

Edukasi Gizi Interaktif 3T (Mitos atau Fakta) Pada Remaja Masjid Al-Muhajirin Boteng

Farah Nuriannisa^{a*}, Rizki Nurmalya Kardina^b, Wiwik Winarningsih^c, Mitha Rachmawati^d

^{a,d} S1 Gizi Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

^{b,d} S1 Pendidikan Dokter Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

*corresponding author: farahnuri@unusa.ac.id

Abstract

Latar Belakang: Berdasarkan wawancara dengan pengurus Remaja Masjid (REMAS) Al-Muhajirin, Boteng, Menganti, Gresik, belum ada edukasi terkait gizi remaja yang dilaksanakan di wilayah tersebut. Kurangnya edukasi dapat berdampak pada rendahnya pengetahuan remaja terkait gizi, sehingga dapat timbul masalah gizi yang berakibat pada gangguan pertumbuhan dan kesehatan. Tujuan dilakukannya edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap gizi. Metode: Peserta kegiatan merupakan anggota Remaja Masjid (REMAS) Al-Muhajirin, Boteng sebanyak 30 orang. Sebelum pemberian edukasi, dilakukan pengukuran status gizi dan *body image* menggunakan *Contour Drawing Rating Scale* pada peserta. Pelaksanaan kegiatan edukasi remaja dilakukan dengan bentuk interaktif, dimana peserta diminta menilai kebenaran beberapa pernyataan terkait gizi pada remaja dalam bentuk MITOS (bila peserta menganggap pernyataan salah) atau FAKTA (bila peserta menganggap pernyataan benar). Pada setiap pernyataan, diberikan pembahasan pernyataan tersebut. *Pre-test* dan *post-test* diberikan untuk mengevaluasi keberhasilan edukasi, Hasil dan Pembahasan: Rata-rata *z-score* IMT/U peserta (usia ≤ 18 tahun) sebesar 0,69 (status gizi baik), sedangkan IMT peserta (usia > 18 tahun) adalah 20,4 kg/m² (status gizi normal). Berdasarkan hasil kuesioner penilaian *body image*, didapatkan hasil nilai rata-rata *body image* adalah 0,4, yang berarti peserta memiliki keinginan menurunkan berat badan atau memperkecil bentuk tubuh. Berdasarkan hasil *pre-test*, diketahui nilai rata-rata sebesar 3,3. Nilai tersebut meningkat saat *post-test* dengan rata-rata 6,3. Peningkatan sebesar 90,9% ini menunjukkan adanya keberhasilan peningkatan pengetahuan gizi remaja, terutama terkait Pedoman Gizi Seimbang, anemia, serta *body image* pada peserta. Kesimpulan: Terjadi peningkatan pengetahuan gizi pada peserta. Diharapkan kegiatan edukasi gizi interaktif serta pemantauan status gizi dan *body image* pada remaja lebih rutin untuk dilakukan karena remaja, terutama remaja putri, merupakan salah satu kelompok yang rawan terkena masalah gizi.

Keywords: Remaja; Edukasi Gizi; Permainan; Anemia; *Body Image*

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan (transisi) dari masa anak-anak menuju masa dewasa, dimana pada masa remaja, pertumbuhan dan perkembangan fisiologis tubuh berlangsung secara cepat (Langley-Evans, 2009). Selain pertumbuhan dan perkembangan fisiologis, pada masa remaja juga terjadi perubahan psikologis, baik secara kognitif maupun sosio-emosional (Husni & Indrijati, 2014). Pada saat remaja, sifat, tingkah laku, dan proses pengambilan keputusan cenderung dipengaruhi oleh lingkungan sosial, seperti keluarga,

teman, dan media. Faktor lingkungan sosial dan media juga akan berdampak terhadap perilaku makan, seperti pola makan dan pemilihan makanan, pada seorang remaja, sehingga dapat berdampak pula pada status gizi remaja.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, prevalensi remaja di Jawa Timur yang memiliki status gizi normal hanya sebesar 67,7% (Kemenkes RI, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada remaja di Jawa Timur cukup besar. Hal ini juga didukung dengan data dari RISKESDAS 2018 yang menunjukkan bahwa kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) masih sangat rendah, yaitu 2% (Kemenkes RI, 2018).

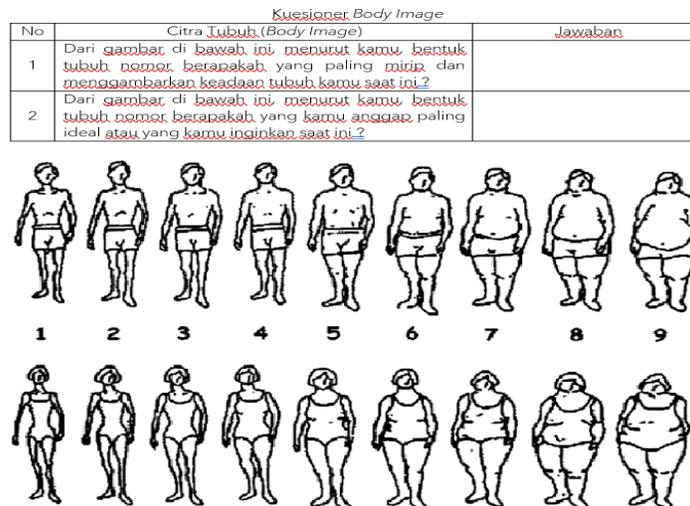
Kepatuhan yang rendah tersebut dapat berdampak pada masalah gizi lain, yaitu anemia. Remaja, terutama remaja putri, dengan masalah gizi tersebut berisiko mengalami gangguan pertumbuhan, baik fisik maupun seksual, sehingga akan berdampak pada kesehatan fisik dan reproduksinya kelak (Park & Ahima, 2015). Salah satu yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah gizi tersebut adalah dengan memberikan edukasi gizi untuk remaja (Palupi & Kardina, 2020). Edukasi gizi yang dilakukan pada sasaran remaja hendaknya mempertimbangkan topik yang sesuai dengan kebutuhan remaja serta media yang komunikatif. Selain itu, media dan metode yang digunakan juga sebaiknya bersifat interaktif, sehingga dapat menarik minat remaja (Lestari & Wulansari, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus Remaja Masjid (REMAS) Al-Muhajirin, Boteng, Menganti, Gresik, belum ada edukasi terkait gizi yang dilaksanakan, terutama untuk remaja, di wilayah tersebut. Oleh karena itu, Penulis tertarik untuk memberikan edukasi gizi secara interaktif melalui metode permainan, terutama gizi untuk remaja, kepada Remaja Masjid (REMAS) Al-Muhajirin Boteng, Menganti, Gresik.

Tujuan diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah agar Remaja Masjid (REMAS) Al-Muhajirin dapat lebih meningkatkan kesadaran dan kepeduliannya terhadap gizi dan makanan yang dikonsumsi, sehingga mereka dapat terhindar dari berbagai masalah gizi. Selain itu, melalui keaktifan Remaja Masjid (REMAS) Al-Muhajirin juga, diharapkan ilmu yang didapatkan saat edukasi dapat lebih disebarluaskan ke remaja yang juga tinggal di daerah sekitar.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Masjid Al-Muhajirin, Boteng, Menganti, Gresik dengan melibatkan 30 orang Remaja Masjid (REMAS). Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa sesi, yaitu sesi penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan untuk mendapatkan data status gizi, sesi penilaian *body image* pada remaja dengan menggunakan kuesioner *Contour Drawing Rating Scale*, dan sesi edukasi. Penentuan status gizi menggunakan dua indikator yang sesuai dengan usia pada peserta, yaitu peserta dengan usia ≤ 18 tahun menggunakan *z-score* Indeks Massa Tubuh menurut Usia (IMT/U), sedangkan usia > 18 tahun menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Penilaian *body image* pada remaja dilakukan dengan meminta peserta menilai persepsinya terhadap bentuk tubuhnya serta persepsinya terhadap bentuk tubuh ideal. Setelah itu, selisih nilai dihitung dan didapatkan data skor ketidaksesuaian (*index of body dissatisfaction*). Adapun kuesioner *Contour Drawing Rating Scale* tertera pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Kuesioner *Contour Drawing Rating Scale*

Penyuluhan atau edukasi dilakukan dengan memberikan informasi tentang aspek gizi pada remaja, meliputi perubahan fisiologi tubuh pada remaja, Pedoman Gizi Seimbang pada remaja, perhitungan status gizi, anemia, dan *body image* pada remaja. Adapun metode kegiatan edukasi adalah dengan menggunakan permainan interaktif, yaitu Mitos atau Fakta (3T). Teknis pelaksanaan kegiatan edukasi adalah sebagai berikut:

- a. Pemateri memberikan beberapa *statement* atau pernyataan terkait gizi pada remaja dengan pilihan jawaban Mitos atau Fakta,
- b. Peserta diminta memilih sesuai dengan persepsi masing-masing terhadap setiap pernyataan yang ditampilkan menggunakan kartu berwarna, dimana pilihan jawaban Mitos (kartu merah) berarti peserta merasa pernyataan tersebut salah/kurang setuju, sedangkan bila peserta merasa pernyataan tersebut benar/setuju maka peserta dapat memilih jawaban Fakta (kartu biru). Jawaban peserta akan tercatat sebagai data nilai *pre-test*.
- c. Setelah masing-masing pernyataan dijawab oleh peserta, pemateri akan langsung memberikan klarifikasi atau pembahasan terkait pernyataan tersebut.
- d. Setelah selesai pemberian edukasi, dilakukan evaluasi hasil edukasi dengan memberikan *post test* melalui *platform* Kahoot!.

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat untuk remaja ini diikuti oleh 30 orang peserta yang merupakan anggota dan pengurus Remaja Masjid (REMAS) Al-Muhajirin, Boteng, Menganti, Gresik. Berdasarkan jenis kelaminnya, peserta terdiri dari 10 orang laki-laki dan 20 orang perempuan dengan kisaran usia 12-22 tahun. Data hasil penilaian status gizi pada peserta tersebut tertera pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Data Status Gizi

Indikator	n (%)
Usia	
≤ 18 tahun	21 (70)
> 18 tahun	9 (30)
Status Gizi (≤ 18 tahun dengan indikator IMT/U)	
Gizi buruk (z-score < -3 SD)	1 (4,8)
Gizi baik (z-score -2 SD s/d < +1 SD)	11 (52,4)
Gizi lebih (z-score > +1 SD s/d +2 SD)	4 (19,0)
Obesitas (z-score > +2 SD)	5 (23,8)
Status Gizi (> 18 tahun dengan indikator IMT)	
Kekurangan berat badan tk berat	4 (44,4)
Normal	4 (44,4)
Kelebihan berat badan tk berat	1 (11,2)

Sumber: Data Primer (2021)

Penilaian *body image* atau citra tubuh perlu dilakukan pada masa remaja, terutama pada remaja putri. *Body image* negatif memiliki arti remaja tidak merasa puas terhadap bentuk tubuhnya, misalnya menganggap tubuh mereka terlalu gemuk atau terlalu kurus, sedangkan *body image* positif berarti remaja telah merasa puas terhadap bentuk tubuhnya (Bakara, 2019). Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan penilaian *body image* menggunakan *Contour Drawing Rating Scale* dengan hasil rata-rata nilai *index of body dissatisfaction* sebesar 0,4. Nilai tersebut berarti peserta kegiatan memiliki keinginan untuk menurunkan berat badan atau memperkecil bentuk tubuhnya saat ini. Secara rinci, nilai *index of body dissatisfaction* tercantum pada Tabel 2 ini.

Tabel 2. Data *Index of Body Dissatisfaction*

Indikator	n (%)
<i>Index of Body Dissatisfaction</i>	
Positif (ingin kurus)	15 (50)
Puas/Sesuai	5 (16,7)
Negatif (ingin gemuk)	10 (33,3)

Sumber: Data Primer (2021)

Sesi edukasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara *hybrid*, dimana seluruh peserta berkumpul (*offline*) di Masjid Al-Muhajirin, Boteng, sedangkan pemateri memberikan materi secara *online*. Metode *hybrid* tersebut digunakan adanya pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM). Materi yang diberikan pada sesi edukasi ini meliputi perubahan fisiologi pada remaja, anjuran makan di Indonesia yaitu Pedoman Gizi Seimbang, perhitungan status gizi untuk remaja, anemia pada remaja dan zat gizi yang berperan dalam proses pencegahannya, serta *body image* pada remaja beserta cara pencegahannya. Saat sesi edukasi ini, peserta terlihat antusias karena belum pernah mendapatkan informasi terkait gizi pada remaja, terutama anjuran gizi yang berubah dari Empat Sehat Lima Sempurna menjadi Pedoman Gizi Seimbang. Evaluasi peningkatan pengetahuan dilakukan dengan melihat data *pretest* dan *posttest* yang diberikan, dimana peserta diberikan 10 pertanyaan dengan nilai maksimal 10 (satu jawaban benar bernilai satu). Berdasarkan Hanik et al. (2021), indikator keberhasilan program pengabdian masyarakat adalah apabila nilai rata-rata pengetahuan peserta meningkat minimal 20%. Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, didapatkan nilai rata-rata *pre-test* adalah sebesar

3,3, sedangkan nilai rata-rata *post-test* adalah sebesar 6,3. Terdapat peningkatan sebesar tiga poin atau sebesar 90,9%, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dinilai berhasil meningkatkan pengetahuan terkait gizi pada remaja, terutama mengenai Pedoman Gizi Seimbang, anemia, dan *body image* pada remaja. Peningkatan pengetahuan ini dapat tercapai karena edukasi menggunakan metode interaktif yang sesuai dengan karakteristik remaja (Lestari & Wulansari, 2018). Metode interaktif tersebut dapat membuat peserta merasa *enjoy*, antusias dan lebih memahami informasi yang diberikan oleh pemateri. Dengan adanya pemberian informasi terkait gizi pada remaja ini, peserta diharapkan dapat lebih mengetahui dan peduli terhadap diri sendiri serta makanan atau minuman yang dikonsumsi sehingga kejadian anemia serta *body image* negatif dapat dicegah.



Gambar 2. Suasana Kegiatan Sesi Edukasi

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berhasil dilakukan, dimana terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait gizi pada remaja sebesar 90,9%. Diharapkan pemantauan status gizi serta *body image* pada remaja dapat dilakukan secara rutin, sehingga dapat mendeteksi adanya masalah gizi dan dapat tertangani lebih cepat. Selain itu, pemberian edukasi gizi juga penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepedulian remaja terhadap makanan dan minuman yang dikonsumsi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, seluruh pengurus dan anggota Remaja Masjid (REMAS) Al-Muhajirin, Boteng, Menganti, Gresik, Nailir Rokhmah, serta Deby Puspita Sari atas bantuan yang diberikan, baik bantuan dana, tenaga, maupun waktu.

Referensi

- Bakara, R. A. (2019). *Hubungan Citra Tubuh dan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Laguboti Tahun 2018*. Universitas Sumatera Utara.
- Hanik, N. R., Harsono, S., & Wiharto, T. (2021). Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Jajanan Sehat Pelancar ASI pada Ibu-Ibu dan Kader Posyandu Dahlia 6 Gabahan Jombor Sukoharjo. *Jurnal Adimas*, 17, 9–14.
- Husni, H. K., & Indrijati, H. (2014). Pengaruh Komparasi Sosial pada Model dalam Iklan Kecantikan di Televisi terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(3), 207–212.
- Kemkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Langley-Evans, S. (2009). *Nutrition : A Lifespan Approach* (1st ed.). John Wiley & Sons Ltd.
- Lestari, W., & Wulansari, S. (2018). Pertunjukan Wayang Interaktif sebagai Sarana Promosi Kesehatan Remaja tentang Rokok, Narkoba dan Pergaulan Bebas. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 21(2), 125–132. <https://doi.org/10.22435/hsr.v21i2.262>
- Palupi, D. A., & Kardina, R. N. (2020). Edukasi Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi pada Responden Gangguan Pendengaran: Systematic Review. *National Conference for Ummah*, 1(1).
- Park, H. K., & Ahima, R. S. (2015). Physiology of Leptin: Energy Homeostasis, Neuroendocrine Function and Metabolism. *Metabolism: Clinical and Experimental*, 64(1), 24–34. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2014.08.004>