

EDUKASI GIZI SEIMBANG MENINGKATKAN PENGETAHUAN KADER REMAJA DI KECAMATAN GEDANGSARI GUNUNGGKIDUL

Hastrin Hositanisita^{1*}, Sintha Dewi Purnamasari², Arantika Meidya Pratiwi²

¹Departemen Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata, Yogyakarta, Indonesia

²Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata, Yogyakarta, Indonesia

Email korespondensi: hastrin@almaata.ac.id



<p>Kata kunci</p> <p>Gizi seimbang; Kader remaja; Pengetahuan; Posyandu remaja.</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Remaja merupakan periode penting yang masih sering terabaikan sebagai kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Desa Tegalrejo di Kecamatan Gedangsari merupakan salah satu desa yang memiliki prevalensi anemia pada wanita usia subur (WUS) dan Kurang Energi Kronis (KEK) yang tinggi. Pemberdayaan remaja melalui kader remaja menjadi salah satu program jangka panjang untuk menurunkan masalah gizi pada remaja. Posyandu remaja di Desa Tegalrejo dibentuk di awal tahun 2023 sehingga masih membutuhkan pembinaan, salah satunya adalah pembekalan kader remaja tentang gizi seimbang. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan makanan yang mencegah anemia pada remaja. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan soal pre-test sebelum kegiatan, penyuluhan dan post-test. Terdapat 22 dari 30 kader remaja yang menyelesaikan seluruh rangkaian penyuluhan yang berasal dari 5 Posyandu Remaja berbeda. Sebagian besar peserta adalah siswa SMP (68,2%), berjenis kelamin perempuan (90,9%) dan berusia 12-15 tahun (68,2%). Hasil analisis uji t tidak berpasangan menunjukkan tidak ada perbedaan hasil pengetahuan berdasarkan karakteristik responden ($p > 0,05$). Uji t berpasangan menunjukkan terdapat kenaikan skor rata-rata pengetahuan yang signifikan ($p = 0,000$) sebesar 3,86 poin. Pemberian penyuluhan gizi seimbang, meningkatkan pengetahuan kader remaja secara signifikan. Perlu dilakukan pembinaan kader remaja yang berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas pelayanan Posyandu Remaja.</p>
<p>Keywords:</p> <p>adolescent health cadres; adolescent posyandu. balanced nutrition; knowledge.</p>	<p>ABSTRACT</p> <p>Adolescence is a crucial period that is overlooked as a vulnerable group to nutritional problems. The Tegalrejo village in Gedangsari sub-district is one of the villages that has a high prevalence of anemia in women of reproductive age (WUS) and Chronic Energy Deficiency (KEK). Empowering adolescents through adolescent cadres is one of the long-term programmes to reduce nutritional problems in adolescents. The Adolescent Posyandu in Tegalrejo village was formed in early 2023 so it still needs construction, one of which is regarding balanced nutrition. This community service aims to raise youth awareness about balanced nutrition and foods that prevent anemia in adolescents. This activity is done by giving pre-test questions before activity, nutrition education and post-test. There were 22 of the 30 teenage cadres who completing the whole series of dismissals that come from 5 different Posyandu. The majority of participants were junior high school students (68.2%), female (90.9%) and 12-15-year-olds (6.82%). The independent t-test analysis showed no differences in the increasing knowledge based on respondent characteristics ($p > 0.05$). The paired t-test trial showed a significant increase in the average knowledge score ($p = 0,000$) of 3.86 points. Providing balanced nutritional nutrition education, significantly improving the knowledge of adolescent cadres. Continued youth cadres training is needed to improve the quality of Adolescent Posyandu services.</p>



PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu periode penting dalam periode pertumbuhan dan perkembangan manusia. Remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak menuju usia dewasa. Kementerian Kesehatan mengelompokkan remaja pada usia 10 - 18 tahun, namun *World Health Organization* (WHO) menyatakan remaja sampai usia 19 tahun. Periode remaja penting diperhatikan karena remaja merupakan generasi penerus yang menjadi salah satu periode krusial untuk memutus rantai stunting. Status gizi dan kesehatan ibu pada saat pra-hamil, saat hamil, dan saat menyusui merupakan periode yang sangat kritis bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Status Kesehatan yang optimal harus disiapkan semenjak seorang wanita sebelum menikah, kondisi ketika hamil, dan pada saat menyusui (Rahayu, et al., 2011). Kehamilan ibu pada usia remaja (<20 tahun) di kabupaten Gunungkidul cukup tinggi, sehingga menjadi kabupaten dengan kehamilan remaja tertinggi di DIY dengan 372 kehamilan remaja, usia 10-14 tahun (8 orang), usia 15-17 tahun (94 orang), dan usia 18-19 tahun (270 orang) (Dinas Kesehatan Provinsi DIY, 2021). Umur pada saat kehamilan menjadi salah satu faktor penting yang berperan dalam BBLR, terutama pada kehamilan remaja. Umur ibu <20 tahun adalah faktor predisposisi kondisi BBLR. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Gunungkidul didapatkan hasil bahwa proporsi kejadian BBLR lebih besar pada kehamilan usia remaja (29,9%) dibanding kehamilan usia dewasa (13,7%). Proporsi kejadian BBLR lebih besar pada ibu yang mengalami KEK (34,0%) dibanding dengan yang tidak mengalami KEK (15,0%). Serta proporsi kejadian BBLR lebih besar pada ibu yang mengalami anemia (39,1%) dibanding dengan yang tidak mengalami anemia (13,0%). Selanjutnya akan timbul permasalahan pada bayi dan balita seperti mengalami gizi buruk, gizi kurang, stunting dan berat badan lahir rendah (BBLR) (Purba et al., 2016).

Stunting dan permasalahan malnutrisi lainnya dapat terjadi akibat kegagalan pada saat proses tumbuh kembang seorang anak karena kondisi kesehatan dan asupan gizi yang tidak optimal. Stunting sering berkaitan erat dengan kondisi sosial ekonomi, paparan suatu penyakit, dan asupan gizi yang kurang baik secara kuantitas maupun kualitasnya). Secara global 22% anak balita yaitu sekitar 149,2 juta anak mengalami stunting (WHO, 2020). Indonesia berada dalam urutan ke tiga dengan prevalensi tertinggi di regional Asia Tenggara/South-East Asia Regional (SEAR). Rata-rata prevalensi balita stunting di Indonesia tahun 2005-2017 adalah 36,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara bersama Kepala Puskesmas pada lokasi mitra PKM (di Desa Tegalorejo, Kecamatan Gedangsari, Kabupaten Gunungkidul) secara keseluruhan diperoleh informasi yang sejalan dengan kondisi di tingkat Kabupaten. Dimana ditemukan berat badan bayi lahir rendah (BBLR) (8,67%); Kurang Energi Kronis (KEK) pada calon pengantin (44,7%), KEK pada ibu hamil (36,76%) dan angka stunting sebesar (14,88%). Kondisi KEK dan anemia pada calon pangantin atau wanita usia subur (WUS) meningkatkan risiko kejadian KEK dan anemia pada ibu hamil juga meningkatkan risiko bayi BBLR dan stunting di kemudian hari. Selain itu, juga ditemukan kasus yang terkait dengan kesehatan reproduksi diantaranya adalah pernikahan dini, tingginya angka kelahiran dan jarak kehamilan yang terlalu dekat. Kondisi ini juga menjadi salah satu faktor risiko kejadian KEK, anemia pada ibu hamil dan stunting pada balita. Berdasarkan analisis tersebut, terdapat 3 masalah kesehatan utama yang ditemui di wilayah Puskesmas Gedangsari II yaitu KEK, anemia, dan kesehatan reproduksi.

Pencegahan stunting bisa dilakukan dengan menurunkan beberapa faktor risiko sejak periode remaja (SARI, 2018). Salah satu upaya penurunan risiko stunting diantaranya adalah dengan melakukan pelatihan dan penyuluhan serta edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan remaja konsumsi terkait gizi seimbang, pemantauan status gizi dan kesehatan remaja secara berkala, stunting dan kesehatan reproduksi melalui Posyandu Remaja (Biswan et al., 2018). Posyandu Remaja di Desa Tegalorejo terbentuk di bulan Januari 2023 dan memiliki

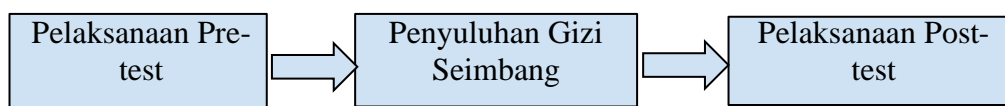
78 kader remaja tersebar di 11 Posyandu Remaja. Namun, ditemukan masalah bahwa para kader remaja masih belum memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk menjalankan kegiatan utama posyandu remaja, terutama bidang gizi dan kesehatan reproduksi yang erat berhubungan dengan stunting.

Berdasarkan uraian diatas, perlu dilakukan upaya-upaya untuk mencegah terjadinya stunting dalam jangka panjang yaitu dengan peningkatan kualitas SDM terutama remaja yang merupakan generasi penerus untuk memutus rantai stunting, sehingga dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi kepada kader posyandu remaja yang terdiri dari 5 posyandu terpilih dengan menggunakan modul dan powerpoint terhadap peningkatan pengetahuan remaja terkait gizi seimbang di Kalurahan Tegalrejo, Kapanewon Gedangsari, Kabupaten Gunungkidul, Yogyakarta.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 21 Oktober 2023 di Balaidesa Tegalrejo, Kalurahan Tegalrejo, Kapanewon Gedangsari, Kabupaten Gunungkidul, Yogyakarta. kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan edukasi tentang pedoman umum gizi seimbang, anemia remaja, KEK remaja, pengertian stunting dan pencegahannya dalam periode 8000 Hari Pertama Kehidupan. Sasaran dari kegiatan ini adalah 30 peserta kader remaja baik laki-laki maupun perempuan yang berasal dari 5 Posyandu Remaja yang berbeda. Materi penyuluhan yang diberikan berupa penyuluhan tentang gizi seimbang dengan menggunakan modul dan *power point* sebagai medianya.

Penyuluhan dimulai dengan pengisian form pre-test terkait materi gizi seimbang pada remaja. Narasumber memberikan penyuluhan dilanjutkan dengan tanya jawab. Di akhir sesi peserta mengisi post-test. Penyuluhan dilaksanakan dengan durasi 100 menit teori dan 15 menit tanya jawab. Lembar pre-test dan post-test berisi 29 pertanyaan, setiap jawaban benar diberikan skor '1' dan skor '0' untuk jawaban salah sehingga rentang skor yang didapatkan adalah 0 - 29. Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat untuk mengetahui tentang distribusi frekuensi karakteristik peserta(Wahidmurni, 2017). Analisis bivariat menggunakan uji t-test berpasangan dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk melihat ada tidaknya perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Uji t tidak berpasangan dilakukan untuk melihat ada tidaknya perbedaan hasil selisih nilai pre-post test berdasarkan karakteristik remaja.



Gambar 1 Bagan Alir kegiatan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader remaja di wilayah Desa Tegalrejo, Kecamatan Gedangsari, Gunungkidul. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi dan makanan yang lebih tinggi memiliki perilaku konsumsi makanan yang lebih sehat (Vaitkeviciute et al., 2015). Total kader remaja yang mengikuti seluruh kegiatan mulai dari pre-test, penyuluhan dan post-test sebanyak 22 kader remaja. Berdasarkan tabel 1, sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan (90,9%), berusia antara 12-15 tahun (68,2%) dan masih berstatus sebagai pelajar SMP (63,6%).

Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa kader Posyandu remaja merupakan remaja yang berusia 10 -18 tahun yang mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014. Kader remaja sendiri merupakan remaja yang dengan sukarela diberikan pelatihan kesehatan untuk melakukan pelayanan kesehatan baik bagi diri sendiri maupun untuk remaja lainnya (Kementrian Kesehatan RI, 2011) . Kader remaja di wilayah Puskesmas Gedangsari

memenuhi persyaratan dari Kementerian Kesehatan dari sisi usia. Partisipan yang sebagian besar masih berstatus sebagai pelajar SMP diharapkan memberikan dampak positif terhadap keberlanjutan kader remaja dalam memberikan pelayanan kesehatan. Semakin dini remaja mendapatkan paparan kesehatan tentang gizi, diharapkan bisa memberikan perubahan sikap dan perilaku gizi seimbang yang lebih dini (Biswan et al., 2018).

Analisis uji t tidak berpasangan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan nilai yang signifikan hasil pre-post test berdasarkan karakteristik responden yaitu usia ($p = 0,82$), jenis kelamin ($p=0,78$) dan tingkat pendidikan ($p=0,35$). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan kader remaja tidak dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, jenis kelamin dan usia kader remaja. Penelitian yang dilakukan pada remaja di Kanada juga menyatakan bahwa tidak ada perbedaan pengetahuan antara remaja laki-laki dan perempuan. Tingkat pendidikan memiliki pengaruh terhadap perbedaan tingkat pengetahuan pada remaja (Sharma et al., 2019). Pada kegiatan pengabdian yang dilakukan, terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan antara partisipan yang dengan tingkat pendidikan SMP dan SMA/SMK sebelum diberikan edukasi gizi berdasarkan hasil pre-test ($p=0,04$). Setelah dilakukan edukasi, tidak terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan berdasarkan tingkat pendidikan.

Skor hasil pre-test menunjukkan 66,89% jawaban responden benar. Terdapat peningkatan skor pengetahuan sebesar 13,34% antara sebelum dan sesudah edukasi gizi. Berdasarkan hasil uji statistik uji t berpasangan dapat dilihat terdapat peningkatan pengetahuan remaja yang signifikan setelah dilakukannya edukasi gizi ($p=0,000$). Kenaikan skor pengetahuan gizi melalui pemberian edukasi gizi secara langsung juga terbukti dari penelitian yang telah dilakukan di wilayah lain di Indonesia dan beberapa negara. Pemberian intervensi berupa edukasi gizi perlu dilakukan lebih dari satu kali untuk bisa merubah sikap dan perilaku remaja yang lebih baik (Wang et al., 2015). Penelitian yang dilakukan di Kabupaten Banyumas menyatakan terjadi perubahan pada kadar hemoglobin remaja wanita setelah dilakukan edukasi gizi sebanyak 6 kali selama 1,5 bulan (Sari et al., 2019).

Tabel 1. Karakteristik partisipan dan perbedaan hasil pre-post berdasarkan karakteristik partisipan

Karakteristik	n (%)	Mean dif (pre-post test) (SD)	p-value
Usia			
- 12 - 15 tahun	15 (68,2)	3,80 (2,08)	0,82
- 16 - 18 tahun	7 (31,8)	4,00 (1,29)	
Jenis Kelamin			
- Laki-laki	2 (9,1)	3,50 (0,71)	0,78
- Perempuan	20 (90,9)	3,90 (1,92)	
Tingkat Pendidikan			
- Pelajar SMP	14 (63,6)	4,07 (2,09)	0,35
- Pelajar SMA/SMK	8 (36,4)	3,50 (1,31)	

Tabel 2. Analisis uji t berpasangan tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah penyuluhan gizi seimbang

Variabel		Mean (SD)	Mean diff (SD)	p-value
Pengetahuan gizi seimbang remaja	Pre test	19,41 (3,23)	3,86 (1,83)	0,000

Variabel		Mean (SD)	Mean diff (SD)	p-value
	Post test	23,27 (3,21)		



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Pengisian Pre dan Post test

SIMPULAN DAN SARAN

Kader remaja berperan penting dalam pemberian edukasi kesehatan, terutama gizi seimbang kepada remaja lain melalui Posyandu Remaja. Pemberian edukasi gizi seimbang kepada kader remaja secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja. Selain itu, peningkatan pengetahuan ini tidak berhubungan dengan jenis kelamin, usia dan status pendidikan remaja. Pemberian edukasi kader remaja diharapkan tidak hanya dilakukan secara insidental dan hanya sekali namun perlu dilakukan beberapa kali untuk bisa memberikan efek terhadap perilaku remaja terhadap praktik gizi seimbang. Metode pemberian edukasi juga perlu ditingkatkan untuk memberikan alternatif media edukasi yang lebih menarik dan mudah diterima oleh remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Biswan, M., Puspita, E., & Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta, D. I. (2018). Pola Asuh Ibu dan Status Gizi Balita. In *Quality Jurnal Kesehatan* (Vol. 9, Issue 1). Dinas Kesehatan Provinsi DIY. (2021). *Profil Daerah Istimewa Yogyakarta*. Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Posyandu Remaja*. Purba, E., Purba, E. M., Rahayujati, T. B., & Hakimi, M. (2016). Kehamilan usia remaja dan kejadian bayi berat lahir rendah di kabupaten Gunungkidul. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 32(1), 25–32. <https://doi.org/10.22146/bkm.7645>
- Sari, H. P., Subardjo, Y. P., & Zaki, I. (2019). Nutrition education, hemoglobin levels, and nutrition knowledge of adolescent girls in Banyumas district. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 6(3), 107–112. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2018.6\(3\).107-112](https://doi.org/10.21927/ijnd.2018.6(3).107-112)
- SARI, N. K. Y. (2018). *TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI DAN STATUS GIZI REMAJA VEGETARIAN DI BHAKTIVEDANTA DHARMA SCHOOR DI KOTA DENPASAR*.
- Sharma, S., Akhtar, F., Singh, R., & Mehra, S. (2019). Relationships between nutrition-related knowledge, attitude, and self-efficacy among adolescents: A community-based survey. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(6), 2012. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_217_19
- Vaitkeviciute, R., Ball, L. E., & Harris, N. (2015). The relationship between food literacy and dietary intake in adolescents: A systematic review. *Public Health Nutrition*, 18(4), 649–658. <https://doi.org/10.1017/S1368980014000962>

Wahidmurni, W. (2017). *Pemaparan metode penelitian kuantitatif*.

Wang, D., Stewart, D., Chang, C., & Shi, Y. (2015). Effect of a school-based nutrition education program on adolescents' nutrition-related knowledge, attitudes and behaviour in rural areas of China. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 20(4), 271–278. <https://doi.org/10.1007/S12199-015-0456-4>