

Pendampingan Kelas Remaja Sadar Gizi dan Pelatihan Pengolahan Pangan Lokal Menjadi Menu Sehat Sebagai Upaya Pencegahan *Stunting* di SMPN 18 Mataram

Baiq Dewi Sukma Septiani ¹, Febrina Sulistiawati ²

^{1,2} Program Studi S1 Gizi, Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: dewisukma180989@gmail.com, r_feabri@yahoo.co.id

Abstrak

Saat ini Indonesia dihadapkan pada tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu *stunting*, *wasting* dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas Nasional Tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Data Riskesdas Provinsi NTB menunjukkan bahwa prevalensi remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi *stunting* sebanyak 23,38% sedangkan di Kota Mataram prevalensi remaja dengan status gizi *stunting* sebanyak 22,17%. Tujuan pelaksanaan kegiatan yaitu melakukan proses pendampingan kelas remaja sadar gizi dan pelatihan pengolahan pangan lokal menjadi menu sehat sebagai upaya pencegahan *stunting* di SMPN 18 Mataram. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diantaranya melakukan kegiatan *Forum Group Discussion* dengan Kepala Sekolah SMPN 18 Mataram, Wali Kelas, Guru Pembina Bimbingan Konseling, Kepala Dusun, Ketua RT/RW dan Kepala Lingkungan Desa Ampenan Selatan terkait dengan pemanfaatan bahan pangan lokal yaitu hasil perikanan di pesisir pantai Ampenan, pembentukan kelas remaja sadar gizi usia 13-15 tahun, memberikan pendampingan edukasi gizi melalui media piring edukatif sehingga meningkatkan pengetahuan remaja mengenai asupan bergizi seimbang sebagai upaya pencegahan *stunting* pada generasi berikutnya serta memberikan pelatihan pengolahan bahan pangan lokal menjadi menu sehat dengan memanfaatkan bahan pangan lokal sekitar sekolah terutama hasil perikanan pesisir pantai Ampenan. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa (1) remaja membutuhkan edukasi gizi secara rutin agar dapat mengatur pola makan sesuai dengan kebutuhan gizi remaja (2) Dengan dilakukannya edukasi gizi ini diharapkan kesadaran remaja terkait gizi dapat tercapai (3) Ikan tongkol dan talas dapat disajikan alternatif pangan olahan sehat dan kekinian karena mengandung sumber protein tinggi sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada remaja.

Kata Kunci: Kelas Remaja Sadar Gizi; Pelatihan Pengolahan Pangan Lokal; Menu Sehat; *Stunting*

Abstract

Currently, Indonesia is faced with a triple burden of nutritional problems, namely *stunting*, *wasting* and *obesity* as well as micronutrient deficiencies such as anemia. 2018 National Riskesdas data shows that as many as 25.7% of adolescents aged 13-15 years and 26.9% of adolescents aged 16-18 years have short and very short nutritional status. NTB Province Riskesdas data shows that the prevalence of adolescents aged 13-15 years with *stunting* nutritional status is 23.38%, while in Mataram City the prevalence of adolescents with *stunting* nutritional status is 22.17%. The aim of implementing the activity is to carry out the process of assisting classes of nutritionally aware teenagers and training in processing local food into healthy menus as an effort to prevent *stunting* at SMPN 18 Mataram. The stages of implementing this service activity include carrying out Forum Group Discussion activities with the Principal of SMPN 18 Mataram, Class Teachers, Teachers Counseling Guidance Supervisor, Hamlet Head, RT/RW Head and South Ampenan Village Environment Head related to the use of local food ingredients, namely fishery products on the Ampenan coast, forming a nutritionally aware youth class aged 13-15 years, providing nutritional education assistance through educational plate media thereby increasing teenagers' knowledge about balanced nutritional intake as an effort to prevent *stunting* in the next generation as well as providing training in processing local food ingredients into healthy menus by utilizing local food ingredients around the school, especially the results of the Ampenan coastal fisheries. Based on the results of the community service activities that have been carried out, it can be concluded that (1) teenagers need regular nutrition education so that they can regulate their diet according to the nutritional needs of teenagers (2) By carrying out this nutrition education, it is hoped that awareness of teenagers regarding nutrition can be achieved (3) Tuna fish and taro can be used as a healthy and contemporary alternative to processed food because it contains a high source of protein as an effort to prevent nutritional problems in teenagers.

Keywords: Nutrition Awareness Youth Class; Local Food Processing Training; Healthy Menu; *Stunting*

Article History

Received: 15 November 2023

Accepted: 30 Januari 2023

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana terjadinya perubahan yang signifikan baik dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif maupun psikososial. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju

masa remaja yang ditandai dengan banyaknya perubahan seperti penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh dan perubahan hormon. Perubahan tersebut akan mempengaruhi baik kebutuhan gizi, kebiasaan dan asupan makanan sampai dengan perubahan gaya hidup (Susetyowati, 2016). Indonesia memiliki populasi remaja usia 10-19 tahun mencapai 43 juta jiwa atau 18% dari 269 juta penduduk Indonesia (Septiani dkk, 2019). Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017, jumlah remaja putri yang berusia 15-19 tahun sebanyak 10.847.326 juta jiwa (Kemenkes RI, 2018).

Saat ini Indonesia dihadapkan pada tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu *stunting*, *wasting* dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas Nasional Tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes RI, 2019). Data Riset Kesehatan Dasar Provinsi Nusa Tenggara Barat menunjukkan bahwa prevalensi remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi *stunting* sebanyak 23,38% sedangkan di Kota Mataram prevalensi remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi *stunting* sebanyak 22,17% (Kemenkes RI, 2019).

Masalah gizi dapat terjadi pada seluruh kelompok umur, bahkan masalah gizi pada suatu kelompok umur tertentu akan mempengaruhi keadaan gizi pada siklus kehidupan berikutnya (*intergenerational impact*). Masa kehamilan merupakan periode yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan, karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan oleh kondisinya saat masa janin dalam kandungan. Akan tetapi perlu diingat bahwa keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil ditentukan juga jauh sebelumnya, yaitu pada saat remaja atau usia sekolah. Dampak masalah gizi pada periode remaja (persiapan hamil) cenderung melahirkan bayi dengan status BBLR yang akan menyebabkan *stunting* (Wahyuni dkk, 2020).

Faktor penyebab terjadinya masalah gizi terutama *stunting* di kalangan remaja Indonesia diantaranya yaitu status sosial ekonomi yang merupakan faktor utama terjadinya *stunting*, dengan kemungkinan *stunting* yang lebih tinggi pada remaja yang tinggal di daerah yang belum berkembang, rumah tangga yang lebih miskin dan mereka yang bertanggung jawab untuk mengasuh saudara kandung. Remaja yang tinggal di rumah tangga yang mengalami rawan pangan memiliki kemungkinan 81% lebih tinggi untuk menjadi *stunting*, dibandingkan dengan mereka yang tinggal di rumah tangga yang tidak rawan pangan. Dibandingkan dengan remaja yang ayahnya tidak memiliki pendidikan formal, remaja yang ayahnya berpendidikan dasar memiliki kemungkinan lebih kecil untuk menjadi *stunting* (UNICEF, 2021).

Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Mataram (SMPN 18 Mataram) merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang terletak di pinggiran Kota Mataram yaitu di Jalan Energi Gang Layur Nomor 18x Karang Panas, Ampenan Selatan Kecamatan Ampenan Kota Mataram Provinsi Nusa Tenggara Barat. SMPN 18 Mataram berlokasi dekat dengan pesisir pantai Ampenan yang setiap harinya banyak ikan segar yang didatangkan oleh nelayan sehingga mendukung peningkatan konsumsi asupan protein bagi remaja. SMPN 18 Mataram memiliki jumlah siswa sebanyak 90 orang dengan rata-rata berusia antara 13-15 tahun. Sebagian besar yaitu 55% orang tua wali siswa SMPN 18 Mataram bekerja sebagai nelayan, 20% orang tua wali bekerja sebagai pegawai negeri sipil dan 25% bekerja sebagai wirausaha, hal ini mempengaruhi pola asuh orangtua kepada anaknya, anak kurang mendapatkan pola asuh yang maksimal terutama terkait dengan asupan makanannya. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk melakukan proses pendampingan kelas remaja sadar gizi dan pelatihan pengolahan pangan lokal menjadi menu sehat sebagai upaya pencegahan *stunting* di SMPN 18 Mataram.

Dengan dilakukannya pengabdian kepada masyarakat melalui pendampingan kelas remaja sadar gizi remaja mampu berdiskusi dan mempromosikan pola makan yang sehat di antara teman-teman mereka. Remaja mengkonsumsi makanan yang lebih sehat dan melakukan aktivitas fisik secara teratur. remaja mengetahui jenis makanan yang harus dikonsumsi untuk meningkatkan status gizi mereka. Remaja mengetahui pentingnya gizi yang seimbang, para remaja memiliki keterampilan mengolah bahan pangan lokal menjadi menu sehat bergizi seimbang serta para remaja menjadi percaya diri untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat

METODE PELAKSANAAN

Menguraikan metode pelaksanaan pengabdian yang dilakukan. Metode pelaksanaan diuraikan dari tahapan awal sampai akhir pengabdian yang dilakukan. Kegiatan pendampingan kelas remaja sadar gizi dan pelatihan pengolahan pangan lokal menjadi menu sehat sebagai upaya pencegahan *stunting* di SMPN 18 Mataram yang dilaksanakan di SMPN 18 Mataram Provinsi Nusa Tenggara Barat dilakukan menggunakan metode diskusi kolaboratif dengan teknik *motivational interviewing*. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan April 2023 hingga Mei 2023 dengan sasaran 30 orang remaja (usia 13-15 tahun). Adapun proses dalam tahap pelaksanaan, yaitu: (1) Pembentukan kelas remaja usia 13-15 tahun (2) Pemberian

pendampingan edukasi gizi melalui poster dan piring edukatif "Isi Piringku" sehingga meningkatkan pengetahuan remaja mengenai asupan bergizi seimbang serta meningkatkan pengetahuan siswa mengenai asupan bergizi seimbang sebagai upaya pencegahan *stunting* (3) Memberikan pelatihan pengolahan bahan pangan lokal menjadi menu sehat dengan memanfaatkan bahan pangan lokal sekitar sekolah terutama hasil perikanan pesisir pantai Ampenan.

Adapun metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SMPN 18 Mataram adalah sebagai berikut:

Tahap 1: Mengadakan Forum Group Discussion (FGD)

Tujuan diadakannya FGD diawal kegiatan adalah untuk berkomunikasi terkait dengan kegiatan yang akan dilakukan yaitu pendampingan kelas remaja sadar gizi dan pelatihan pengolahan bahan pangan lokal menjadi menu sehat. Tahap awal akan dilakukan pembentukan kelas remaja, penentuan jumlah siswa yang akan tergabung dalam kelas remaja tersebut. Kegiatan ini akan melibatkan Kepala Sekolah SMPN 18 Mataram, Wali Kelas masing-masing baik kelas 1,2,3, Guru Pembina BK Konseling, Kepala Dusun, Ketua RT/RW dan Kepala Lingkungan Desa Ampenan Selatan terkait dengan pemanfaatan bahan pangan lokal yaitu hasil perikanan di pesisir pantai Ampenan. Kegiatan ini berlangsung kurang lebih selama 4 jam, *output* yang dihasilkan adalah kesepakatan pembentukan kelas remaja, edukasi gizi dan pelatihan pengolahan bahan pangan lokal yaitu ikan menjadi menu sehat.

Tahap 2. Pembentukan Kelas Remaja Sadar Gizi

Tujuan pembentukan kelas remaja sadar gizi agar supaya kegiatan edukasi gizi media cakram gizi dan pelatihan pengolahan bahan pangan lokal menjadi menu sehat sebagai upaya pencegahan *stunting* berjalan efektif, sehingga ada yang bertanggung jawab terhadap pelaksanaan kegiatan tersebut. Tahap ini dilakukan dengan memilih perwakilan dari masing-masing kelas baik kelas 7,8,9. Masing-masing perwakilan setiap kelas berjumlah 10 orang.

Tahap 3. Memberikan Edukasi Gizi Media Piring Edukatif

Tujuan dari tahapan ini adalah untuk memperkenalkan kepada siswa SMPN 18 Mataram terkait pedoman umum gizi seimbang terutama isi piringku, keterampilan dalam pemilihan bahan pangan yang sehat, bagaimana mengetahui status gizi, menentukan berat badan ideal serta memberikan keterampilan siswa dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu sehat

Tahap 4. Demonstrasi Masak Bahan Pangan Lokal Menjadi Menu Sehat

Demonstrasi/kontes memasak yang diselenggarakan di sekolah sebagai bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Demonstrasi memasak oleh kelas remaja yang telah dibentuk harus memasak dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang ada di sekitar sekolah terutama berbahan dasar ikan, setelah kegiatan selesai remaja diharapkan dapat menyusun resep menjadidi booklet untuk dapat diberikan bagi sekolah, keluarga dan masyarakat sekitar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi Gizi

Edukasi gizi adalah suatu proses yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan tentang gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan gizi seseorang. Tujuan dari pemberian edukasi gizi adalah mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi (Mirawati, 2019).

Gizi Seimbang

Setiap orang dalam siklus kehidupan selalu membutuhkan dan mengkonsumsi berbagai bahan makanan. Zat-zat yang diperoleh dari bahan makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai yang sangat penting untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama bagi ibu hamil untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari (Katasapoetra & Marsetyo, 2012). Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes, RI, 2014).

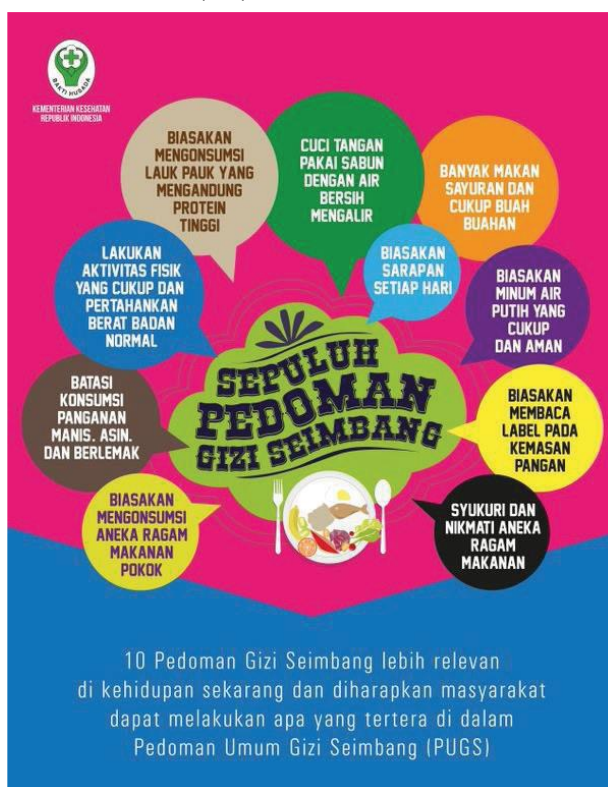
Prinsip Gizi Seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur (Kemenkes, RI, 2014). Prinsip Gizi Seimbang diantaranya: (1) Mengonsumsi Makanan

Beragam. (2) Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat. (3) Melakukan aktivitas fisik, dan (4)



Memperhatikan dan memantau berat badan (BB) normal



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

Gambar 2. Pedoman Umum Gizi Seimbang

Pesan Gizi Seimbang Bagi Remaja Usia 10-19 Tahun (Pra-Pubertas dan Pubertas)

Kelompok ini adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik citra tubuh (*body image*) pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok

ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja puteri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah (Kemenkes, RI, 2014).

Secara umum anak usia 10-19 tahun telah memasuki masa remaja yang mempunyai karakteristik motorik dan kognitif yang lebih dewasa dibandingkan usia sebelumnya. Anak remaja laki-laki pada umumnya menyukai aktivitas fisik yang berat dan berkeringat. Dari sisi pertumbuhan linier (tinggi badan) pada awal remaja terjadi pertumbuhan pesat tahap kedua. Hal ini berdampak pada pentingnya kebutuhan energi, protein, lemak, air, kalsium, magnesium, vitamin D dan vitamin A yang penting bagi pertumbuhan (Kemenkes, RI, 2014).

Pesan Gizi Seimbang bagi remaja diantaranya yaitu:

Biasakan Makan 3 Kali Sehari (Pagi, Siang Dan Malam) Bersama Keluarga

Kebutuhan zat gizi anak usia 10-19 tahun dipenuhi dengan makan utama 3 kali sehari (sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam) dan disertai makanan selingan sehat. Untuk menghindari/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga. Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak oleh karena mereka sedang tumbuh (Kemenkes, RI, 2014).

Biasakan Mengonsumsi Ikan Dan Sumber Protein Lainnya

Ikan merupakan sumber protein hewani, sedangkan tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati. Protein merupakan zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah rusak, oleh karena itu protein sangat diperlukan dalam masa pertumbuhan. Selain itu juga protein berperan sebagai sumber energi. Konsumsi protein yang baik adalah yang dapat memenuhi kebutuhan asam amino esensial yaitu asam amino yang tidak dapat disintesa didalam tubuh dan harus diperoleh dari makanan (Kemenkes, RI, 2014).

Protein hewani memiliki kualitas yang lebih baik dibanding protein nabati karena komposisi asam amino lebih komplit dan asam amino esensial juga lebih banyak. Berbagai sumber protein hewani dan nabati mempunyai kandungan protein yang berbeda jumlahnya dan komposisi asam amino yang berbeda pula. Oleh karena itu mengonsumsi protein juga dilakukan bervariasi. Dianjurkan konsumsi protein hewani sekitar 30% dan nabati 70%. Ikan selain sebagai sumber protein juga sumber asam lemak tidak jenuh dan sumber zat gizi mikro. Konsumsi ikan dianjurkan lebih banyak dari pada konsumsi daging (Kemenkes, RI, 2014).

Perbanyak Mengonsumsi Sayuran Dan Cukup Buah-Buahan

Masyarakat Indonesia masih sangat kekurangan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Jumlah konsumsi sayuran rata-rata penduduk Indonesia baru 63,3% dari jumlah konsumsi yang dianjurkan, dan pada buah-buahan baru 62,1% dari jumlah konsumsi yang dianjurkan. Padahal sayuran di Indonesia banyak sekali macam dan jumlahnya. Sayuran hijau maupun berwarna selain sebagai sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan. Buah selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah (Kemenkes, RI, 2014).

Anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah juga mengandung gula, ada yang sangat tinggi sehingga rasa buah sangat manis dan juga ada yang jumlahnya cukup. Konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat agar dibatasi. Hal ini karena buah yang sangat manis mengandung fruktosa dan glukosa yang tinggi. Asupan fruktosa dan glukosa yang sangat tinggi berisiko meningkatkan kadar gula darah (Kemenkes, RI, 2014).

Biasakan Membawa Bekal Makanan dan Air Putih Dari Rumah

Apabila jam sekolah sampai sore atau setelah sekolah ada kegiatan yang berlangsung sampai sore, maka makan siang tidak dapat dilakukan di rumah. Makan siang di sekolah harus memenuhi syarat dari segi jumlah dan keragaman makanan. Oleh karena itu bekal untuk makan siang sangat diperlukan. Dengan membawa bekal dari rumah, anak tidak perlu makan jajanan yang kadang kualitasnya tidak bisa dijamin. Disamping itu perlu membawa air putih karena minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan (Kemenkes, RI, 2014).

Bekal yang dibawa anak sekolah tidak hanya penting untuk pemenuhan zat gizi tetapi juga diperlukan sebagai alat pendidikan gizi terutama bagi orang tua anak-anak tersebut. Guru secara berkala melakukan penilaian terhadap unsur gizi seimbang yang disiapkan orangtua untuk bekal anak sekolah dan ditindaklanjuti dengan komunikasi terhadap orang tua (Kemenkes, RI, 2014).

Batasi Mengonsumsi Makanan Cepat Saji, Jajanan dan Makanan Selingan Yang Manis, Asin dan Berlemak

Mengonsumsi makanan cepat saji dan jajanan saat ini sudah menjadi kebiasaan terutama oleh masyarakat perkotaan. Sebagian besar makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan

lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu mengkonsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan harus sangat dibatasi (Kemenkes, RI, 2014).

Pangan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung (Kemenkes, RI, 2014).

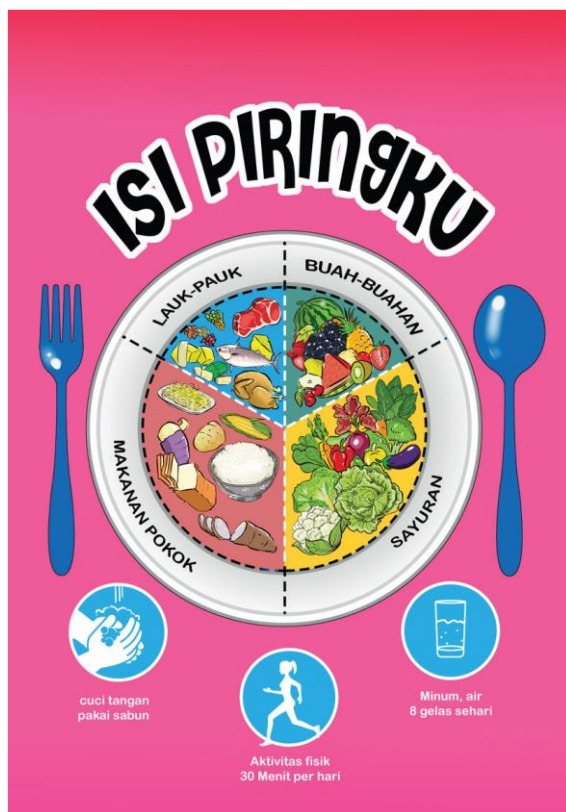
Biasakan Menyikat Gigi Sekurang-Kurangnya Dua Kali Sehari Setelah Makan Pagi dan Sebelum Tidur

Setelah makan ada sisa makanan yang tertinggal di sela-sela gigi. Sisa makanan tersebut akan dimetabolisme oleh bakteri dan menghasilkan metabolit berupa asam, yang dapat menyebabkan terjadinya pengeroposan gigi. Membiasakan untuk membersihkan gigi setelah makan adalah upaya yang baik untuk menghindari pengeroposan atau kerusakan gigi. Demikian juga sebelum tidur, gigi juga harus dibersihkan dari sisa makanan yang menempel di sela-sela gigi. Saat tidur, bakteri akan tumbuh dengan pesat apabila disela-sela gigi ada sisa makanan dan ini dapat mengakibatkan kerusakan gigi (Kemenkes, RI, 2014).

Isi Piringku

Sebagai bagian dari konsep Gizi Seimbang, terdapat panduan keragaman pangan serta porsi yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap kali makan. Konsep ini dikenal sebagai "Isi Piringku" dan dituangkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan No 41 Tahun 2014. Dalam 1 piring setiap kita makan, isilah 2/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, 1/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah. Dalam satu hari, kita dianjurkan untuk makan sumber karbohidrat 3-4 porsi, makan sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, makanan sumber protein hewani dan nabati 2-4 porsi. Selain itu, kita perlu membatasi jumlah gula dan garam dalam makanan kita, dan rutin mengkonsumsi air putih. Jangan lupa mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan. Secara rutin, lakukanlah aktivitas fisik 30 menit setiap hari (Kemenkes RI, 2019).

Air putih diperlukan oleh tubuh kita untuk menghindari kekurangan cairan tubuh (dehidrasi), memperlancar proses pencernaan, dan memelihara fungsi ginjal agar tetap optimal. Seperti telah disinggung dalam Sesi 2 (Gizi dalam Daur Kehidupan), salah satu penyebab utama masalah gizi adalah adanya infeksi berulang. Dan salah satu hal menyebabkan terjadinya infeksi berulang adalah buruknya kebersihan seseorang, misalnya rendahnya kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, atau tidak mencuci tangan setelah membersihkan diri ketika buang air besar (Kemenkes RI, 2019).



Gambar 3. Isi Piringku Bagi Remaja



Gambar 4. Sosialisasi “Piring Edukatif” yaitu “Isi Piringku” pada Remaja Usia 10-15 tahun di SMPN 18 Mataram

Stunting

Stunting merupakan masalah gizi kronis pada balita yang ditandai dengan kegagalan pertumbuhan seperti tinggi badan anak yang lebih pendek dari anak seusianya. Menurut *World Health Organization* (WHO), *stunting* merupakan kondisi dimana nilai *Z-score* tinggi badan menurut umur (TB/U) berdasarkan standar pertumbuhan mencapai kurang dari -2 standar deviasi (SD) (Permenkes RI, 2020). *Stunting* atau kurang gizi kronik adalah suatu bentuk lain dari kegagalan pertumbuhan, dan kurang gizi kronik. Keadaan yang sudah terjadi sejak lama, bukan seperti kurang gizi akut. *Stunting* dapat juga terjadi sebelum kelahiran dan disebabkan oleh asupan gizi yang sangat kurang saat masa kehamilan, pola asuh makan yang sangat kurang, rendahnya kualitas makanan sejalan dengan frekuensi infeksi sehingga dapat menghambat pertumbuhan (Ekayanthi & Suryani, 2019).

Dampak yang dapat ditimbulkan oleh *stunting* dalam jangka pendek yaitu terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Dampak buruk dalam jangka panjang menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua, serta kualitas kerja yang tidak kompetitif yang berakibat pada rendahnya produktivitas ekonomi (UNICEF, 2012).

Anak yang *stunting* sebagian besar memiliki prestasi belajar kurang, sementara anak yang tidak *stunting* sebagian besar memiliki prestasi belajar yang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *stunting* dipengaruhi oleh faktor pendapatan keluarga, pengetahuan gizi ibu, pola asuh ibu, riwayat infeksi penyakit, riwayat imunisasi, asupan protein, dan asupan ibu. Asupan ibu terutama saat hamil merupakan salah satu faktor yang berperan penting. Gizi janin bergantung sepenuhnya pada ibu, sehingga kecukupan gizi ibu sangat memengaruhi kondisi janin yang dikandungnya. Ibu hamil yang kurang gizi atau asupan makanan kurang akan menyebabkan gangguan pertumbuhan janin dalam kandungan (Picauly, 2013).



Gambar 5. Anak dengan Kondisi *Stunting*

Pengolahan Bahan Pangan Lokal Menjadi Menu Sehat

Pelatihan merupakan peran edukatif yang paling spesifik, karena hal tersebut melibatkan bagaimana mengajarkan remaja untuk melakukan sesuatu". Pelatihan berperan dalam meningkatkan keterampilan tertentu yang dibutuhkan oleh masyarakat dalam konteks pemberdayaan masyarakat guna peningkatan kualitas hidupnya. Selain dari hal tersebut, dalam pemberdayaan masyarakat tentunya tidak serta merta hanya membuat suatu pelatihan saja, tetapi perlu adanya tindak lanjut yang berupa tindakan nyata secara bertahap dan berkesinambungan setelah pelatihan diberikan. Tindak lanjut akan berjalan lebih efektif jika adanya suatu pendampingan yang berkelanjutan. Dalam pendampingan diperlukan agen pemberdayaan yang tugasnya bukan menggurui, tetapi lebih tepatnya sebagai fasilitator, komunikator, dinamisator, dan pembimbing masyarakat di lapangan. Agen pemberdayaan bertujuan untuk membantu masyarakat untuk menemukan potensi mereka. Pendampingan akan lebih maksimal ketika berasal dari masyarakat itu sendiri karena secara waktu dan tempat akan lebih mudah terjangkau. Kemudian pendampingan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan masyarakat, seperti mengidentifikasi masalah, memecahkan (Saugi & Sumarno, 2015).

Pada kegiatan pengabdian ini dibuatkan contoh produk makanan bergizi untuk remaja yang bahan dasarnya banyak dijumpai di sekitar lokasi SMPN 18 Mataram yaitu menu olahan ikan tongkol berupa "Talas Onigiri Sambal Ikan Tongkol Daun Kemangi". Ikan merupakan sumber protein hewani, sedangkan tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati. Protein merupakan zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah rusak, oleh karena itu protein sangat diperlukan dalam masa pertumbuhan. Selain itu juga protein berperan sebagai sumber energi. Konsumsi protein yang baik adalah yang dapat memenuhi kebutuhan asam amino esensial yaitu asam amino yang tidak dapat disintesa didalam tubuh dan harus diperoleh dari makanan (Kemenkes, RI, 2014).

Protein hewani memiliki kualitas yang lebih baik dibanding protein nabati karena komposisi asam amino lebih komplit dan asam amino esensial juga lebih banyak. Berbagai sumber protein hewani dan nabati mempunyai kandungan protein yang berbeda jumlahnya dan komposisi asam amino yang berbeda pula. Oleh karena itu mengonsumsi protein juga dilakukan bervariasi. Dianjurkan konsumsi protein hewani sekitar 30% dan nabati 70%. Ikan selain sebagai sumber protein juga sumber asam lemak tidak jenuh dan sumber zat gizi mikro. Konsumsi ikan dianjurkan lebih banyak dari pada konsumsi daging (Kemenkes, RI, 2014).



Gambar 6. Talas Onigiri Sambal Ikan Tongkol Daun Kemangi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa (1) Remaja membutuhkan edukasi gizi secara rutin agar dapat mengatur pola makan sesuai dengan kebutuhan gizi remaja (2) Dengan dilakukannya edukasi gizi ini diharapkan kesadaran remaja terkait gizi dapat tercapai (3) Ikan tongkol dan talas dapat disajikan alternatif pangan olahan sehat dan kekinian karena mengandung sumber protein tinggi sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksana mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat sebagai penyandang dana pada skema Pengabdian kepada Masyarakat Internal Tahun Anggaran 2022 yang telah memfasilitasi kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekayanthi, N.W.D & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10 (03), 312-319
- Kartasapoetra & Marsetyo. (2012). *Ilmu Gizi Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktifitas Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. Pedoman Umum Gizi Seimbang. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diakses dari <http://labdata.litbang.kemkes.go.id/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari <http://www.depkes.go.id/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2019). Buku Panduan Untuk Siswa: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2019). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diakses dari <http://labdata.litbang.kemkes.go.id/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2019). *Laporan Provinsi Nusa Tenggara Barat Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diakses dari <http://labdata.litbang.kemkes.go.id/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 02 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diakses dari <http://labdata.litbang.kemkes.go.id/>
- Lestari, W., Margawati, A., & Rahfiludin, M. Z. (2014). Faktor Risiko Stunting pada Anak Umur 6-24 bulan di Kecamatan Penanggalan Kota Subulussalam Provinsi Aceh. *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(1), 37-45.
- Picauly, I dan Toy SM. (2013). Analisis Determinan dan Pengaruh Stunting terhadap Prestasi Belajar Anak Sekolah di Kupang dan Sumba Timur NTT. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(1), 55-62.
- Saugi, W & Sumarno. (2015). Pemberdayaan Perempuan Melalui Pemberdayaan Perempuan Melalui Pelatihan Pengolahan Bahan Pangan Lokal. *Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 226-238.
- Septiani, B.D.S., Prayitno, A., & Sugiarto. (2019). Reducing Primary Dysmenorrhea Among Adolescent Girls with Mung Bean Extract Drinks and Stretching. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 8(1), 58-64.
- Soetjiningsih. (2013). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Susetyowati. (2016). *Gizi Remaja*. dalam Hardinsyah, Supariasa, I.D.N (edt). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- The State of World's Children. (2012). United Nations Children's Fund (UNICEF) February 2012 <https://www.unicef.org/reports/annual-report-2012>. Diunduh pada tanggal 13 Januari 2023
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2021). *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. Jakarta: United Nations Children's Fund (UNICEF).
- Wahyuni, Y., & Nurhayati, E. (2020). PKM Remaja Sadar Gizi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Gatra Desa Kohod Tangerang Tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, 6(1), 124-137.