



## **Peningkatan Pengetahuan Tentang Nutrisi Pada Remaja Di Santi Witya Serong School**

**Erliana Ulfah<sup>1</sup>, Reni Hidayat<sup>2</sup>, Erni Anggraeni<sup>3</sup>, Linda Astrea Nursari<sup>4</sup>, Ika Wartika Mulya<sup>5</sup>, Tita Rohita<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, Indonesia

Email Koresponden: [inaulfah89@gmail.com](mailto:inaulfah89@gmail.com)<sup>1</sup>

### **Info Artikel**

Riwayat Artikel  
Diajukan: 2023-12-15  
Diterima: 2024-01-06  
Diterbitkan: 2024-02-29

Kata Kunci:  
nutrisi pada remaja;  
pengetahuan

*Keywords:*  
nutrition in adolescents;  
knowledge



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Erliana Ulfah, Reni Hidayat, Erni Anggraeni, Linda Astrea Nursari, Ika Wartika Mulya, Tita Rohita

Cara mensitasi artikel:

Ulfah, E., Hidayat, R., Anggraeni, E., Nursari, L.A., Mulya, I.W., Rohita, T. (2024). Peningkatan Pengetahuan Tentang Nutrisi Pada Remaja Di Santi Witya Serong School. *JPKU: Jurnal Pengabdian Kesehatan Unigal*, 1(1), 1–6. <https://jurnal.unigal.ac.id/jpku>

### **ABSTRAK**

Masalah gizi pada anak terkadang dapat berlanjut menjadi masalah gizi pada remaja, seperti kekurangan zat besi (anemia) atau kelebihan berat badan (obesitas). Thailand berada pada jalur yang tepat untuk memenuhi satu target gizi ibu, bayi dan anak kecil (MIYCN). Belum ada kemajuan yang dicapai dalam mencapai target pengurangan anemia di kalangan perempuan usia subur, di mana 24,0% perempuan berusia 15 hingga 49 tahun kini terkena dampaknya. Indikator yang menentukan status Gizi anak dapat pula dilihat dari capaian stunting yang merupakan masalah gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu lama. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk menambah pengetahuan remaja dalam meningkatkan kemandirian dalam asupan nutrisi pada remaja. Pengabdian dilakukan dengan memberikan penyuluhan mengenai nutrisi pada remaja. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang nutrisi pada remaja di Santi Witya Serong School. Saran untuk pihak sekolah yaitu mengadakan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran antropometri, pemeriksaan kadar HB dan pemeriksaan sadari.

### **ABSTRACT**

Nutritional problems in children can sometimes progress to nutritional problems in adolescents, such as iron deficiency (anemia) or being overweight (obesity). Thailand is on track to meet the single maternal, infant, and young child nutrition target (MIYCN). No progress has been made in achieving the target of reducing anemia among women of childbearing age, with 24.0% of women aged 15 to 49 years now affected. Indicators that determine a child's nutritional status can also be seen from the achievement of stunting, which is a chronic nutritional problem caused by a lack of nutritional intake for a long time. This community service aims to increase adolescent knowledge in increasing independence in adolescent nutritional intake. The service is carried out by providing counseling regarding nutrition to teenagers. The results of the service show that this outreach activity can increase students' knowledge about nutrition in adolescents at Santi Witya Serong School. Suggestions for schools are to conduct health checks in the form of anthropometric measurements, HB level checks, and BSE checks.



## PENDAHULUAN

Masalah gizi pada anak terkadang dapat berlanjut menjadi masalah gizi pada remaja, seperti kekurangan zat besi (anemia) atau kelebihan berat badan (obesitas) (WHO, 2023).

Thailand berada pada jalur yang tepat untuk memenuhi satu target gizi ibu, bayi dan anak kecil (MIYCN). Belum ada kemajuan yang dicapai dalam mencapai target pengurangan anemia di kalangan perempuan usia subur, di mana 24,0% perempuan berusia 15 hingga 49 tahun kini terkena dampaknya (WHO, 2023).

Sekolah ini masih jarang mendapatkan penyuluhan kesehatan khususnya tentang nutrisi pada remaja. Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat memanfaatkan sekolah tersebut untuk menjadi tempat penyuluhan tentang nutrisi pada remaja. Hasil penelitian Kunset, et. al, (2023) bahwa selama dua dekade terakhir, remaja Thailand telah beralih dari nasi tradisional dan pola makan nabati hingga pola makan tidak sehat yang ditandai dengan tinggi lemak, garam, dan gula tetapi kandungan seratnya rendah. Membekali remaja dengan pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan menjadi sangat penting agar perilaku gizi dan kesehatan yang baik menjadi suatu kebutuhan dan kebiasaan.

## METODE

Sasaran dalam kegiatan ini adalah seluruh siswa di Santi Witya Serong School. Pemilihan tempat didasarkan atas dasar pertimbangan tempat tersebut masih jarang dilakukan penyuluhan tentang nutrisi pada remaja. Siswa di sekolah ini membutuhkan pengetahuan tentang nutrisi pada remaja supaya memicu kemandirian dalam asupan nutrisi pada remaja sehingga terhindar dari permasalahan gizi pada remaja.

Metode yang diterapkan pada kegiatan penyuluhan ini yaitu penyuluhan tentang nutrisi pada remaja. Pengukuran pengetahuan siswa di Santi Witya Serong School dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa tentang nutrisi pada remaja. Alat dan bahan yang digunakan selama melakukan penyuluhan yaitu *leaflet* dan poster gizi sehat untuk remaja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 25 Februari 2024 pukul 10.00 – 12.00. Kegiatan pengabdian diikuti oleh siswa Santi Witya Serong School di wilayah Pattani Thailand

sebanyak 64 siswa (46 perempuan dan 20 laki-laki) serta guru pendamping sebanyak 6 orang. Kegiatan pengabdian ini yaitu kegiatan pengukuran pengetahuan siswa tentang nutrisi pada remaja serta penyuluhan tentang nutrisi pada remaja.

Hasil pengukuran sebelum penyuluhan digunakan sebagai parameter pemberian materi penyuluhan. Sedangkan hasil pengukuran setelah penyuluhan digunakan untuk membandingkan dengan pengetahuan sebelumnya serta sebagai masukan dan saran untuk pihak sekolah dan orang tua. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan cara tanya jawab antara penyuluh dan siswa. Kegiatan penyuluhan diberikan kepada seluruh siswa Santi Witya Serong School. Penyuluhan yang diberikan adalah materi nutrisi pada remaja.

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi skor *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Siswa tentang Nutrisi pada Remaja

Pengetahuan tentang Nutrisi pada Remaja	Sebelum N=64	Sesudah N=64	Std. Deviasi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>
Baik	9	32	0,165
Cukup	21	28	
Kurang	34	4	0,317

Sumber: Analisis Data Primer (2024)

Evaluasi pada kegiatan pengabdian ini yaitu evaluasi penyuluhan nutrisi pada remaja. Evaluasi penyuluhan kepada siswa mencakup evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada siswa tentang nutrisi pada remaja yaitu dengan makanan sehat untuk usia remaja dan kebiasaan pola makan pada remaja di sekolah dan pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi penyuluhan tentang nutrisi pada remaja. Hasil dari evaluasi ini berupa pemahaman siswa tentang nutrisi pada remaja. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan siswa melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada siswa, yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama saat *pre-test*. Jawaban *post-test* dibandingkan dengan jawaban *pre-test*. Apabila jawaban *post-test* lebih baik (benar) dibandingkan nilai *pre-test* maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa Santi Witya Serong School di wilayah Pattani Thailand.



Gambar 1:  
Pemaparan Nutrisi pada Remaja di sekolah Santi Witya Serong School Pattani Thailand

Evaluasi kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi penyuluhan yaitu untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan yang diberikan, sebelum pelaksanaan penyuluhan nutrisi pada remaja diberikan *pre test* terlebih dahulu dengan tanya jawab. Penyuluh memberikan beberapa pertanyaan kepada beberapa siswa. Selanjutnya penyuluh memberikan materi mengenai nutrisi pada remaja pada tatanan sekolah. Setelah penyuluhan selesai, diberikan *post test* dengan menggunakan tanya jawab. Berdasarkan data hasil pengamatan *pre test*, diketahui bahwa 53% siswi tidak mengerti tentang nutrisi pada remaja serta 32,8% telah mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai nutrisi pada remaja. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, nilai hasil pengamatan meningkat menjadi 50% dan pengetahuan cukup 43,7%, yaitu siswa menjadi lebih mengerti tentang nutrisi pada remaja. Selain *pre test* dan *post test*, penyuluh juga mengadakan tanya jawab dan diskusi, yang mendapatkan tanggapan yang baik dari siswa Santi Witya Serong School. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan serta kemandirian siswa dalam asupan nutrisi pada remaja.



Gambar 2.  
Penyerahan Cenderamata kepada pihak sekolah



Gambar 3.  
Foto Bersama setelah kegiatan penyuluhan nutrisi pada remaja

Erliana Ulfah, Reni Hidayat, Erni Anggraeni, Linda Astrea Nursar, Ika Wartika Mulya, Tita Rohita

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengabdian tersebut, penyuluhan tentang nutrisi pada remaja di sekolah menengah pertama sebagian besar siswa setelah dilakukan penyuluhan meningkat pengetahuannya. Saran bagi sekolah perlu diadakan secara rutin mengenai pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran antropometri, pemeriksaan kadar HB dan pemeriksaan SADARI. Peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan siswa diharapkan mampu merubah perilaku siswa menjadi lebih baik dalam asupan nutrisi serta memperbaiki status gizi pada remaja.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada Tita Rohita, S.Kep.,Ners.,M.M.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, Widya Maya Ningrum, SST.,M.Kes.,M.Tr.Keb selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, Pihak Santi Witya Serong School yang telah memberikan kesempatan kepada kami mahasiswa profesi bidan untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang nutrisi pada remaja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Kunset, Pikuntip, Chuchard Punsawad, Rewwadee Petsirasan, Charuai Suwanbamrung, Shamarina Shohaimi, U. N. 2 and N. N. (2023). Unhealthy Dietary Patterns and Their Associations with Sociodemographic Factors as Predictors among Underweight and Overweight Adolescents in Southern Thailand. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6703), 1–15.
- WHO. (2023). *Repositori Data Observatorium Kesehatan Global/Statistik Kesehatan Dunia*. <https://www.who.int/data/gho/data/indicators>

