah sesuai anjuran 80-110% dari kebutuhan zat gizinya serta menanyakan apakah jenis dan jumlah bahan pangan yang dikonsumsi sudah sesuai dengan pedoman gizi seimbang sesuai pembagian isi piringku.

Berdasarkan Grafik 2 sampai Grafik 7 yang didapatkan dari hasil recall selama 6 hari yang dimulai pada tanggal 4 juli - 9 juli 2021. Dari keseluruhan recall dapat diketahui terdapat perbedaan % asupan zat gizi pada responden setelah 6 hari melalui pemantauan dan edukasi. Dalam hal aneka ragam dan jumlah makanan yang dikonsumsi dari hasil recall 24 jam masing-masing responden yang disajikan diketahui bahwa terdapat perbedaan yang beragam antara jenis menu dan

jumlah makanan yang dikonsumsi pada recall pertama sampai recall terakhir. Perbedaan ini juga meliputi frekuensi makan yang sudah mulai teratur meskipun % asupan zat gizi responden belum sepenuhnya baik.

Dengan demikian seluruh intervensi yang diberikan berpengaruh positif terhadap perubahan sikap dan perilaku makan pada seluruh responden baik dari segi jenis atau ragam dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi sudah sesuai dengan pedoman makan gizi seimbang dan isi piringku berdasarkan golongan usia remaja, walaupun memang belum sepenuhnya semuanya dalam kategori baik. Hasil kegiatan yang dilakukan sejalan dengan kegiatan Listyandini, Rahma, dkk (2021) dimana kegiatan tersebut dilakukan dengan mendampingi 30 orang remaja yang dilakukan secara online dan sebagian besar remaja menyatakan lebih nyaman menggunakan media WhatsApp.

## **D. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan program gizi dengan kegiatan penyuluhan dan pendampingan dapat disimpulkan, bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini dikarenakan adanya pemberian informasi dan edukasi terhadap remaja sehingga pengetahuannya meningkat. Selain itu terjadi peningkatan pemahaman remaja terkait asupan yang dikonsumsi harus bergizi seimbang, walaupun hasil dari analisis recall masih belum stabil dari hari ke hari. Tetapi sudah menunjukkan peningkatan dan perubahan asupan remaja dari sebelum penyuluhan hingga setelah penyuluhan.

### **SARAN**

Diharapkan dalam penyuluhan selanjutnya mahasiswa lebih memahami terkait konsep kegiatan dari program gizi, dan juga ke depannya lebih mempersiapkan

instrument yang dibutuhkan untuk kegiatan program gizi, seperti alat pengukuran BB dan TB, karena tidak semua responden memiliki alat pengukur tersebut. Oleh karena itu diharapkan mahasiswa dapat memberikan alat peraga seperti pengukur TB yang terbuat dari kertas yang bergambar agar responden dapat memantau dan mengontrol status gizinya. Selain itu untuk kuesioner lebih disesuaikan lagi dengan jumlah soal yang tidak terlalu banyak, singkat dan jelas namun bisa untuk menggali informasi yang lebih akurat dan dari sumber yang akurat.

#### E. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Sari. 2017. *Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi Anak Batita (1-3 Tahun) di Posyandu Mujair I Rw 02 Kelurahan Beji Depok Tahun 2017*. Doctoral Dissertation. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Fittipaldi. 2016. *Analisis Pola Makan Pendaki Gunung Seven Summit Mahitala UNPAR pada Pendakian Gunung Everest*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Fransiske, Simanungkalit Sintha, dkk. 2019. *Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia*. Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Buletin Penelitian Kesehatan. 47 (3): 175 – 182.
- Khofifah, Hesti, dkk. 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.
- Krisnadi, Zahra Hidayati. 2019. *Efektivitas Penyampaian Pesan GERMAS Menggunakan Media Komik Dibandingkan Dengan Leaflet Terhadap Pengetahuan Germas di*

- SMPN MLATI Kabupaten Sleman Yogyakarta*. Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Yogyakarta.
- Listyandini, Rahma, dkk. 2020. *Optimalisasi edukasi PHBS dan gizi seimbang pada kelompok remaja melalui media online*. Prosiding Forum Ilmiah Tahunan IAKMI (Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia).
- Mathew, Giyan, dkk. 2019. *Status Gizi, Pola Konsumsi Sarapan dan Camilan Pada Siswa SDN 3 Sasetan Denpasar*. Program Studi Pendidikan Dokter Department Kesehatan Masyarakat dan Kedokteran. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Jurnal Medika Udayana. 8 (6).
- Notoatmodjo S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rizky. 2019. *Tingkat Kecukupan Zat Besi dan Vitamin C Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sirotol Mustaqim Simongan Kota Semarang*. Diploma thesis. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Shabila, A'inaya Prameswari, dkk. 2020. *Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media “Piring Makan Atlet” Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Atlet Cabang Olahraga Bela Diri PUSLATDA DIY*. Skripsi Thesis. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Sholikah, Anik, dkk. 2017. *Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Balita di Pedesaan dan Perkotaan*. Public Health Perspective Jurnal. 2 (1): 9 – 18.
- Wardhana, dkk, 2021. *Evaluasi Pelaksanaan Sistem*

*Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) pada Proyek Pembangunan Gedung Bertingkat di Tanah Lunak. Prosiding Seminar Nasional Lingkungan Lahan Basah. 6 (1).*