

MENYADARI PENTINGNYA KEBUTUHAN NUTRISI BAGI REMAJA DIMA AL-MUSDARIYAH II CIMAH

**Bd. Erni Hernawati¹, Lunetta Syahla Salsabila², Mila Latipah Farida³, Nadia Herliana⁴,
Sheira Shiva Puspita⁵, Siti Rahayu⁶, Zahida Nur Hanifa⁷**

ernihernawatie@gmail.com¹, lalalunetta2@gmail.com², milalatifah201004@gmail.com³,
nadiaherliana13@gmail.com⁴, sheirashiva03@gmail.com⁵, sitirahayuyu20@gmail.com⁶,

zahidanurhanifa2412@gmail.com⁷

Institut Kesehatan Rajawali

ABSTRAK

Kebutuhan nutrisi remaja perlu diperhatikan karena pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Kebiasaan makan yang tidak sehat akan mempengaruhi asupan gizi remaja. Kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru, kesukaan yang berlebihan terhadap junk food merupakan faktor-faktor penyebab masalah gizi pada remaja. Dampak dari tidak memperhatikan kebutuhan nutrisi pada remaja seperti anemia, makan tidak teratur, konstipasi, stunting, dan obesitas tidak jarang ditemukan pada usia remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kebutuhan nutrisi remaja di MA Al-Musdaryah II Cimahi melalui pengukuran IMT (Indeks Massa Tubuh). Penelitian ini menggunakan metode berupa pendidikan kesehatan dan pengukuran IMT masing-masing siswa. Hasil prevalensi status nutrisi di Cimahi cukup baik dan masih ada beberapa siswa-siswi di MA AL-Musdaryah II Cimahi masih kurang untuk meningkatkan asupan nutrisi, seperti tidak sarapan, jarang makan makanan yang sehat. Berdasarkan temuan ini direkomendasikan agar remaja memperhatikan kebutuhan nutrisinya dan informasi saat diberikan pendidikan kesehatan terkait menyadari pentingnya kebutuhan nutrisi

Kata Kunci: Kebutuhan nutrisi, remaja, kebiasaan makan, IMT.

PENDAHUAN

Menurut data World Health Organization (WHO) menyebutkan sejak tahun 2008 sebanyak 2,8 juta penduduk meninggal setiap tahun dikarenakan gizi lebih dan obesitas. Sedangkan untuk prevalensi gizi kurang di dunia adalah 14,9% dan regional dengan prevalensi tertinggi Asia Tenggara sebesar 27,3%. Persatuan Bangsa-bangsa (PBB) menyebutkan bahwa sekitar 800 juta penduduk di dunia menderita gizi kurang dan sebagian besar terjadi di negara berkembang. Jumlah anak yang menderita kurang gizi di dunia sudah mencapai 104 juta anak, prevalensi kurang gizi terbesar di dunia terjadi di Asia Selatan yaitu sebesar 46%, disusul sub-Sahara Afrika 28% dan Amerika Latin/Caribbean 7%.

Di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun secara nasional sebesar 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus). Sedangkan untuk prevalensi sangat kurus yaitu sebesar 2,7% pada remaja laki-laki dan 4% pada remaja putri, serta prevalensi kurus untuk remaja putra yaitu sebesar 9,1% dan remaja putri sebesar 6,4%. Sedangkan untuk remaja kelompok umur 16-18 tahun penilaian status gizi berdasarkan IMT, prevalensi status gizi lebih pada remaja 16-18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. (Riskesdas, 2013)

Menurut riset penelitian yang dilakukan pada tahun 2017 kepada remaja yang ada di kota Cimahi memiliki prevalensi status gizi kurus dan gemuk pada usia 13-15 tahun atau berdasarkan IMT yaitu 10,8 - 11,1% sedangkan prevalensi anemia pada remaja usia 15 tahun sebesar 22,7% menurut Riskesdas pada tahun 2013.

Kebutuhan gizi pada remaja perlu diperhatikan. Hal ini karena kebutuhan nutrisi pada remaja meningkat karena terjadi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, gaya hidup, aktivitas fisik yang padat, dan kebiasaan makan yang berubah juga akan mempengaruhi asupan gizi remaja. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian kepada siswa-siswi MA Al-Musdaryah II Cimahi dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya kebutuhan nutrisi pada remaja, melakukan pengukuran IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan mengukur berat dan tinggi badan masing-masing siswa.

Pentingnya status gizi yang baik pada remaja adalah salah satu upaya untuk menurunkan angka stunting hingga penurunan angka kematian ibu dan anak. Pada dasarnya remaja membutuhkan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein. Lalu untuk zat gizi mikro yaitu seperti vitamin dan mineral yang tertuang dalam "isi piringku" yang harus dipenuhi oleh para remaja untuk memenuhi kebutuhan energi saat melakukan kegiatan fisik sehari-hari. Jika tidak terpenuhinya kebutuhan gizi serta nutrisi pada remaja maka akan timbul berbagai gangguan yang akan menghambat pertumbuhan pada masa remaja.

Oleh karena itu, jumlah Indeks Massa Tubuh pada remaja harus sangat diperhatikan untuk mengurangi angka stunting juga kekurangan energi kronik pada remaja dengan cara menerapkan pola hidup sehat sehingga berat serta tinggi badan pada remaja selalu seimbang atau normal. Dengan adanya masalah kebutuhan gizi serta nutrisi pada remaja, menjadi alasan bagi penulis untuk melakukan penelitian hingga penyuluhan kesehatan kepada remaja yang ada di Kota Cimahi khususnya MA Al Musdaryah II.

Adapun bentuk pemeriksaan yang penulis lakukan yaitu pengukuran tinggi serta berat badan siswa hingga penghitungan IMT masing-masing siswa untuk mengetahui kategori IMT setiap siswa termasuk normal, kurang, ataupun berlebih (obesitas).

Penulis sangat berharap dengan diadakannya pemeriksaan serta penyuluhan kesehatan ini mendorong para remaja khususnya para siswa dan siswi MA Al Musdaryah II untuk lebih memperhatikan pola hidup sehat mereka agar terciptanya jumlah IMT yang normal.

Adapun alasan lain yang mendorong terciptanya penyuluhan kesehatan ini yaitu dikarenakan masa remaja adalah masa pubertas yang mana para remaja harus mempersiapkan kesehatan baik secara fisik maupun mental untuk persiapan pernikahan hingga melahirkan bagi wanita dikarenakan wanita akan melahirkan keturunan yang juga diharapkan bebas dari stunting serta gangguan lainnya.

METODE

Metode penelitian yang disusun lakukan yaitu metode kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan positivistic (data konkrit), data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan. Di dalam penelitian ini agar dapat diperoleh data, penyusun melakukan metode pengumpulan data yang digunakan antara lain:

1. Kuesioner

Kuesioner merupakan pengambilan data yang peneliti terjun langsung untuk mendapatkan data dari pihak yang bersangkutan secara langsung atau disebut juga data primer. Menurut Sugiyono (2018 : 193) data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Selanjutnya, penulis melakukan pengambilan data langsung pada objek penelitian dengan cara menyebarkan kuesioner.

2. Studi Pustaka

Teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang akan dipecahkan. Data yang diambil penyusun dalam metode ini berasal dari

jurnal-jurnal yang berkaitan dengan judul yang diteliti oleh penyusun, buku-buku, dan penelitian lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut hasil prevalensi status nutrisi di Cimahi cukup baik dan masih ada beberapa siswa-siswi di MA AL-Musdaryah II Cimahi masih kurang untuk meningkatkan asupan nutrisi, seperti tidak sarapan, jarang makan makanan yang sehat. Dengan adanya kegiatan penyuluhan (PKM) ini dengan tema “Pentingnya Kebutuhan Nutrisi pada Remaja dan Pengukuran Indeks Massa Tubuh” dapat terselesaikan dengan baik, meskipun terdapat beberapa hambatan yang penulis alami.

Namun, hal itu tidak penulis anggap sebagai hambatan sehingga penyuluhan ini tidak dapat berjalan dengan baik. Tetapi, Alhamdulillah berkat dukungan dari beberapa pihak dan terutama dari staf MA AL-Musdaryah II Cimahi yang telah memberikam waktu, dukungan dan sarana yang lengkap sehingga kegiatan PKM ini dapat berjalan dengan baik.

Selain itu, saat proses penyuluhan berlangsung siswa/siswi di MA AL-Musdaryah II Cimahi juga mendengarkan dengan baik, aktif bertanya, dan mampu menjawab pertanyaan yang penulis berikan sebagai bahan evaluasi mengenai materi Kebutuhan Nutrisi dan mampu menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) secara mandiri yang sebelumnya sudah dijelaskan oleh pemateri.

Setelah penulis dan rekan-rekan melakukan pemeriksaan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada semua siswa/siswi yang hadir dalam kegiatan penyuluhan ini, didapatkan hasil bahwa sebagian siswa/siswi di MA AL-Musdaryah II Cimahi ada sebagian siswi yang termasuk ke dalam kategori malnutrisi dan obesitas, setelah ditelusuri dan wawancara beberapa siswa yang mengalami kelainan tersebut setelah disebabkan karena memiliki kebiasaan pola makan yang buruk, dan memiliki kebiasaan melupakan sarapan pagi serta kurang suka dengan sayur-sayuran. Selain itu, penulis dan seluruh rekan-rekan juga memberikan motivasi dan dukungan kepada siswa/siswi di MA AL-Musdaryah II Cimahi menjadi lebih Aware mengenai pentingnya memenuhi kebutuhan nutrisi bagi tubuhnya.

Berikut grafik data siswa/siswi yang memiliki kelainan dari hasil pemeriksaan Indeks Massa Tubuh (IMT) di MA AL-Musdaryah II Cimahi.



Berikut data distribusi responden:

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan, Riwayat Penyakit, Kebiasaan Merokok dan Minum Alkohol.

Variabel		Jumlah	Presentase
Usia	15 tahun	13	25
	16 tahun	21	40

	17 tahun	18	35
Jenis Kelamin	Laki-laki	23	44
	Perempuan	29	56
Pendidikan	SMA/MA	52	100
Pekerjaan	Pelajar	52	100
Riwayat Penyakit	Ada	2	4
	Tidak	50	10
Kebiasaan Merokok	Ada	10	19
	Tidak	42	80
Kebiasaan Minum Alkohol	Ada	0	0
	Tidak	52	100

Tabel 2. Gambaran Pola Hidup Responden

Variabel	Pola Hidup Kurang Sehat		Pola Hidup Sehat	
	n	%	n	%
Diet	10	19	42	80
Aktivitas	20	38	32	61
Manajemen stress	32	61	20	38
Pemilihan makanan	25	13	27	51

Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Tingkat Pengetahuan, Sikap, Dukungan Orang yang Penting, dan Sumber Daya

Variabel	Kategori	Jumlah	Presentase
Tingkat Pengetahuan	Rendah	25	48
	Tinggi	27	51
Sikap	Negatif	7	14
	Positif	45	86
Dukungan	Rendah	20	38
	Tinggi	32	61
Sumber Daya	Rendah	25	48
	Tinggi	27	52

- Pada table 1 menunjukkan responden yang berusia 16 tahun lebih banyak (40%) dibandingkan responden yang berusia 15 dan 17 tahun. Sedangkan untuk jenis kelamin responden perempuan lebih banyak (56%) dibandingkan laki-laki. Untuk pendidikan semua responden memiliki presentase yang sama karna semua responden masih berstatus pelajar dan sedang menempuh pendidikan di MA tersebut. Selanjutnya untuk riwayat penyakit terdapat 2 responden yang memiliki riwayat penyakit gangguan konsentrasi dan untuk kebiasaan merokok terdapat 10 responden laki-laki yang merokok namun untuk kebiasaan meminum alkohol tidak ada responden yang melakukannya.
- Pada table 2 menunjukkan gambaran pola hidup responden yaitu seperti diet, aktivitas sehari-hari, bagaimana responden memajemen stressnya, serta pemilihan makanan. Untuk presentase pola hidup kurang sehat responden memiliki tingkat paling tinggi pada manajemen stress sebesar 61% dan terendah pada pemilihan makanan sebesar 13%. Sedangkan untuk presentase pola hidup sehat responden yang berada di tingkat tertinggi yaitu pada kegiatan diet sebesar 80% dan terendah pada kegiatan manajemen stress sebesar 38%.
- Pada table 3 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden cukup tinggi sebesar 51% serta sikap yang dimiliki responden sebesar 86% lalu untuk dukungan serta sumber daya yang dimiliki responden sebesar 61% dan 52%.

KESIMPULAN

Model Project Based Learning (PjBL) ini bertujuan untuk memotivasi mahasiswa dalam menentukan proyek, merancang langkah-langkah penyelesaian proyek dengan fasilitas dan mentoring dari pihak dosen, menyusun laporan dan mempresentasikan hasil proyek tersebut.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan adanya model PJBL ini diharapkan perancangan proyek yang akan dilakukan di MA AL Musdaryah II Cimahi dengan tema “Pentingnya Kebutuhan Nutrisi Bagi Remaja” yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan menerapkan asupan nutrisi yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga diharapkan program PJBL ini dapat berjalan dan terselesaikan dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Pamelia I., 2018. “Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya bagi Kesehatan”. Jurnal IKESMA Volume 14 Nomor 2 September 2018, Hal : 145.
- Bintarti TW, Lestari MW., 2018. “Pengukuran Antropometri dan Perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Masyarakat sekitar Pondok Pesantren Al-Hidayah Sondriyan Majasem Kendal Ngawi”. Jurnal Kesehatan .
- Kementrian Kesehatann RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI.
- World Health Organization. 2021. ”Obesity and Overweight”. Global Health Observatory (GHO).