

Upaya Pencegahan Obesitas Remaja Melalui Pendampingan dan Edukasi Label Gizi Serta Penerapan Kunci Jajan Sehat Bergizi

Efforts to Prevent Teenage Obesity Through Mentoring and Nutrition Label Education as well as the Implementation of Healthy and Nutritious Snack Keys

^{1*)}Widya Asih Lestari, ²⁾Iswahyudi

^{1,2)}Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Jl. Limau II No.3, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru, Kota Jakarta Selatan,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12210, Indonesia

*corresponding authors: widya_asihlestari@uhamka.ac.id

DOI:

[10.30595/jppm.v8i1.14483](https://doi.org/10.30595/jppm.v8i1.14483)

Histori Artikel:

Diajukan:

04/08/2022

Diterima:

19/03/2024

Diterbitkan:

20/03/2024

Abstrak

Remaja merupakan usia yang rentan terhadap masalah gizi. Permasalahan gizi pada remaja saat ini masuk kedalam kategori Triple Burden Malnutrisi yaitu kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan juga defisiensi mikronutrien. Penyebab masalah gizi pada remaja saat ini salah satunya diakibatkan karena pola asupan makan yang tidak sehat. Pola makan remaja saat ini cenderung tinggi energi, tinggi lemak, tinggi natrium, tinggi gula, dan rendah serat. Hal ini didukung juga dengan banyaknya jajanan kekinian yang rendah zat gizi beredar di kalangan remaja. Pola makan yang tidak sehat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal serta lebih rentan terhadap penyakit kronis, seperti penyakit degeneratif. Kurangnya perhatian dalam membaca label informasi gizi secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap pemilihan makanan dan pola asupan yang tidak sesuai. Hal ini dikarenakan masih rendahnya kesadaran, pengetahuan dalam penggunaan label makanan, serta kemampuan dalam mengartikan informasi zat gizi untuk menentukan pilihan makanan yang sehat. Tujuan: melakukan pendampingan agar para remaja mengetahui dan mengimplementasikan membaca informasi gizi dan pola makan sehat bergizi. Metode yang digunakan adalah pendampingan berupa edukasi yang dilakukan secara periodik dan praktik membaca label informasi gizi. Mitra Berdasarkan nilai pre-post tes terdapat peningkatan pengetahuan remaja sebesar 76% dalam memahami label informasi gizi dan jajan sehat bergizi. Hasil kegiatan menggambarkan pemahaman remaja dalam membaca label informasi gizi dan penerapan pola makan jajan sehat bergizi.

Kata kunci: Edukasi; Jajan; Label; Obesitas; Remaja



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Adolescents are an age that is vulnerable to nutritional problems. Nutritional problems in adolescents are currently included in the Triple Burden Malnutrition category, namely malnutrition, overweight, and micronutrient deficiencies. One of the causes of nutritional problems in adolescents today is due to unhealthy eating patterns. Teenagers' diet today tends to be high in energy, high in fat, high in sodium, high in sugar, and low in fiber. This is also supported by the number of contemporary snacks that are low in nutrients circulating among teenagers. Unhealthy eating patterns have an impact on growth and development that are not optimal and are more susceptible to chronic diseases, such as degenerative diseases. Lack of attention in reading nutritional information labels will indirectly affect food selection and inappropriate intake patterns. This is due to the lack of awareness, knowledge in the use of food labels, and the ability to interpret nutritional information to determine healthy food choices. Purpose: to provide assistance so that teenagers know and implement reading nutrition information and healthy and nutritious eating patterns. The method used is mentoring and the practice of reading nutritional information labels as well as education on healthy and nutritious snacks. Based on the pre-post test scores, there was an increase in adolescent knowledge of 76% in understanding nutritional information labels and nutritious healthy snacks. The results of the activity describe the understanding of adolescents in reading nutritional information labels and the application of a healthy and nutritious snack diet.

Keywords: Education; Snacks; Labels; Teens; Obesity

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis, dan juga psikososial (Dieny, 2014). Usia remaja berkisar antara 11 sampai 20 tahun. Pada masa tersebut terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik-seksua, pikososial, kognitif, moral, dan kepribadian (Titisari, 2013). Remaja merupakan salah satu diantara usia yang rentan terhadap masalah gizi. Permasalahan gizi pada remaja di Indonesia saat ini masuk kedalam kategori *Triple Burden Malnutrition* yaitu kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan juga defisiensi mikronutrien. Peningkatan masalah kelebihan berat badan diiringi pula dengan adanya peningkatan masalah kekurangan gizi (Rah, 2021).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, Remaja usia 13-18 tahun sebesar 13,5% mengalami status gizi kurang dan 20,7% mengalami status gizi lebih. Provinsi

DKI Jakarta, Remaja usia 13-18 tahun sebesar 16,97% remaja mengalami status gizi kurang dan 46,20% remaja mengalami status gizi lebih. Angka tersebut berada di atas angka nasional (Kemenkes, 2018)

Faktor utama yang dapat mempengaruhi terjadinya masalah status gizi pada remaja yakni pola konsumsi makan (Kemenkes, 2018). Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menjadi salah satu diantara penyebab terjadinya masalah kekurangan gizi atau kelebihan gizi (Fitriana, 2020). Pola makan yang tidak sehat pada remaja akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal. Usia remaja memiliki kontrol makanan yang kurang dan perilaku makan yang tidak sehat. Hal tersebut ditandai dengan seringnya melewati jam makan, pola makan yang tidak memenuhi asupan zat gizi dan mengemil jajanan tidak sehat menjadi hal yang biasa di kalangan remaja saat ini (Teng, 2018). Kecenderungan

perubahan pola asupan makan remaja saat ini adalah makanan tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi natrium, dan rendah serat. Hal ini didukung oleh (Mardalena, 2017) yang menyebutkan bahwa remaja yang sering melewatkan jam makan cenderung lebih sering mengonsumsi makanan ringan atau jajanan, sering kali jajanan tersebut adalah jajanan yang tinggi kalori dan tinggi lemak.

Konsumsi makanan olahan dan kemasan yang mengandung gula, garam, dan berlemak berlebih dapat menjadi salah satu penyebab munculnya penyakit degenerative. Informasi label gizi merupakan salah satu alat yang dapat digunakan untuk menentukan pilihan yang lebih sehat saat membeli produk makanan dan minuman terutama produk yang mengandung gula, garam serta natrium. Kurangnya perhatian dalam membaca label informasi nilai gizi secara tidak langsung akan berpengaruh, dengan membaca label dapat membantu seseorang dalam memilih pangan yang aman dan sesuai dengan kebutuhannya (Dewi, 2016)

Informasi gizi yang memadai dan seimbang yang diberikan pada konsumen dapat berkontribusi untuk menurunkan resiko penyakit kronis. Label gizi dapat menjadi referensi yang penting untuk makanan pilihan konsumen. Kurangnya pemanfaatan label gizi dikarenakan masih rendahnya kesadaran konsumen, rendahnya pengetahuan dalam penggunaan label makanan, serta kemampuan dalam mengartikan informasi mengenai nutrisi untuk menentukan pilihan makanan yang sehat (Goyal, 2018). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa sebesar 38,8% remaja SMA memiliki pengetahuan terkait informasi gizi yang kurang (Azizah, 2019). Hasil penelitian

lainnya yang dilakukan pada remaja SMA menyebutkan siswa/i yang mempunyai sikap negatif pada label informasi gizi mempunyai perilaku membaca label informasi gizi yang kurang dengan persentase sebesar 92,1% (Huda, 2018)

Perilaku makan sesuai dengan gizi seimbang dan pembiasaan membaca label informasi gizi pada remaja dapat ditingkatkan melalui intervensi gizi salah satunya adalah pengetahuan. Tingkat pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang saat menentukan makanan yang akan dimakan, sehingga akan berdampak pada status gizi (Erni Rukmana, 2023). Edukasi gizi tersebut dapat dilakukan dengan berbagai macam metode maupun media, diantaranya yaitu dengan metode ceramah dan pendampingan secara langsung. Intervensi pemberian edukasi dapat menyebabkan adanya perubahan perilaku positif. Apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan juga sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan berlangsung lama. Sebaliknya jika perilaku tersebut tidak didasari oleh adanya pengetahuan, maka tidak akan berlangsung lama. Pengetahuan yang baik pada remaja diharapkan dapat menjadi salah satu solusi yang baik dalam mencapai status gizi yang normal (Notoatmodjo, 2007)

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua RT setempat bahwa remaja karang taruna yang terdapat di wilayah kelurahan Cireundeu, Ciputat Timur Kota Tangerang selatan merupakan remaja yang memiliki permasalahan gizi yang beragam yakni status gizi kurang dan status gizi lebih yang dilihat berdasarkan perawakan badan. Selain itu remaja karang taruna yang terdapat di kelurahan Cireundeu belum pernah mendapatkan informasi

terkait gizi dan Kesehatan. Lingkungan daerah cireundeu berdasarkan hasil obeservasi juga terdapat banyak pedagang, *cafe*, restoran, swalayan yang menjual berbagai jenis makanan dan minuman yang mengandung tinggi energi. gula, lemak, dan natrium. Hal ini menjadi salah satu peluang besar untuk remaja mengkonsumsi jajanan baik itu makanan ataupun minuman yang tidak sehat.

Metode

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di Ruang Pertemuan Masjid Nuurul Yaqien Kelurahan Cireundeu, Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan. Metode edukasi yang digunakan menggunakan dua bentuk kegiatan. Kegiatan pertama adalah pendidikan masyarakat dalam bentuk penyuluhan kepada remaja yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran terkait Pola makan gizi seimbang dan Jajan sehat bergizi. Sedangkan, kegiatan kedua adalah Pelatihan kepada remaja dalam bentuk kegiatan pendampingan dalam memahami Informasi label gizi dan praktik dalam membaca informasi label gizi.

Hasil dan Pembahasan

1. Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan proposal pada LPPM UHAMKA. Dilanjutkan dengan perbaikan proposal dan pembuatan surat izin kegiatan dan surat pernyataan kesediaan mitra. Tim pelaksana Program kemitraan masyarakat melakukan kunjungan awal di lokasi tempat kegiatan akan dilaksanakan dengan mengidentifikasi kondisi awal di lokasi pengabdian masyarakat. Kegiatan dilanjutkan dengan

tim menyusun rencana dan desain acara edukasi dan pendampingan yang akan dilaksanakan. (Tabel 1).

Tabel 1. Kegiatan PKM

Waktu	Acara	Minggu ke-	Bentuk Kegiatan
Juni 2022	Branstorming terkait tingkat pengetahuan remaja terkait label informasi gizi dan Jajan Sehat Bergizi	1	Diskusi
	Membuat media edukasi terkait label informasi gizi dan Jajan Sehat Bergizi	2	Diskusi
Juli 2022	Melakukan edukasi terkait obesitas remaja	2	Ceramah
	Melakukan edukasi terkait pesan kunci jajan sehat ala remaja cegah obesitas	2	Ceramah
	Melakukan edukasi terkait label informasi gizi	2	Pendampingan
	Melakukan pendampingan terkait cara membaca label informasi gizi	2	Pendampingan

2. Edukasi dan Pendampingan

Sebelum kegiatan edukasi dan pendampingan dimulai, para peserta diwajibkan mengisi daftar hadir yang telah disiapkan. Selanjutnya peserta yang telah mengisi daftar hadir akan dilakukan

pengukuran berat badan dan tinggi badan yang bertujuan untuk skrining status gizi.

Tabel 2. Susunan Acara Hari Ke-1

Waktu	Acara	Penanggung jawab
08.00–08.30	Persiapan	Tim
08.30–09.00	Registrasi dan Pengukuran antropometri (Berat badan dan Tinggi Badan)	Tim
09.00–09.10	Pembukaan dan Tilawah	Tim
09.10–09.30	Sambutan	1. Ketua RT (Mitra PKM) 2. Tokoh Agama 3. Perwakilan Tim PKM
09.30–09.45	Pre test	Tim
09.45–10.30	Materi 1 : Obesitas dan Jajan Sehat	Narasumber 1: Widya Asih Lestari, MKM
10.30–11.00	Diskusi dan Tanya Jawab	
11.00–11.15	Post test	Tim
11.15–11.30	Penutup	Tim

Tabel 3. Susunan Acara Hari Ke-2

Waktu	Acara	Penanggung jawab
08.45–09.00	Registrasi	Tim
09.00–09.10	Review Materi Ke-1	Narasumber 1 Widya Asih Lestari, MKM
09.10–09.25	Pre test	Tim
09.25–10.10	Materi 2 : Informasi Label Gizi	Narasumber 2:

Waktu	Acara	Penanggung jawab
		Iswahyudi, M.Si
10.10–10.30	Diskusi dan Tanya Jawab	
10.30–11.00	Praktik Membaca informasi label gizi pada produk makanan dan minuman	Tim
11.00–11.15	Post test	Tim

3. Pelaksanaan Edukasi dan Pendampingan

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan PKM adalah 25 remaja. Pemberian edukasi dan pendampingan dilakukan oleh tim dosen Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Kegiatan edukasi dan pendampingan dilakukan secara langsung (luring). Para peserta pada hari pertama diberikan materi dua materi. Materi pertama tentang obesitas dan masalah gizi remaja, sedangkan materi kedua adalah kunci jajan sehat dan pola makan seimbang.

Materi obesitas meliputi gambaran masalah status gizi lebih dan kurang, faktor penyebab, dampak, dan solusi. Pada saat paparan materi obesitas, peserta tidak hanya sebatas mendengarkan paparan saja dari narasumber, melainkan peserta diajak bagaimana cara menghitung Indeks Massa Tubuh dan berdiskusi seputar masalah gizi yang ada pada remaja saat ini. Materi berikutnya adalah kunci jajan sehat dan pola makan gizi seimbang bagi remaja. Pokok bahasan dimateri kedua ini meliputi gambaran masalah pola konsumsi dan jajan pada remaja, makanan sehat dan tidak sehat, gambaran kandungan zat gizi makanan dan minuman kekinian, asupan

gula, garam dan lemak dalam sehari, serta pola makan gizi seimbang.

Pada sesi kedua ini peserta diminta untuk mencatat makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 24 jam sebelumnya (24-H Recall) serta jajanan yang sering dikonsumsi. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar tergambar bagaimana pola asupan makan harian dan jenis jajanan makanan dan minuman apa saja yang sering dikonsumsi oleh para remaja.

Hari kedua kegiatan PKM, peserta diberikan paparan materi dan pendampingan terkait informasi label gizi. Kegiatan pertama adalah pemaparan materi Informasi label gizi kepada peserta. Pokok bahasan yang diberikan adalah Acuan label Gizi, pentingnya memahami label gizi, apa saja yang ada di dalam label informasi gizi, penggunaan label informasi gizi, dan cara membaca label gizi pada kemasan. Materi berikutnya adalah pendampingan kepada para peserta dimana para peserta dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil. Di setiap kelompok terdapat fasilitator yang akan mendampingi dan mengajarkan secara personal kepada para peserta bagaimana cara membaca label informasi gizi pada kemasan makanan dan minuman, di setiap kelompok sudah disediakan lima macam produk makanan minuman seperti mie instan, chiki, biskuit, susu, dan jus kemasan. Pada sesi pendampingan, setiap peserta mempraktikkan secara langsung pembacaan label informasi gizi dan identifikasi zat – zat gizi tertentu seperti gula, natrium, dan lemak di setiap produk makanan dan minuman yang tersedia.

Setelah sesi edukasi dan pendampingan selesai, peserta diminta untuk menjelaskan kembali mengenai topik-topik yang sudah disampaikan.

4. Evaluasi Hasil Edukasi dan Pendampingan Peserta

Hasil kegiatan PKM terdiri dari data hasil skrining status gizi remaja, pre dan post tes, dan hasil recall para peserta. data hasil pengukuran status gizi bertujuan untuk melihat gambaran status gizi pada remaja yang hadir. Untuk data Pre dan post tes bertujuan untuk mengevaluasi kegiatan PKM terhadap pengetahuan peserta. sedangkan data recall peserta bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan makanan remaja dan jajanan yang biasa dikonsumsi oleh para remaja.

Tabel 4. Klasifikasi Jenis Kelamin

Kategori	n	%
Laki-laki	12	48
Perempuan	13	52
Total	25	100

Berdasarkan tabel 4, terdapat 13 remaja perempuan dan 12 remaja laki-laki yang hadir dalam kegiatan PKM.

Tabel 5. Status gizi remaja berdasarkan IMT/U

Kategori	n	%
Status Gizi Kurang	5	20
Status Gizi Normal	15	60
Status Gizi Lebih	5	20
Total	25	100

Berdasarkan tabel 5, perhitungan status gizi remaja menurut Indeks Massa Tubuh diperoleh hasil bahwa terdapat 5 remaja yang mengalami status gizi kurang, 15 remaja mengalami status gizi normal, dan 5 remaja mengalami status gizi lebih. Berat badan terendah untuk remaja adalah 34 kg dan Berat badan tertinggi adalah 99 kg. Hasil skrining status gizi remaja menggambarkan masih ada remaja yang

memiliki status gizi kurang dan lebih. Hal tersebut akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang remaja yang tidak optimal kedepannya jika tidak diantisipasi sejak dini. Pemberian edukasi terkait pola makan gizi seimbang dan kunci jajan sehat bergizi diharapkan dapat menjadi salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan gizi remaja di wilayah Cirebon.

Berdasarkan hasil analisis pengetahuan pre dan post tes sebanyak 19 remaja atau 76% remaja meningkat pengetahuannya mengenai kunci jajan sehat bergizi, pola makan sesuai pedoman gizi seimbang, jumlah asupan sehari gula, garam dan lemak, cara membaca label informasi gizi, serta komponen label informasi gizi yang terdapat didalam kemasan makanan dan minuman.

Data hasil 24-H Recall, menunjukkan bahwa rata rata asupan energi remaja 1000 kkal. Artinya angka tersebut asupannya masih dibawah kebutuhan. Sedangkan berdasarkan hasil FFQ diperoleh makanan dan minuman yang sering dikonsumsi oleh remaja adalah berupa minuman kopi susu cincau dan teh kekinian yang memiliki kandungan gula yang tinggi. selain itu para remaja juga sering mengkonsumsi jajanan seperti cimol, seblak, telur gulung, dan roti. Artinya kelompok makanan tersebut pada umumnya mengandung lemak dan natrium yang tinggi serta minim kandungan zat gizi esensial.

Berdasarkan hasil identifikasi terhadap kebiasaan membaca informasi label gizi, seluruh remaja tidak pernah membaca label informasi gizi pada kemasan makanan ataupun minuman. Para remaja mengakui baru pertama kali mendapatkan edukasi dan praktik bagaimana cara membaca dan memahami label informasi gizi.

Simpulan

Kesimpulan dari kegiatan PKM berupa Pendampingan dan Edukasi Label Gizi Serta Penerapan Kunci Jajan Sehat Bergizi adalah meningkatkan pengetahuan remaja di Kelurahan Cirebon, Kota Tangerang Selatan sebesar 76%. Selain itu, diperoleh data hasil skrining status gizi remaja yaitu 20% remaja memiliki status gizi kurang dan 20% remaja memiliki status gizi lebih. Dampak yang diharapkan dalam Upaya pencegahan obesitas dari kegiatan ini adalah para remaja dapat mengimplementasikan informasi yang telah diperoleh dalam memilih makanan dan minuman yang sehat. Membatasi makanan dan minuman manis, makanan dan minuman dengan kandungan tinggi energi dan lemak. Selain itu, diharapkan para remaja dapat membiasakan diri untuk membaca label informasi gizi setiap akan membeli makanan atau minuman. Sehingga asupan gula, energi, dan lemak dapat lebih terkontrol. Pendampingan dan Edukasi terkait Upaya pencegahan Obesitas dan masalah gizi remaja dengan pemberian informasi tentang pola makan gizi seimbang dan pembiasaan membaca label informasi gizi diharapkan dapat menjadi salah satu solusi agar adanya perubahan sehingga pertumbuhan remaja bisa optimal. Kegiatan PKM berjalan dengan baik dan lancar.

Referensi

- Azizah, R. A. (2019). Pengetahuan dan Perilaku terkait Label Gizi dan Keputusan Pembelian Makanan Ringan Siap Santap. *Jurnal Gizi dan Pangan*.
- Dewi, M. d. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Feeding Practice Ibu Balita Stunting Usia 6-24 Bulan .

- Indonesian Journal Of Human Nutrition*, 1-8.
- Erni Rukmana, E. F. (2023). Penilaian Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang serta Status Gizi pada Remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) Yayasan Bandung, Kabupaten Deli Serdang. *Amerta Nutrition*, 178-183.
- Fitriana, R. d. (2020). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan Edisi 6*, 46-51.
- Goyal, R. &. (2018). Food Label Reading: Read before you eat. *Journal of Education and Health Promotion*.
- Huda, Q. A. (2018). Sikap Dan Perilaku Membaca Informasi Gizi Pada Label Pangan Serta Pemilihan Pangan Kemasan. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 175-181.
- Kemenkes, R. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mardalena. (2017). *Dasar - dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rah, J. H.-B. (2021). The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition*, 4-8.
- Teng, C. Y. (2018). Evaluation of the Effectiveness of a 3-Year, Teacher-Led Healthy Lifestyle Program on Eating Behaviors Among Adolescents Living in Day School Hostels in Malaysia. *Food and Nutrition Bulletin*, 595-607.
- Titisari, I. d. (2013). Hubungan Pengetahuan Remaja Usia 17-20 Tahun Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Berpacaran Sehat di Kelas III SMK 2 Pawyatan Dhaha Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 47-60.