

Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja melalui Diskusi Kelompok Sebaya di MIBS Kebumen

Increasing Adolescent Nutrition Knowledge through Peer Group Discussions at MIBS Kebumen

Nurlaia, Dyah Puji Astuti*,Ernawati, Herniyatun, Riska Rahmawati, Rani Puspitasari

Universitas Muhammadiyah Gombong

*Corresponding author: dyahpuji090384@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci:
Nutrisi,
Pondok
Pesantren,
Putri, Santri,
Tablet Fe

Status gizi pada masa remaja menentukan kualitas kesehatan pada orang dewasa. Masalah gizi pada remaja, seperti kelebihan dan kekurangan berat badan serta kekurangan zat gizi mikro merupakan masalah serius yang memerlukan perhatian segera karena dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada remaja. Perilaku teman sebaya yang tidak sehat dapat secara drastis dan sosial mendorong anak-anak menjauh dan tidak memilih makanan yang sehat. Jajanan tidak sehat memicu perilaku makan yang tidak sehat pada remaja. Solusi yang ditawarkan pada kegiatan ini adalah pembentukan konselor remaja dan diskusi kelompok sebaya mengenai gizi seimbang remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari pemilihan konselor remaja, pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB), pelatihan gizi seimbang remaja dan diskusi kelompok sebaya. Kegiatan dilakukan di Muhammadiyah Integrated Boarding School (MIBS) Kebumen diikuti oleh 10 konselor remaja dan 46 santriwati. Hasil pengukuran BB dan TB menunjukkan sebagian besar status gizi santriwati adalah normal (85,22), hasil post tes menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan santriwati dengan rata-rata nilai 80,87. Hasil observasi menunjukkan bahwa pengelola MIBS Kebumen telah menyediakan makanan untuk santriwati sesuai dengan panduan gizi seimbang remaja. Kesimpulan dari kegiatan ini bahwa diskusi kelompok sebaya dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan membantu remaja dalam menyampaikan masalah terkait nutrisi

ABSTRACT

Keywords:
Fe Tablets,
Islamic
boarding
school,
Nutrition,
Female,
Students

Nutritional status during adolescence determines the quality of health in adults. Malnutrition in adolescents, such as excess and underweight and micronutrient deficiencies, is a serious problem that requires immediate attention because it can affect growth and development in adolescents. Unhealthy peer behavior can drastically and socially push children away from healthy food choices. Unhealthy snacks trigger unhealthy eating behavior in teenagers. The solution offered in this activity is the formation of youth counselors and peer group discussions regarding balanced nutrition for adolescents. This community service activity consists of selecting a youth counselor, measuring body weight (BB) and height (TB), balanced nutrition training for teenagers and peer group discussions. The activity was held at the Muhammadiyah Integrated Boarding School (MIBS) Kebumen, attended by 10 youth counselors and 46 female students. The results of weight and TB measurements showed that the majority of female students' nutritional status was normal (85.22), the post-test results showed an increase in female students' knowledge with an average value of 80.87. Observation results show that the management of MIBS Kebumen has provided food for female students in accordance with the guidelines for balanced nutrition for teenagers. The conclusion from this activity is that peer group discussions can increase teenagers' knowledge about balanced nutrition and help teenagers convey problems related to nutrition.

PENDAHULUAN

Status gizi pada masa remaja menentukan kualitas gizi dan status kesehatan pada orang dewasa. Kekurangan gizi pada remaja, seperti kelebihan berat badan dan kekurangan berat badan serta kekurangan zat gizi mikro merupakan masalah serius yang memerlukan perhatian segera karena dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada remaja. Nutrition Global Report (2018) mencatat bahwa pada tahun 2016 terdapat 16,2 juta (5,7%) remaja di dunia menderita gizi kurang (Hawkes, 2018). Di sisi lain, tren peningkatan obesitas tercatat dari tahun 2000 hingga 2016, dengan peningkatan 3,8% pada anak laki-laki dan 2,6% pada anak perempuan. Studi yang dilakukan di tujuh negara Afrika mendeteksi malnutrisi beban ganda menyebabkan angka kematian yang tinggi di kalangan remaja. 3 Prevalensi obesitas pada remaja di negara-negara Asia secara umum mencapai 9,1%. 2 Indonesia juga mengalami masalah gizi ganda akibat transisi gizi yang berdampak pada populasi remaja. Pada tahun 2018, Riskesdas melaporkan prevalensi berat badan kurang dan berat badan kurang pada remaja usia 13-15 tahun masing-masing adalah 1,9% dan 6,8%, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas masing-masing adalah 11,2% dan 4,8%. Stunting berat pada kelompok umur ini sebesar 7,2% dan stunting sebesar 18,5%. Di antara kelompok usia 16-18 tahun, prevalensi berat badan kurang dan berat badan kurang yang parah adalah masing-masing 1,4% dan 6,7%, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas adalah 9,5%. dan masing-masing 4,0%. Stunting berat pada kelompok umur ini sebesar 4,5% dan

stunting sebesar 22,4% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018)

Salah satu penyumbang utama gizi buruk pada remaja adalah asupan gizi yang tidak memadai. Pemerintah Indonesia telah menyusun pedoman gizi sebagai acuan bagi masyarakat Indonesia untuk mencapai gizi seimbang dalam mencegah kekurangan gizi dan masalah kesehatan terkait, termasuk pedoman khusus untuk remaja, namun penelitian sebelumnya melaporkan bahwa pengetahuan, sikap, dan praktik remaja tentang gizi seimbang masih belum memadai. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sekolah merupakan salah satu platform yang paling potensial untuk melaksanakan program gizi yang menasar anak-anak dan remaja untuk meningkatkan status gizinya. Pada kenyataannya, program gizi berbasis sekolah untuk remaja masih kurang yang dilaksanakan secara nasional di Indonesia.

Perilaku teman sebaya yang tidak sehat dapat secara drastis dan sosial mendorong anak-anak menjauh dan tidak memilih makanan yang sehat. Hal ini menunjukkan efek yang lebih besar dorongan afektif dibandingkan dengan dorongan kognitif. Jajanan tidak sehat memicu perilaku makan yang tidak sehat pada remaja. Efek ini lebih menonjol di antara anak-anak yang kelebihan berat badan, Bukti gabungan dari negara maju dan berkembang dengan demikian menunjukkan efek teman sebaya yang merugikan, yang mungkin dimediasi oleh status antropometrik anak itu sendiri. Saat menyelidiki mekanisme potensial yang mendorong efek pengobatan, kami menemukan bahwa video pendidikan secara kualitatif meningkatkan proporsi anak-anak

yang memilih camilan karena dianggap sehat (Mecheva et al., 2021)

Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti pesantren sekolah rentan mengalami masalah gizi buruk karena pengetahuan gizi yang tidak memadai dan tidak tepat praktik gizi seimbang. Pesantren membutuhkan intervensi untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung peningkatan status gizi siswa (Indriasari et al., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan menunjukkan bahwa Muhammadiyah Integrated Boarding School (MIBS) merupakan pondok pesantren tingkat SMP dan SMA di Kebumen. MIBS memiliki poskestren yang terdiri dari 10 kader remaja, terdapat 25 santriwati tingkat SMA. Santri di MIBS setiap hari makan disediakan oleh pengelola pondok pesantren. Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa makanan yang disediakan pengelola MIBS terdiri dari nasi, sayur dan lauk (protein hewani atau nabati), buah (kadang). Contoh variasi menu makanan di MIBS adalah nasi, sayur sop, tempe goreng, kerupuk dan buah jeruk. Santri suka mengkonsumsi jajan yang dibawa dari rumah. Snack makanan ringan sangat disukai oleh santri. Santriwati belum mendapatkan tablet Fe secara rutin. Berdasarkan analisa situasi tersebut maka diperlukan kegiatan edukasi tentang gizi remaja dengan melibatkan kelompok teman sebaya. Fokus kegiatan adalah pemberdayaan kelompok teman sebaya dalam upaya memberikan kesadaran pada remaja tentang pemenuhan gizi seimbang. Tujuan kegiatan pengabdian kepada

masyarakat ini adalah membantu kelompok teman sebaya untuk mendukung pemberian nutrisi di MIBS Kebumen.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Muhammadiyah Integrated Boarding School (MIBS) Kebumen kepada santri perempuan sebanyak 46 orang. Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu pemilihan fasilitator remaja, pelatihan dasar konseling remaja, pelatihan gizi seimbang bagi remaja, dan diskusi kelompok sebaya. Pelatihan konseling remaja diberikan kepada 10 orang fasilitator yang dipilih dari santriwati MIBS Kebumen. Fasilitator diberikan materi tentang keterampilan konseling yang terdiri dari keterampilan bertanya, dan memberi penghargaan secara positif. Sedangkan keterampilan non verbal yang diberikan kepada fasilitator adalah refleksi isi, refleksi perasaan, dan memberi kesimpulan. Keterampilan lainnya yang diberikan yaitu bertanya, melakukan refleksi tingkat lanjut yang berarti, melakukan konfrontasi, menentukan tujuan, dan menunjukkan sikap empati serta peduli. Pelatihan tentang gizi seimbang remaja diberikan kepada fasilitator dan semua santriwati yang dilakukan selama 1 hari. Remaja dibekali mengenai gizi seimbang yang tepat untuk remaja guna mendukung tumbuh kembangnya serta menyiapkan diri masuk usia reproduksi. Pelatihan diberikan dengan metode ceramah, diskusi kelompok dan demonstrasi. Media pelatihan menggunakan power point template dan video edukasi. Diskusi kelompok sebaya

terarah dilakukan untuk mendiskusikan topik nutrisi pada remaja. Setiap kelompok terdiri dari 5 anggota dengan 1 orang konselor remaja (fasilitator) sebagai ketuanya. Diskusi dilakukan berdasarkan panduan meliputi prinsip dasar nutrisi pada remaja, tujuan pemberian nutrisi yang baik, dampak pemberian nutrisi yang salah, komitmen kelompok untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dan rencana tindak lanjut. Tahap-tahap pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari:

1. Tahap Persiapan :

Tahap persiapan meliputi koordinasi awal dengan mitra MIBS Kebumen terkait perijinan, kebutuhan sarana prasarana serta waktu kegiatan. Koordinasi lintas sector juga dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat dengan puskesmas kebumen III. Koordinasi dengan puskesmas kebumen III dilakukan juga untuk mendapatkan suplemen nutrisi remaja yaitu tablet Fe. Peran mitra MIBS kebumen adalah memilih kader kesehatan remaja, menyiapkan jadwal pelatihan serta menyiapkan tempat pelatihan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dimulai dari pemilihan fasilitator (konselor remaja). Pemilihan konselor remaja dilakukan Bersama tim pengabdian dengan pengelola MIBS Kebumen. Sebelum kegiatan pelatihan, dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan santriwati untuk mengetahui status gizi (Gambar 1). Kegiatan selanjutnya adalah

pelatihan dasar konseling remaja yang diberikan kepada calon konselor, dilanjutkan dengan pelatihan gizi seimbang (Gambar 2). Diskusi terarah kelompok sebaya dilakukan 2 minggu setelah pelatihan (Gambar 4). Kelompok teman sebaya terdiri dari 5 santriwati dengan 1 orang konselor. Pada akhir kegiatan santriwati diberi tablet Fe yang dikonsumsi 1 butir/minggu untuk 6 bulan.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi terdiri dari evaluasi formatif dan sumatif. Evaluasi formatif dilakukan pada setiap kegiatan, diukur penilaian sebelum dan setelah kegiatan. Evaluasi formatif dilakukan menggunakan kuesioner yang berisi 20 pertanyaan tentang materi gizi seimbang pada remaja dan konseling remaja. Kuesioner diberikan kepada santriwati sebelum dan setelah pemberian materi dan diskusi kelompok. Cara menilai hasil kuesioner adalah dengan memberikan skor 1 pada jawaban yang benar dan skor 0 pada jawaban salah. Nilai dihitung berdasarkan jumlah jawaban benar dikalikan 5.

Evaluasi sumatif diukur setelah semua kegiatan selesai, untuk melihat ketercapaian tujuan pengabdian masyarakat secara keseluruhan dalam mengatasi masalah yang ditentukan. Evaluasi sumatif dilakukan melalui observasi mengenai makanan yang disediakan oleh MIBS dan perilaku makan santriwati.

4. Tahap Tindak Lanjut

Tahap tindak lanjut dilakukan dengan cara berkoordinasi lintas sektor dengan Puskesmas Kebumen III dan pengelola MIBS Kebumen untuk keberlanjutan kegiatan diskusi teman sebaya dan kegiatan konselor remaja. Upaya untuk menjaga peran konselor remaja secara rutin adalah dengan

kegiatan monitoring dan evaluasi secara rutin oleh puskesmas kebumen III dan pengelola MIBS serta tim pengabdian kepada masyarakat. Kontribusi MIBS adalah melakukan tindak lanjut berupa menyediakan makanan nutrisi seimbangan di pondok pesantren dan membina pelaksanaan posyandu remaja (poskestren).



Gambar 1. Pengukuran berat badan dan tinggi badan



Gambar 2. Pelatihan gizi seimbang pada remaja



Gambar 3. Foto Bersama tim pengabdian kepada masyarakat dengan peserta

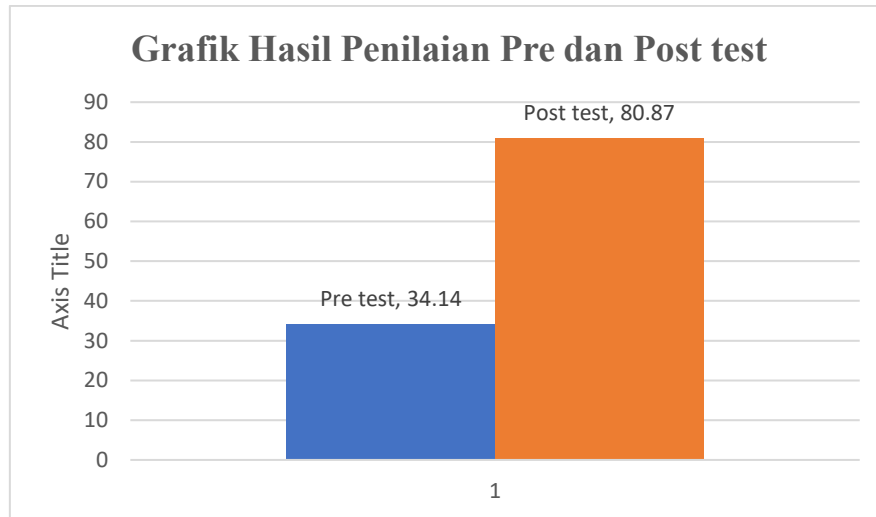


Gambar 4. Diskusi kelompok sebaya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM telah berjalan lancar pada tanggal 27 Mei 2023 dan 13 Juni 2023. Jumlah santriwati MIBS yang mengikuti kegiatan adalah 46 dan 10 diantaranya menjadi fasilitator (konselor remaja) diskusi teman sebaya. Kegiatan pertama dilaksanakan pada Sabtu 27 Mei 2023 yaitu pelatihan fasilitator dan edukasi nutrisi untuk semua santriwati. Pertemuan kedua adalah pelaksanaan diskusi teman sebaya. Seluruh santriwati dibagi menjadi 10 kelompok didampingi oleh 1 orang fasilitator melakukan diskusi mengenai materi gizi dan masalah nutrisi yang dihadapinya. Setiap kelompok saling berbagi masalah dan

materi kemudian saling memberikan masukan solusi dari permasalahan tersebut. Pada akhir kegiatan fasilitator mempresentasikan hasil diskusi didepan kelas sehingga masalah dan solusi dapat diketahui oleh seluruh peserta. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membagikan kuesioner pre dan post test berupa kusioner dengan 20 pertanyaan *multiple choice*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang nutrisi. Kemampuan fasilitator dievaluasi mealui observasi selama jalannya diskusi teman sebaya. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa fasilitator mampu memimpin diskusi.

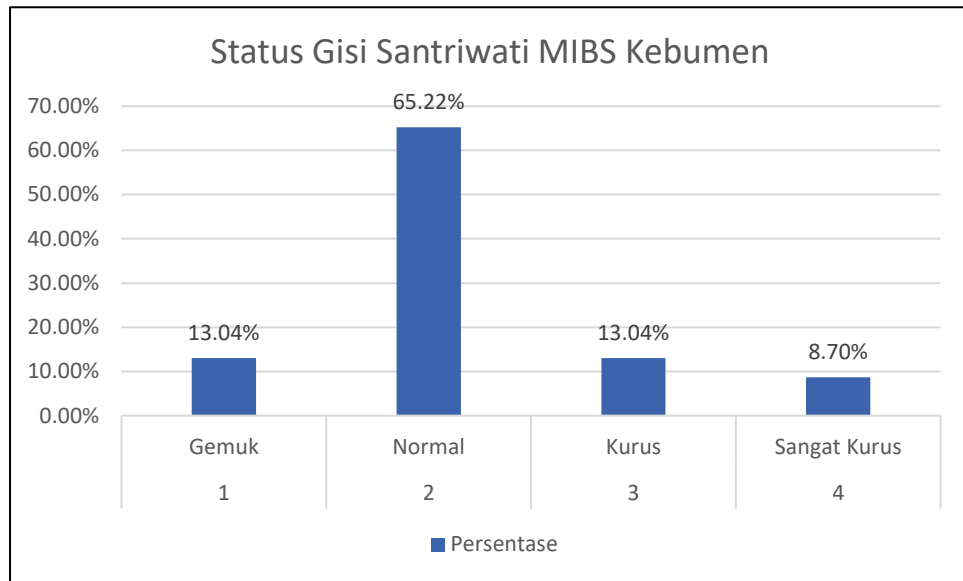


Gambar 5. Grafik hasil penilaian pre dan post test

Selain anggota keluarga, salah satu yang paling banyak faktor sosial penting yang mempengaruhi perilaku anak-anak dan remaja dan pengambilan keputusan adalah teman sebaya. Hasil pengabdian masyarakat ini didukung dengan konsep bahwa teman sebaya memiliki pengaruh yang lebih besar untuk mencontoh perilaku yang sehat. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja meniru lebih banyak dari rekan-rekan populer mereka ketika mereka membentuk perilaku atau norma makan. Intervensi dengan teman sebaya ini dapat mengurangi perilaku konsumsi makanan tidak sehat pada siswa dengan adanya fasilitator/ketua yang memimpin dan memberikan contoh. Peniruan teman sebaya memberikan lingkungan sosial yang relatif stabil dan intervensi jangka panjang dibandingkan intervensi tingkat sekolah lainnya (Asti et al., 2023; Zhang et al., 2023). Intervensi pendidikan gizi berdasarkan teori/model perubahan perilaku dan diterapkan di lingkungan sekolah mempengaruhi perubahan positif

pada perilaku makan remaja. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan intervensi gizi yang efektif untuk memperbaiki kebiasaan makan remaja dan mencegah berkembangnya penyakit terkait gizi buruk (Flores-Vázquez et al., 2024).

Pencegahan anemia pada remaja perempuan mendapat fokus baru sebagai bagian dari upaya mencegah berat badan lahir rendah yang merupakan prediktor kuat terjadinya stunting pada anak. Suplementasi zat besi-asam folat mingguan telah menjadi program nasional di Indonesia sejak tahun 2016 yang menyoar remaja perempuan dan laki-laki yang bersekolah, namun belum mencakup remaja perempuan dan laki-laki yang putus sekolah. Meskipun program ini telah memperluas jangkauannya dengan cepat, cakupannya masih relatif rendah di banyak wilayah di negara ini, dan implementasinya dihadapkan pada berbagai tantangan terkait pasokan, pemantauan, pengawasan yang mendukung, dan komunikasi (Rah et al., 2021).



Gambar 6. Grafik status gizi santriwati MIBS Kebumen

Kelebihan berat badan dan obesitas paling umum terjadi pada anak kecil, terutama laki-laki. Tingkat FATP batang tubuh yang lebih tinggi lebih umum terjadi di kalangan siswa kelas yang berorientasi olahraga. BMI bukanlah alat yang baik untuk menentukan status gizi anak-anak dan remaja, sedangkan metode impedansi bioelektrik memungkinkan seseorang melakukan analisis yang tepat terhadap kandungan dan lokasi jaringan adiposa. Siswa sekolah dasar berorientasi olahraga dari kelompok belajar ditandai dengan nilai FATP yang lebih tinggi (Słowik et al., 2019).

Indonesia adalah contoh utama dari tiga beban malnutrisi. Sekitar 1 dari 3 anak berusia di bawah 5 tahun mengalami stunting, dan 1 dari sepuluh 10 anak mengalami wasting, sementara 8% lainnya mengalami kelebihan berat badan. Remaja Indonesia termasuk kelompok yang paling terkena

dampaknya, dengan sekitar 1 dari 4 remaja perempuan mengalami anemia, sementara hampir 1 dari 7 remaja mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Masalah nutrisi di Indonesia disebabkan oleh peningkatan angka harapan hidup karena adanya pergeseran beban penyakit dari penyakit menular ke penyakit tidak menular; perkembangan ekonomi yang pesat disertai dengan peningkatan ketersediaan pangan, khususnya makanan olahan yang tinggi lemak; dan banyak kota besar dan kecil yang tidak ramah pejalan kaki dan menghambat aktivitas fisik. Khususnya, hingga saat ini, hanya sedikit kebijakan dan program yang menargetkan untuk mengatasi masalah nutrisi di Indonesia, khususnya di kalangan remaja. Selain itu, layanan kesehatan belum mempunyai perlengkapan yang memadai untuk menangani kelebihan berat badan dan obesitas, dengan layanan untuk menyaring, mendiagnosis, dan menangani

kelebihan berat badan dan obesitas (Rah et al., 2021). Pada penelitian lain menyatakan bahwa ada pengaruh secara signifikan antara pola makan, aktivitas fisik, body image, dan depresi secara bersama-sama terhadap status gizi remaja putri (Rahayu, 2020)

Paket intervensi minimum di Indonesia dapat mencakup intervensi khusus gizi berikut ini: suplemen zat besi-asam folat, yang dipadukan dengan obat antihelmintik yang diberikan dalam skala besar melalui platform berbasis sekolah dan melalui pusat kesehatan; dan konseling pola makan dan pendidikan gizi yang diberikan melalui platform berbasis sekolah, pusat remaja remaja/pendidikan sebaya, dan platform berbasis teknologi. Paket minimum juga dapat mencakup intervensi sensitif gizi berikut ini: meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan reproduksi; dan meningkatkan cakupan intervensi yang dirancang untuk meningkatkan kehadiran di sekolah (Oddo et al., 2019).

SIMPULAN

Kesimpulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagian besar status gizi santriwati MIBS Kebumen normal (65, 22%), terdapat peningkatan pengetahuan santriwati tentang gizi seimbang pada remaja, diskusi kelompok sebaya dapat meningkatkan pengetahuan serta menggali masalah nutrisi pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Asti, A. D., Rahmadani, W., & Handoko, P. (2023). Edukasi Tumbuh Kembang Remaja

Putri di Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Aisyiyah. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti)*, 4(2), 128–133.

Flores-Vázquez, A. S., Rodríguez-Rocha, N. P., Herrera-Echauri, D. D., & Macedo-Ojeda, G. (2024). A systematic review of educational nutrition interventions based on behavioral theories in school adolescents. *Appetite*, 192(October 2023). <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107087>

Hawkes, C. (2018). 2018 Global Nutrition Report About the Global Nutrition Report. In *Shining a Light To Spur Action on Nutrition* (Issue November). <https://globalnutritionreport.org/reports/global-nutrition-report-2018/>

Indriasari, R., Fitayani, N. S., Mansur, M. A., & Tunru, A. (2020). Alarming nutrition problems among adolescent students attending islamic boarding school in Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 30, 44–47. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.10.037>

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). RISKESDAS 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf

Mecheva, M. de V., Rieger, M., Sparrow, R., Prafiantini, E., & Agustina, R. (2021). Snacks, nudges and asymmetric peer influence: Evidence from food choice experiments with

- children in Indonesia. *Journal of Health Economics*, 79(June), 102508.
<https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2021.102508>
- Oddo, V. M., Roshita, A., & Rah, J. H. (2019). Potential interventions targeting adolescent nutrition in Indonesia: A literature review. *Public Health Nutrition*, 22(1), 15–27.
<https://doi.org/10.1017/S1368980018002215>
- Rah, J. H., Melse-Boonstra, A., Agustina, R., van Zutphen, K. G., & Kraemer, K. (2021). The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S4–S8.
<https://doi.org/10.1177/03795721211007114>
- Rahayu, T. B. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46.
<https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>
- Słowik, J., Grochowska-Niedworok, E., Maciejewska-Paszek, I., Kardas, M., Niewiadomska, E., Szostak-Trybuś, M., Palka-Słowik, M., & Irzyniec, T. (2019). Nutritional Status Assessment in Children and Adolescents with Various Levels of Physical Activity in Aspect of Obesity. *Obesity Facts*, 12(5), 554–563.
<https://doi.org/10.1159/000502698>
- Zhang, Y., Li, R., Zhao, Q., & Fan, S. (2023). The impact of peer effect on students' consumption of sugar-sweetened beverages-instrumental variable evidence from north China. *Food Policy*, 115(17), 102413.
<https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2023.102413>