



Penambahan Ilmu Pengetahuan Tentang Gizi Pada Remaja Putri

Andriya Syahriyatul Masrifah*¹

¹STIKES BHAKTI AL-QODIRI

Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail: Andriyasyahriyatul2016@gmail.com

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Risbinakes (2021) di Kecamatan Jember didapatkan asupan zat gizi makro pada pre aduith tidak sampai dari 30% serta dengan gizi kurus (12,3%) serta yang gizi dengan tubuh pendek yaitu (28,7%). Cara yang dilakukan untuk peningkatan gizi diantaranya dari pendidikan seputar ilmu pengetahuan tentang pemberian gizi yang harus ditingkatkan dan dikerjakan melalui sistem pemberian informasi dan pembelajaran ilmu gizi berupa media pem belajaran dalam bentuk surat sebaran. Upaya yang dilakukan yaitu penambahan ilmu pengetahuan yang berhubungan gizi lengkap pada remaja melalui cara diberikannya penjelasan dan pemberian pembelajaran yaitu sebaran data pada remaja. Penjelasan dan pemberian sebaran data menghasilkan informasi berupa menu makanan lengkap pada pre aduith yang dalam penyampaian informasi bisa belangsung dengan lancar serta mudah dipahami oleh pre aduith. Hasil penyuluhan diharapkan bisa diterapkan oleh pre aduith pada kegiatan suasana sehari hari tempat tinggal atau dirumah.

Kata kunci: pemberian informasi, sebaran data, menu makanan seimbang, pre aduith

Abstract

Risbinakes (2021) in the District of Jember found that the intake of macronutrients in pre-adults was less than 30% and those with underweight nutrition (12.3%) and those with short stature (28.7%). Ways that are done to improve nutrition include education about science about nutrition which must be improved and done through a system of providing information and learning nutrition in the form of learning media in the form of distribution letters. Efforts are being made to add knowledge related to complete nutrition in adolescents by providing explanations and providing learning, namely the distribution of data on adolescents. Explanation and distribution of data resulted in information in the form of complete food menus for pre-adults which in conveying information could take place smoothly and easily be understood by pre-adults. The results of the counseling are expected to be applied by pre-adults in their daily activities at home or at home.

Keywords: providing information, data distribution, balanced diet, pre-adult

1. PENDAHULUAN

Kehidupan pre aduith adalah dimana adanya perkembangan fisik dan psikis yang tumbuh secara melesat, secara umum fisik, kognitif, dan psikososial, dalam kehidupan adalah perubahan dari anak ke pre aduith, penanndaan terhadap perubahan, yaitu penambahan berat otot, lemak dan hormone yang berubah (Susetyowati, 2017).

Data Risbinakes (2021) di Kecamatan Jember didapatkan asupan zat gizi makro pada pre aduith tidak sampai dari 30% serta dengan gizi kurus (12,3%) serta yang gizi dengan tubuh pendek yaitu (28,7%). Hal tersebut disebabkan oleh pengetahuan yang kurang tentang perolehan gizi terpenuhi serta pemberian gizi lengkap yang kurang mencukupi target atau masih rendah. Cara yang dilakukan untuk peningkatan gizi diantaranya dari pendidikan seputar ilmu pengetahuan tentang pemberian gizi yang harus ditingkatkan dan dikerjakan melalui sistem pemberian informasi dan pembelajaran ilmu gizi berupa media pem belajaran dalam bentuk

surat sebaran. WHO mengatakan bahwa, tujuan dari pendidikan gizi yaitu dorongan perubahan perilaku positif yang mempunyai hubungan terhadap pemberian makanan dan gizi.

Upaya yang dilakukan yaitu penambahan ilmu pengetahuan yang berhubungan gizi lengkap pada remaja melalui cara diberikannya penjelasan dan pemberian pembelajaran yaitu sebaran data pada remaja. Penjelasan dan pemberian sebaran data menghasilkan informasi berupa menu makanan lengkap pada pre aduith yang dalam penyampaian informasi bisa belangsung dengan lancar serta mudah dipahami oleh pre aduith. Hasil penyuluhan diharapkan bisa diterapkan oleh pre aduith pada kegiatan suasana sehari hari tempat tinggal atau dirumah.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Kabupaten Jember dengan tema pemberian informasi dan penjelasan tentang sebagai data dalam upaya penambahan ilmu pengetahuan tentang gizi pada remaja yang berjumlah 50 orang. Dalam melaksanakan program tersebut dilakukan beberapa tahapan, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan observasi yang menjadi tempat sasaran pengabdian. Observasi dilakukan dengan mengamati keadaan remaja Jember serta mencari permasalahan yang dihadapi remaja yang berkaitan dengan gizi.

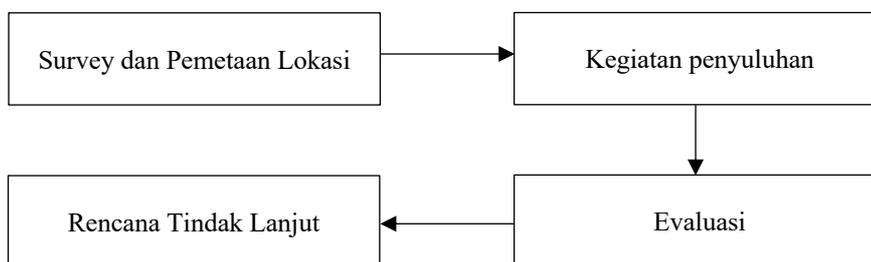
b. Pelaksanaan Program

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan terdiri dari beberapa tahap, yaitu: a) Persiapan alat dan bahan, b) Pembuatan benner dan pamflet, c) Kegiatan penyuluhan d) Evaluasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2022.

c. Tahap Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan remaja tentang gizi.

Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kegiatan Pelaksanaan Program

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengingat remaja adalah kelompok yang sangat rentan terhadap gizi, maka perlu dilakukan kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 20 Juni 2022. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk pengabdian

masyarakat terutama dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi melalui penyuluhan.

Hal pertama yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah dengan survey lokasi. Survey lokasi ini digunakan untuk memilih tempat yang akan digunakan sebagai tempat pelaksanaan program. Tahap yang kedua adalah mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan. Alat dan bahan yang digunakan sebagai media penyuluhan adalah leaflet. Leaflet disebarluaskan kemudian dilakukan evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh remaja sebelum dan sesudah penyuluhan.



Gambar 1.

Berikut ini adalah evaluasi pengetahuan gizi remaja:

Tabel 1. Pengetahuan Gizi Remaja

Pengetahuan	Hasil
Pre	Cukup
Post	Baik

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang gizi pada remaja.

Edukasi merupakan salah satu cara dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja. Edukasi perlu dilakukan secara berkala terutama dalam beberapa kasus yang saat ini masih asing dan pengetahuan masyarakat akan hal tersebut masih sangat kecil sehingga dengan adanya penyuluhan yang baik maka akan tercipta kesehatan mental yang baik pula.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan yaitu adanya penambahan ilmu pengetahuan didapatkan dalam acara penyebaran informasi tentang gizi seimbang pada remaja bisa berjalan dengan lancar serta pemahaman tentang gizi seimbang bagi remaja terpenuhi.

Harapan yang didapatkan adalah:

1. Diharapkan penerapam gizi seimbvang dilakukan pada kehidupan sehari -hari
2. Harapannya untukl pihak orang tua adanya keterlubatan dalam pemenuhankebutuhan gizi lengkap.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Terima kasih disampaikan kepada Ketua Stikes Bhakti Al Qodiri, pihak Puskesmas Patrang. Kegiatan ini didanai oleh DIPA Stikes Bhakti Al Qodiri tahun 2022

DAFTAR PUSTAKA

- Risbinakes 2017. Peraturan Menteri Kesehatan RI No 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, (2014). <https://doi.org/10.1038/132817a0>
- Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Gizi yang Dianjurkan, (2019). Notoatmodjo, S. (2007). Ilmu Perilaku. Rineka Cipta. Supariasa, I. D. N. (2013). Pendidikan dan Konsultasi Gizi. Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- Susetyowati. (2017). Gizi Remaja. In Hardinsyah & I. nyoman Supariasa (Eds.), Ilmu Gizi, Teori dan Aplikasi. Penerbit Buku Kedokteran ECG