

Pentingnya Pola Konsumsi Makanan Bergizi Pada Remaja Untuk Menjaga Indeks Masa Tubuh (IMT) Dalam Rentang Normal

Ni Made Wiasty Sukanty¹, Novia Zuriatun Solehah², M. Thonthowi Jauhari³, Junendri Ardian⁴, I Gede Panji Santika⁵

^{1, 2, 3, 4, 5} Universitas Bumigora-Indonesia

E-mail: kanty@universitasbumigora.ac.id

WA: 081917988083

Article History:

Received : 12 Mei 2024

Review : 14 Mei 2024

Revised : 26 Mei 2024

Accepted : 30 Mei 2024

Abstract: Kesehatan remaja merupakan salah satu indikator kualitas sumber daya manusia Indonesia. Pengetahuan dan lingkungan menjadi faktor penyebab timbulnya tren pola konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja saat ini. Meskipun dirasa lebih praktis, makanan cepat saji dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Pemantauan status gizi melalui pengukuran indeks masa tubuh (IMT) menjadi salah satu cara mencegah timbulnya masalah kesehatan. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pola konsumsi makanan bergizi untuk menjaga IMT dalam rentang normal. Kegiatan pengabdian berupa pretest dan posttest mengenai gizi seimbang, pengukuran IMT, dan penyuluhan pola konsumsi makanan bergizi yang diberikan kepada 23 siswa SMAN 1 Gerung. Hasil pengukuran menunjukkan 10 orang termasuk dalam kategori *underweight*, 12 orang normal, dan 1 orang *overweight*. Setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan siswa terkait gizi seimbang ($p=0,000$). Melalui kegiatan penyuluhan ini diharapkan kedepannya siswa lebih memerhatikan makanan yang dikonsumsi untuk menjaga agar nilai IMT tetap berada pada rentang nilai normal.

Keywords: penyuluhan gizi, gizi remaja, pola makan, pengukuran IMT, SMAN 1 Gerung

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa yang ditandai dengan perkembangan yang cepat. (Fauzan et al. 2023) Remaja umumnya memiliki pola konsumsi makanan cepat saji yang tinggi. Hal ini didukung pula oleh kemajuan teknologi. Faktor lain yang memengaruhi pola konsumsi makanan cepat saji yaitu pengetahuan, lingkungan, harga makanan, dan uang saku. Meskipun lebih praktis, konsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan

seperti diabetes, hipertensi, kanker, dan stroke. (Alfora, Saori, and Fajriah 2023)

Adanya permasalahan gizi pada remaja dapat memengaruhi kualitas sumber daya manusia Indonesia di masa depan. (Haryani 2024) Permasalahan gizi dapat dipantau melalui status gizi. Status gizi adalah kondisi tubuh akibat konsumsi makanan dan nutrisi. (Salwa Shalimar, Intje Picauly, and Marselinus Laga Nur 2024) Individu dengan status gizi kurang dapat dengan mudah terserang penyakit infeksi, sedangkan

individu dengan status gizi lebih memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami penyakit degeneratif. Oleh karena itu, penting untuk menjaga status gizi melalui perbaikan pola konsumsi makanan bergizi. (Haryani 2024)

Cara cepat dan mudah untuk mengetahui status gizi seseorang adalah dengan mengukur indeks masa tubuh (IMT). IMT merupakan indeks sederhana dari berat badan dan tinggi badan. Penelitian Azhima et al. menunjukkan bahwa ada hubungan antara IMT dengan perilaku makan pada remaja. Adapun perilaku makan yang dimaksud yaitu dari segi frekuensi, pola makan, dan pemilihan jenis makanan. Remaja umumnya memiliki frekuensi sarapan yang rendah akibat jadwal sekolah yang padat. Selain itu, konsumsi makanan dengan gizi seimbang sangat rendah akibat minimnya pengetahuan mengenai makanan bergizi. Kondisi ini dapat mengarah pada berbagai masalah kesehatan. (Sasmi, Novayelinda, and Woferst 2023)

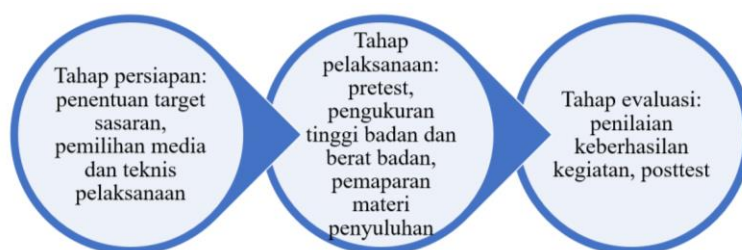
Salah satu upaya untuk mengatur IMT agar berada pada rentang nilai normal yaitu dengan meningkatkan pemahaman mengenai pola konsumsi makanan bergizi. Penelitian oleh Salwa et.al menunjukkan bahwa ada pengaruh pengetahuan tentang gizi terhadap IMT remaja putri di MAN 2 Manggarai. (Salwa Shalimar, Intje Picauly, and Marselinus Laga Nur 2024) Hasil yang sama

juga ditunjukkan oleh penelitian Vivi et.al dimana ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja. (Ahmad 2023) Dengan demikian, pengetahuan merupakan hal yang vital dan perlu diperhatikan untuk mengarahkan sikap remaja dalam memilih makanan sehingga memengaruhi status gizi remaja.

Terkait permasalahan gizi di masyarakat, kelompok remaja merupakan kelompok usia yang sangat jarang terpantau, padahal remaja merupakan kelompok usia produktif yang juga memegang peranan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia. (Haryani 2024) Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian melakukan penyuluhan terkait pentingnya pola konsumsi makanan bergizi untuk menjaga IMT dalam rentang nilai normal dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja terhadap pentingnya gizi seimbang.

B. Metode

Kegiatan pengabdian dilakukan di SMAN 1 Gerung dengan target remaja yaitu siswa kelas XII yang berjumlah 23 orang. Remaja yang mengikuti kegiatan ini adalah remaja yang belum pernah mengukur tinggi badan dan berat badan dalam rentang waktu 1 tahun terakhir.



Gambar 1. Alur kegiatan.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 27 April 2024. Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Adapun rincian kegiatan pengabdian sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan merupakan tahap awal dari kegiatan pengabdian dimana dilakukan penentuan target sasaran kegiatan, media yang dibutuhkan, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Media yang dipilih yaitu slide powerpoint yang digunakan dalam penyampaian materi penyuluhan. Selain itu

dipersiapkan pula alat ukur antropometri berupa *microtoise* untuk mengukur tinggi

badan dan timbangan digital untuk mengukur berat badan.



Gambar 2. Media yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan: *slide PowerPoint*, *microtoise*, dan timbangan digital.

2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian diawali dengan sambutan dan tanya jawab terkait pemahaman awal siswa mengenai makanan bergizi dan IMT. Pada tahap ini juga dilakukan pretest terkait pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang. Kegiatan ini berjalan selama 30 menit, kemudian dilanjutkan dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan siswa menggunakan timbangan digital dan *microtoise*. Selanjutnya penyampaian materi mengenai pentingnya pola makan bergizi dan pentingnya menjaga IMT tetap berada dalam rentang nilai normal. Kegiatan ini dilakukan menggunakan metode presentasi di depan kelas selama 1 jam menggunakan slide powerpoint yang telah dipersiapkan. Dalam rangka meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga IMT tetap normal, dilakukan demonstrasi perhitungan IMT. Pada sesi ini

siswa diminta untuk menghitung dan mengkategorikan nilai IMT mereka masing-masing untuk kemudian dikaitkan dengan pola konsumsi makanan bergizi sesuai materi yang telah disampaikan.

3. Tahap evaluasi

Pada akhir sesi, dilakukan posttest mengenai pengetahuan siswa tentang gizi seimbang selama 30 menit dan dilanjutkan dengan kuis berupa tanya jawab mengenai pola makan bergizi dan IMT. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih fokus siswa dan mengukur tingkat pemahaman siswa terkait materi yang telah disampaikan. Kuis yang diberikan berupa pertanyaan terkait jenis-jenis makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, dan protein, fungsi dari zat gizi makro dan mikro, cara menghitung IMT, dan cara menjaga IMT normal.



Gambar 3. Kegiatan pengukuran IMT (kiri) dan penyuluhan pola konsumsi makanan bergizi (kanan).

C. Hasil

Kegiatan pengabdian dilakukan di SMAN 1 Gerung pada tanggal 27 April 2024. Peserta kegiatan ini yaitu 23 orang siswa kelas XII SMAN 1 Gerung. Sebelum pemaparan materi penyuluhan, dilakukan pretest terkait pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dan pengukuran berat badan dan tinggi badan masing-masing siswa untuk menghitung nilai IMT. Pengukuran IMT dilakukan menggunakan rumus:

$$IMT = \frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{tinggi badan (m)}^2}$$

Kegiatan pengukuran tinggi badan dan berat badan dibantu oleh mahasiswa Universitas Bumigora. Data hasil pengukuran kemudian dikumpulkan dan dikalkulasi untuk

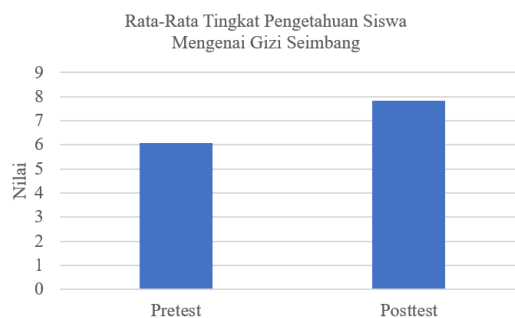
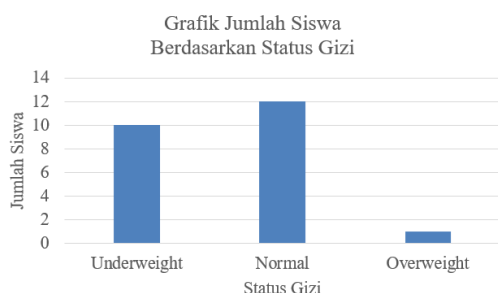
menghitung IMT. Adapun kategori IMT mengacu pada data WHO (tabel 1). (P2PTM Kemenkes RI 2018)

Berdasarkan grafik pada gambar 4 (kiri), didapatkan 10 orang termasuk ke dalam kategori *underweight*, 12 orang termasuk ke dalam kategori normal, dan hanya 1 orang termasuk ke dalam kategori *overweight*.

Grafik pada gambar 4 (kanan) menunjukkan rata-rata hasil pretest dan posttest pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang. Hasil uji statistik menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan adanya perbedaan rata-rata pengetahuan siswa sebelum dan setelah diberikan penyuluhan. Hasil skoring menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa, yaitu dari nilai 6,09 menjadi 7,83.

Tabel 1. Klasifikasi status gizi berdasarkan IMT.

Status Gizi	IMT
<i>Underweight</i>	<18.5
Normal	18.5-22.9
<i>Overweight</i>	23-24.9
Obesitas I	25-29.9
Obesitas II	≥30



Gambar 4. Grafik jumlah siswa berdasarkan status gizi (kiri) dan grafik rata-rata tingkat pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang (kanan).

Diskusi

Remaja merupakan kelompok usia yang tumbuh pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Kondisi ini ditandai dengan perkembangan tubuh berupa perubahan fisik dari segi berat badan, tinggi badan, bentuk tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual. Perubahan ini umumnya terjadi dengan cepat, sehingga perlu untuk memantau pemenuhan kebutuhan gizi remaja melalui pengukuran IMT.

(Haryani 2024)

IMT sebagai salah satu tolok ukur status gizi dapat menggambarkan kondisi kesehatan remaja. Hasil pengukuran menunjukkan jumlah remaja *underweight* tergolong tinggi, yaitu sebanyak 10 orang dari 23 orang atau sebesar 43,5%. Kondisi ini dapat terjadi akibat pemilihan makanan yang kurang tepat dan rendahnya asupan makanan bergizi. Nilai IMT yang rendah meningkatkan risiko terjadinya anemia. (Februari et al.

2024) Jika terus berlanjut dapat menyebabkan penurunan konsentrasi siswa. (Maulina, Maryuni, and Karmila 2023) Sebaliknya, nilai IMT yang tinggi akibat pola makan yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit metabolik, seperti diabetes melitus. Selain itu juga dapat menyebabkan masalah reproduksi. (M. Hayati, Yusrawati, and Dewi 2023)

Pengetahuan tentang gizi merupakan pemahaman seseorang mengenai zat gizi dan hubungannya dengan kesehatan dan status gizi. Dengan adanya pengetahuan tentang gizi, siswa diharapkan dapat menentukan pilihan makanan yang akan dikonsumsi. Tentunya makanan yang dimaksud adalah makanan yang berkualitas yang dipantau juga dari segi kuantitasnya, sebab jika kualitas dan kuantitas makanan tidak dijaga, maka dapat memengaruhi status gizi. (Salwa Shalimar, Intje Picauly, and Marselinus Laga Nur 2024)

Peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada kegiatan pengabdian ini sejalan dengan kegiatan yang dilakukan oleh Izza yaitu terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan IMT. Tingkat pengetahuan akan memengaruhi perilaku seseorang. (Izza 2023) Penelitian yang sama oleh Widodo juga memberikan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa MTs. (Widodo 2023) Jika remaja memiliki tingkat pengetahuan yang kurang terhadap gizi, maka akan sulit untuk menjaga keseimbangan status gizi karena pilihan terkait makanan yang akan dikonsumsi akan mengarah pada makanan yang kurang bergizi. (Salwa Shalimar, Intje Picauly, and Marselinus Laga Nur 2024)

Edukasi mengenai pola makanan bergizi ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa terkait jenis-jenis makanan bergizi dan kuantitasnya yang dapat mendukung tumbuh kembang remaja. Hal ini dapat dipantau melalui pengukuran IMT secara berkala. Sebelum penyampaian materi, siswa ditanya mengenai jenis-jenis makanan yang mereka konsumsi dan pola makan

mereka sehari-hari. Selain itu siswa juga diberikan beberapa pertanyaan terkait jenis-jenis makanan bergizi, pola konsumsi makanan bergizi, dan kaitannya dengan status gizi. Beberapa siswa dapat menjawab pertanyaan dengan tepat terkait jenis-jenis makanan bergizi dan pola konsumsi makanan bergizi, namun masih banyak siswa yang belum dapat mengaitkannya dengan IMT.

Salah satu faktor yang memengaruhi status gizi adalah asupan makanan. (Usdeka Muliani, Sumardilah, and Mindo Lupiana 2023) Makanan bergizi merupakan makanan yang mengandung zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, seperti usia, jenis kelamin, berat badan, dan lain sebagainya. Adapun zat gizi yang dimaksud adalah zat gizi makro yang terdiri atas karbohidrat, lemak, dan protein, serta zat gizi mikro yang terdiri atas vitamin dan mineral. (Jatmikowati et al. 2023)

Selain asupan makanan bergizi, pola makan menjadi faktor lain yang memengaruhi status gizi. (Salwa Shalimar, Intje Picauly, and Marselinus Laga Nur 2024) Remaja umumnya memiliki pola makan yang kurang bervariasi dan tidak lengkap. Adapun makanan yang biasa dikonsumsi remaja saat ini yaitu dari jenis makanan cepat saji. Hal ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Seiring bertambahnya usia, pengawasan orang tua terhadap makanan yang dikonsumsi remaja akan semakin menurun. Remaja memiliki akses yang lebih luas dalam hal memilih makanan yang mereka konsumsi, termasuk juga dari segi frekuensi dan waktu makan. Kecenderungan makan di malam hari, melewatkan sarapan, ataupun makan tidak teratur dapat meningkatkan risiko terjadinya sindrom metabolik. (A. W. Hayati, Husnan, and Roziana 2023)

Indikator keberhasilan kegiatan penyuluhan ini berupa peningkatan pengetahuan siswa yang diukur dengan ketepatan siswa dalam menjawab pertanyaan yang diberikan pemateri di akhir sesi penyuluhan. Kegiatan penyuluhan mengenai pola makan yang dilengkapi dengan

pengukuran IMT ini meningkatkan pengetahuan siswa terkait pola konsumsi makanan bergizi untuk menjaga IMT tetap berada pada rentang nilai normal. Hal ini dibuktikan dengan siswa yang dapat menjawab pertanyaan yang disampaikan pemateri di akhir sesi dengan tepat. Dengan demikian, tujuan penyuluhan ini dapat tercapai. Melalui kegiatan ini diharapkan siswa tidak hanya meningkatkan pengetahuan gizinya, namun juga meningkat dari segi perilakunya sehingga status gizi mereka tetap terjaga untuk mendukung terbentuknya kualitas sumber daya manusia Indonesia yang unggul.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian penyuluhan pola konsumsi makanan bergizi dan IMT di SMAN 1 Gerung, dapat disimpulkan bahwa materi penyuluhan dapat diterima dengan baik oleh peserta kegiatan yang dibuktikan dengan kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan dengan benar di akhir sesi penyuluhan dan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang. Data hasil pengukuran IMT menunjukkan terdapat 10 orang yang termasuk ke dalam kategori *underweight*, 12 orang termasuk dalam kategori normal, dan 1 orang termasuk dalam kategori *overweight*. Melalui kegiatan penyuluhan ini diharapkan siswa lebih memerhatikan makanan yang mereka konsumsi untuk menjaga agar nilai IMT tetap berada pada rentang nilai normal. Hal ini juga perlu menjadi perhatian bagi pihak sekolah untuk turut serta memantau status gizi siswa secara berkala melalui kegiatan UKS dan terus mengencangkan pola konsumsi makanan bergizi pada siswa agar kualitas sumber daya manusia Indonesia semakin maju.

Daftar Referensi

Ahmad. 2023. "Hubungan Asupan Energi Protein Dan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Posyandu Remaja Desa Pangkalan

Jambi Kecamatan Bukit Batu." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4, no. 1: 65–77.

Alfora, Denissa, Erika Saori, and Lutfiah Nur Fajriah. 2023. "Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Gizi Remaja." *FLORONA: Jurnal Ilmiah Kesehatan* 2, no. 1: 43–49. <https://doi.org/10.55904/florona.v2i1.688>.

Fauzan, Moh Rizki, Sarman, Fachry Rumaf, Darmin, Christien Gloria Tutu, and Alkhair. 2023. "Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja Menggunakan Media Komunikasi." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS* 1, no. 2: 29–34. <https://ejournal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/jpmm/article/view/39>.

Februari, No, Ardhitya Sejati, Arlina Azka, and Linda Yunitasari. 2024. "Indeks Massa Tubuh Terhadap Kadar Haemoglobin, Gula Darah Dan Tekanan Darah Systole Pada Remaja Putri." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*.

Haryani, Hana. 2024. *Determinan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.

Hayati, Aslis Wirda, Husnan Husnan, and Roziana Roziana. 2023. "Pelatihan Pemanfaatan Buku 'Gizi Seimbang Remaja: Cegah Stunting' Untuk Meningkatkan Pola Konsumsi Pangan Remaja." *Jurnal Kesehatan Komunitas* 9, no. 1: 85–94. <https://doi.org/10.25311/jpkk.vol2.iss2.1241>.

Hayati, Mawar, Yusrawati Yusrawati, and Fitriana Dewi. 2023. "Gaya Hidup Kafetaria Dan Prediktor Preventif Diabetes Mellitus Remaja." *Journal of Telenursing (JOTING)* 5, no. 2: 3314–22. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.8018>.

Izza, Riyya Shofawatin. 2023. "Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap, Dan

- Perilaku Gizi Seimbang Dengan Status Gizi (IMT Dan Lingkar Pinggang) Wanita Usia Subur Di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang.” Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Jatmikowati, Tri Endang, Kristi Nuraini, Dyah Retno Winarti, and Asti Bhawika Adwitiya. 2023. “Peran Guru Dan Orang Tua Dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat Pada Anak Usia Dini.” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 2: 1279–94. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3223>.
- Maulina, Wulan, Sri Maryuni, and Eva Karmila. 2023. “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pencegahan Anemia.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)* 4, no. 1: 52–60.
- RI, P2PTM Kemenkes. 2018. “Klasifikasi Obesitas Setelah Pengukuran IMT.” 2018. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitas-setelah-pengukuran-imt>.
- Salwa Shalimar, Intje Picauly, and Marselinus Laga Nur. 2024. “Pengaruh Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro, Pengetahuan Tentang Gizi Dan Body Image Terhadap IMT Remaja Putri Di MAN 2 Manggarai.” *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 3, no. 1: 82–91. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i1.2555>.
- Sasmi, Azhima Rahmatika, Riri Novayelinda, and Rismadefi Woferst. 2023. “Hubungan Perilaku Makan Terhadap IMT (Indeks Massa Tubuh) Pada Remaja.” *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia* 3, no. 1: 28–39. <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/>.
- Usdeka Muliani, Dewi Sri Sumardilah, and Mindo Lupiana. 2023. “Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja Putri.” *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja* 8, no. 1: 35–42. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.202>.
- Widodo, Nabila Permatasari. 2023. “Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Melalui Metode Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja Di MTSN 1 Trenggalek.” Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.