

PELATIHAN EDUKASI GIZI SEIMBANG DAN KESEHATAN REPRODUKSI YANG BERKAITAN DENGAN PERILAKU BERESIKO PADA REMAJA

Dwi Wahyuni¹, Rosa Susanti², Loveria Sekarrini³

^{1,3}) Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Universitas Mohammad Husni Thamrin

²) Program Studi Kebidanan, STIKES Bhakti Pertiwi Indonesia

e-mail: rosasusanti1985@gmail.com

Abstrak

MA AL-Ihsan merupakan sekolah menengah atas yang terletak di kelurahan Bekasi, kecamatan Pondok Gede. Sekolah ini berdiri sejak tahun 2008, berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru MA-Alihsan didapatkan keterangan bahwa kurangnya pengetahuan siswa/i tentang gizi seimbang, merokok, kurang pengetahuan siswa/i tentang bahaya narkoba, kurang pengetahuan siswa/i tentang HIV dan AIDS, menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan HP sampai bergadang, kebiasaan buruk suka begadang bermain game di HP atau computer, kebiasaan makan makanan yang tidak sehat, kurangnya pengetahuan tentang kekerasan seksual, kebiasaan banyak waktu menonton TV dan mengkonsumsi obat penenang berlebihan. Adapun tahapan pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat (PkM) terdiri dari (1) melakukan Survei yang bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan remaja di MA, (2) Pendekatan dengan Pihak Sekolah yang bertujuan untuk koordinasi antara Tim pelaksana dengan pihak sekolah (3) Tim pelaksana dan mitra berkoordinasi sebelum, saat, dan setelah pelaksanaan kegiatan. (4) Sosialisai Kegiatan. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan hasil sebelum diberikan intervensi dalam bentuk pengetahuan dan pelatihan didapatkan hasil nilai rata-rata peserta mendapat nilai 74.17 dan setelah dilakukan intervensi diketahui nilai rata-rata 80.21. dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden dan setelah dilakukan pelatihan Edukasi Gizi Seimbang Dan Kesehatan Reproduksi Yang Berkaitan Dengan Perilaku Beresiko.

Kata kunci: Pelatihan, Edukasi_Gizi, Perilaku_Beresiko

Abstract

MA AL-Ihsan is a senior high school located in Bekasi sub-district, Pondok Gede sub-district. This school was founded in 2008, based on the results of an interview with one of the MA-Alihsan teachers, it was found that there was a lack of students' knowledge about balanced nutrition, smoking, students' lack of knowledge about the dangers of drugs, students' lack of knowledge about HIV and AIDS, spending a lot of time using a cellphone to the point of staying up late, bad habits like staying up late playing games on a cellphone or computer, habits of eating unhealthy food, lack of knowledge about sexual violence, habits of spending a lot of time watching TV and consuming excessive amounts of sedatives. The implementation stages in community service (PkM) consist of (1) conducting a survey which aims to identify the needs of teenagers in MA, (2) approaching the school which aims to coordinate between the implementing team and the school (3) implementing the team and partners coordinating before, during and after carrying out activities. (4) Socialization of Activities. The results of community outreach activities showed that before the intervention was given in the form of knowledge and training, the average score of the participants was 74.17 and after the intervention the average score was 80.21. From these results it can be concluded that there is an increase in respondents' knowledge and after carrying out educational training on balanced nutrition and reproductive health related to risky behavior.

Keywords: Training, Nutrition_Education, Risky_Behavior

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan sebuah kondisi kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi sedemikian rupa sehingga dapat berdampak menimbulkan kerugian bagi kesehatan. Kondisi obesitas dapat menyebabkan penurunan harapan hidup dan juga dapat meningkatkan masalah kesehatan. Obesitas yang terjadi pada remaja memiliki resiko lebih tinggi mengalami obesitas pada masa remaja sehingga

beresiko mengalami berbagai penyakit tidak menular. Adapun factor yang menyebabkan obesitas diantaranya jenis kelamin, usia, wilayah tempat tinggal, serta pola makan (konsumsi gula sederhana, lemak, protein, serta buah dan sayur). Hasil RISKESDAS didapatkan bahwa prevalensi obesitas pada orang dewasa di Indonesia mengalami kenaikan dari tahun 2013 ke tahun 2018 yaitu dari 14% menjadi 21.8%, serta prevalensi obesitas pada remaja usia 13 – 15 tahun pada tahun 2018 sebesar 4,8% (Suha and Rosyada 2022)

Hasil penelitian Agnesia, 2020 didapatkan hasil sebanyak 4% mengalami obesitas, 21% mengalami overweight atau kelebihan berat badan serta 12% kurus. Berdasarkan pengetahuan responden tentang pendidikan gizi didapatkan peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah dilakukan edukasi yaitu pada pengetahuan baik meningkat dari 28% menjadi 38% sedangkan sikap responden terhadap pedoman gizi seimbang katagori kurang sebesar 58% , perilaku responden dalam menerapkan 4 pilar Gizi Seimbang terkait menjaga berat badan ideal pada katagori kurang sebesar 58% (Agnesia 2020).

Sedangkan hasil penelitian Aulia 2021 didapatkan hasil terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi dan sikap responden tentang gizi (Aulia 2021).

Hasil Penelitian Fatmawati dkk, 2022 didapatkan hasil terdapat 57,6% responden dengan status status gizi Normal (Fatmawati, Efni, and Chandra 2022).

Selain permasalahan gizi, permasalahan yang terjadi pada remaja adalah Permasalahan kesehatan reproduksi remaja dimana permasalahan ini sangat berkaitan dengan perilaku remaja yang beresiko pada remaja diantaranya merokok, minum beralkohol, penyalahgunaan narkoba serta melakukan hubungan seksual sebelum menikah. Seks aktif pranikah pada remaja sangat beresiko terhadap kehamilan remaja serta penularan penyakit seksual, dari data SDKI tahun 2007 dan 2012 pada tahun 2007 didapatkan hasil bahwa remaja laki-laki lebih banyak menyatakan pernah melakukan hubungan seks pranikah dibandingkan perempuan sedangkan hasil SDKI 2012 cenderung meningkat kecuali pada perempuan usia 15-19 tahun. (Pusdatin 2017).

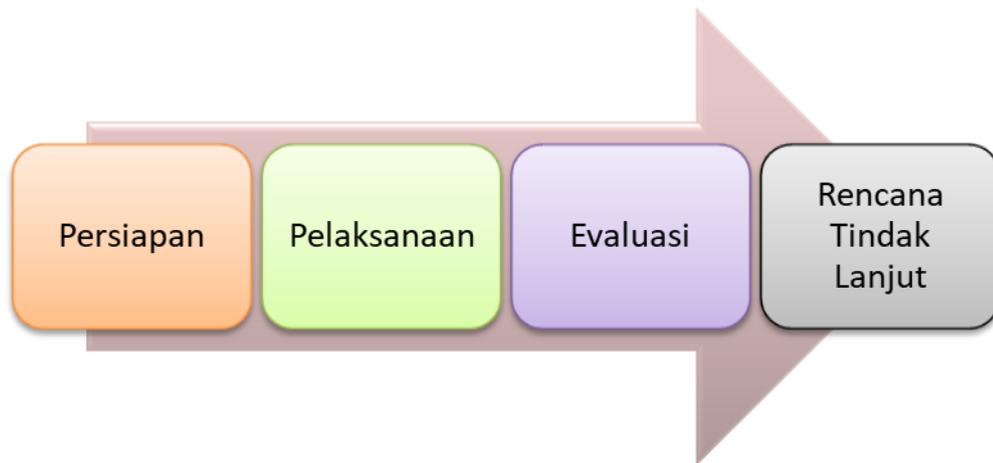
MA AL-Ihsan merupakan salah satu sekolah menengah atas yang terletak di kelurahan bekasi, kecamatan pondok gede yang memiliki kurang lebih 100 siswa/siswi. Sekolah ini berdiri sejak tahun 2008, organisasi penyelenggara yayasan pendidikan dan dakwah islam Al-Ihsan dengan status akreditasi saat ini B. Sekolah ini memiliki visi menjadi Madrasah Aliyah tujuan yang unggul dalam bidang keagamaan, ilmu pengetahuan dan teknologi dan Misi membiasakan nilai-nilai keagamaan, mengoptimalkan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta memaksimalkan potensi sumber daya manusia (SDM).

Sekolah ini memiliki 17 orang tenaga pendidik, 2 orang tenaga kependidikan, 2 orang tenaga kebersihan dan 2 orang tenaga keamanan. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru MA-Alihsan didapatkan keterangan bahwa kurangnya pengetahuan siswa/i tentang gizi seimbang, merokok, kurang pengetahuan siswa/i tentang bahaya narkoba, kurang pengetahuan siswa/i tentang HIV dan AIDS, menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan HP sampai bergadag, kebiasaan buruk suka bergadag bermain game di HP atau computer, kebiasaan makan makanan yang tidak sehat, kurangnya pengetahuan tentang kekerasan seksual, kebiasaan banyak waktu menonton TV dan mengkonsumsi obat penenang berlebihan.

Masa remaja merupakan masa yang sangat berharga bila kondisi tersebut sehat baik fisik dan psikis, serta pendidikan yang baik. Remaja menjadi pusat perhatian yang penting dalam pembangunan Nasional karena jumlah remaja yaitu rentang usia 10 – 24 tahun sebanyak 67 juta jiwa atau 24% dari total penduduk yang ada di Indonesia. Program prioritas BKKBN berkontribusi terhadap kesehatan ibu KB dan kesehatan reproduksi dengan strategi berfokus pada peningkatan pengetahuan dan akses layanan kesehatan reproduksi bagi remaja (Humas 2021) hasil penelitian Fatmawati, 2022 didapatkan hasil sebanyak 65,2% responden yang memiliki pengetahuan rendah tentang kesehatan reproduksi (Fatmawati, Efni, and Chandra 2022).

METODE

Tahapan dan langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra terdiri dari 4 (Tahap) yaitu Persiapan, pelaksanaan, Evaluasi dan Rencana Tindak lanjut



Gambar 1. langkah-langkah dalam melaksanakan

1. Persiapan

- a) Melakukan Survei yang bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan remaja di MA, dari hasil wawancara didapatkan bahwa kegiatan PkM ini sangat perlu dilakukan.
- b) Pendekatan dengan Pihak Sekolah yang bertujuan untuk koordinasi antara Tim pelaksana dengan pihak sekolah yang merupakan mitra pengabdian berkontribusi dalam beberapa hal antara lain: (a) berkaitan dengan waktu pelaksanaan kegiatan, (b) Melengkapi administrasi kegiatan
- c) Tim pelaksana PkM dan mitra berkoordinasi sebelum, saat, dan setelah pelaksanaan kegiatan
- d) Sosialisai Kegiatan untuk dilaksanakan.

2. Pelaksanaan

- a. Pre tes yaitu Sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pre test untuk mengetahui pengetahuan gizi seimbang serta Kesehatan Reproduksi Yang Berkaitan Dengan Perilaku Beresiko Pada Remaja.
- b. Paparan Materi Paparan materi dan simulasi
- c. Post test dilakukan untuk mengetahui pengetahuan gizi seimbang serta Kesehatan Reproduksi Yang Berkaitan Dengan Perilaku Beresiko Pada Remaja.

3. Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan dengan 3 tahap yaitu (1) Setelah kegiatan pengabdian, tim akan memberikan angket kepada seluruh peserta yang direncanakan berjumlah 24 peserta. (2) Monitoring keberhasilan pelatihan edukasi mengenai gizi seimbang serta Kesehatan Reproduksi Yang Berkaitan Dengan Perilaku Beresiko Pada Remaja. (3) Koordinasi antara tim pelaksana dan peserta secara langsung terkait tindak lanjut yang dilakukan peserta setelah adanya pengabdian tersebut.

4. Rencana tindak lanjut

menevaluasi rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Tim PkM berkoordinasi dengan mitra terkait apakah peserta membutuhkan pelatihan untuk edukasi lebih lanjut

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dari kegiatan PkM dimulai dengan melakukan Pre tes yaitu Sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pre test untuk mengetahui pengetahuan gizi seimbang serta Kesehatan Reproduksi Yang Berkaitan Dengan Perilaku Beresiko Pada Remaja. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan intervensi yaitu memberikan paparan Materi dan setelah itu diberikan Post test untuk mengetahui pengetahuan gizi seimbang serta Kesehatan Reproduksi Yang Berkaitan Dengan Perilaku Beresiko Pada Remaja.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

Analisis dan pengujian hipotesis disajikan dalam bentuk tabel untuk memperjelas secara verbal. Tabel dan gambar dapat menggunakan angka 1,2,3, dan seterusnya.

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan responden setelah sebelum intervensi

Nilai	Frequency	Percent
40	1	2.4
60	1	2.4
63	4	9.5
67	2	4.8
70	6	14.3
73	7	16.7
77	3	7.1
80	9	21.4
83	9	21.4
Total	42	100.0

Tabel 2 Distribusi frekuensi pengetahuan responden setekah diberikan intervensi

Nilai	Frequency	Percent
43	1	2.4
53	1	2.4
63	2	4.8
67	1	2.4
70	4	9.5
73	1	2.4
77	3	7.1
80	6	14.3
83	6	14.3
87	8	19.0
90	5	11.9
93	4	9.5
Total	42	100.0

Tabel 3. Hasil uji statistik

	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Mean	74.17	80.21
Median	75.00	83.00
Minimum	40	43
Maximum	83	93
Sum	3115	3369

Pembahasan

SMA Al-Ihsan berdiri sejak tahun 2008, organisasi penyelenggara yayasan pendidikan dan dakwah islam Al-Ihsan dengan status akreditasi saat ini B. Sekolah ini memiliki visi menjadi Madrasah Aliyah tujuan yang unggul dalam bidang keagamaan, ilmu pengetahuan dan teknologi dan Misi membiasakan nilai-nilai keagamaan, mengoptimalkan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta memaksimalkan potensi sumber daya manusia (SDM). Sekolah ini memiliki 17 orang tenaga pendidik, 2 orang tenaga kependidikan, 2 orang tenaga kebersihan dan 2 orang tenaga keamanan. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru MA-Alihsan didapatkan keterangan bahwa kurangnya pengetahuan siswa/i tentang gizi seimbang, merokok, kurang pengetahuan siswa/i tentang bahaya narkoba, kurang pengetahuan siswa/i tentang HIV dan AIDS, menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan HP sampai bergadang, kebiasaan buruk suka begadang bermain game di HP atau computer, kebiasaan makan makanan yang tidak sehat, kurangnya pengetahuan tentang kekerasan seksual, kebiasaan banyak waktu menonton TV dan mengkonsumsi obat penenang berlebihan.

Masa remaja merupakan masa yang sangat berharga bila kondisi tersebut sehat baik fisik dan psikis, serta pendidikan yang baik. Remaja menjadi pusat perhatian yang penting dalam pembangunan Nasional karena jumlah remaja yaitu rentang usia 10 – 24 tahun sebanyak 67 juta jiwa atau 24% dari total penduduk yang ada di Indonesia. Program prioritas BKKBN berkontribusi terhadap kesehatan ibu KB dan kesehatan reproduksi dengan strategi berfokus pada peningkatan pengetahuan dan akses layanan kesehatan reproduksi bagi remaja (Humas 2021) hasil penelitian Fatmawati, 2022 didapatkan hasil sebanyak 65,2% responden yang memiliki pengetahuan rendah tentang kesehatan reproduksi (Fatmawati, Efni, and Chandra 2022). Hasil penelitian Agnesia, 2020 didapatkan hasil sebanyak 4% mengalami obesitas, 21% mengalami overweight atau kelebihan berat badan serta 12% kurus. Berdasarkan pengetahuan responden tentang pendidikan gizi didapatkan peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah dilakukan edukasi yaitu pada pengetahuan baik meningkat dari 28% menjadi 38% sedangkan sikap responden terhadap pedoman gizi seimbang kategori kurang sebesar 58% , perilaku responden dalam menerapkan 4 pilar Gizi Seimbang terkait menjaga berat badan ideal pada kategori kurang sebesar 58% (Agnesia 2020). Sedangkan hasil penelitian Aulia 2021 didapatkan hasil terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi dan sikap responden tentang gizi (Aulia 2021).

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 42 siswa/siswi, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi dalam bentuk pengetahuan dan pelatihan didapatkan hasil sebanyak 2.4% siswa yang mendapatkan nilai 40, dan 60, sebanyak 9.5% mendapatkan nilai 63, sebanyak 4.8% mendapatkan nilai 67, sebanyak 14.3% mendapatkan nilai 70, sebanyak 16.7% mendapatkan nilai 73, sebanyak 7.1% mendapatkan nilai 77, sebanyak 21.4% masing-masing mendapatkan nilai 80 dan 83 dengan rata-rata peserta mendapat nilai 74.17.

Setelah dilakukan intervensi diketahui hasil bahwa nilai tertinggi 93 (9.5%) dan nilai terendah 43 sebanyak 2.4% dengan nilai rata-rata 80.2 Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden dan setelah dilakukan pelatihan Edukasi Gizi Seimbang Dan Kesehatan Reproduksi Yang Berkaitan Dengan Perilaku Beresiko Pada Remaja Di Ma Al-Ihsan.

SIMPULAN

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden dan setelah dilakukan pelatihan Edukasi Gizi Seimbang Dan Kesehatan Reproduksi Yang Berkaitan Dengan Perilaku Beresiko Pada Remaja Di Ma Al-Ihsan

SARAN

Saran-saran untuk untuk penelitian berikutnya adalah dilakukan penelitian serupa dengan responden yang berbeda dengan menggunakan intervensi yang berbeda misalnya melalui video ataupun social media lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini sehingga kegiatan PkM ini dapat terlaksana dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

Agnesia, Dian. 2020. "Peran Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku

- Gizi Seimbang Pada Remaja Di Sma Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik.” *ACADEMICS IN ACTION Journal of Community Empowerment* 1(2): 64.
- Aulia, Ninda Rizki. 2021. “Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja.” *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)* 2(02): 31–35.
- Fatmawati, Tina Yuli, Nel Efni, and Filius Chandra. 2022. “Status Gizi Dan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Terhadap Pemanfaatan Pusat Informasi Dan Konseling Remaja (PIK-R).” *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 11(2): 243.
- Humas, Biro Umum Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). 2021. *No Title*.
- Pusdatin. 2017. “Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf.” *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*: 1.
- Suha, Ghina Raniya, and Amrina Rosyada. 2022. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Umur 13–15 Tahun Di Indonesia (Analisis Lanjut Data Riskedas 2018).” *Ilmu Gizi Indonesia* 6(1): 43.