

Generasi Sehat: Edukasi Mengatasi Masalah Gizi pada Remaja Kota Ambon

Minnalia Soakakone¹ Pollan Versilia Wuritimur² Advend Sri Rizki Sianturi³

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Kristen Indonesia Maluku, Indonesia

² Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Kristen Indonesia Maluku, Indonesia

³ Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Pattimura, Indonesia

Email korespondensi: sipahelutlia@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Diusulkan: 11-10-2024;

Direvisi: 01-02-2025;

Diterima: 02-02-2025;

Diterbitkan: 02-02-2025;

Kata kunci:

edukasi gizi; gizi seimbang; masalah gizi; remaja

Penulis Korespondensi:

Minnalia Soakakone

Program Studi Kesehatan Masyarakat,
Universitas Kristen Indonesia Maluku,
Indonesia

Email: sipahelutlia@gmail.com

Abstrak

Dalam era modern ini, masalah gizi pada remaja menjadi tantangan serius yang berpotensi mempengaruhi kesehatan dan perkembangan mereka di masa depan. Pentingnya edukasi gizi sebagai langkah strategis untuk membangun generasi sehat. Dengan memfokuskan pada pola makan seimbang dan pemahaman tentang kebutuhan gizi, program sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang dampak buruk dari malnutrisi, baik itu kekurangan maupun kelebihan gizi. Hasil dari sosialisasi ini diharapkan dapat mengurangi angka masalah gizi di kalangan remaja, menciptakan individu yang lebih sehat, dan pada akhirnya, membangun generasi yang lebih kuat dan produktif.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Sitasi (APA Style)

Soakakone, M., Wuritimur, PV., & Sianturi, ASR. (2025). Generasi Sehat: Edukasi Mengatasi Masalah Gizi pada Remaja Kota Ambon. 3(2), 49-55.

<https://doi.org/10.54639/kks.v3i2.1317>

Pendahuluan

Masalah gizi pada remaja telah menjadi isu global yang mendesak. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi masalah gizi, baik dalam bentuk kekurangan gizi maupun kelebihan gizi, meningkat secara signifikan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Remaja, yang berada dalam masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, mengalami perubahan cepat baik secara fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, mereka memerlukan nutrisi yang memadai untuk mendukung

pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Pola makan remaja sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebiasaan keluarga, lingkungan sosial, dan aksesibilitas terhadap makanan sehat. Di era digital ini, banyak remaja terpapar pada informasi yang tidak akurat tentang gizi melalui media sosial, yang dapat memengaruhi pilihan makanan mereka. Kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji, tinggi gula, dan rendah serat menjadi semakin umum, sementara konsumsi sayuran dan buah-buahan sering terabaikan.

Kekurangan gizi, seperti anemia dan stunting, masih menjadi masalah serius yang dapat menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif remaja. Di sisi lain, kelebihan gizi, yang sering berujung pada obesitas, juga menjadi ancaman kesehatan yang tidak kalah besar. Obesitas pada remaja tidak hanya meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental mereka, menyebabkan masalah seperti depresi dan kecemasan.

Edukasi gizi yang efektif merupakan langkah penting untuk mengatasi masalah ini. Pengetahuan yang memadai tentang gizi dapat membantu remaja membuat pilihan makanan yang lebih baik dan mengembangkan kebiasaan hidup sehat. Namun, pendidikan tentang gizi sering kali kurang diperhatikan dalam kurikulum sekolah dan di rumah. Oleh karena itu, penting untuk melakukan sosialisasi yang sistematis dan terpadu, agar remaja mendapatkan informasi yang akurat dan relevan mengenai gizi.

Remaja jemaat GPM Skip kota Ambon merupakan Organisasi yang di pilih untuk melakukan pemberdayaan kepada masyarakat melalui Edukasi masalah gizi remaja. Pengabdian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengidentifikasi masalah gizi pada remaja serta merumuskan strategi edukasi yang dapat membantu mereka memahami dan mengatasi masalah ini. Dengan demikian, diharapkan remaja dapat menjadi agen perubahan dalam menciptakan generasi sehat yang lebih sadar akan pentingnya gizi untuk kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Metode

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 2 Agustus 2024, bertempat gedung sekertariat angkatan muda. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode observasi, penyuluhan dan diskusi bersama mengenai pentingnya gizi pada anak remaja. Metode pelaksanaan PkM ini adalah sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan PkM
 - a. Koordinasi
 - 1) Melakukan observasi dan peninjauan lokasi kegiatan pada Daerah SKIP kota Ambon hasil indentifikasi sangat penting sebagai masukan dan bahan pertimbangan bagi TIM PKM untuk menentukan jumlah peserta kegiatan yang akan dilaksanakan
 - 2) Menyampaikan jadwal kegiatan dan tempat pelaksanaan Menyediakan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan dan disepakati bersama tim PKM.
 - b. Menyiapkan bahan ajar PkM
 - 1) Menyiapkan materi Masalah Gizi Pada Remaja Materi masalah gizi pada remaja terdiri dari beberapa pokok bahasan, yaitu Gizi pada remaja, fungsi gizi, masalah gizi pada remaja, cara mengatasi masalah gizi
 - 2) Menyiapkan soal Pre –Test dan Post Test Soal pre-test dan post-test menjadi tanggung jawab anggota tim dosen dengan merujuk pada materi masalah gizi pada remaja
 - 3) Simulasi penyampaia materi PkM (internal tim) Simulasi dilakukan dengan arahan dari ketua tim sebagai

bagian dari persiapan tim sebelum pelaksanaan kegiatan.

2. Pelaksanaan Kegiatan PkM

Kegiatan Pkm dilasanakan diawali dengan perkenalan peserta kegiatan sosialisasi masalah gizi pada remaja, metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah metode ceramah dan diskusi dengan tujuan meningkatkan pengetahuan peserta tentang masalah gizi pada remaja. Indikator capain sosialisasi masalah gizi pada remaja menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* dengan tingkatan sangat baik, baik, cukup, dan kurang. Peningkatan pengetahuan anak remaja tentang masalah gizi pada remaja.

Untuk melaksanakan kegiatan PkM ini diperlukan kemampuan tim sesuai kepakaran yang dimiliki. Ketua tim yaitu Minnalia Soakakone, SKM.,M.K.M adalah dosen kepakaran pada bidang ilmu Administrasi dan Kebijakan Kesehatan (AKK). Bidang ilmu ini berhubungan dengan kegiatan sosialisasi Masalah Gizi pada Remaja dalam penerapan manajemen gizi pada masyarakat Anggota tim dosen 1 yaitu Pollan Versilia Wuritimur, S,KM,M.K.M adalah dosen dengan kepakaran pada bidang Ilmu Epidemiologi. Bidang ilmu ini berhubungan dengan kegiatan sosialisasi Masalah Gizi pada Remaja dalam penerapan gizi pada remaja dalam menghindari terjadinya remaja atau peserta menjadi sakit akibat masalah gizi. Anggota tim dosen 2 yaitu Advend Sri Rizki Sianturi S.Pd, M.Pd adalah dosen dengan kepakaran pada bidang ilmu pendidikan biologi bidang ilmu ini berhubungan degan proses metabolisme yang terjadi dalam tubuh, termasuk bagaimana tubuh mengolah nutrisi dari makanan. Pemahaman tentang

metabolisme penting untuk mengetahui kebutuhan gizi yang tepat bagi anak-anak dalam fase pertumbuhan.

3. Monitoring dan Evaluasi kegiatan PkM

Monitoring dan evaluasi dilaksanakan setelah kegiatan dilaksanakan melalui *post-test*. Instrumen yang digunakan untuk monitoring dan evaluasi yaitu soal *post-test*. monitoring dan evaluasi menjadi penting untuk dilaksanakan sebagai bentuk pemantauan dan penilaian pelaksanaan kegiatan sosialisasi masalah gizi pada remaja melalui metode cerah dan diskusi.

Hasil



Gambar 1. Pembukaan kegiatan pengabdian masyarakat

Acara pembukaan kegiatan Pengabdian di mulai dengan diskusi TIM bersama para pengasuh di Jemaat GPM Skip Ambon untuk mengatur mekanisme jalanya kegiatan, kemudian berdoa bersama dan proses pengenalan dengan anak-anak

remaja yang sudah hadir di lokasi pengabdian.

Tabel 3.1
Distribusi Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	11	55
Perempuan	9	45
Total	20	100
Karakteristik	frekuensi	%
10 - 13 tahun	12	60
14 - 16 tahun	8	40
Total	20	100

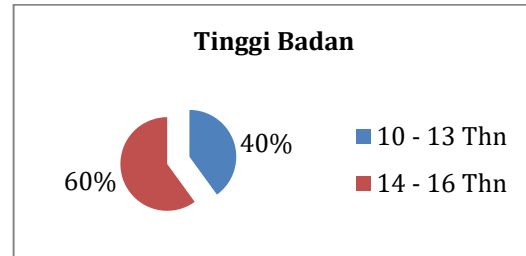
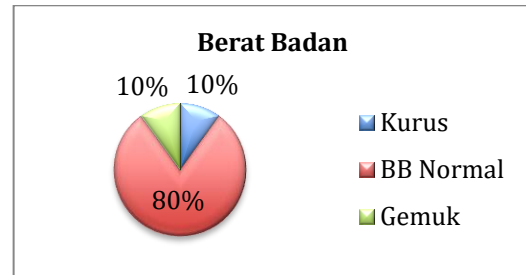
Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel karakteristik peserta, kategori jenis kelamin didominasi oleh anak laki-laki dengan jumlah 11 orang (55%) serta kategori umur terbanyak pada kelompok 10-13 tahun sebesar 60%. Anak-anak di usia sekolah menengah pertama terlihat sangat antusias dalam berpartisipasi dalam kegiatan ini.



Gambar 2. Screening awal pengukuran berat badan dan tinggi badan anak remaja

Berdasarkan data pengukuran berat badan dan tinggi badan anak remaja dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan anak remaja



Gambar 4. Penyampaian Materi/ Penyuluhan tentang masalah Gizi pada remaja

Penyuluhan adalah suatu proses komunikasi dan edukasi yang bertujuan untuk memberikan informasi, pengetahuan, dan keterampilan kepada individu atau kelompok masyarakat. Penyuluhan gizi kepada anak remaja sangat penting karena masa remaja adalah periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Nutrisi yang tepat selama fase ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan perkembangan secara keseluruhan. Namun, banyak remaja yang kurang memahami pentingnya gizi seimbang, yang dapat berujung pada masalah kesehatan seperti obesitas, anemia, dan gangguan pertumbuhan.

Pelaksanaan PkM berjalan dengan baik dan tepat sasaran. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini dihadiri oleh 20 orang remaja. Antusiasme remaja ditunjukkan melalui proses tanya jawab yang terjadi.

Evaluasi kegiatan dilaksanakan dalam bentuk pre-test dan post-test menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada mitra sebanyak 20 orang. Pada tahap ini pengetahuan para peserta ditentukan ke dalam kriteria tingkatan pengetahuan kemudian selanjutnya diinterpretasikan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil pretest dan posttest pengetahuan remaja mengenai masalah gizi pada anak remaja

**TABEL 3.2
HASIL PRE-TEST**

Kategori Nilai	n	%
Sangat Baik	0	0
Baik	9	45
Cukup	0	0
Kurang	11	55
Total	20	100

**TABEL 3.3
HASIL POST TEST**

Kategori Nilai	n	%
Sangat Baik	11	55
Baik	9	45
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	20	100

Peningkatan keberhasilan dalam pendidikan dapat dilihat dari data yang ada pada gambar, dimana menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada remaja. Dari 20 responden yang terlibat, hasil menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan penyuluhan, sebagian besar remaja memiliki pengetahuan yang baik (45%) dan kurang (55%).

Namun setelah mengikuti penyuluhan, pengetahuan remaja mengalami peningkatan yang signifikan, dengan sebagian besar mencapai tingkat sangat baik (55%), dan baik (45%), dan yang kurang tidak ada. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan memiliki peran penting dalam memberikan informasi baru kepada anak remaja.



Gambar 4. Foto bersama anak remaja setelah selesai kegiatan pengabdian

Pembahasan

Remaja merupakan kelompok peralihan dari anak-anak ke dewasa dan merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya, khususnya pengaruh

pada masalah konsumsi makanan (Darmawati dan Arumiyati, 2020).

Masa remaja adalah fase individu mengalami perkembangan sehingga dapat mencapai kematangan secara mental, emosional, sosial serta fisik. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh remaja ialah permasalahan yang berkaitan dengan gizi.

Masalah yang menyebabkan gizi salah adalah tidak cukupnya pengetahuan gizi dan kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik (Darmawati dan Arumiyati, 2020). Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidak seimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Kekurangan energi dan protein berdampak terhadap tubuh yang mengakibatkan obesitas, kurang energi kronik (gizi buruk) dan anemia (Hafiza, Utami dan Niriyah, 2020).

Meningkatkan pengetahuan anak remaja tentang masalah gizi adalah langkah penting untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat dan menghindari masalah gizi di masa depan. Edukasi yang tepat dan lingkungan yang mendukung dapat membantu remaja untuk memahami pentingnya gizi seimbang dan mengambil tindakan yang tepat untuk kesehatan mereka.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan tujuan utama yang ingin dicapai sehingga setelah kegiatan dilaksanakan telah didapatkan hasil peningkatan pengetahuan mitra tentang edukasi pentingnya gizi seimbang dan mengetahui gizi anak remaja, agar pencegahan masalah gizi sejak dini di jemaat GPM SKIP kota Ambon.

Dari 20 responden yang terlibat, hasil menunjukkan bahwa sebelum

mendapatkan penyuluhan, sebagian besar remaja memiliki pengetahuan yang baik (45%) dan kurang (55%). Namun setelah mengikuti penyuluhan, pengetahuan remaja mengalami peningkatan yang signifikan, dengan sebagian besar mencapai tingkat sangat baik (55%), dan baik (55%), dan yang kurang tidak ada.

Disarankan agar anak remaja sebaiknya meningkatkan pengetahuan tentang gizi dengan membaca buku dan artikel, serta mengikuti seminar atau workshop terkait kesehatan. Mereka perlu memilih makanan sehat dengan mengonsumsi beragam jenis makanan dari semua kelompok, sambil menghindari makanan olahan dan minuman manis. Membaca label nutrisi juga penting untuk memahami kandungan makanan yang dikonsumsi. Selain itu, menetapkan rutinitas makan yang sehat, termasuk sarapan setiap hari dan mengontrol porsi, dapat membantu menjaga keseimbangan gizi. Aktivitas fisik yang teratur, seperti olahraga setidaknya 30 menit sehari, dapat memperkuat kesehatan fisik. Dukungan dari keluarga dan teman dalam menciptakan lingkungan yang sehat, serta kesadaran akan kesehatan mental dan citra tubuh, sangat penting untuk membantu remaja mengembangkan kebiasaan makan dan gaya hidup yang baik.

Ucapan Terima kasih

Ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu menyelenggarakan kegiatan ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Ketua Majelis Jemaat GPM SKIP Ambon, dan juga teman-teman pengasuh serta AMGPM ranting 3 SKIP yang sudah menerima dan memfasilitasi kami untuk melakukan pengabdian masyarakat.

Daftar Pustaka

- Fitriani, N., & Rukmini, D. (2021). "Pola makan dan status gizi remaja di Indonesia." *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(1), 25-34.
- Irni Setyawati. (2022). Edukasi kebutuhan gizi remaja putri lentera (jurnal pengabdian)
- Kahn, L. K., & Kahn, R. S. (2022). "Nutrition and mental health in adolescents: A review." *Nutrition Reviews*, 80(3), 245-258.
- Neumark-Sztainer, D., & Hannan, P. J. (2020). "Adolescent obesity: A review of the literature." *Journal of Adolescent Health*, 66(5), 563-570.
- Pratiwi, D. (2022). "Asupan gizi dan pertumbuhan fisik remaja daerah perkotaan." *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 10(1), 45-52.
- Rahmawati, S. (2023). "Pengaruh pola makan terhadap kesehatan remaja di Indonesia." Tesis, Universitas Indonesia.
- Santoso, U., & Widyastuti, T. (2023). "Keterkaitan antara pola makan dan kesehatan mental pada remaja." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 150-158.
- Sari, R. (2022). "Analisis faktor yang mempengaruhi status gizi remaja Daerah pedesaan Tesis, Universitas Gadjah Mada.
- UNICEF. (2022). *The State of the World's Children 2022: Reimagining a better future for every child*. UNICEF.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent nutrition: A review of the evidence*. WHO.