

Edukasi Gizi Seimbang Pada Remaja Di Wilayah BTN Pagesangan Pepabri Melalui Penggunaan Aplikasi Deteksi Dini Dan Edukasi Potensi Obesitas

Balanced Nutrition Education For Adolescents In The BTN Pagesangan Pepabri Area Through The Use Of Early Detection Applications And Education On Potential Obesity

Risa Arieska

Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia

E-mail : risaarieska1996@gmail.com

Article History:

Received 18 November 2023

Accepted 08 Januari 2024

Published 08 Januari 2024

Keywords: *Applications, Balanced Nutrition Education, Adolescents, Potential for Obesity*

Abstract: *Population health is influenced by nutritional intake in the food consumed. In accordance with the SDGs goal, eliminating hunger, people's nutrition must be considered. Each person's nutritional adequacy rate varies depending on gender, age, level of physical activity, and physiological condition. Adequate nutrition or excess nutritional consumption is related to obesity. Obesity is a serious public health problem throughout the world. One of the activities that can be carried out to fulfill education regarding the fulfillment of balanced nutritional health is by obtaining information through interactive lecture-based counseling or using smartphone applications. The Method is Counseling using an application for early detection of potential obesity seeks to provide knowledge to teenagers regarding balanced nutrition education, starting with coordination with the Head of RT 5, outreach with posyandu cadres, counseling for RT 5 teenagers and evaluation of activities. The results of the evaluation of this activity are an increase in teenagers' knowledge regarding balanced nutrition and they are more aware of their condition, motivated to be more active in exploring information regarding the fulfillment of balanced nutrition. The Conclusion is Access and quality of health services for adolescents regarding nutritional health status is carried out by assessing the standards for fulfilling balanced nutrition with status categories based on body mass index. Access can be achieved through various media, one of which is a smartphone-based application*

Abstrak

Latar Belakang, Kesehatan penduduk dipengaruhi oleh asupan gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Sesuai tujuan SDGs, hilangkan kelaparan, gizi masyarakat harus diperhatikan. Angka kecukupan gizi setiap orang berbeda-beda tergantung jenis kelamin, usia, tingkat aktivitas fisik, hingga kondisi fisiologisnya. Kecukupan gizi atau kelebihan konsumsi gizi berhubungan dengan dengan obesitas. Obesitas merupakan suatu masalah kesehatan masyarakat yang serius di seluruh dunia. Salah satu kegiatan yang bisa dilakukan dalam memenuhi edukasi pemenuhan kesehatan gizi seimbang dengan mendapatkan informasi melalui penyuluhan berbasis ceramah interaktif ataupun penggunaan aplikasi smartphone. Metode yang digunakan Penyuluhan menggunakan aplikasi deteksi dini potensi obesitas berupaya memberikan pengetahuan kepada remaja mengenai edukasi gizi seimbang, diawali dengan kordinasi dengan Ketua RT 5, sosialisasi penyuluhan dengan kader posyandu, penyuluhan pada remaja RT 5 dan evaluasi dari kegiatan. Hasil evaluasi dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang serta lebih mengetahui kondisinya, termotivasi untuk lebih aktif menggali informasi mengenai pemenuhan gizi seimbang. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah Akses dan kualitas pelayanan kesehatan pada remaja terkait status kesehatan gizi dilakukan dengan penilaian, standar pemenuhan gizi seimbang dengan kategori status berdasarkan indeks massa tubuh. Pemeuhan akses dapat dilakukan melalui berbagai media, salah satunya aplikasi berbasis smartphone.

Kata Kunci: Aplikasi, Edukasi Gizi Seimbang, Remaja, Potensi Obesitas

PENDAHULUAN

Target *Sustainable Development Goals* (SDG's) tahun 2030 di Indonesia tentu perlu mendapat perhatian khusus dari seluruh pihak baik pemerintah maupun swasta salah satunya adalah menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) di bawah 70 per 100.000 Kelahiran Hidup (KH). Sedangkan di Indonesia Angka Kematian Ibu (AKI) tahun 2015 sebesar 305 kasus per 100.000 KH. Angka ini menunjukkan penurunan jika dibandingkan dengan AKI tahun 2012 sebesar 359 per 100.000 KH (Kemenkes RI, 2019). Salah satu penyebab AKI di Indonesia adalah kasus pendarahaan. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2015 menunjukkan bahwa persentase kasus pendarahan di Indonesia sebesar 31% dan mengalami penurunan kasus menjadi 29,2% di tahun 2017 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Kesehatan penduduk dipengaruhi oleh asupan gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Sesuai tujuan SDGs, hilangkan kelaparan, gizi masyarakat harus diperhatikan. Angka kecukupan gizi setiap orang berbeda-beda tergantung jenis kelamin, usia, tingkat aktivitas fisik, hingga kondisi fisiologisnya. Pemerintah sudah menetapkan rata-rata AKG bagi orang Indonesia melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia yaitu sebesar 2.100 kkal. Asupan gizi masyarakat NTB pada tahun 2022 mengalami penurunan jika dibandingkan dengan tahun 2021. Rata-rata konsumsi kalori per kapita sehari pada tahun 2022 turun menjadi 2.460,44 kkal dibanding tahun sebelumnya yaitu 2.542,97 kkal. Selain konsumsi kalori, asupan gizi juga ditentukan oleh konsumsi protein. Rata-rata konsumsi protein pada tahun 2022 adalah sebesar 74,82 gram, menurun dibandingkan tahun 2021 (76,79 gram). Konsumsi protein yang paling banyak bersumber dari padi-padian (23,45 gram) serta makanan dan minuman jadi (20,49 gram). Rata-rata konsumsi protein yang bersumber dari padi padian, makanan dan minuman jadi, ikan/udang/kerang dan kelompok makanan lainnya menurun jika dibanding tahun 2021.

Obesitas merupakan suatu masalah kesehatan masyarakat yang serius di seluruh dunia (Risk and Collaboration, 2017) karena obesitas berperan dalam meningkatkan morbiditas dan mortalitas (Butler, Mcguire and Manzardo, 2020). Di Indonesia, proporsi berat badan lebih pada dewasa dengan usia > 18 tahun mengalami peningkatan dari tahun ke tahun yaitu tahun 2007 sebesar 8,6%, meningkat 11,5% pada tahun 2013, naik sebanyak 2,1% di tahun 2018.

Peningkatan proporsi tersebut diikuti dengan peningkatan proporsi obesitas yaitu sebesar 10,5% pada tahun 2007, menjadi 14,8% ditahun 2013 dan naik sebesar 7,0% pada tahun 2018(Oddo, Maehara and Rah, 2019). Pada Provinsi Nusa Tenggara Barat proporsi obesitas pada dewasa umur >18 tahun sekitar 15%. (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Peningkatan kesehatan masyarakat tidak semata-mata menjadi tugas pemerintah, warga masyarakat juga harus bekerja sama dalam penyelenggaraan kehidupan yang sehat. Pembangunan kesehatan harus diimbangi dengan intervensi perilaku yang memungkinkan masyarakat lebih sadar, mau, dan mampu melakukan hidup sehat sebagai prasyarat pembangunan yang berkelanjutan (sustainable development).

METODE

Metode yang digunakan dalam penyuluhan dengan menggunakan media aplikasi deteksi dini potensi obesitas pada remaja di RT 5 BTN Pagesangan Pepabri melalui tahapan ceramah, diskusi dan evaluasi.

Ceramah, merupakan metode yang menjelaskan teori dan kosep mengenai pelayanan antenatal care terintegrasi yang harus dipahami oleh bidan desa, kader dan seluruh ibu hamil dalam upaya meningkatkan pendidikan kesehatan.

Diskusi, Pada metode ini akan dilakukan pengkajian dengan hasil pengkajian data karakteristik remaja berdasarkan usia yaitu 66,7% sejumlah 10 remaja pada rentang usia 15 - 18 tahun, dan pada remaja rentang 10 – 15 tahun sebesar 33,3%. Persetase pendidikan remaja pada jenjang SD sebesar 6,6%, pada jenjang SMP sebesar 26,7% serta sebesar 66,7% pada jenjang SMA. Kemudian hasil data akan di diskusikan kemungkinan masalah-masalah kesehatan yang bisa terjadi dimasa depan.

Evaluasi , pada akhir pemberian materi seluruh peserta yaitu remaja pada RT 5 BTN Pagesangan Pepbari akan dilakukan evaluasi terkait materi penyuluhan yang telah diberikan, diharapkan seluruh peserta memahami betapa pentingnya materi yang disampaikan, dan mau melakukan perubahan yang terbaik bagi dirinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Karakteristik

Variabel	F	%
Umur (tahun)		
15 - 18	10	66,7
10 - 15	5	33,3

Pendidikan		
SD	1	6,6
SMP	4	26,7
SMA	10	66,7

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dengan menggunakan aplikasi deteksi dini potensi obesitas pada remaja RT 5 BTN Pagesangan Pepabri , dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2023 bertempat di Posyandu Merdeka. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 15 Remaja. Pengkajian dilakukan pada para seluruh emaja RT 5.



Gambar 1. Indentifikasi Remaja dan Pengenalan Aplikasi

Berdasarkan gambar 1. Setiap peserta diidentifikasi berdasarkan usia, pendidikan serta pengetahuan terkait gizi seimbang untuk memudahkan tim pemeriksaan menentukan evaluasi dengan menggunakan media aplikasi deteksi dini potensi obesitas.



Gambar 2. Proses evaluasi menggunakan kuisiner terkait untuk menilai pengetahuan remaja

Evaluasi dilakukan terhadap hasil penyuluhan pada remaja, berdasarkan gambar 2 terlihat evaluasi penyuluhan yang dilakukan menggunakan lembar kuisiner, penyuluhan terlaksana sangat kondusif dan kooperatif dengan bantuan kader dan Ketua RT 5 yang membantu jalannya kegiatan. Setelah dilakukan penyuluhan, remaja termotivasi untuk lebih aktif dalam mengikuti kegiatan seperti posyandu remaja dan menjaga kesehatan diri sendiri terkait pemahaman yang memadai tentang pemenuhan gizi seimbang, pentingnya melakukan penimbangan secara berkala akan kebutuhan gizinya, atau menemui petugas kesehatan setempat.

Tabel 2. Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Kegiatan Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Kegiatan		Sesudah Kegiatan	
	N	%	n	%
Baik	3	20	10	66.67
Cukup	5	33.3	5	33.33
Kurang	7	46,7	0	0
Total	15	100	15	100

Berdasarkan table tersebut, didapatkan evaluasi yang dilakukan pada peserta dengan panduan buku Kesehatan Remaja. Peserta sangat antusias dan terbuka tentang kondisi pemenuhan gizi seimbang. Remaja lebih mengetahui kondisinya serta memahami risiko yang dihadapi terkait komplikasi yang kemungkinan akan dialami. serta peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan penyuluhan edukasi gizi seimbang terhadap seluruh remaja RT 5 BTN Pagesangan Pepabri. Hal ini sejalan dengan pengabdian masyarakat lain yang dilakukan dengan tujuan untuk memberikan edukasi yang berimbang dengan meningkatnya pengetahuan sehingga mendorong ibu – ibu menopause untuk lebih aktif termotivasi menggali informasi dan menjaga kesehatan diri .(Arieska, 2022)

Kegiatan ini dilakukan sebagai media pendidikan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan sasaran. Media pendidikan kesehatan yang disiapkan adalah berupa aplikasi dengan isi materi sesuai dengan panduan buku kesehatan remaja. Aplikasi mobile smartphone lebih mudah diakses oleh setiap calon pasangan pengantin dikarenakan memiliki beberapa keunggulan antara lain kecepatan dan ketepatan dalam pengambilan keputusan serta sebagai media penyimpanan data yang baik (Hidayah, Nurazizah, and Rahmawati, 2019). Selain itu manfaat mobile smartphone lainnya adalah lebih efisien dan mudah digunakan, mempunyai kemampuan untuk menafsirkan dan bertindak atas pengingat serta dapat mendeteksi perbedaan dari waktu ke waktu (memonitoring tindakan) (Litwin et al, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sun et al (2019), menunjukkan penggunaan aplikasi teknologi smartphone dalam konsultasi gizi mendapatkan respon yang positif dengan persentase sebesar 40,20% (Sanghvi et al, 2019). Fitur aplikasi yang disediakan antara lain sistem evaluasi diet/Diet Evaluation System (DES) dan diet waktu energi harian/Estimated Energy Requirement (EER) (Ahn et al, 2019).

KESIMPULAN

Edukasi gizi seimbang dengan menggunakan aplikasi deteksi dini potensi obesitas untuk melihat peningkatan pengetahuan pada remaja melalui penyuluhan pada RT 5 BTN

Pasgesangan Pepabri, secara signifikan berpengaruh terhadap pengetahuan remaja dan menambah motivasi remaja untuk kedepannya menggali informasi secara mandiri yang berkaitan dengan kesehatan dirinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pendampingan kegiatan pengabdian masyarakat memperoleh dukungan dari berbagai pihak. Maka dari itu, pada kesempatan ini saya menyampaikan ucapan terimakasih kepada Kepala Lingkungan dan Ketua RT 5 BTN Pagesangan Pepabri yang telah memberikan izin untuk melaksanakan pengabdian Masyarakat, serta kepada seluruh remaja yang telah berpartisipasi mengikuti kegiatan ini

DAFTAR REFERENSI

- Abdimas J, Tasikmalaya K. *Jurnal Abdimas Kesehatan Tasikmalaya Volume 1 Nomor 1 April 2019*. 2019;1(April):2018-2020.
- Arieska, R. (2022) “Edukasi Kesehatan Dengan Media Leaflet Tentang Menopause Pada Kelompok Ibu PKK Di BTN Pagesangan Kecamatan Mataram,” *COVIT (Community Service of Health)*, 2(2), hal. 344–350. doi: 10.31004/covit.v2i2.11800.
- A.Shuryati,S. Nurunnayah, and Zulpahiyana,*Penggunaan aplikasi edukasi catin berbasis android*. Repository Universitas Alma Ata, 2018.
- Bahriah, Y. *et al.* (2022) “Hubungan Kelas Ibu Hamil Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan,” *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), hal. 2015–2019. doi: 10.31004/cdj.v3i3.9811.
- BKKBN (2017) “Kesehatan Reproduksi Remaja 2017,” *Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional*, hal. 1–606. Tersedia pada: <http://www.dhsprogram.com>.
- Dinas Kesehatan NTB (2022) “Profil Kesehatan Provinsi NTB 2021,” *P*, hal. 1–101.
- Hamid MA, Irawan B, Si S, R MF. Perancangan Aplikasi Deteksi Dini Penyakit Anemia Menggunakan Sistem Pakar Dengan Metode Forward Chaining Berbasis Android Design Application Early Detection of Anemia Disease Using Expert System With Method Forward Chaining Based on Android. 2020;7(1):1586-1592.
- Kemkes RI (2019) *Profil Kesehatan Indonesia 2019*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Tersedia pada: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>.
- Kementerian Kesehatan RI (2018) *HASIL UTAMA RISKESDAS 2018*.
- Kementerian Kesehatan RI (2021) *PROFIL KESEHATAN INDONESIA*.
- Kemntrian Kesehatan (2016) “Profil Kesehatan,” hal. 100.