



Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Pada Remaja di SMA Swasta Amanah Tahfidz

Sri Lasmawanti¹, Yaumil Hafsani Siregar², Hanny Ghafira³, Agustin Elisabeth⁴

¹⁻⁴ Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia

srilasmawanti@helvetia.ac.id*

Article History:

Received: August 01, 2024;

Revised: August 15, 2024;

Accepted: August 29, 2024;

Published: August 31, 2024;

Keywords: Adolescents, nutrition, education

Abstract: Adolescent health efforts aim to prepare adolescents to become healthy, intelligent, quality and productive adults and participate in maintaining, maintaining and improving their own health. Healthy Eating is a measure of the suitability of the subject's consumption with the recommended portion sizes of the Balanced Nutrition Guidelines. Maximum IGS means proving that the quality of food consumption is good and in accordance with the recommendations of the Balanced Nutrition Guidelines. In contrast to previous ages, entering the adolescent development stage, the child's daily nutritional adequacy rate (RDA) will automatically increase. According to WHO, teenagers are residents in the age range 10-19 years, according to the Republic of Indonesia Minister of Health Regulation Number 25 of 2014, teenagers are residents in the age range 10-18 years and according to the Population and Family Planning Agency (BKKBN) the age range for teenagers is 10-18 years. 24 years old and not married. The role of balanced nutrition education in teenagers' daily consumption is very necessary so that teenagers understand the nutritional intake needed by the body to support their growth and development from adolescence to adulthood, consuming a variety of foods with various types of food high in calories, protein, carbohydrates, minerals and vitamins to avoid disease and problems related to unbalanced nutrition.

Abstrak

Upaya kesehatan remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif dan berperan serta dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya. Berbeda dengan usia sebelumnya, memasuki tahap perkembangan remaja, otomatis angka kecukupan gizi (AKG) harian anak akan semakin meningkat. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Peranan edukasi gizi seimbang dalam konsumsi harian remaja sangat diperlukan agar remaja memahami asupan zat gizi yang diperlukan tubuh guna menunjang pertumbuhan perkembangannya di masa remaja menuju dewasa konsumsi makanan beragam dengan aneka jenis makan tinggi kalori, protein, karbohidrat, mineral dan vitamin agar terhindar dari penyakit serta masalah terkait gizi yang tidak seimbang.

Kata Kunci: Remaja, Gizi, Edukasi

1. PENDAHULUAN

Remaja sehat merupakan aset negara dimasa depan, masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju remaja dewasa dimana perkembangan fisik psikis, sosial serta kematangan organ reproduksi mengalami perubahan yang optimal sehingga pada masa ini

diperlukan asupan gizi seimbang agar dapat mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan remaja (Ahmad et al., 2022).

Kementerian Kesehatan RI menekankan bahwa kesehatan remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur. Remaja yang sehat ditandai dengan berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh yang sesuai dengan usianya (Purwandari et al., 2024).

Pemenuhan gizi yang tidak seimbang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada remaja yang berkelanjutan menjadi penyakit serius pada masa dewasa kelak dan antara lain gangguan makan , gizi lebih (obesitas), Kurang Energi Kronis (KEK), defisiensi Fe (Anemia).

Tujuan dan Manfaat PKM

Adapun tujuan dan manfaat dari pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi gizi seimbang pada remaja merupakan suatu upaya peningkatan pengetahuan pada remaja tentang pemenuhan kebutuhan gizi seimbang agar dapat menerapkan dan merubah perilaku sehat dalam mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan kecukupan gizi seimbang remaja untuk mencegah masalah kesehatan yang dapat muncul dimasa yang akan datang.

Kegiatan yang dilakukan berupa pengabdian masyarakat pemaparan tentang edukasi gizi seimbang pada remaja dengan membagikan brosur edukasi gizi seimbang membagikan salah satu contoh konsumsi makanan dan minuman sehat untuk remaja.

Sekolah Menengah Atas Swasta Amanah Tahfidz , Jl. Pelita Desa Medan krio Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang

2. TINJAUAN PUSTAKA

Remaja

Usia remaja merupakan masa di mana perkembangan fisik dan psikis tubuh cenderung berubah dengan sangat cepat. (Khadijah, 2020) Secara tidak langsung, hal tersebut tentu menuntut tercukupinya asupan nutrisi anak remaja guna mendukung masa puber, remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun . Upaya kesehatan remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif dan berperan serta dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya.

Upaya Kesehatan Remaja meliputi perkembangan positif, pencegahan kecelakaan, pencegahan kekerasan, kesehatan reproduksi, pencegahan dan pengendalian penyakit menular dan

pencegahan penyakit tidak menular, gizi dan aktifitas fisik; kesehatan Jiwa; dan kesehatan remaja pada situasi krisis. (Santoso et al., 2024)

Remaja juga perlu memiliki kesehatan mental dan emosional yang baik, serta kemampuan untuk mengambil keputusan yang baik dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Pola makan yang sehat dan bergizi sangat penting bagi kesehatan remaja. (Kasingku & Lumoindong, 2023) Orangtua dan remaja sendiri perlu memperhatikan asupan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Remaja menghadapi berbagai masalah yang kompleks terkait dengan perubahan fisik, kecukupan gizi, perkembangan psikososial, emosi dan kecerdasan yang akhirnya menimbulkan konflik dalam dirinya yang kemudian memengaruhi kesehatannya. Pencegahan terhadap terjadinya gangguan kesehatan pada remaja memerlukan pengertian dan perhatian dari lingkungan baik orangtua, guru, teman sebayanya, dan juga pihak terkait seperti sekolah agar mereka dapat melalui masa transisi dari kanak menjadi dewasa dengan baik. (Fatmawati et al., 2023)

Gizi Seimbang Remaja

Makan Sehat adalah ukuran kesesuaian konsumsi subjek dengan porsi makan yang direkomendasikan dari Pedoman Gizi Seimbang. (Fayasari et al., 2023) Gizi Seimbang disertai kebiasaan aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara rutin. Hal tersebut dapat mencegah malnutrisi pada remaja jika dilakukan dengan baik. (Prasetya et al., 2023) Jika angka IGS maksimal berarti membuktikan kualitas konsumsi pangan baik dan sesuai dengan rekomendasi Pedoman Gizi seimbang. Berbeda dengan usia sebelumnya, memasuki tahap perkembangan remaja, otomatis angka kecukupan gizi (AKG) harian anak akan semakin meningkat. (Vit et al., 2024) Agar tercukupi dengan baik, Kementerian Kesehatan RI menyarankan pemenuhan gizi seimbang pada remaja sebagai berikut:

Anak remaja usia 16-18 tahun

1. Kebutuhan zat gizi makro anak remaja
 - Energi: laki-laki 2676 kkal dan perempuan 2125 kkal
 - Protein: laki-laki 66 gr dan perempuan 59 gr
 - Lemak: laki-laki 89 gr dan perempuan 71 gr
 - Karbohidrat: laki-laki 368 gr dan perempuan 292 gr
 - Serat: laki-laki 37 gr dan perempuan 30 gr
 - Air: laki-laki 2200 ml dan perempuan 2100 ml
2. Kebutuhan zat gizi mikro anak remaja

Vitamin

Vitamin A: laki-laki dan perempuan 600 mcg

Vitamin D: laki-laki dan perempuan 15 mcg

Vitamin E: laki-laki dan perempuan 15 mcg

Vitamin K: laki-laki dan perempuan 55 mcg

Vitamin B12: laki-laki dan perempuan 2,4 mcg

Vitamin C: laki-laki 90 mg dan perempuan 75 mg

Mineral

Kalsium: laki-laki dan perempuan 1200 mg

Fosfor: laki-laki dan perempuan 1200 mg

Natrium: laki-laki dan perempuan 1500 mg

Kalium: laki-laki dan perempuan 4700 mg

Besi: laki-laki 15 mg dan perempuan 26 mg

Iodium: laki-laki dan perempuan 150 mcg

Seng: laki-laki 17 mg dan perempuan 14 mg

Pemberian nutrisi dari sumber makanan serta gizi pada masa remaja bertujuan untuk:

1. Memaksimalkan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta organ reproduksi remaja.
2. Memberikan cukup cadangan zat gizi dalam tubuh agar tak mudah sakit.
3. Mencegah serangan berbagai penyakit yang bisa disebabkan oleh makanan seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, osteoporosis dan kanker.
4. Mendorong agar anak mau menerapkan kebiasaan makan dan gaya hidup sehat.

Adapun kebiasaan remaja terhadap makanan sangat beragam seperti bersifat acuh (Nur Cahyaning Tyas, 2023)

terhadap makanan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas, makan berlebih, mengikuti trend dengan makan fast food dan sebagainya, tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan (Wigati & Nisak, 2022)

Total kebutuhan gizi kelompok remaja bisa dikatakan paling tinggi ketimbang kelompok usia lainnya. (Waluyani et al., 2022) anak remaja mendapatkan aneka zat gizi makro dan mikro dari sumber makanan, seperti:

1. Karbohidrat
2. Protein
3. Lemak
4. Serat

5. Vitamin

6. Mineral

Agar lebih mudah, berikut contoh menu untuk satu hari yang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi seimbang pada remaja:

a. Makan pagi (sarapan)

1 piring nasi uduk (100-150 gram)

1-2 butir telur ayam balado (50-100 gram)

1-2 potong sedang tahu (30-50 gram)

1 mangkuk sedang sayur kol (30-100 gram)

1 gelas susu putih (100 ml)

b. Selingan (camilan)

2 buah jeruk ukuran sedang (200-250 gram)

c. Makan siang

Nasi putih (125-250 gram)

1 mangkuk sedang tumis brokoli dan wortel (30-100 gram)

1 mangkuk sedang daging sapi lada hitam (50-75 gram)

1-2 potong sedang tempe (30-50 gram)

Selingan (camilan)

2 buah kiwi ukuran sedang (200-250 gram)

d. Makan malam

1 piring nasi putih (125-250 gram)

1 potong besar dada ayam bakar tanpa kulit (75 gram)

1 mangkuk sedang tumis buncis (40-100 gram)

1 mangkuk kecil tumis oncom (40-50 gram)

1 gelas susu putih (100 ml)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan permohonan izin kepada kepala Sekolah SMA Swasta Amanah Tahfidz. Setelah mendapatkan izin dari kepala sekolah maka dosen menetapkan tanggal yang akan dilakukan pelaksanaan pengabdian masyarakat tersebut dan mengumpulkan siswa yang berada di sekolah untuk melaksanakan penyuluhan. Dosen memperkenalkan diri dan memberitahukan maksud dan tujuan diadakannya penyuluhan tersebut. Pengetahuan gizi seimbang merupakan modal utama dalam menjalankan kehidupan

yang lebih berkualitas. Pada masa pandemi banyak hal yang mencakup gizi seimbang tidak dapat dijalankan secara maksimal seperti aktivitas fisik yang dibatasi.(Fayasari et al., 2023)

Penyuluhan tentang edukasi gizi seimbang pada remaja dengan berbagai metode dan cara, antara lain adalah dengan cara ceramah dan mempergunakan leaflet. Siswa yang hadir merasa senang dan antusias dalam memperhatikan isi penyuluhan dan ceramah yang disampaikan. Setelah selesai melaksanakan penyuluhan, dosen memberikan feedback berupa memberi pertanyaan kepada siswa dan siswa menjawab, jika jawaban benar maka diberi cenderamata tambahan. setelah proses tanya jawab selesai, penyuluhan diakhiri dengan penutupan dan pembagian makan siang serta dosen memberitahukan kepada siswa jika ada yang ingin dipertanyakan dan yang kurang mengerti dapat melakukan pertanyaan.

Output yang didapatkan dari kegiatan ini diantaranya:

1. Peserta kegiatan penyuluhan mampu mengetahui manfaat dari gizi seimbang pada remaja .
2. Dari hasil kegiatan, peserta tampak memahami isi materi edukasi gizi seimbang pada remaja .
3. Outcome yang didapatkan diantaranya:
 1. Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini diharapkan siswa dapat mengaplikasikannya pada kehidupan sehari hari.
 2. Diharapkan siswa memiliki gizi seimbang pada tubuhnya agar terhindar dari masalah yang di timbulkan dari kekurangan gizi pada remaja .
 3. Institut Kesehatan Helvetia semakin dikenal sebagai institusi yang mempunyai kepedulian terhadap permasalahan yang muncul di masyarakat.

Evaluasi pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui evaluasi struktur, proses, dan hasil.

Evaluasi struktur

- a. Kegiatan ini telah dipersiapkan oleh tim pengabdian masyarakat dari divisi keperawatan .
- b. Pengabdian masyarakat bekerja sama dengan SMA Swasta Amanah Tahfidz
- c. Menentukan sasaran target siswa yang akan menyelesaikan pendidikan sekolah menengah atas yaitu kelas XII Persiapan tempat pelaksanaan di lokasi aula sekolah.
- d. Pembagian job deskripsi, penyusunan materi, dan persiapan perlengkapan.

Evaluasi proses

1. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan 10 Agustus 2024. Pukul 09.00 sd.11.00
2. Kegiatan penyuluhan dihadiri oleh dosen dengan keilmuan keperawatan, siswa sebanyak 25 orang

3. Kegiatan berjalan lancar, sesuai dengan rencana.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi gizi seimbang pada remaja berjalan dengan sangat baik. Kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Swasta Amanah Tahfidz mendapatkan antusiasme yang cukup baik oleh siswa.

Lampiran Foto



5. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. N. A., Dadang, D., & Latipah, S. (2022). Sosialisasi stunting di masyarakat Kota Tangerang. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 704–708.
- Fatmawati, F., Bagiastra, I. N., Astuti, H., Nasruddin, N. I., Sidabutar, L. M. G. B., Amin, A., Yuliati, L., Rahayu, A., Wirawanti, I. W., & Kasma, A. S. R. (2023). *Kesehatan dan Gizi Remaja*.
- Fayasari, A., Sandra, S., Syahadah, M. M., Wulandari, D., & Akbar, R. (2023). Pentingnya Gizi Seimbang pada Siswa di SMA Negeri 87 Jakarta. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 8–15. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i1.177>
- Kasingku, J. D., & Lumoindong, B. (2023). Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi

- dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur. *Journal on Education*, 5(4), 16071–16080.
- Khadijah, K. (2020). Perkembangan jiwa keagamaan pada remaja. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 6(1), 1–9.
- Nur Cahyaning Tyas, N. C. T. (2023). *POLA ASUH ORANG TUA DALAM MENANAMKAN KEBIASAAN SHALAT FARDHU KEPADA ANAK DALAM PERKEMBANGAN KESADARAN BERAGAMA (Studi Kasus pada Keluarga Buruh Wanita Pabrik di Dusun Kebonan, RT 01/RW 05, Desa Jati jajar, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang Tahun 2023)*. UPT. Perpustakaan Undaris.
- Prasetya, G., Nur Sartika, A., Eka Sari, A., Fadhilah, T. M., Noerfitri, N., & Rahmah Alamsyah, P. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Dan Penilaian Status Gizi Pada Remaja Sma/Smk Di Kota/Kabupaten Bekasi. *Jurnal Mitra Masyarakat*, 4(1), 7–14. <https://doi.org/10.47522/jmm.v4i1.159>
- Purwandari, A., Tombokan, S. G. J., Adam, Y., Fajrin, I., Lontaan, A., Korompis, M. D., Dompas, R., Tuju, S. O., & Novitasari, A. (2024). Lingkar Lengan Atas Dan Kadar Haemoglobin Terhadap Status Gisi Mahasiswi Tingkat 1 Prodi D. III Kebidanan Poltekkes Manado. *JIDAN Jurnal Ilmiah Bidan*, 11(2), 93–101.
- Santoso, E. B., Gunawan, B., Hidayati, N., Werdini, Y. E., Hariyanto, A., PS, A. B. K., & Khodijah, U. (2024). PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DALAM RANGKA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA KESEK KECAMATAN LABANG. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 741–746.
- .
- Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., Aminuddin, A., & Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 28–35.
- Wigati, A., & Nisak, A. Z. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(1), 85–90. <https://doi.org/10.26751/jai.v4i1.1517>
- Ahmad, S. N. A., Dadang, D., & Latipah, S. (2022). Sosialisasi stunting di masyarakat Kota Tangerang. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 704–708.
- Fatmawati, F., Bagiastra, I. N., Astuti, H., Nasruddin, N. I., Sidabutar, L. M. G. B., Amin, A., Yuliati, L., Rahayu, A., Wirawanti, I. W., & Kasma, A. S. R. (2023). *Kesehatan dan Gizi Remaja*.
- Fayasari, A., Sandra, S., Syahadah, M. M., Wulandari, D., & Akbar, R. (2023). Pentingnya Gizi Seimbang pada Siswa di SMA Negeri 87 Jakarta. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 8–15. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i1.177>
- Kasingku, J. D., & Lumoindong, B. (2023). Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur. *Journal on Education*, 5(4), 16071–16080.
- Khadijah, K. (2020). Perkembangan jiwa keagamaan pada remaja. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 6(1), 1–9.
- Nur Cahyaning Tyas, N. C. T. (2023). *POLA ASUH ORANG TUA DALAM MENANAMKAN KEBIASAAN SHALAT FARDHU KEPADA ANAK DALAM PERKEMBANGAN*

KESADARAN BERAGAMA (Studi Kasus pada Keluarga Buruh Wanita Pabrik di Dusun Kebonan, RT 01/RW 05, Desa Jati Jajar, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang Tahun 2023). UPT. Perpustakaan Undaris.

- Prasetya, G., Nur Sartika, A., Eka Sari, A., Fadhilah, T. M., Noerfitri, N., & Rahmah Alamsyah, P. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Dan Penilaian Status Gizi Pada Remaja Sma/Smk Di Kota/Kabupaten Bekasi. *Jurnal Mitra Masyarakat*, 4(1), 7–14. <https://doi.org/10.47522/jmm.v4i1.159>
- Purwandari, A., Tombokan, S. G. J., Adam, Y., Fajrin, I., Lontaan, A., Korompis, M. D., Dompas, R., Tuju, S. O., & Novitasari, A. (2024). Lingkar Lengan Atas Dan Kadar Haemoglobin Terhadap Status Gisi Mahasiswi Tingkat 1 Prodi D. III Kebidanan Poltekkes Manado. *JIDAN Jurnal Ilmiah Bidan*, 11(2), 93–101.
- Santoso, E. B., Gunawan, B., Hidayati, N., Werdini, Y. E., Hariyanto, A., PS, A. B. K., & Khodijah, U. (2024). PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DALAM RANGKA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA KESEK KECAMATAN LABANG. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 741–746.
- Vit, D., Vit, V. V. V. V., & Vit, V. (2024). C. Angka Kebutuhan Gizi Vitamin Angka kecukupan Vitamin yang dianjurkan untuk berbagai golongan umur dan jenis kelamin untuk Indonesia dapat dilihat pada tabel 1. Tabel 1 Angka Kebutuhan Gizi Vitamin. *BUNGA RAMPAI BOKIMIA DAN DAUR KEHIDUPAN*, 56.
- Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., Aminuddin, A., & Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 28–35.
- Wigati, A., & Nisak, A. Z. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(1), 85–90. <https://doi.org/10.26751/jai.v4i1.1517>