

## **Kelas Gizi: Edukasi Dampak Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Dan Kesehatan Pada Remaja Di SMAN 2 Cileungsi**

Kartika Wandini, Sarah Mardiyah, Parlin Dwiyana

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin  
Jl. H. Bokir Bin Dji'un (dh. Raya Pd. Gede) No.23-25, Dukuh, Kramat jati, Jakarta Timur,  
13550, Indonesia

**Correspondence author:** Kartika Wandini, [kartikawandini@yahoo.co.id](mailto:kartikawandini@yahoo.co.id)

**DOI:** <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v6i1.2081>

### **Abstrak**

Masa remaja adalah periode emas kedua dalam tumbuh kembang seseorang setelah melewati masa balita, karena itu kecukupan nutrisi wajib terpenuhi. Pemenuhan nutrisi remaja tentu diperoleh dari asupan makanan bergizi. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja saat ini memiliki permasalahan dalam perilaku makan. Untuk itu, edukasi -dalam hal ini kelas gizi- diperlukan guna memberi pengetahuan dan pemahaman pada remaja pentingnya memiliki perilaku makan yang baik agar dapat mengoptimalkan periode tumbuh kembangnya. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan remaja di SMAN 2 Cileungsi, Kabupaten Bogor mengenai dampak perilaku makan terhadap status gizi dan kesehatan. Program edukasi dilaksanakan di SMAN 2 Cileungsi, Kabupaten Bogor, pada bulan September 2023 dengan melibatkan 34 orang siswa. Kegiatan dilakukan dalam empat tahap kegiatan yakni, perencanaan, perizinan, pelaksanaan termasuk pre-test dan post-test, dan evaluasi. Hasil pretest menunjukkan, perilaku makan remaja perlu diperbaiki. Sebagian besar remaja jarang untuk sarapan pagi dan mengonsumsi buah dan sayur, namun sering mengonsumsi makanan cepat saji, teh dan kopi serta minuman ringan. Hasil *pre-test* pengetahuan menunjukkan skor rata-rata remaja adalah 70.5, sementara hasil *post-test* menunjukkan skor rata-rata pengetahuan 73. Terjadi peningkatan skor sebesar 2.5 poin. Peningkatan skor saja tidak cukup, untuk itu diperlukan adanya edukasi yang berkelanjutan agar remaja semakin memahami dan dapat menyadari pentingnya memiliki perilaku makan yang baik.

**Kata Kunci:** Remaja, Perilaku Makan, Pengetahuan, Kelas Edukasi

### **Abstract**

*Teenagers is the second golden period in a person's growth and development after passing through toddlerhood, therefore nutritional adequacy must be met. Teenager's nutritional needs are certainly obtained from nutritious food intake. However, several studies showed that today's teenagers have problems with eating behavior. For this reason, education is needed to provide knowledge and understanding to teenagers about the importance of belonging good eating behavior in order to optimize the growth and development period. The aim of the activity is to increase the knowledge of teenagers at SMAN 2 Cileungsi, Bogor Regency regarding the impact of eating behavior on nutritional status and health. The educational program has implemented at SMAN 2 Cileungsi, Bogor Regency, in September 2023, involved 34 students. Four stages were included, planning, licensing, implementation including pre-test and post-test, and evaluation. The pretest results showed that teenagers' eating behavior needs to be improved. Most teenagers rarely eat breakfast and eat fruit and vegetables, but often consume fast food, tea and coffee and soft drinks. The results of the pre-test knowledge showed that the average score for teenagers was 70.5, while the results of the post-test showed an average score of 73. There was an increasing score of 2.5 points. Increasing scores is not enough, sustainable education is needed so that teenagers understand and realize the importance of having good eating behavior.*

**Keywords:** Adolescents, Eating Behavior, Knowledge, Education Class

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode emas kedua dalam tumbuh kembang seseorang setelah melewati masa balita. Dalam Ensiklopedia Britannica disebutkan, bahwa sejak usia sekolah dasar hingga menjelang usia remaja tidak terdapat percepatan pertumbuhan secara signifikan yang dapat dideteksi pada anak laki-laki dan perempuan. Pada umumnya, anak perempuan menjadi lebih tinggi dari anak laki-laki seusianya setelah usia 11 tahun karena anak perempuan memasuki masa pubertas lebih awal dua tahun dari anak laki-laki. Sebaliknya pada usia 14 tahun, tinggi badan anak laki-laki akan melampaui tinggi badan anak perempuan karena di usia tersebut masa remajanya baru dimulai, sementara pada anak perempuan hampir selesai.

Kecukupan nutrisi wajib terpenuhi untuk menunjang optimalisasi tumbuh kembang remaja. Dengan berbagai karakteristik yang dimilikinya, remaja membutuhkan support system untuk memenuhi hal tersebut. Disisi lain, remaja tidak lagi sepenuhnya dapat diatur oleh keluarga termasuk dalam hal konsumsi. Secara sosial, ruang lingkup remaja jauh lebih berkembang dan lebih luas dibanding masa sebelumnya. Remaja memiliki solidaritas yang tinggi terhadap kelompok sebayanya, jauh melebihi rasa solidaritasnya terhadap kelompok lain, atau bahkan terhadap orang tuanya (Ali, Mohammad & Mohammad Asrori, 2010). Beberapa penelitian menunjukkan teman sebaya dan media sosial memiliki pengaruh terhadap perilaku makan remaja (Dewi, Noviyanti, dkk, 2021; Ayu, Rosabella Salsa, dkk, 2022). Sementara beberapa penelitian lainnya menunjukkan, sebagian besar remaja memiliki perilaku makan yang tidak baik (Purnama, Ni Luh, 2019; Sumartini, Eni & Almania Ningrum, 2022)

Perilaku makan yang tidak baik, seperti tidak sarapan, kebiasaan makan yang tidak teratur, konsumsi camilan yang tidak sehat, serta kurangnya konsumsi sayur dan buah, tentu akan memengaruhi kondisi remaja seperti, kejadian malnutrisi ataupun gangguan kesehatan pada remaja. Ratih, Rini hariani, dkk (2020) dalam penelitiannya menunjukkan, pada sebagian besar remaja yang memiliki perilaku makan baik memiliki status gizi normal, sebaliknya lebih dari sebagian remaja yang memiliki perilaku makan tidak baik memiliki status gizi tidak normal. Tidak hanya berpengaruh pada status gizi, perilaku makan yang tidak baik dapat meningkatkan resiko terjadinya beberapa penyakit kronik saat dewasa.

Kelas gizi ini merupakan kegiatan yang dilakukan oleh tim PKM dari program studi S1 Gizi, Universitas Mohammad Husni Thamrin, sebagai upaya menyampaikan informasi seputar pentingnya remaja memenuhi kebutuhan nutrisi agar mencapai tumbuh kembang optimal serta memiliki investasi kesehatan jangka panjang . Kegiatan ini bertujuan untuk

membantu remaja dalam memahami pentingnya memiliki perilaku makan yang baik guna menjaga kesehatan, mencegah kejadian malnutrisi, dan meminimalisir resiko penyakit degeneratif di masa depan. Setelah remaja memahami pentingnya hal tersebut, diharapkan remaja dapat menerapkannya dalam perilaku makan sehari-hari. Pada akhirnya, perilaku tersebut diharapkan menjadi pola keseharian yang baik dan menjadi salah satu upaya membentuk kehidupan remaja lebih berkualitas untuk kehidupannya saat ini dan masa depan.

## METODE PELAKSANAAN

Program edukasi dilaksanakan di SMAN 2 Cileungsi, Kabupaten Bogor. Program ini dilakukan pada bulan September tahun 2023, dengan melibatkan 34 siswa. Kegiatan dilaksanakan dengan empat tahapan kegiatan yaitu; tahap pertama adalah perencanaan dan persiapan kegiatan, tahap kedua adalah perizinan, tahap ketiga adalah tahap pelaksanaan meliputi; 1) Pre-test berupa kuesioner semi tertutup untuk mengetahui perilaku makan remaja dan kuesioner tertutup untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja terkait perilaku makan, 2) Edukasi dengan materi berupa penjelasan mengenai tumbuh kembang remaja, pentingnya masa remaja, pentingnya memiliki perilaku makan yang baik, serta dampak yang terjadi ketika remaja menerapkan perilaku makan tidak baik terutama terhadap status gizi dan juga kesehatan remaja. 3) Post-test yang diberikan pada peserta edukasi namun hanya kuesioner pengetahuan saja-, dan terakhir tahap keempat adalah evaluasi dengan melihat secara deskriptif hasil pre-test dan post-tes peserta edukasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Remaja

**Tabel 1. Karakteristik Remaja**

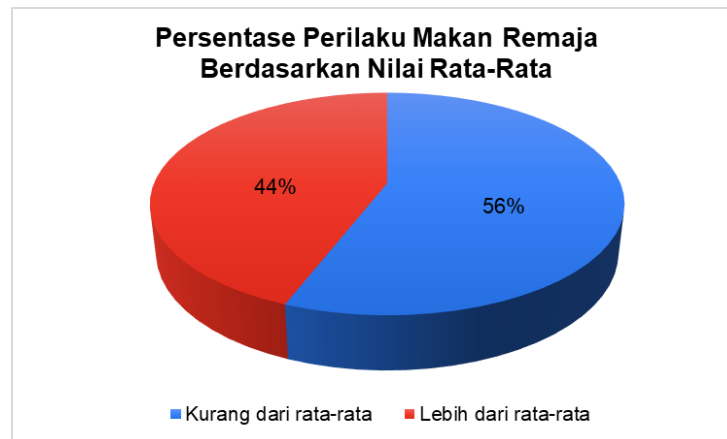
Variabel	n=34
Jenis Kelamin	
-Perempuan	23 (68%)
-Laki-laki	11 (32%)
Usia (tahun)	
Mean $\pm$ SD	16.2 $\pm$ 0.52
Uang jajan harian	
< Rp.20.000	
Rp.20.000-30.000	20 (58.8%)
>Rp.30.000	10 (29.4%)
	4 (11.8%)

Tabel 1 menunjukkan, sebagian besar peserta edukasi berjenis kelamin perempuan (68%) dan sisanya adalah remaja laki-laki (32%). Rata-rata usia peserta edukasi adalah 16 tahun. Rentang usia ini sangat tepat untuk mendapat edukasi, sesuai dengan teori perkembangan kognitif Piaget yang menyebutkan, remaja berada pada tahap formal operasional dimana remaja memiliki kemampuan untuk berpikir kreatif, memiliki penalaran abstrak, dan dapat membayangkan hasil dari tindakan tertentu (Ibda fatimah, 2015). Remaja membutuhkan edukasi guna mengoptimalkan pemenuhan nutrisi di fase pertumbuhannya. Remaja perlu memenuhi kecukupan nutrisi karena remaja berada pada fase tumbuh kembang tercepat kedua setelah fase 1000 hari pertama.

Remaja siswa SMAN menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah mulai dari pukul 07.00 sampai dengan 14.30 WIB. Setidaknya, dalam rentang waktu tersebut remaja melalui waktu makan selingan dan makan siang. Dengan jumlah uang jajan yang dimiliki dan jenis makanan jajanan yang berada di sekitar ruang lingkup sekolah tentu akan memengaruhi makanan apa saja yang dikonsumsi remaja. Hasil kuesioner menunjukkan, lebih dari sebagian remaja memiliki uang jajan harian kurang dari Rp. 20.000 (58.8%), dengan jumlah tersebut besar kemungkinan makanan yang dikonsumsi oleh remaja selama di sekolah adalah makanan jajanan (makanan ringan) dan bukan makanan utama sumber karbohidrat beserta lauk pauk yang merupakan sumber protein, lemak maupun sumber zat gizi mikro lainnya. Terlihat juga minimnya variasi makanan utama dan banyaknya pilihan makanan jajanan yang tersedia di kantin sekolah ataupun dari ketersediaan makanan di sekitar sekolah yang dapat diakses oleh remaja.

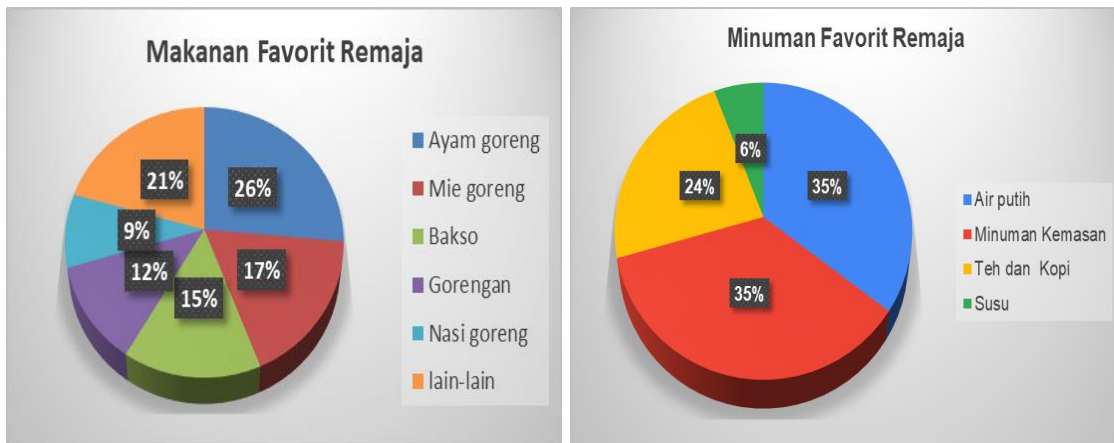
### **Perilaku Makan Remaja**

Secara umum, perilaku makan remaja dapat digambarkan sebagai kebiasaan remaja dalam memilih dan mengonsumsi makanan baik frekuensi, pola, maupun cara makan remaja dalam memenuhi kebutuhan vital ataupun memenuhi keinginan dan kesenangan terhadap makanan. Pada kuesioner perilaku makan terdapat beberapa pertanyaan dengan total skor 14 yang menggambarkan perilaku makan remaja sehari-hari terutama dalam hal frekuensi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi. Pertanyaan tersebut meliputi kebiasaan remaja sarapan pagi, waktu makan, frekuensi konsumsi pangan hewani dan nabati, sayur dan buah, susu maupun produk olahannya, fast food, soft drink, teh atau kopi, makanan jajanan, dan seberapa sering remaja membawa bekal ke sekolah.



**Gambar 1.** Persentase Perilaku Makan Berdasarkan Nilai Rata-Rata

Hasil rata-rata skor perilaku menunjukkan nilai  $6.18 \pm 2.2$ . Nilai tertinggi adalah 11 didapat oleh satu orang remaja, nilai 10 dua orang, dan 9 satu orang, dari skor maksimal 14. Gambar 3 menunjukkan, lebih dari sebagian remaja (56%) bahkan memiliki nilai kurang dari nilai rata-rata. Demikian dapat dikatakan perilaku makan remaja perlu diperbaiki. Secara rinci hasil perilaku remaja menunjukkan, 12 remaja (35.3%) sarapan pagi kurang dari 3 kali seminggu, bahkan 3 dari 12 remaja tersebut tidak pernah sarapan pagi. Sebanyak 14 remaja (41.2%) seringkali melewati waktu makan dan kadang-kadang ( $\leq 3$  kali seminggu) mengonsumsi sumber protein nabati seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan, bahkan seorang remaja menyatakan tidak pernah mengonsumsinya karena tidak suka. Untuk konsumsi sayur, 13 remaja (38.2%) hanya mengonsumsinya  $\leq 3$  kali seminggu dan 2 remaja (5.9%) tidak suka mengonsumsi sayur. Hampir sebagian remaja (47.1%) mengonsumsi buah  $\leq 3$  kali seminggu. Tujuh orang remaja (20.5%) mengonsumsi *fast food* dalam kategori sering (4-5 kali/minggu), bahkan seorang diantaranya mengonsumsi *fast food* setiap hari. Teh, kopi, dan *soft drink* tidak disarankan untuk sering dikonsumsi oleh remaja karena dapat menghambat penyerapan zat gizi, namun 6 remaja (17.6%) menyatakan sering (4-5 kali/minggu) mengonsumsi teh dan kopi, bahkan 5 remaja (14.7%) menyatakan setiap hari mengonsumsi teh dan kopi dan 4 remaja (11,8%) menyatakan mengonsumsi *soft drink* setiap hari.

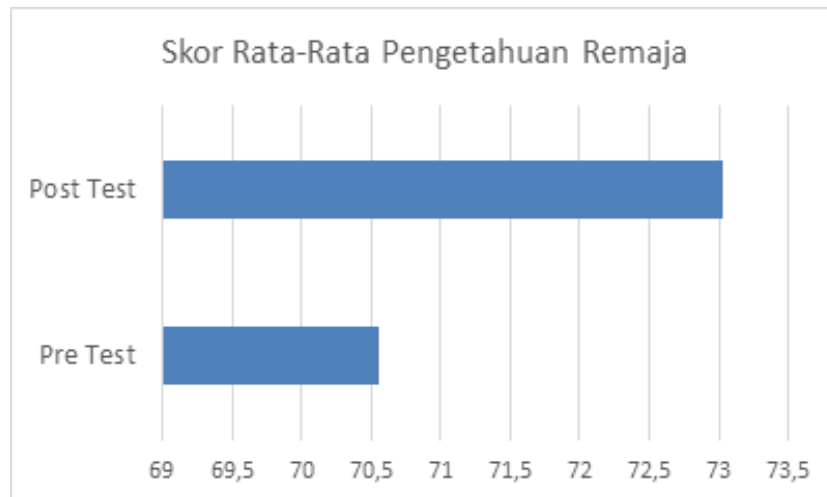


**Gambar 2.** Makanan dan Minuman Favorit Remaja

Gambar 2 menunjukkan jenis makanan dan minuman favorit remaja. Pada kuesioner terdapat pertanyaan terbuka mengenai makanan dan minuman favorit remaja yang paling sering dikonsumsi. Setelah jawaban dikelompokkan diketahui, ayam goreng, mie goreng, bakso, gorengan, dan nasi goreng menjadi makanan favorit yang paling sering remaja konsumsi. Sedangkan untuk minuman favorit, selain air putih banyak remaja menyatakan bahwa minuman kemasan, teh dan kopi menjadi minuman favorit yang paling sering mereka konsumsi. Hal ini berarti memberikan edukasi mengenai pentingnya mengoptimalkan tumbuh kembang pada masa remaja, pentingnya memenuhi gizi seimbang bagi remaja, dan pentingnya memiliki perilaku makan yang baik, serta dampak yang terjadi ketika remaja menerapkan perilaku makan tidak baik terutama terhadap status gizi dan juga kesehatan remaja adalah hal yang tepat untuk dilakukan.

### **Pengetahuan Remaja**

Pengetahuan merupakan hal penting yang dibutuhkan agar seseorang dapat mengambil keputusan yang tepat. Termasuk dalam hal konsumsi, remaja yang menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah tidak lagi sepenuhnya bergantung pada orang tua mengenai apa yang akan mereka konsumsi sehari-hari. Untuk itu, remaja perlu memahami penting memerhatikan apa yang mereka konsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang guna mengoptimalkan fase tumbuh kembang remaja.



**Gambar 3.** Skor Rata-Rata Pengetahuan Remaja

Kuesioner pengetahuan mengenai gizi seimbang diberikan dua kali pada remaja, yakni sebelum edukasi (*pre test*) dan setelah edukasi (*post test*). Hal tersebut dibutuhkan agar tingkat keberhasilan edukasi dapat terukur. Gambar 3 menunjukkan, terjadi peningkatan skor rata-rata pada tingkat pengetahuan remaja sebesar 2.5 poin. Adapun materi yang diberikan dalam edukasi tersebut berupa, kebutuhan gizi remaja, pentingnya memenuhi gizi seimbang, cara memenuhi kebutuhan, serta dampak yang diakibatkan jika remaja tidak memenuhi kebutuhan gizi.



**Gambar 4.** Kegiatan Sosialisasi

## SIMPULAN

1. Lebih dari sebagian peserta sosialisasi adalah remaja perempuan (68%) sisanya remaja laki-laki (32%) dengan rata-rata usia 16 tahun. Lebih dari sebagian (58.8%) remaja memiliki uang jajan harian <Rp.20.000,- .

2. Lebih dari sebagian remaja (56%) memiliki nilai kurang dari nilai rata-rata. Hasil rata-rata skor perilaku menunjukkan nilai  $6.18+2.2$ . Nilai tertinggi adalah 11 didapat oleh satu orang remaja, nilai 10 dua orang, dan 9 satu orang, dari skor maksimal 14.
3. Ayam goreng, mie goreng, bakso, gorengan, dan nasi goreng adalah makanan favorit yang paling sering remaja konsumsi. Minuman kemasan, teh dan kopi adalah minuman favorit yang paling sering remaja konsumsi.
4. Terjadi peningkatan skor rata-rata remaja setelah kegiatan sosialisasi sebesar 2.5 poin. Saat pre-test skor rata-rata adalah 70.5 dan skor rata-rata post test adalah 73.

## REFERENSI

- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori.,2012. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta : PT.Bumi Aksara
- Ayu, Rosabella Salsa, dkk. 2022. Hubungan Motivasi Teman Sebaya Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Volume 10, Nomor 5, September 2022. Hal 532-538.
- Dewi, Noviyanti, dkk. 2021. Paparan Instagram dan Peran Teman Sebaya Terhadap Pola Konsumsi Fast Food Pada Remaja Berdasarkan Wilayah Sekolah Perkotaan dan Pedesaan. Jurnal of Public Health Inovation. Volume 2 No. 1, Desember 2021.Hal1-12
- Encyclopedia Britannica. 2023. *Types of Growth Data*. Diakses pada 17 Maret 2023. <https://www.britannica.com/science/human-development/Boys-and-girls-height-curves>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republic Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak.
- Purnama, Ni Luh Agustini. Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. Jurnal Penelitian Kesehatan. Jilid 9 Nomor 2, Desember 2019. Hal 57-62.
- Ratih, Rini Hariani, dkk. 2020. Hubungan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Sman 2 Tambang. Volume 7 No.2, Desember 2020. Hal 95-100
- Sumartini, Eni dan Almania Ningrum. 2022. Gambaran Perilaku Makan Remaja. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada. Volume 6 No. 1, Juli 2022. Hal 46-59.