

## PEMBERDAYAAN KADER REMAJA DALAM PEMANTAUAN STATUS GIZI UNTUK PENCEGAHAN OBESITAS DI SMP KABUPATEN SOPPENG

Andi Selvi Yusnitasari<sup>1\*</sup>, Marini Amalia Mansur<sup>2</sup>, Suci Rahmadani<sup>3</sup>, Handini Damayanti<sup>4</sup>, Andi Tis'a Ramadhani<sup>5</sup>, Khaeratun Hisan<sup>6</sup>

<sup>1,5,6</sup>Departemen Epidemiologi, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar, Indonesia

<sup>2,4</sup>Departemen Ilmu Gizi, Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar, Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar, Indonesia

Email: selvi.yusnitasari@unhas.ac.id.

### Abstrak

Masalah kesehatan yang dialami oleh remaja saat ini adalah *triple burden malnutrition*, yaitu gizi kurang, gizi lebih (obesitas), dan anemia defisiensi besi. Sekolah merupakan salah satu lingkungan yang memiliki peranan penting dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada remaja. Oleh karena itu, perlu pemberdayaan kader remaja di sekolah sehingga dapat dilakukan pemantauan status gizi secara mandiri dan berkala. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di SMPN 1 Soppeng dengan melibatkan siswa sebanyak 10 orang sebagai peserta pelatihan. Setelah dilatih untuk melakukan pengukuran status gizi, siswa melakukan praktik pengukuran kepada siswa lainnya. Hasil pengukuran menggambarkan bahwa rata-rata status gizi remaja adalah normal (44%). Namun, prevalensi kurus cukup tinggi mencapai 32% dan prevalensi gemuk mencapai 24%. Oleh karena itu, pihak sekolah perlu untuk melakukan pengukuran status gizi siswa secara rutin agar dapat dilakukan intervensi perbaikan status gizi siswa agar dapat dihasilkan siswa yang sehat dan berprestasi.

**Kata Kunci:** kader remaja, status gizi, obesitas

### Abstract

*The health problems experienced by adolescents today are the triple burden of malnutrition, namely undernutrition, excess nutrition (obesity), and iron deficiency anemia. School is an environment that has an important role in conveying health information to adolescents. Therefore, it is necessary to empower youth cadres in schools so that nutritional status monitoring can be carried out independently and periodically. Community service activities were carried out at SMPN 1 Soppeng by involving 10 students as training participants. After being trained to measure nutritional status, students practice measuring other students. The measurement results illustrate that the average nutritional status of adolescents is normal (44%). However, the prevalence of wasting is quite high, reaching 32% and the prevalence of obesity is up to 24%. Therefore, the school needs to measure the nutritional status of students on a regular basis so that interventions can be carried out to improve the nutritional status of students so that healthy and achieving students can be produced.*

**Keywords:** youth cadres, nutritional status, obesity

## PENDAHULUAN

Gizi merupakan bagian dari sektor kesehatan yang penting dan mendapat perhatian serius dari pemerintah. Gizi yang baik merupakan fondasi bagi kesehatan masyarakat. Salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh remaja saat ini adalah *triple burden malnutrition*, yaitu gizi kurang, gizi lebih (obesitas), dan anemia defisiensi besi. Kasus obesitas

remaja berhubungan dengan kejadian hipertensi, hiperlipidemia, dan diabetes mellitus yang berakhir pada peningkatan kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) pada usia produktif. Kejadian PTM pada usia produktif yang tidak segera di atasi akan menurunkan daya saing generasi muda di era globalisasi.<sup>1</sup> Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menunjukkan bahwa pada usia 13-15 tahun adalah 16.0%, terdiri dari 11.2% gemuk dan 4.8% sangat gemuk atau obesitas. Sedangkan prevalensi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 13.5% yang terdiri dari 9.5% gemuk serta 4.0% obesitas.<sup>2</sup>

Remaja merupakan aset sumber daya manusia masa datang yang perannya sangat penting dalam pembangunan suatu negara. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan kualitas remaja saat ini, termasuk kondisi fisik yang sehat sebagai penentu pertumbuhan dan perkembangan yang berpengaruh pada kualitas hidup remaja.<sup>3</sup> Gaya hidup masa kini cenderung gaya hidup tidak baik yang dipengaruhi oleh perkembangan remaja. Masalah kelebihan berat badan pada remaja dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak baik yaitu gizi tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik.<sup>4</sup>

Anak sekolah tingkat SMP telah memasuki usia remaja yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat, baik secara fisik dan psikologis. Salah satu karakter remaja adalah sangat menghargai jalinan pertemanan dengan teman sebaya. Pendapat dari teman biasanya lebih diterima oleh remaja jika dibandingkan dengan orangtuanya. Oleh karena itu, dukungan teman sebaya (*peer pressure*) sangat memengaruhi seorang remaja dalam menerima suatu informasi. Peranan teman sebaya sangat menentukan penerimaan remaja mengenai informasi gizi dan kesehatan.<sup>5</sup>

Kabupaten Soppeng merupakan salah satu kabupaten dengan proporsi penduduk remaja sebesar 14.9%.<sup>6</sup> Besarnya proporsi penduduk remaja sebagai generasi Z berpotensi menimbulkan masalah kesehatan di masa mendatang apabila tidak dilakukan upaya pencegahan sejak awal. Sekolah merupakan salah satu lingkungan yang memiliki peranan penting dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada remaja. Saat ini, pemantauan status gizi di sekolah belum dilakukan secara rutin baik oleh pihak Puskesmas maupun dari pihak sekolah. Selain itu, masih kurangnya pemahaman tentang pentingnya pengukuran dan pemantauan status gizi secara rutin kepada remaja. Oleh karena itu, perlunya pemberdayaan kader remaja terlatih di sekolah sehingga dapat dilakukan pemantauan status kesehatan secara mandiri dan teratur.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di SMPN 1 Soppeng dengan melibatkan siswa sebagai peserta pelatihan. Sebanyak 10 siswa dilatih melakukan pengukuran status gizi. Selanjutnya, dilakukan praktik pengukuran status gizi kepada siswa yang lain. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023 di Aula SMPN 1 Soppeng. Kegiatan dihadiri oleh Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat dan Staf Dinas Kesehatan Kabupaten Soppeng.

## HASIL DAN PEMBAHASAN PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMPN 1 Soppeng dengan tahapan:

### 1. Penyusunan Bahan Pelatihan

Tim pengabdian menyusun bahan pelatihan yang berisi: permasalahan gizi pada remaja, pertumbuhan dan perkembangan remaja, pola konsumsi dan makanan bergizi remaja dan cara pengukuran status gizi pada remaja.

### 2. Pelatihan Pemantauan Status Gizi

Pelatihan pada siswa dilaksanakan pada hari Senin, 15 Mei 2023. Peserta pada pelatihan ini adalah siswa/i yang dipilih oleh sekolah sebanyak 10 orang. Pelatihan ini dihadiri juga oleh Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat dan staf Dinas Kesehatan Kabupaten Soppeng. Setelah mendapatkan pelatihan pengukuran status gizi, siswa yang terlatih melakukan pengukuran kepada siswa/i untuk menentukan status gizinya.



**Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pelatihan Pengukuran Status Gizi**

Hasil pengukuran status gizi siswa dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini:

**Tabel 1. Hasil Pengukuran Status Gizi Siswa**

Variabel	n	%
<b>Umur (tahun)</b>		
12	1	4
13	15	60
14	9	36
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	10	40
Perempuan	15	60
<b>Status Gizi</b>		
Kurus	8	32
Normal	11	44
Gemuk	6	24
Minimal Berat Badan (kg)	30,1	
Maksimal Berat Badan (kg)	82,4	
Rata-Rata Berat Badan (kg)	46,5	
Minimal Tinggi Badan (cm)	138,7	
Maksimal Tinggi Badan (cm)	168,5	
Rata-Rata Tinggi Badan (cm)	152,4	

**Sumber: Data primer, 2023**

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan dapat digambarkan bahwa rata-rata status gizi siswa di SMPN 1 Soppeng adalah normal. Hal ini bisa menunjukkan bahwa adanya keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan siswa berdasarkan umur siswa (IMT/U). Namun, rata-rata status gizi normal pada siswa hanya 44%, sedangkan untuk prevalensi kurus cukup tinggi mencapai 32% dan prevalensi gemuk mencapai 24%.

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh zat-zat gizi tertentu sebagai akibat dari konsumsi makanan. Tiga faktor yang berperan besar dalam mempengaruhi keadaan gizi kurang yaitu, anak tidak cukup mendapat asupan gizi yang seimbang dan memadai, pola asuh orang tua yang tidak mengetahui tentang pemberian asupan makanan cukup gizi dan anak yang sedang menderita penyakit infeksi.<sup>7</sup>

Status gizi remaja akan menentukan proses pertumbuhan dan perkembangan seorang remaja. Secara umum, konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi. Bila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai gizi yang baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi.<sup>8</sup>

Untuk mencapai keadaan gizi yang baik, Dirjen BKM (2002) menyatakan "Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh seorang sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan". Konsumsi makan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit kronis dan penyakit infeksi. Dalam penyajian menu makanan sehat banyak anak yang cenderung gampang bosan, sehingga orang tua siswa dianjurkan untuk lebih kreatif dalam menyajikan menu makanan sehat, semisal dari segi penyajian atau variasi bahan makanan yang digunakan. Oleh karena itu, dapat membuat variasi dalam menu makanan saat dirumah agar keluarga tidak menjadi bosan dengan menu makanan yang sama.<sup>9</sup>

## **KESIMPULAN**

Hasil pengukuran yang dilakukan menggambarkan rata-rata status gizi siswa di SMPN 1 Soppeng adalah normal. Namun, rata-rata status gizi normal pada siswa hanya 44%, sedangkan untuk prevalansi kurus cukup tinggi mencapai 32% dan prevalensi gemuk mencapai 24%.

## **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada SMPN 1 Soppeng yang telah berpartisipasi pada kegiatan pengabdian ini dan juga kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Soppeng yang telah memfasilitasi dan berkoordinasi dengan baik untuk pelaksanaan pengabdian ini. Ucapan terima kasih disampaikan juga kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas yang telah memfasilitasi melalui hibah pengabdian kepada Masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Prasetyaningrum, Yunita Indah, dll. 2021. Pelatihan Pemantauan Status Gizi bagi Kader Remaja di Masa Pandemi Covid-19. Webinar Abdimas 4.
- Balitbangkes. 2019. Laporan Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kopelman, P. G., Caterson, I. D., & Dietz, W.H. 2010. Clinical Obesity in Adults and Children: Third Edition. In Clinical Obesity in Adults and Children: Third Edition. <https://doi.org/10.1002/9781444307627>.
- Anggraini, Nourmayansa Vidya, dkk. 2021. Peran Kader Kesehatan Remaja dalam Mengurangi Risiko Kelebihan Berat Badan di Kalangan Remaja SMP Jakarta. *Journal of Health Educational and Literacy*; 4(1).
- Zimmer-Gembeck, M.J. 2017. The development of romantic relationship and adaptations in the system of peer relationships. *Supplement article*;31(6): 216-225.
- Badan Pusat Statistik. Kabupaten Soppeng dalam Angka 2022. Soppeng: BPS Kabupaten Soppeng.
- Kartika, Putra Maulana Dwi Kartika, Faridha Nurhayati. 2021. Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Ngronggot di Masa Pandemi Covid-19. *Bima Loka: Jurnal Pendidikan Jasmani*; 1(2): 52-59.
- Juniartha, I Gusti Ngurah, Yanti, Ni Putu Emy Darma. 2020. Gambaran Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Di Kuta, Bali. *Community of Publishing In Nursing*; 8(2).
- Kemenkes RI. 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.