

Periode : Semester Genap
Tahun : 2020
Kode Renstra: 2. HDNM

LAPORAN AKHIR
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT
PENDIDIKAN POLA MAKAN GIZI SEIMBANG UNTUK REMAJA
(Puskesmas Kedaung Barat Kab. Tangerang, Mei - Juli 2020)



Oleh:

Nadiyah (0314128303)
Dudung Angkasa (0324118701)
Yuli Azmi Rozali (0305077408)
Rizkita Windhiyaningrum (20170302106)
Anggrita Salsabila Ramadhia (20190302120)
Aanisah Ardiyanti (20180302136)
Khyatul Afiyah (20160302009)
Hanifah Suciptianingrum (20170302080)

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN PROGRAM STUDI ILMU GIZI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2020

**Halaman Pengesahan Laporan
Program Pengabdian Masyarakat
Universitas Esa Unggul**

1. Judul Kegiatan Abdimas : Pendidikan Pola Makan Gizi Seimbang untuk Remaja
2. Nama mitra sasaran (1) : Puskesmas Kedaung Barat, Kabupaten Tangerang
3. Ketua tim :
 a. Nama : Nadiyah. S.Gz, M.Si, CSRS
 b. NIDN : 0314128303
 c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 d. Fakultas / Prodi : Ilmu-ilmu Kesehatan /Ilmu Gizi
 e. Bidang keahlian : Gizi
 f. Handphone : 081389964514
 g. Email : nadiyah@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : 2 orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : 5 orang
6. Lokasi kegiatan mitra (1) :
 Alamat : Puskesmas Kedaung Barat
 Kabupaten/Kota : Tangerang
 Propinsi : Banten
7. Periode/waktu kegiatan : 1 bulan
8. Luaran yang dihasilkan : Pengetahuan dan sikap remaja dalam memilih pola makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang remaja
9. Realisasi Anggaran : Rp. 13.500.000,00
 a. Dana Internal UEU : Rp. 13.500.000,00
 b. Sumber dana lain : -

Jakarta, 29 Juli 2020

Menyetujui
Dekan Fakultas



(Dr. Aprilita Rina Yanti Efi., M.Biomed, Apt.)
NIP/NIK: 215020572

Pengusul
Ketua Tim Pelaksana

(Nadiyah, S.Gz, M.Si, CSRS)
NIDN. 0314128303

Mengetahui,
Ka. LPPM

(Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz, M.Sc.)
NIP/NIK: 209100388

Daftar Isi

Halaman Pengesahan Laporan	2
Daftar Tim Pelaksana dan Tugas	3
Ringkasan Laporan	6
BAB I.....	7
Pendahuluan.....	7
BAB II.....	9
Solusi dan Target Luaran	9
BAB III	9
Metode Pelaksanaan.....	9
Bab IV	13
Kegiatan, dan Anggaran.....	13
Bab VI.....	19
Kesimpulan dan Saran	19
Referensi	20
LAMPIRAN.....	21

Daftar Gambar

Gambar 1. Kerangka Konsep.....	10
Gambar 2 Alur Kegiatan.....	11
Gambar 3. Gambaran IPTEKS yang Ditransfer.....	12

Daftar Tabel

Tabel 1. <i>Timeline</i> kegiatan Abdimas.....	13
Tabel 2. Soal <i>Post-test</i>	18

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Surat Tugas Pimpinan/Dekan Fakultas.....	22
Lampiran 2. Surat Keterangan selesai pelaksanaan kegiatan Abdimas dari Ka. LPPM.....	23
Lampiran 3. Surat Keterangan selesai pelaksanaan kegiatan Abdimas dari Mitra.....	24
Lampiran 4. Daftar Hadir Peserta.....	25
Lampiran 5. Dokumentasi foto kegiatan pengabdian masyarakat.....	25
Lampiran 6. Sertifikat tim pelaksana kegiatan Abdimas.....	28

**Daftar Tim Pelaksana dan Tugas
Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Esa Unggul**

1. Ketua Pelaksana :
- Nama : Nadiyah, S.Gz, M.Si, CSRS
NIDN : 0314128303
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Fakultas / Prodi : FIKES/Gizi
Tugas : 1. Mengurus perizinan abdimas
2. Menyusun strategi dan rencana abdimas
3. Menyusun pesan-pesan KIE
4. Membentuk tim
5. Memimpin jalannya program pengabdian masyarakat (*day-to-day*)
6. Mengawasi proses pengumpulan *baseline* data
7. Membuat laporan dan jurnal abdimas
2. Anggota 1:
- Nama : Dudung Angkasa, S.Gz, M.Gizi, RD
NIDN : 0324118701
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Fakultas / Prodi : FIKES/Gizi
Tugas : 1. Menyusun pesan-pesan KIE
2. Memimpin jalannya program pengabdian masyarakat (*day-to-day*)
3. Mengawasi proses pengumpulan *baseline* data
4. Membantu membuat laporan
2. Anggota 2 :
- Nama : Yuli Azmi Rozali, M.Si, Psikolog
NIDN : 0305077408
Jabatan Fungsional : Lektor
Fakultas / Prodi : Psikologi
Tugas : 1. Menyusun pesan-pesan KIE
2. Memimpin jalannya program pengabdian masyarakat (*day-to-day*)
3. Mengawasi proses pengumpulan *baseline* data
4. Membantu membuat laporan
2. Mahasiswa 1:
- Nama : Rizkita Windhiyaningrum
NIM : 20170302106
Fakultas / Prodi : FIKES/ Gizi
Tugas : 1. Fasilitator dalam kegiatan penyuluhan dan games
2. Menyusun lembar registrasi dan dokumen keperluan pengumpulan *baseline* dan *endline* data
3. Melakukan pengukuran antropometri
4. Mendistribusikan dan mendampingi responden mengisi kuesioner
3. Mahasiswa 2, 3, 4 dan 5:
- Nama (NIM) : Anggrita Salsabila Ramadhia (20190302120)
Aanisah Ardiyanti (20180302136)
Khayatul Afiyah (20160302009)
Hanifah Suciptioningrum (20170302080)
Fakultas / Prodi : FIKES/Gizi

Tugas

1. Fasilitator dan melakukan pengukuran antropometri
2. Mendistribusikan dan mendampingi siswa mengisi kuesioner *food frequency, pre* dan *post-test* dan mendokumentasikan kegiatan.

Ringkasan Laporan

Konsep Gizi Seimbang belum tersampaikan dengan baik di tengah-tengah masyarakat khususnya remaja. Salah satu indikator nya adalah berdasarkan data Konsumsi Penduduk Indonesia oleh BPS (2018), rata-rata konsumsi protein sehari setiap penduduk Indonesia sebesar 64,64 gram yang secara kuantitas sudah mencukupi berdasarkan AKP yang telah ditetapkan. Akan tetapi, penyumbang terbesar konsumsi protein tersebut adalah padi-padian, yaitu sebesar 19,51 gram atau sekitar 30 persen dari total konsumsi protein. Prevalensi anemia pada remaja meningkat, masalah gizi lebih meningkat dan masalah gizi kurang pada remaja belum teratasi dengan signifikan. Puskesmas Kedaung Barat merupakan Puskesmas dengan pelayanan dan kegiatan edukasi kesehatan yang aktif kepada anak sekolah. Berlokasi di daerah dengan kondisi sosial ekonomi menengah ke bawah. Puskesmas Kedaung Barat secara aktif meminta kepada pihak Prodi Gizi Esa Unggul untuk diadakan kegiatan penyuluhan gizi seimbang untuk remaja di wilayah Kedaung Barat sebab belum pernah memperoleh kegiatan abdimas penyuluhan gizi seimbang. Solusi yang ingin dicapai adalah teridentifikasinya konsep dan pola pemenuhan kebutuhan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang spesifik yang dapat disosialisasikan dengan lebih mudah untuk remaja dengan tingkat ekonomi dan sosial menengah ke bawah sehingga memberdayakan remaja agar mampu secara aktif memenuhi kebutuhan zat gizi baik makro maupun zat gizi mikro sesuai dengan kebutuhan gizi remaja yang meningkat. Sebagai kriterianya adalah adanya perbaikan pemahaman dan sikap remaja setelah kegiatan abdimas dibuktikan dengan hasil *post-test*. Luaran yang diharapkan melalui kegiatan ini adalah perbaikan pengetahuan, pemahaman dan sikap remaja dalam memahami konsep dan pola pemenuhan kebutuhan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan sehingga dengan mudah dapat diaplikasikan. Disamping itu terpublikasinya kegiatan dalam jurnal abdimas Universitas Esa Unggul. Secara konsep, kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan analisis situasi dan masalah. Kegiatan dimulai dari tahap *planning* lalu *organizing* kemudian *actuating*, diakhiri dengan *evaluating*. Penyuluhan mengenalkan konsep dan pola pemenuhan kebutuhan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja agar dengan mudah dapat diaplikasikan.

Kegiatan pada awalnya dimulai dari tahapan *planning* berupa analisis situasi/masalah, kemudian pengurusan perizinan lokasi penyuluhan. Pada tahap selanjutnya adalah *organizing* meliputi kerja sama dengan pihak puskesmas, kerja sama dengan pihak program studi/universitas terkait persiapan media KIE, pelibatan mahasiswa dalam rangkaian kegiatan. Tahap ketiga adalah *actuating*/pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Setelah analisis masalah dilanjutkan dengan presentasi materi penyuluhan yang telah disiapkan dan cara penyampaiannya disesuaikan dengan tingkat pengetahuan remaja tingkat SLTA. *Actuating* diakhiri dengan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap remaja setelah diberikan penyuluhan. Tahap keempat adalah *evaluating*, berupa evaluasi hasil penyuluhan dengan cara mengkaji tingkat pengetahuan dan sikap remaja setelah penyuluhan. Tahap kelima adalah *reporting*, berupa pembuatan laporan kegiatan penyuluhan sebagai narasi/deskripsi kegiatan dan sebagai bukti telah terselenggaranya kegiatan penyuluhan dilengkapi dengan dokumentasi kegiatan penyuluhan.

Penyuluhan diberikan dengan memperhatikan tingkat pengetahuan siswa/i SLTA dan profil penduduk wilayah Kedaung Barat yang tergolong sosial ekonomi menengah ke bawah. Penyuluhan mengenalkan definisi gizi seimbang, konsep gizi seimbang untuk remaja, jenis dan jumlah asupan gizi seimbang harian remaja, makanan selingan remaja dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan konsep gizi seimbang pada remaja, asupan gizi untuk mencegah stress di masa pandemi pada remaja, cara konsumsi GGL yang aman. Tingkat pengetahuan remaja setelah penyuluhan termasuk kategori baik (>80%).

BAB I

Pendahuluan

1. Analisis Situasi

Konsep Gizi Seimbang belum tersampaikan dengan baik di tengah-tengah masyarakat khususnya remaja. Salah satu indikator nya adalah berdasarkan data Konsumsi Penduduk Indonesia oleh BPS (2018), rata-rata konsumsi protein sehari setiap penduduk Indonesia sebesar 64,64 gram yang secara kuantitas sudah mencukupi berdasarkan AKP yang telah ditetapkan. Akan tetapi, penyumbang terbesar konsumsi protein tersebut adalah padi-padian, yaitu sebesar 19,51 gram atau sekitar 30 persen dari total konsumsi protein.

Padi-padian termasuk dalam komoditas sumber protein nabati. Selain Padi-padian, kelompok komoditas penghasil protein nabati yang lain adalah kacang-kacangan dan sayur-sayuran. Sedangkan, kelompok komoditas yang menghasilkan protein hewani diantaranya Ikan, Daging, Telur dan Susu. Total konsumsi protein kelompok komoditas Ikan, Daging, Telur dan Susu sebesar 16,67 gram atau hanya sekitar seperempat dari total konsumsi protein. Jumlah ini masih lebih sedikit dibandingkan dengan konsumsi protein dari Padi-padian.

Menurut Sedioetama (2000), rekomendasi rata-rata kebutuhan protein hewani yang harus disediakan dalam menu makanan sehari-hari adalah sebesar 30 persen (Setiawan, 2006). Sehingga meskipun secara kuantitas konsumsi protein telah tercukupi, tetapi komposisinya masih didominasi oleh protein nabati, sedangkan proporsi protein hewani yang dikonsumsi masih dibawah angka yang direkomendasikan. Deputi Bidang Pangan dan Pertanian Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian Musdalifah mengungkapkan konsumsi protein hewani masyarakat Tanah Air baru sebesar 8%. Jauh di bawah Malaysia yang mencapai 28%, Filipina 21% dan Thailand 20%.

Di saat yang sama prevalensi anemia pada remaja meningkat, masalah gizi lebih meningkat dan masalah gizi kurang pada remaja belum teratasi dengan signifikan. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar. Peningkatan kebutuhan zat gizi pada masa remaja berkaitan dengan percepatan pertumbuhan, dimana zat gizi yang masuk ke dalam tubuh digunakan untuk peningkatan berat badan dan tinggi badan yang disertai dengan meningkatnya jumlah dan ukuran jaringan sel tubuh (Soetjiningsih, 2017).

Masa remaja sangat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa (Mahan dan Raymon, 2017). Gizi Seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan. Perhatian khusus perlu diberikan kepada remaja agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai (Supariasa, *et al.* 2002). Alasannya remaja perempuan akan

menjadi seorang ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik (Dedeh dan Soekirman, 2011).

Puskesmas Kedaung Barat merupakan Puskesmas dengan pelayanan dan kegiatan edukasi kesehatan yang aktif kepada anak sekolah. Berlokasi di daerah dengan kondisi sosial ekonomi menengah ke bawah. Puskesmas Kedaung Barat secara aktif meminta kepada pihak Prodi Gizi Esa Unggul untuk diadakan kegiatan penyuluhan gizi seimbang untuk remaja di wilayah Kedaung Barat sebab belum pernah memperoleh kegiatan abdimas penyuluhan gizi seimbang.

Sebagaimana dengan Tema Sentral Pengabdian Masyarakat Universitas Esa Unggul periode 2017-2021 berupa 'Kualitas Kesehatan dan Gizi' dengan Rencana Strategis yaitu 'Peningkatan Status Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak', proposal ini mengajukan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang berjudul : Pendidikan Pola Makan Gizi Seimbang untuk Remaja Usia 16-18 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kedaung Barat.

2. Permasalahan Mitra

Lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah wilayah Puskesmas Kedaung Barat, Kab. Tangerang Provinsi Banten. Berdasarkan analisis situasi dapat teridentifikasi beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra, yaitu:

1. Kualitas zat gizi khususnya protein yang masih rendah untuk pertumbuhan dan perkembangan pada remaja Kedaung Barat.
2. Berlokasi di daerah dengan kondisi sosial ekonomi menengah ke bawah, dimana perlu adanya pemberdayaan pemenuhan kebutuhan zat gizi yang ekonomis dan relevan sesuai dengan kondisi demografi yang ada.
3. Wilayah Puskesmas Kedaung Barat belum pernah menerima kegiatan abdimas penyuluhan gizi seimbang untuk remaja.

BAB II

Solusi dan Target Luaran

Solusi dan Target Luaran

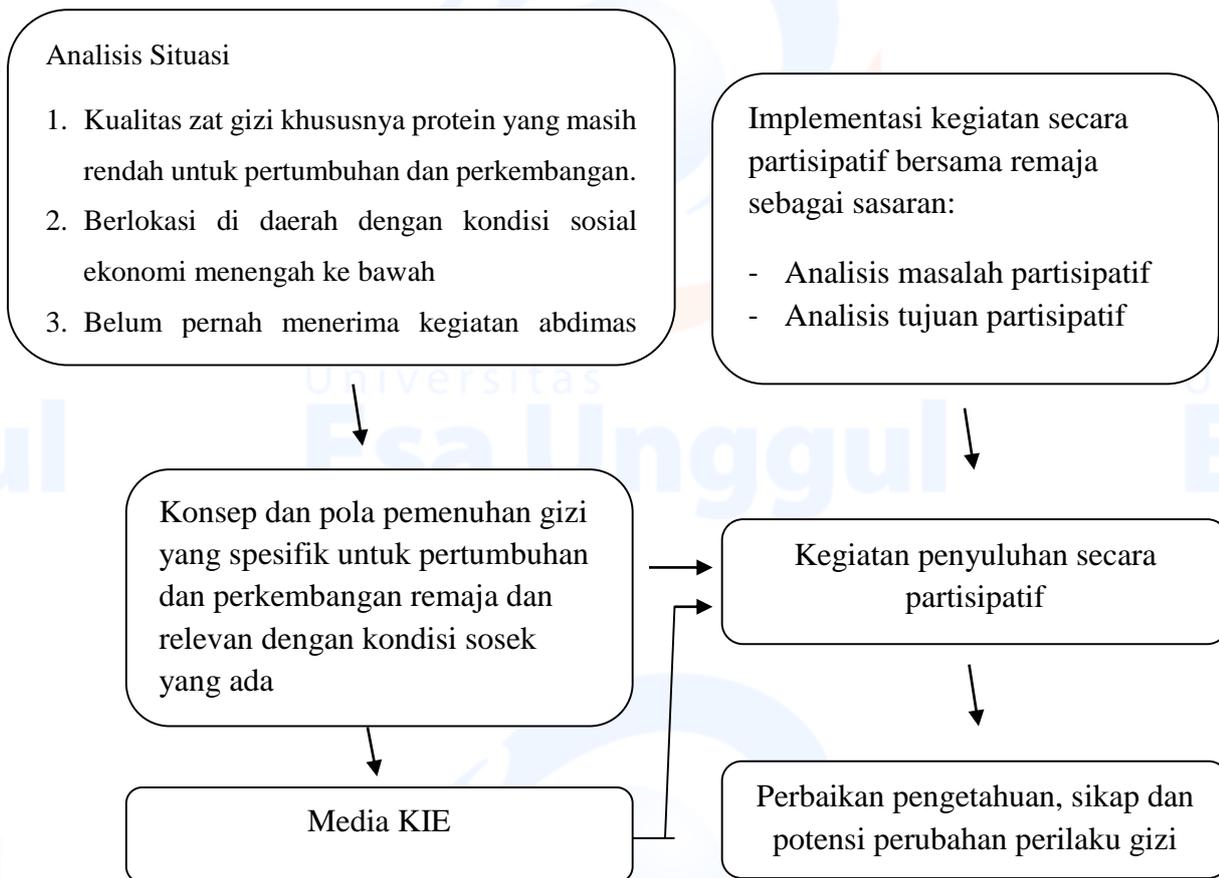
Solusi yang ingin dicapai adalah teridentifikasinya konsep dan pola pemenuhan kebutuhan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang spesifik yang dapat disosialisasikan dengan lebih mudah untuk remaja dengan tingkat ekonomi dan sosial menengah ke bawah sehingga memberdayakan remaja agar mampu secara aktif memenuhi kebutuhan zat gizi baik makro maupun zat gizi mikro sesuai dengan kebutuhan gizi remaja yang meningkat. Sebagai kriterianya adalah adanya perbaikan pemahaman dan sikap remaja setelah kegiatan abdimas dibuktikan dengan hasil *post-test*.

Luaran yang diharapkan melalui kegiatan ini adalah perbaikan pengetahuan, pemahaman dan sikap remaja dalam memahami konsep dan pola pemenuhan kebutuhan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan sehingga dengan mudah dapat diaplikasikan. Disamping itu terpublikasinya kegiatan dalam jurnal abdimas Universitas Esa Unggul.

BAB III

Metode Pelaksanaan

Analisis situasi yang dilakukan menentukan pesan gizi yang spesifik yang perlu disampaikan kepada remaja berupa konsep dan pola pemenuhan kebutuhan zat gizi makro dan mikro untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja. Dengan demikian, media KIE dikembangkan sesuai dengan pesan gizi seimbang yang spesifik yang telah ditentukan dan relevan untuk remaja sebagai *beneficiary* kegiatan abdimas ini. Untuk mendorong terjadinya penyuluhan yang partisipatif, diperlukan implementasi berupa analisis masalah dan analisis tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi remaja dalam kegiatan. Dengan demikian diharapkan kegiatan abdimas menghasilkan perbaikan pengetahuan remaja sehingga berpotensi menyebabkan perbaikan perilaku gizi remaja. Kerangka konsep dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kerangka konsep

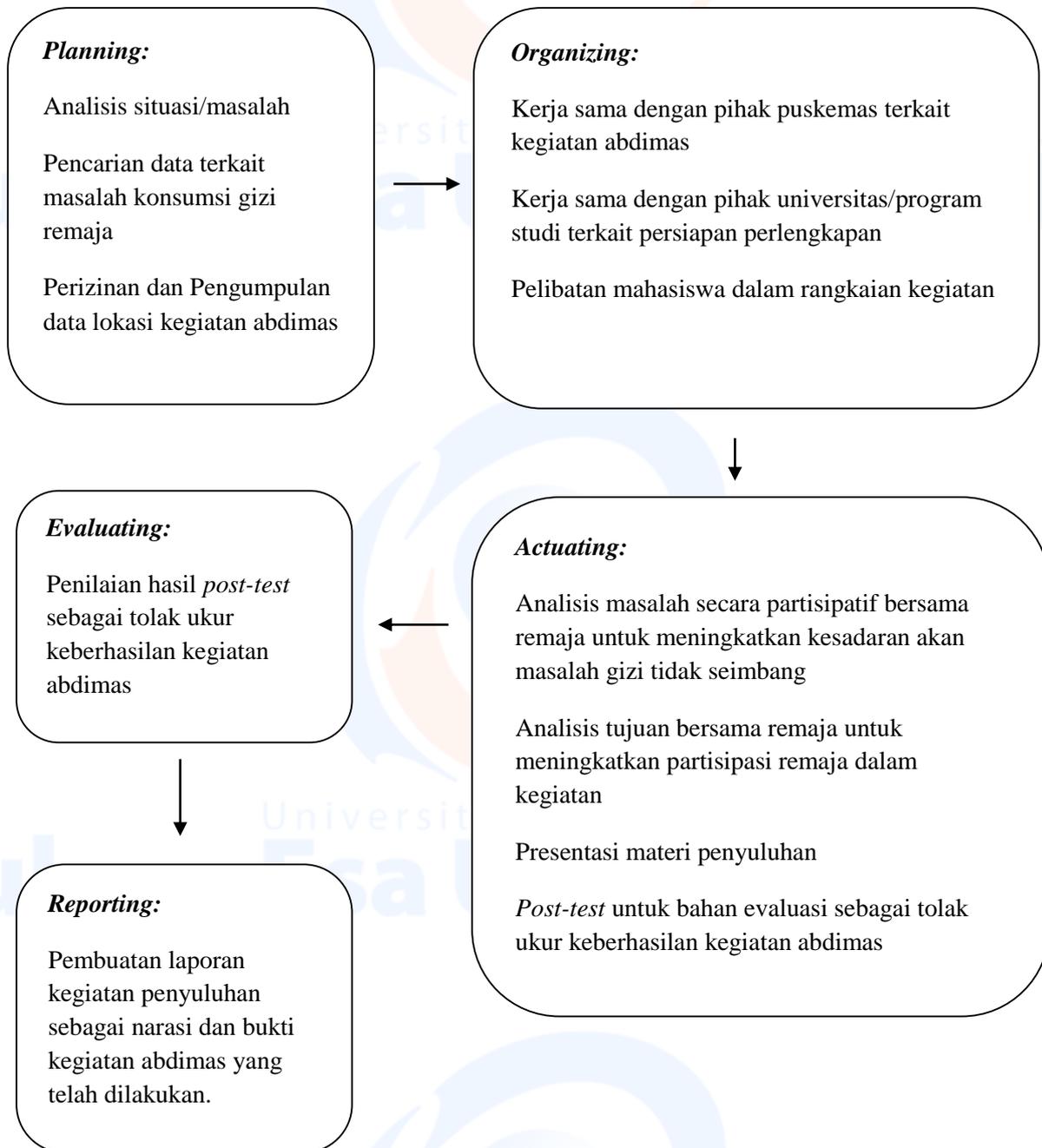
Alur kegiatan

Kegiatan pada awalnya dimulai dari tahap *planning* berupa analisis situasi/masalah, dilengkapi dengan pencarian data terkait masalah dan pengumpulan data lokasi kegiatan abdimas dan pengurusan perizinan kegiatan. Pada tahap selanjutnya adalah *organizing* meliputi kerja sama dengan pihak puskesmas dan kerja sama dengan pihak program studi/universitas terkait persiapan peralatan dan perizinan.

Tahap ketiga adalah *actuating*/pelaksanaan kegiatan abdimas. Analisis masalah secara partisipatif bersama remaja untuk meningkatkan kesadaran akan masalah gizi yang tidak seimbang. Setelah analisis masalah, dilakukan analisis tujuan bersama remaja agar memahami maksud dan urgensi dari kegiatan abdimas sehingga mendorong partisipasi remaja dalam kegiatan abdimas. Lalu dilanjutkan dengan presentasi materi penyuluhan yang telah disiapkan dan cara penyampaian yang disesuaikan dengan tingkat pengetahuan remaja SLTA. *Actuating* diakhiri dengan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap remaja setelah diberikan penyuluhan (Dahlan, 2011).

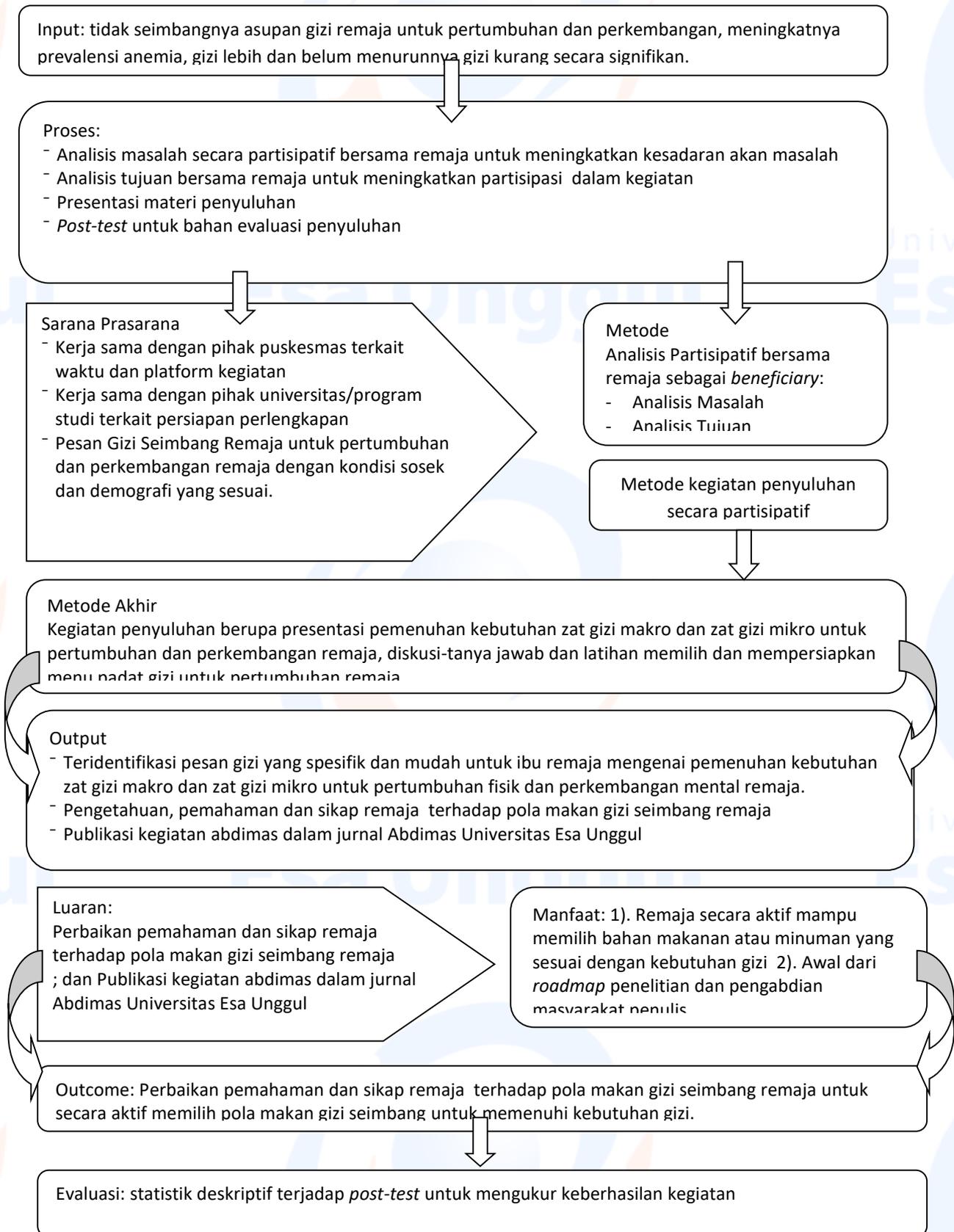
Tahap keempat adalah *evaluating*, berupa evaluasi hasil kegiatan abdimas dengan cara mengkaji tingkat pengetahuan remaja setelah diberikan penyuluhan (*post-test*). Tahap kelima adalah

reporting, berupa pembuatan laporan kegiatan penyuluhan sebagai narasi/deskripsi kegiatan dan sebagai bukti telah terselenggaranya kegiatan penyuluhan dilengkapi dengan dokumentasi kegiatan penyuluhan, isi materi penyuluhan dan berbagai surat yang diperlukan. Alur kegiatan dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Alur Kegiatan

2. Gambaran IPTEK yang Ditransfer



Gambar 3. Gambaran IPTEK yang ditransfer ke mitra

Bab IV Kegiatan, dan Anggaran

1. Bentuk Kegiatan Abdimas

Pengabdian Masyarakat dilaksanakan dalam bentuk gabungan dari beberapa bentuk kegiatan, yaitu kegiatan analisis secara partisipatif meliputi analisis masalah dan analisis tujuan, dilanjutkan dengan penyuluhan dan latihan memilih bahan makanan minuman yang sesuai dengan kebutuhan gizi remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan dari sisi gizi dan psikologi.

2. Lokasi dan Jadwal Kegiatan

Kegiatan abdimas dilakukan di wilayah Puskesmas Kedaung Barat Kabupaten Tangerang Provinsi Banten sejak bulan Mei 2020 hingga Juli 2020. Rincian kegiatan abdimas dan jadwal dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. *Timeline* kegiatan Abdimas

No	Jenis Kegiatan	Tahun Ke-1 (Minggu)											
		Bulan 1				Bulan 2				Bulan 3			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Analisis situasi	■	■										
2	Perizinan			■	■								
3	Pengorganisasian tim pelaksana					■	■						
4	Persiapan bahan dan perlengkapan abdimas							■					
5	<i>Training</i> mahasiswa								■				
6	Analisis masalah dan tujuan secara partisipatif									■	■		
7	Kegiatan penyuluhan dan latihan									■	■		
8	<i>Post-test</i>									■	■		
9	Analisis hasil evaluasi											■	■
10	Penyusunan laporan dan jurnal												■

3. Hasil dan Luaran yang Dicapai

Kegiatan ini dilakukan oleh dua dosen Program Studi Ilmu Gizi dan satu dosen Psikologi dengan melibatkan lima mahasiswi tingkat akhir sejak awal kegiatan hingga akhir. Kegiatan ini diikuti oleh Kepala Puskesmas Kedaung Barat (ibu dr. Netty) dan beberapa dokter gizi yang bertugas di wilayah kerja Puskesmas Kedaung Barat serta 30 remaja PMR tingkat SLTA di Kedaung Barat. Dari kegiatan *planning* dan *organizing* sebagai bagian dari proses analisis situasi dan masalah, diperoleh data kualitatif dari wawancara dengan kepala Puskesmas Kedaung Barat bahwa remaja di Kedaung Barat belum pernah memperoleh sosialisasi konsep Gizi Seimbang pada Remaja. Pihak

Puskesmas mengundang para remaja Palang Merah perwakilan dari seluruh SLTA yang ada di Puskesmas Kedaung Barat untuk dapat menjadi peserta dalam kegiatan abdimas ini yang merupakan kerja sama Pihak Puskesmas Kedaung Barat dan Univ. Esa Unggul. Diharapkan konsep Gizi Seimbang Remaja dapat disosialisasikan lebih lanjut oleh para remaja PMR di masing-masing sekolah di Kedaung Barat.

Kelompok usia remaja adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik citra tubuh (*body image*) pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja putri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah.

Secara umum anak usia 10-19 tahun telah memasuki masa remaja yang mempunyai karakteristik motorik dan kognitif yang lebih dewasa dibanding usia sebelumnya. Anak remaja laki-laki pada umumnya menyukai aktivitas fisik yang berat dan berkeringat. Dari sisi pertumbuhan linier (tinggi badan) pada awal remaja terjadi pertumbuhan pesat tahap kedua. Hal ini berdampak pada pentingnya kebutuhan energi, protein, lemak, air, kalsium, magnesium, vitamin D dan vitamin A yang penting bagi pertumbuhan.

Pesan Gizi Seimbang untuk remaja sama dengan pesan-pesan untuk anak usia 6-9 tahun, yang membedakan adalah porsi yang lebih banyak. Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 400-600 g perorang perhari bagi remaja. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes RI, 2014).

Pihak Puskesmas sangat mengapresiasi pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh Program Studi Ilmu Gizi dan Psikologi, Universitas Esa Unggul. Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan lima mahasiswa tingkat akhir dalam penyelenggaraannya sejak analisis situasi. Pelibatan ini sekaligus memperkaya *skill* dan pengalaman mahasiswa. Bersama kepala Puskesmas Kedaung Barat, kegiatan pengabdian masyarakat ini secara partisipatif direncanakan sehingga memberikan efek rasa memiliki.

Dalam kegiatan *actuating*, penyuluhan dimulai dengan pembahasan hasil analisis masalah dan tujuan secara partisipatif bersama remaja PMR disesuaikan dengan kemampuan remaja untuk meningkatkan pelibatan remaja. Rincian kegiatan dan pesan dalam penyuluhan secara garis besar dan berurutan sebagai berikut:

- a. Definisi Gizi Seimbang
- b. Pengaturan Pola Makan Gizi Seimbang secara Umum
- c. Pesan Gizi Seimbang Khusus Remaja
- d. Pengukuran Status Gizi pada Remaja
- e. Kebutuhan Kalori Remaja
- f. Definisi Kalori dan Jumlah Kalori dari Jenis-Jenis Golongan Bahan Makanan
- g. Pengukuran Porsi menggunakan Tangan
- h. Porsi Menu Gizi Seimbang Harian Remaja
- i. Jenis dan Porsi Kudapan/Selingan Harian Remaja
- j. Contoh dan Perhitungan Kalori Makanan
- k. Sesi Tanya-Jawab

Pada sesi tanya-jawab, peserta remaja tampak antusias bertanya terkait topik, salah satu di antara pertanyaan-pertanyaan yang menarik yang timbul dari peserta adalah “bagaimana asupan gizi yang baik untuk mencegah stress di masa pandemi ini?” dan pertanyaan-pertanyaan lainnya seperti “bagaimana cara aman mengkonsumsi Garam Gula dan Lemak (GGL)?”

Berikut adalah beberapa contoh pesan penyuluhan yang disampaikan kepada remaja:

APA ITU GIZI SEIMBANG ?



**TUMPENG GIZI SEIMBANG
PANDUAN KONSUMSI SEHARI HARI**

Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam **jenis** dan **jumlah** yang sesuai dengan **kebutuhan tubuh**, dengan memperhatikan prinsip:

- 1. keanekaragaman pangan**
- 2. aktivitas fisik**
- 3. perilaku hidup bersih, dan**
- 4. memantau berat badan secara teratur**

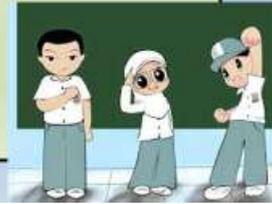
⇒ dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk **mencegah masalah gizi**



PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 41 TAHUN 2014
TENTANG
PEDOMAN GIZI SEIMBANG

Pesan Gizi Seimbang Khusus Remaja

1. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga
2. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
3. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan
5. Banyak makan sayuran hijau dan buah-buahan berwarna
6. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.
7. Hindari merokok



Bagaimana cara mengetahui status gizi kamu?

Status gizi anak usia 16-18 tahun diukur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)

$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB \text{ (m}^2\text{)}}$$

Hasilnya dibandingkan dengan standar IMT menurut umur WHO

PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 2 TAHUN 2020
TENTANG
STANDAR ANTROPOMETRI ANAK

Z-skor	Klasifikasi
$z\text{-skor} \geq +2$	Obesitas
$+1 < z\text{-skor} < +2$	Gemuk
$-2 \leq z\text{-skor} < +1$	Normal
$-3 \leq z\text{-skor} < -2$	Kurus
$z\text{-skor} < -3$	Sangat kurus

Makan Utama Harian untuk Remaja dalam satuan Porsi

Pagi	Laki dan Perempuan	
Nasi atau penerkar	1	
Lauk hewani	1	
Lauk nabati	1	
Minyak	2	
Sayur	1	
Total kalori	450	

Siang & Malam	Laki		Perempuan	
Nasi atau penerkar	2	1	1	
Lauk hewani	1	1	1	
Lauk nabati	1	1	1	
Minyak	2	2	2	
Sayur	1	1	1	
Total kalori	625	450	450	

Jenis dan Porsi Selingan untuk Remaja Laki & Perempuan

Pkl 10.00	Yogurt 1 gelas	200		<p>Selingan sinbiotik & tinggi vitamin C untuk kekebalan tubuh di masa pandemi</p>
	Buah 2 porsi	100		
	Total kalori	300		
Pkl 16.00	Biskuit sandwich coklat 2 keeping	100		
	Susu 1 gelas	150		
	Total kalori	250		
Pkl 21.00	Kacang-kacangan 4 sdm	125		
	Buah	100		
	Total kalori	225		

Gambar 4. Contoh beberapa isi pesan penyuluhan yang disampaikan

Setelah penyuluhan selesai, kemudian dilanjutkan dengan *post-test* dengan pertanyaan seperti dalam tabel 2 untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja terkait topik setelah diberikan penyuluhan.

Tabel 2. Soal *post-test*

1. Tujuan pengaturan pola makan gizi seimbang adalah:

- A. Menurunkan berat badan
- B. Mencegah masalah gizi
- C. Melakukan diet khusus

Jawaban: B

2. Berikut adalah pilar gizi seimbang yang tepat, yaitu:

- A. Keanekaragaman makanan dan hygiene/perilaku hidup bersih.
- B. Keanekaragaman makanan dan aktivitas fisik.
- C. Keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, hygiene dan pemantauan berat badan

Jawaban: C

3. Indikator untuk mengetahui status gizi remaja adalah:

- A. Berat badan
- B. Indeks Massa Tubuh
- C. Indeks Massa Tubuh menurut Umur.

Jawaban: C

4. Manakah kebutuhan energi yang tepat untuk remaja 16-18 tahun?

- A. Kebutuhan kalori per hari remaja laki-laki hampir 2.500 kalori dan remaja perempuan sekitar 2.100 kalori
- B. Kebutuhan kalori per hari remaja perempuan hampir 2.500 kalori dan remaja laki-laki sekitar 2.100 kalori
- C. Kebutuhan kalori per hari remaja laki-laki dan remaja perempuan sekitar 2.100 kalori.

Jawaban: A

5. Contoh jenis makanan selingan yang dapat meningkatkan sistem imun remaja di masa pandemi adalah:

- A. Minuman soda
- B. Yogurt dan pisang
- C. Brownies

Jawaban: B

Hasil *post-test* dianalisis secara deskriptif. Hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata nilai *post-test* sebesar 86 dengan standar deviasi 14,9. Nilai paling rendah yang diperoleh adalah 60 dan nilai yang tertinggi adalah 100. Menurut Khomsan A (2000), bila jumlah benar dinilai 1 bila dan jumlah salah dinilai 0, maka secara rata-rata tingkat pengetahuan remaja setelah penyuluhan tergolong kategori baik dimana rata-rata jumlah benar melebihi 80%.

Rencana kegiatan Adimas lebih lanjut akan dilakukan terhadap remaja dengan bentuk permainan/games dan demonstrasi dengan tujuan untuk memberikan penyuluhan secara lebih menarik.

4. Penyerapan Anggaran

Komponen Biaya	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Total (Rp.)
1. Pembelian Barang Habis Pakai			
Komunikasi dan browsing	3 bulan		4.500.000
Sub Total			4.500.000
2. Transportasi			
Ketua			
Anggota 2 orang			
Mahasiswa 5 orang			
Sub total			4.000.000
3. Printing dan design sertifikat			
Print laporan, materi penyuluhan dan penggandaan			5.000.000
Total			13.500.000

Bab VI

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Kualitas asupan gizi remaja di Puskesmas Kedaung Barat masih rendah. Remaja berada pada fase pertumbuhan yang membutuhkan kecukupan zat gizi secara seimbang khususnya kualitas protein untuk pertumbuhan sekaligus pencegahan anemia yang sedang meningkat di Indonesia. Remaja tingkat SLTA di Puskesmas Kedaung Barat belum pernah memperoleh penyuluhan gizi seimbang sebelumnya. Remaja dalam kegiatan ini penuh antusias mengikuti penyuluhan ditandai dengan munculnya berbagai pertanyaan yang beragam dari para remaja.

Penyuluhan diberikan dengan memperhatikan tingkat pengetahuan siswa/i SLTA dan profil penduduk wilayah Kedaung Barat yang tergolong sosial ekonomi menengah ke bawah. Penyuluhan mengenalkan definisi gizi seimbang, konsep gizi seimbang untuk remaja, jenis dan jumlah asupan gizi seimbang harian remaja, makanan selingan remaja dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan konsep gizi seimbang pada remaja, asupan gizi untuk mencegah stress di masa pandemi pada remaja, cara konsumsi GGL yang aman. Tingkat pengetahuan remaja setelah penyuluhan termasuk kategori baik (>80%).

Saran

Perlu dikembangkan media pendidikan pola makan gizi seimbang pada remaja yang dapat dengan mudah digunakan secara terintegrasi oleh pihak sekolah dan secara aktif melibatkan orang tua remaja.

Referensi

- Badan Pusat Statistik. (2018). *Ringkasan Eksekutif Pengeluaran dan Konsumsi Penduduk Indonesia*. Jakarta: BPS.
- Dahlan, M. S. (2011). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Dedeh, K., & Soekirman. (2011). *Sehat dan Buger Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: Penerbit Sarana Bobo.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang
- Khomsan A. (2000). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor: Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Mahan, L. K. dan Raymon, J.L., 2017. *Krause's Food and the Nutrition Care Process*, Fouteenth Edition. St. Louis, Missouri : Elsevier.
- Soetjningsih. (2017). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Supariasa, Nyoman, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

LAMPIRAN

Universitas
Esa Unggul

Universita
Esa U

Universitas
Esa Unggul

Universita
Esa U

Universitas
Esa Unggul

Universita
Esa U

Lampiran 1. Surat Tugas Pimpinan/Dekan Fakultas



SURAT TUGAS
No: 02/DKN/FIKES/UEU/VII/2020

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed., Apt.
NIP/NIDN : 215020572 / 0318046802
Jabatan : Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Memberi Tugas kepada:

Nama : Nadiyah S.Gz., M.Si, CSRS
NIP/NIDN : - / 0314128303
Program Studi : Ilmu Gizi

Untuk melakukan kegiatan Penelitian, Pengabdian Masyarakat dan Penunjang Tri Dharma Perguruan Tinggi Pada semester GENAP TA 2019/2020.

Demikianlah surat Tugas ini dibuat untuk dapat dilaksanakan sebagai mana mestinya

Jakarta, 20 Juli 2020



Dr. Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed., Apt.
DEKAN

Lampiran 2. Surat Keterangan selesai pelaksanaan kegiatan Abdimas dari Ka. LPPM



Lampiran 3. Surat Keterangan selesai pelaksanaan kegiatan Abdimas dari Mitra

Surat Keterangan
Pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat

Kami yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan bahwa telah dilaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat:

Judul : Pendidikan Pola Makan Gizi Seimbang untuk Remaja di
Puskesmas Kedaung Barat Kab Tangerang.

Lokasi pelaksanaan : Puskesmas Kedaung Barat Kab. Tangerang

Nama Ketua Tim : Nadiyah, S.Gz, M.Si, CSRS

NIDN : 0314128303

Perguruan Tinggi : Univ. Esa Unggul

Dengan pihak mitra yang diwakili oleh :

Nama : dr. Netty M. Tambunan

Jabatan : Kepala Puskesmas Kedaung Barat

Instansi mitra : Puskesmas Kedaung Barat Kab.Tangerang Provinsi Banten

Alamat : Puskesmas Kedaung Barat Kab.Tangerang Provinsi Banten

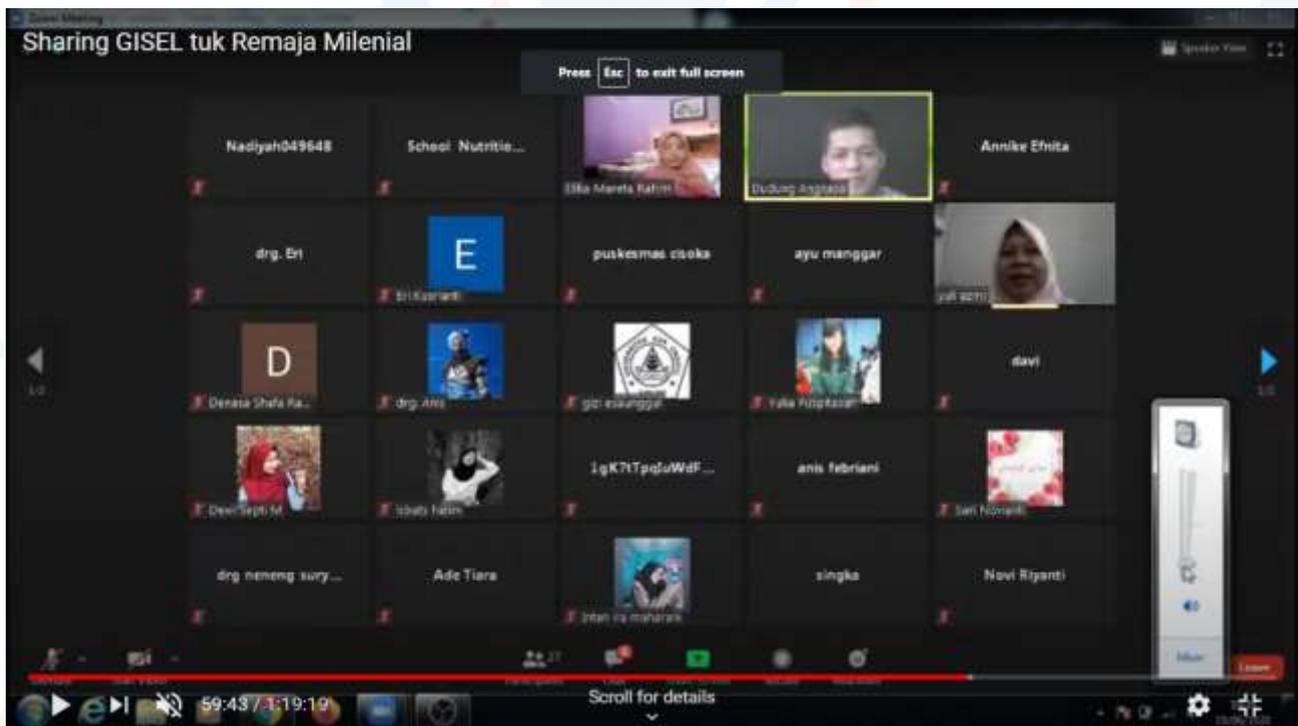
Demikian Surat Keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang, 29 Juli 2020



dr. Netty M. Tambunan

Lampiran 4. Daftar Hadir Peserta



Lampiran 5. Dokumentasi foto kegiatan pengabdian masyarakat



Sharing GISEL tuk Remaja Milenial

School Nutritia...

Preses Esc to exit full screen

D

Denasa Graf...

36:57 / 1:19:19

Pesan Gizi Seimbang Khusus Remaja

PEMERINTAH REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
WISUDA 41 TAHUN 2019
SEKELANG
PROGRAM GIZI SEIMBANG

1. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga
2. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
3. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan
5. Banyak makan sayuran hijau dan buah-buahan berwarna
6. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.
7. Hindari merokok

Scroll for details

Sharing GISEL tuk Remaja Milenial

School Nutritia...

34:22 / 1:19:19

APA ITU GIZI SEIMBANG ?

Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam **jenis** dan **jumlah** yang sesuai dengan **kebutuhan tubuh**, dengan memperhatikan prinsip:

1. **keanekaragaman pangan**
2. **aktivitas fisik**
3. **perilaku hidup bersih, dan**
4. **memantau berat badan secara teratur**

➡ dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk **mencegah masalah gizi**

TUMPENG GIZI SEIMBANG
PANDUAN KONSUMSI SEHARI HARI

Scroll for details

Sharing GISEL tuk Remaja Milenial

School Nutritia...

Press Esc to exit full screen

2.475 kalori/hari

2.125 kalori/hari

Kebutuhan Kalori Remaja Usia 16-18 tahun

PEKERTIAN MENYERIK KEBERHAJIAN KESEHATAN INDONESIA NOMOR 26 TAHUN 2019 TENTANG ARSIP KEBERHAJIAN KEBERHAJIAN YANG BERKUALITAS UNTUK MASYARAKAT INDONESIA

42:41 / 1:19:19

Scroll for details

Sharing GISEL tuk Remaja Milenial

School Nutritia...

Press Esc to exit full screen

Jenis dan Porsi Selingan untuk Remaja Laki & Perempuan

Selingan sinbiotik & tinggi vitamin C untuk kekebalan tubuh di masa pandemi

Pkl 10.00	Yogurt 1 gelas	200	
	Buah 2 porsi	100	
	Total kalori	300	
Pkl 16.00	Biskuit sandwich coklat 2 keeping	100	
	Susu 1 gelas	150	
	Total kalori	250	
Pkl 21.00	Kacang-kacangan 4 sdm	125	
	Buah	100	
	Total kalori	125	

49:35 / 1:19:19

Scroll for details

Lampiran 6. Sertifikat tim pelaksana kegiatan Abdimas



