

Dikirim : 15 Desember 2021
Direvisi : 25 Desember 2021
Disetujui : 02 Januari 2022

ICJ
(Initium Community Journal)
Online ISSN : 2798-9143
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

INITIUM COMMUNITY JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/I>

[CJ](#) e-ISSN : 2798-9143

Kata kunci : Asupan Gizi, Pengetahuan, Remaja
Keywords: Nutritional Intake, Knowledge, Adolescents

Korespondensi Penulis:
Ridni Husnah, fitriani
ridnih2@gmail.com,
fitriyani180396@gmail.com



PENYULUHAN TENTANG PENGETAHUAN REMAJA TERHADAP ASUPAN GIZI

Ridni Husnah¹, Fitriani²), Ichi Salsabila³

^{1,2,3}) Prodi S1 Kebidanan STIKes Awal Bros Batam

e-mail: ridnih2@gmail.com, fitriyani180396@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence is a transition from childhood to adulthood characterized by several biological, cognitive, and emotional changes. Nutritional problems in young women that often occur are lack of iron nutrition or anemia. Young women have a ten times greater risk of developing anemia compared to young men. A person's physiological needs vary based on age, gender, place of residence, smoking behavior, and stage of pregnancy. The cause of anemia is generally due to lack of knowledge about anemia, iron deficiency, folic acid, vitamin B12, and vitamin A. Acute and chronic inflammation, parasite infection, congenital propriety that affects hemoglobin synthesis, deficiency, red blood cell production can cause anemia. The main causes of anemia are due to lack of adolescent knowledge related to fulfillment of nutritional intake, lack of information about nutritional intake, and lack of interest in adolescents to consume nutritious and healthy foods. The known purpose of cause of anemia is related to the fulfillment of Adolescent Nutrition Intake in Integral Hidayatullah High School students. Realizing the importance of this, students of STIKes Awal Bros Batam will provide education on Adolescent Nutrition Intake for Integral Hidayatullah High School Students.

Keywords: Nutritional Intake, Knowledge, Adolescents

ABSTRAK

Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Masalah gizi pada remaja putri yang sering terjadi adalah kurangnya zat gizi besi atau Anemia. Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Kebutuhan fisiologis seseorang bervariasi berdasarkan usia, jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok dan tahap kehamilan. Penyebab anemia umumnya karena kekurangan pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan vitamin A. Peradangan akut dan kronis, infeksi parasite, kelainan bawaan yang mempengaruhi sintesis hemoglobin, kekurangan, produksi sel darah merah dapat menyebabkan anemia. Penyebab utama terjadinya anemia karena kurangnya pengetahuan remaja terkait Pemenuhan Asupan Gizi, kurangnya informasi tentang Asupan gizi dan kurang minat remaja untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi dan sehat. Tujuan diketahui penyebab terjadinya anemia berhubungan dengan pemenuhan Asupan Gizi Remaja pada siswa SMA Integral Hidayatullah. Menyadari pentingnya akan hal tersebut maka mahasiswa STIKes Awal Bros Batam akan memberikan edukasi Asupan Gizi Remaja untuk Siswa SMA Integral Hidayatullah.

Kata Kunci : Asupan Gizi, Pengetahuan, Remaja

A. Pendahuluan

Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Perubahan biologis yaitu pertambahan tinggi badan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual. Perubahan kognitif yang terjadi adalah meningkatnya berpikir abstrak, idealistik, dan logis. Perubahan sosio emosional meliputi tuntutan untuk mencapai kemandirian, konflik dengan orang tua dan keinginan untuk meluangkan waktu bersama teman sebaya. Maka dari itu, masa remaja adalah masa yang lebih banyak membutuhkan zat gizi. (dewi, 2019)

Masalah gizi pada remaja putri yang sering terjadi adalah kurangnya zat gizi besi atau Anemia. Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Penentuan anemia juga dapat dilakukan dengan mengukur hematokrit (Ht) yang rata-rata setara dengan tiga kali kadar hemoglobin.

Anemia merupakan keadaan dimana Kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah dibawah batas normal, normal Kadar Hemoglobin untuk wanita remaja adalah 12 – 16 g/dl dan pria remaja 13 – 17 g/dl (andriani, 2017). *World Health Organization* (WHO) (2015) menyebutkan anemia adalah suatu kondisi jumlah sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis seseorang bervariasi berdasarkan usia, jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok dan tahap kehamilan. Penyebab anemia umumnya karena kekurangan pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan vitamin A. Peradangan akut dan kronis, infeksi parasite, kelainan bawaan yang mempengaruhi sintesis hemoglobin, kekurangan, produksi sel darah merah dapat menyebabkan anemia (siska, 2017).

B. Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian di laksanakan di SMA Integral Hidayatullah di batu aji, kota batam. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah mengadakan penyuluhan tentang asupan gizi remaja di SMA Integral Hidayatullah ceramah dan sesi tanya jawab. Kegiatan ini kami laksanakan berdasarkan kesepakatan Bersama karena menurut kami penting diadakan penyuluhan kepada siswa SMA Integral Hidayatullah mengenai Asupan gizi remaja. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara berkordinasi dengan pihak sekolah kemudian tim melakukan wawancara kepada siswa sma integral hidayatullah, dengan penyebaran kuisinoer dan mengajukan beberapa pertanyaan yang sudah tersedia termasuk menanyakan kasus penyakit yang sering terjadi pada siswa sma integral hidayatullah. Kegiatan penyuluhan dilakukan secara luring yang dihadiri siswa sma integral hidayatullah dan juga dosen dari STIKes Awal Bros Batam beserta Guru dari SMA Integral Hidayatullah mengenai Asupan Gizi Remaja, dengan menayangkan power point yang berisi seputar Asupan Gizi Remaja, mulai dari pengertian Asupan Gizi, manfaat asupan gizi, makanan apa saja yang bisa dikonsumsi, dampak dari kekurangan gizi, pencegahan terjadinya kekurangan gizi dan penatalaksanaan remaja kekurangan gizi.



C. Hasil dan Pembahasan

Penyuluhan Asupan Gizi Remaja ini kami lakukan dan kami tujukan kepada siswa SMA Integral Hidayatullah jalan letjen soeprapu kecamatan batu aji kota batam. Kegiatan dilaksanakan dengan metode luring dengan power point yang menanyakan gambaran Asupan Gizi Remaja. Materi

penyuluhan terdiri dari penjelasan apa itu Asupan Gizi Remaja, bagaimana manfaat asupan gizi bagi remaja, makanan apa saja yang bisa dikonsumsi oleh remaja, bagaimana dampak dari kekurangan gizi, bagaimana pencegahan agar tidak terjadi kekurangan gizi dan bagaimana cara mengatasi terjadinya kekurangan gizi. Dari 30 orang siswa yang hadir (70%) memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang Asupan Gizi remaja. Hal ini bermakna bahwa siswa SMA Integral Hidayatullah memahami tentang pentingnya Asupan Gizi yang baik bagi remaja.

D. Kesimpulan dan Saran

Teknik penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah dan sesi tanya jawab dapat meningkatkan pengetahuan siswa SMA Integral Hidayatullah tentang Asupan Gizi remaja, dengan demikian diharapkan siswa SMA Integral Hidayatullah dapat memahami pentingnya Asupan Gizi bagi remaja, makanan apa yang harus dikonsumsi selama masa remaja untuk memenuhi asupan gizi, bagaimana cara pencegahan terjadinya kurang gizi yang bisa dilakukan untuk menghindari dampak terjadinya kekurangan gizi secara tepat.

Saran agar kegiatan ini dapat dilakukan secara periode sehingga menanamkan rasa kepedulian remaja terhadap dampak kekurangan gizi dan lebih peka terhadap pemenuhan Asupan Gizi remaja.

Daftar Pustaka

- Dewi TW. (2019). Potensi buah kurma (Phoenix Dactylifera L) terhadap kadar hemoglobin dan kadar ferritin pada remaja putri dengan anemia ringan di MAN 3 Jombang Jawa Timur. Poltekes Kemenkes Semarang
- Nadeem, M., Qureshi, T. M., Ugulu, I., Riaz, M. N., Ain, Q. U., Khan, Z. I., ... Dogan, Y. (2019). Mineral, vitamin, and phenolic contents and sugar profiles of some prominent date palm (Phoenix dactylifera) varieties of Pakistan. *Pakistan Journal of Botany*, 51(1), 171–178. [https://doi.org/10.30848/PJB2019-1\(14\)](https://doi.org/10.30848/PJB2019-1(14))
- Siska. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Anemia Pada Remaja Putri. Jakarta. Diakses pada 26 April 2019
- World Health Organization (WHO) Dalam *Worldwide prevalence of anemia* tahun 2015