

Pencegahan Masalah Gizi Remaja Melalui Pembentukan Posyandu Remaja di Kelurahan Naioni Kota Kupang

Maria Goreti Pantaleon^{1*}, Maria Helena Dua Nita², Putu A. Sanjiwani³, Christine R. Nenotek⁴, Asweros Umbu Zogara⁵, Meirina S. Loaloka⁶

^{1,2,3,4,5,6} Poltekkes Kemenkes Kupang, Kota Kupang, Indonesia

*e-mail korespondensi: merypantaleon@gmail.com

Abstract

Teenagers are the asset for creating a good future generation. The nutritional needs of teenagers are relatively large, because teenagers are in their growth period. Teenagers generally do higher physical activities compared to the other ages, so more nutrients are needed. Therefore, intake in teenagers should contain a higher amount of nutrients than before. For example, teenage girls need food with high iron content, especially teenage girls who menstruate every month. This community service activity aims to prevent nutritional and health problems in teenagers, through the establishment of adolescent health posts. The adolescent health posts are expected to become a community forum that facilitates teenagers in understanding their health problems, and empowers the community in promotive and preventive efforts against adolescent health problems.

Keywords: teenagers; nutrition

Abstrak

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang baik. Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktifitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Oleh karena itu, asupan pada remaja sebaiknya mengandung jumlah zat-zat gizi yang lebih tinggi daripada sebelumnya. Sebagai contoh remaja putri membutuhkan makanan dengan kandungan zat besi yang tinggi, terutama remaja putri yang mengalami haid setiap bulan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mencegah masalah-masalah gizi dan kesehatan pada remaja, melalui pembentukan posyandu remaja. Posyandu remaja diharapkan menjadi sebuah wadah masyarakat yang memfasilitasi remaja dalam memahami permasalahan kesehatan mereka, dan memberdayakan masyarakat dalam upaya promotif dan preventif terhadap masalah kesehatan remaja.

Kata Kunci : remaja; gizi

Accepted: 2024-08-06

Published: 2024-12-10

PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset bangsa untuk menghasilkan generasi yang lebih baik dimasa mendatang. Masa remaja adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, banyak perubahan yang terjadi karena bertambahnya massa otot, jaringan lemak dalam tubuh, dan juga terjadi perubahan hormonal. Individu dikatakan remaja apabila berada pada rentang usia 10 – 19 tahun. (Rahayu, dkk, 2023)

Kebutuhan gizi remaja, relatif besar karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktifitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Remaja membutuhkan lebih banyak protein, vitamin, dan mineral per unit dari setiap energi yang dikonsumsi dibanding dengan anak yang belum mengalami pubertas. Bagi remaja, makanan merupakan suatu kebutuhan pokok untuk

pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Kekurangan konsumsi makanan, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, akan menyebabkan terjadinya gangguan proses metabolisme tubuh. Pada usia remaja, masalah gizi biasanya berkaitan erat dengan perubahan fisik dan kebutuhan energi remaja. (Kemenkes RI, 2019)

Permasalahan kesehatan remaja yang kompleks, tentunya memerlukan penanganan yang serius dari semua pihak. Melihat keberhasilan posyandu dalam memberdayakan masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan bayi dan balita, perlu juga dikembangkan model posyandu yang sama bagi sasaran anak – remaja.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Mei s/d Juli tahun 2021 di Kelurahan Naioni Kota Kupang, dengan sasaran sebanyak 16 anak di SMP Negeri 17 Kota Kupang. Kegiatan diberikan dengan metode ceramah, tanya jawab, pemutaran video cara pengukuran antropometri, dan dilanjutkan dengan praktek pengukuran antropometri.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan :

- 1) Mengajukan perijinan sesuai prosedurnya
- 2) Melibatkan petugas kesehatan di wilayah setempat untuk melakukan pendataan jumlah remaja di Kelurahan Naioni
- 3) Melakukan penilaian status gizi terhadap remaja di wilayah tersebut
- 4) Remaja yang kekurangan gizi akan diberikan makanan tambahan berupa pangan lokal yang bergizi
- 5) Memilih remaja putra dan putri sebanyak 30 orang yang bersedia dilatih menjadi kader posyandu
- 6) Melaksanakan kegiatan pelatihan
- 7) Mensosialisasikan pembentukan posyandu remaja pada tokoh masyarakat dan pemerintah setempat
- 8) Memberikan bantuan berupa peralatan posyandu untuk digunakan seterusnya oleh kader posyandu bersama petugas kesehatan di wilayah tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang sudah dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Memberikan edukasi tentang Gizi Seimbang Remaja untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi
Sebelum memberikan edukasi, peserta kegiatan diminta untuk mengisi kuisioner pengetahuan tentang gizi untuk mengetahui seberapa banyak pengetahuan mereka tentang gizi.



Gambar 1. Pengisian Kuisisioner Pretest oleh peserta

Hasil pengisian kuisisioner pretest menunjukkan hasil yang kurang memuaskan, dimana skor nilai yang diperoleh berkisar antara 30 – 50 point benar. Artinya rata-rata pengetahuan remaja tentang gizi masuk dalam kategori kurang.

Setelah pengisian kuisisioner, dilanjutkan dengan pemberian edukasi tentang gizi seimbang pada remaja.



Gambar 2. Pemberian edukasi pada remaja

Materi diberikan dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab, yang diikuti oleh peserta dengan semangat dan penuh perhatian. Dari pengamatan selama proses pemberian edukasi, peserta sangat antusias menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan dan menunjukkan bahwa mereka sangat tertarik dengan selalu fokus selama materi diberikan.

Setelah pemberian edukasi, dibagikan kuisioner post test untuk menilai pengetahuan remaja, dan hasil penilaian menunjukkan terjadi peningkatan nilai rata-rata diatas 70 atau pengetahuan peserta masuk dalam kategori cukup.

2. Memberikan pelatihan cara penilaian status gizi kepada remaja

Tahap berikutnya adalah memberikan pelatihan kepada peserta. Pelatihan yang diberikan adalah pelatihan antropometri, antara lain :

a. Pengukuran Berat Badan



b. Pengukuran Tinggi Badan

Peserta diajarkan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan, yang merupakan indikator dalam menilai status gizi.

c. Interpretasi Status Gizi

Setelah mengetahui cara pengukuran berat badan dan tinggi badan, peserta diajarkan juga cara menilai status gizi sehingga mereka dapat memantau status gizi mereka sendiri, dan juga sesama teman maupun keluarga, atau masyarakat sekitarnya yang membutuhkan.

d. Pemberian Buku Saku

Peserta juga diberikan buku saku yang berisi ringkasan materi-materi tentang gizi seimbang pada remaja serta cara-cara penilaian status gizi.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diberikan kepada remaja karena remaja merupakan kelompok umur yang rentan mengalami permasalahan gizi, dikarenakan perubahan aktifitas fisik maupun pola makan. Kegiatan yang diberikan berupa peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan praktek pengukuran antropometri dan penilaian status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI, 2019. *Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian*. Diakses dari <https://www.unicef.org/indonesia/media/2806/file/Aksi-Bergizi-Siswa-2019.pdf>
- Rahayu, H. K., Hindarta, N. A., Wijaya, D. P., Cahyaningrum, H., Kurniawan, M. E. T. K., Salsabila, Faiza, T. A. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Diakses dari [https : // reposister. almaata. ac. id/id/eprint/88/1/ Gizi%20dan%20Kesehatan%20Remaja.pdf](https://reposister.almaata.ac.id/id/eprint/88/1/Gizi%20dan%20Kesehatan%20Remaja.pdf)