

PENYULUHAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN AL-FALAH KOTA PADANG

Muhammad Rizki Saputra,^{1*} Rifkind Malik,² Betty Fitriyasti,³ Sri Wahyuni,⁴ Suharni⁵
^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah Padang

email: muhammadrizki_saputra@fk.unbrah.ac.id*

Abstract

Adolescence is a period of human growth and maturity. During adolescence, apart from physical changes, mental and emotional changes also occur which change very quickly. Growth during adolescence demands balanced nutritional needs to achieve maximum growth. Adolescent health and nutrition an important aspects in adolescent life which is the basis of the human life cycle. Lack of understanding among teenagers regarding information on nutrition, health, and other social life problems, so it is necessary to provide education regarding balanced nutrition. The methods used in this service activity are presentations and lectures, discussions, and questions and answers. During this socialization, the students were very enthusiastic about listening to counseling about balanced nutrition for these teenagers. This is proven by the many questions that arise regarding the material presented. This service activity can be considered a very useful activity in efforts to increase teenagers' knowledge about balanced nutrition.

Keywords: *Balanced nutrition, teenagers, Islamic boarding school*

Abstrak

Masa remaja adalah fase perkembangan dan pematangan manusia yang melibatkan perubahan fisik, mental, dan emosional yang berlangsung dengan cepat. Pada masa ini, kebutuhan gizi yang seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan yang optimal. Kesehatan dan gizi remaja menjadi faktor penting dalam kehidupan mereka dan berpengaruh pada siklus kehidupan manusia secara keseluruhan. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai gizi seimbang sangat diperlukan mengingat masih banyak remaja yang kurang memahami informasi terkait gizi, kesehatan, dan masalah sosial lainnya. Penyuluhan ini dilakukan melalui presentasi, ceramah, diskusi, dan sesi tanya jawab. Selama sosialisasi, para santriwan menunjukkan antusiasme tinggi terhadap materi yang diberikan, dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan. Kegiatan ini dinilai sangat bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya gizi seimbang.

Kata kunci: *Gizi seimbang, Remaja, Pesantren*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan proses pertumbuhan dan kematangan. Pada tahap ini, terjadi perubahan berkelanjutan, terutama perubahan fisik. Perubahan fisik ini berpengaruh pada status kesehatan dan gizi. Ketidakseimbangan asupan atau kecukupan nutrisi dapat menyebabkan masalah gizi, baik berupa kelebihan maupun kekurangan gizi.[1]

Selama masa remaja, perubahan fisik terjadi bersamaan dengan perubahan mental dan emosional yang berlangsung cepat. Pada masa ini, asupan gizi yang sangat diperlukan untuk mencapai pertumbuhan yang optimal. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal memastikan tubuh berfungsi dengan baik. Jika kebutuhan gizi tidak terpenuhi, hal ini dapat menyebabkan keterlambatan dalam pematangan seksual dan menghambat pertumbuhan. Selain itu, asupan gizi yang memadai juga penting untuk mencegah penyakit kronis terkait gizi di masa dewasa.

Status gizi anak dapat dievaluasi melalui pemeriksaan laboratorium atau metode antropometri. Antropometri merupakan metode yang sederhana dan ekonomis untuk menilai status gizi. Standar Antropometri Anak mencakup informasi mengenai ukuran, proporsi, dan komposisi tubuh yang digunakan sebagai pedoman untuk mengevaluasi status gizi dan pertumbuhan anak-anak dari usia 0 hingga 18 tahun. Indeks Massa Tubuh (IMT) disarankan sebagai indikator yang tepat untuk menilai status gizi remaja. Masalah gizi disebabkan karena faktor langsung maupun tidak langsung. Faktor langsung meliputi asupan makanan dan kondisi infeksi pada anak, sementara faktor tidak langsung meliputi ketersediaan dan pola konsumsi pangan, pola asuh, serta pelayanan kesehatan dan lingkungan.[3]

Pentingnya asupan yang bergizi untuk tubuh tidak dapat diabaikan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal. Oleh karena itu, pola makan masyarakat, termasuk remaja, harus diarahkan menuju konsumsi gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan pola makan sehari-hari yang mencakup jenis dan jumlah zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Untuk memahami konsep gizi seimbang, penting untuk mengetahui empat pilar gizi seimbang serta sepuluh pesan gizi seimbang.[4]

Kesehatan dan gizi remaja merupakan hal penting dalam kehidupan mereka yang menjadi dasar siklus kehidupan manusia. Permasalahan ini sangat kompleks dan bervariasi, tetapi sangat relevan dengan kehidupan sehari-hari. Kurangnya pengetahuan remaja mengenai informasi gizi, kesehatan, dan masalah sosial lainnya telah mengakibatkan kesejahteraan mereka menurun. Oleh karena itu, perlu diadakan penyuluhan tentang gizi seimbang bagi remaja di Pesantren Al-Falah Kota Padang.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Pendidikan yang berkualitas menghasilkan generasi yang cerdas dan terampil, juga berbudi pekerti, sehat, dan tangguh. Upaya maksimal diperlukan untuk menciptakan generasi yang sehat, terutama saat memasuki masa remaja dan pendidikan menengah. Pada tahap ini, kesehatan dan gizi sangat penting dalam menentukan kondisi kita di masa depan. Oleh karena itu, pendidikan gizi dan kesehatan di sekolah dianggap sebagai strategi penting untuk meningkatkan praktik gizi dan kesehatan di kalangan remaja.

3. METODELOGI PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada santriwan di Pondok Pesantren Al-Falah Kota Padang. Santriwan yang mengikuti penyuluhan ini merupakan santri kelas 7 sebanyak 50 santriwan. Langkah pelaksanaan pada Tabel 1.

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

Langkah	Kegiatan
Persiapan	Rapat internal
	Membagi tugas
	Penyerahan surat Kerjasama
	Penentuan jadwal kegiatan
Pelaksanaan	Penyuluhan
	Pukul 08.00 – selesai wib
	Peserta : Santriwan kelas 7 Pondok Pesantren Al-Falah

Sekolah merupakan tempat yang sangat efektif untuk memberikan pendidikan mengenai gizi seimbang kepada remaja. Melalui program ini, siswa diharapkan dapat memahami pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi presentasi, ceramah, diskusi, dan sesi tanya jawab. Sebelum program dilaksanakan, dilakukan beberapa tahap persiapan, termasuk observasi awal untuk mengetahui kondisi pesantren dan materi yang tepat untuk disampaikan disana. Penyuluhan gizi seimbang pada remaja dilaksanakan dalam satu kali pertemuan, di mana materi disampaikan secara sistematis dan diakhiri dengan sesi tanya jawab.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Pondok Pesantren Al-Falah Kota Padang menargetkan santriwan dengan fokus pada gizi seimbang bagi remaja. Materi penyuluhan mencakup berbagai aspek, seperti kondisi tinggi dan berat badan

remaja, status gizi, pentingnya gizi seimbang, prinsip-prinsipnya, manfaat gizi seimbang bagi remaja, faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi remaja, kebutuhan energi mereka, serta pesan penting mengenai sarapan dan pemilihan makanan yang sehat dan aman.

Gizi seimbang adalah pola makan harian yang menyediakan zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip-prinsip atau pilar gizi seimbang. Secara umum, gizi seimbang dicapai melalui konsumsi makanan yang bervariasi, menjaga berat badan ideal, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan menerapkan perilaku hidup sehat. Faktor-faktor yang memengaruhi kebutuhan gizi remaja meliputi usia, aktivitas fisik, lingkungan pergaulan, kondisi ekonomi, pengobatan, kondisi mental dan depresi, penyakit, stres, kebiasaan jajan, serta jenis aktivitas harian, seperti remaja yang sering berolahraga memiliki kebutuhan gizi berbeda dibandingkan yang tidak berolahraga.[1]

Ada 13 pesan gizi seimbang untuk remaja, yaitu:

1. Syukuri dan nikmati berbagai macam makanan.
2. Biasakan makan 3 kali sehari dan jangan lewatkan sarapan.
3. Perbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan.
4. Rutin makan lauk pauk yang mengandung protein tinggi, seperti ikan dan sumber protein lainnya.
5. Biasakan makan berbagai macam makanan pokok.
6. Batasi konsumsi makanan yang manis, asin, dan berlemak.
7. Biasakan membawa bekal makanan.
8. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman.
9. Biasakan membaca label pada kemasan makanan.

10. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
11. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan yang sehat.
12. Hindari merokok dan minuman beralkohol.
13. Biasakan menyikat gigi minimal dua kali sehari, setelah sarapan dan sebelum tidur.[5]

Selama kegiatan sosialisasi ini, para santriwan menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mendengarkan materi tentang gizi seimbang untuk remaja. Antusiasme ini terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait materi yang disampaikan. Sebelumnya, mereka belum pernah mendapatkan materi sosialisasi tersebut secara jelas dan lengkap. Tim menyampaikan materi dengan cara yang menarik dan rinci, sehingga para santriwan sangat bersemangat mendengarkan penyuluhan dan aktif berdiskusi dengan narasumber. Kegiatan pengabdian ini tentunya memberikan banyak manfaat bagi remaja.



Gambar 1. Penyuluhan mengenai gizi seimbang pada remaja

5. KESIMPULAN

1. Penyuluhan yang diadakan di Pondok Pesantren Al-Falah Kota Padang diikuti oleh 50 santriwan kelas 7. Kegiatan ini memberikan manfaat besar bagi santriwan dan mereka merespons dengan sangat positif.
2. Penting untuk melakukan penyuluhan tentang gizi seimbang bagi remaja, terutama di pondok pesantren dan sekolah-sekolah, agar mereka memahami dan mengerti tentang pertumbuhan tubuh mereka sehingga dapat berkembang dengan baik.
3. Santriwan di Pondok Pesantren Al-Falah Kota Padang perlu mendapatkan edukasi tentang gizi seimbang pada remaja agar mereka terbiasa menerapkan pesan gizi dan beraktivitas dengan baik dan benar.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Pondok Pesantren Al-Falah Kota Padang yang telah menyediakan tempat untuk penyuluhan tentang gizi seimbang bagi remaja dan mahasiswa, serta mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

7. REFERENSI

- [1] Kementerian Kesehatan RI, Pedoman Gizi Seimbang, (Jakarta: Bakti Husada, 2014), Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas). 2013.
- [2] Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Standar Antropometri Anak*. Jakarta : Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020.
- [3] Ali, Pungkas Bahjuri. 2018. Integrasi Percepatan Penurunan Stunting. Makalah dalam Rapat Koordinasi Pencegahan Stunting di Wilayah Prioritas. Kementrian PPN/Bappenas. Jakarta, 22 November 2018.
- [4] Gizi dan Kesehatan Remaja. 'Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Menengah Pertama'. 2016. SEAMEO RECFON-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- [5] Kementerian Kesehatan RI Direktorat Bina Gizi, Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA. Naskah Akademik Pedoman Gizi Seimbang. Direktorat Bina Gizi, Jakarta 2013.