

PERUBAHAN PERILAKU GAYA HIDUP SEHAT REMAJA MELALUI KEGIATAN AKSI BERGIZI DI SEKOLAH MITRA GIZI

Catur S. Wilujeng¹, Ilmia Fahmi^{2*}, Agustiana D. I. Ventyaningsih³, Anik Puryatni⁴, Diyah A. Puspitasari^{5**}, Ghina Putri Dyanti^{6**}, Nurul Muslihah⁷

^{1,2,3,5,6}Departemen Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Brawijaya

⁴Departemen Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya

ABSTRACT

The adolescent nutrition is a new paradigm that requires concern. At this time, adolescents are required to be able to apply healthy living behaviors to prepare for the next stage of the life cycle, namely the preconception period. The improvement of healthy behavior in adolescents are carried out through school-based health education. The purposes of this community service activity are to increase the knowledge and healthy behavior of adolescents in partner school, including a balanced eating behavior pattern, physical activity and developing a school-based healthy lifestyle education model through social behavior change communication. The main target are teenagers in junior high school, and the supporting targets are the school and parents. The methods were the Focus Group Discussion (FGD), and nutrition education intervention. The results from pre-test and post-test showed that there was an increase of three points for the nutrition education carried out. While from the evaluation monitoring showed that there was a change in behavior related with water consumption. From the FGD of teachers and parents were known that teenagers tended to consume less water but after being given an educational intervention, the results showed that most of the teenagers were able to consume seven glasses every day.

Keywords: *adolescent nutrition, physical activity, partner school, behaviors change communication*

ABSTRAK

Paradigma gizi remaja merupakan paradigma baru yang memerlukan perhatian. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa muda. Pada masa ini remaja dituntut untuk mampu menerapkan perilaku hidup sehat sebagai upaya untuk mempersiapkan ke tahap daur kehidupan berikutnya yaitu masa prakonsepsi. Usaha peningkatan perilaku hidup sehat pada remaja dilakukan melalui pendidikan kesehatan berbasis sekolah. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat remaja di sekolah mitra, meliputi pola perilaku makan bergizi seimbang, aktivitas fisik dan mengembangkan model pendidikan gaya hidup sehat berbasis sekolah melalui strategi komunikasi perubahan perilaku sosial. Target utamanya adalah remaja yang merupakan siswa Sekolah Menengah Pertama dan target pendukungnya adalah pihak sekolah dan orang tua siswa. Metode penggalan data dengan metode *Focus Group Discussion* (FGD) dan intervensi berupa edukasi massa. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa ada kenaikan tiga poin untuk hasil edukasi gizi yang dilakukan. Hasil monitoring evaluasi menunjukkan ada perubahan perilaku terkait konsumsi air putih yang dari FGD guru dan orang tua diketahui bahwa remaja cenderung kurang dalam mengonsumsi air putih tetapi setelah diberikan intervensi edukasi hasilnya menunjukkan sebagian besar remaja/siswa sudah bisa mengonsumsi tujuh gelas air putih setiap hari.

Kata Kunci: *gizi remaja, aktivitas fisik, sekolah mitra, komunikasi perubahan perilaku*

1. PENDAHULUAN

Gizi remaja merupakan paradigma baru yang memerlukan perhatian karena masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa muda. Masa remaja sebagai tahapan pertumbuhan manusia terjadi sejak usia 10 tahun hingga 19 tahun, dan merupakan periode dinamik dari proses tumbuh kembang yang menjembatani masa anak-anak dan dewasa [1]. Masa remaja ini dituntut untuk mampu menerapkan perilaku hidup sehat sebagai upaya untuk mempersiapkan ke tahap daur kehidupan berikutnya yaitu masa prakonsepsi. Usaha peningkatan perilaku hidup sehat pada remaja dilakukan melalui pendidikan kesehatan berbasis sekolah (*school-based health education*) [2]. Lingkungan sekolah telah diakui sebagai sarana utama untuk pendidikan kesehatan untuk meminimalkan dampak negatif dari permasalahan perilaku sehat dengan fokus pada gaya hidup dan pencegahan perilaku yang tidak sehat. Pendidikan kesehatan ini adalah bentuk komprehensif yang meliputi perubahan perilaku kesehatan, cara-cara untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Selain itu, program-program kesehatan yang disampaikan untuk seluruh siswa di

* Korespondensi penulis: Ilmia Fahmi, email ilmia.fahmi@ub.ac.id

** Mahasiswa tingkat Sarjana (S1) Jurusan Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya

sekolah juga terbukti lebih efektif daripada intervensi khusus yang hanya ditargetkan pada kelompok siswa yang berisiko [3].

Hasil penelitian yang dilakukan Muslihah, dkk (2019) tentang faktor determinan masalah gizi pada remaja SMP menunjukkan, prevalensi obesitas pada anak laki-laki lebih tinggi dari perempuan dan rasio prevalensi konsumsi buah dan sayur dan aktifitas fisik lebih rendah [4]. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pembinaan dan pendidikan kesehatan untuk perubahan perilaku remaja ke arah perilaku sehat, di mana perilaku remaja ini cenderung malas beraktifitas, makan semaunya dan dan tidak tepat waktu serta pengaruh teman terkait remaja suka makan di luar rumah. Pentingnya pembinaan dan pendidikan kesehatan sebagai bentuk preventif untuk masalah gizi pada remaja.

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat remaja di Sekolah Menengah Pertama, meliputi perilaku makan gizi seimbang dan aktifitas fisik. Selain itu juga untuk mengembangkan model pendidikan gaya hidup sehat berbasis sekolah melalui strategi komunikasi perubahan perilaku sosial (SBCC/Social and Behaviour Change and Communication)

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di SMP Brawijaya Smart School (BSS) selama bulan Oktober 2021. Kegiatan diawali dengan melakukan FGD pada guru di sekolah untuk mengetahui persepsi, peran, dukungan dan harapan guru terkait perilaku gaya hidup sehat pada remaja di SMP BSS. Mengingat para remaja banyak menghabiskan waktu di rumah selama pemberlakuan sekolah daring, maka FGD yang sama dilakukan kepada orang tua remaja sehingga nanti bisa mendukung perubahan gaya hidup sehat remaja selama di rumah.

Kegiatan lain yang dilakukan adalah intervensi edukasi melalui pemutaran video yang diawali dengan pengisian pre-test. Sebanyak dua video edukasi disampaikan kepada remaja SMP BSS selama 2 hari dan diakhir sesi mengisi post-test. Intervensi dengan video dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja SMP tentang gaya hidup sehat. Satu hari setelah pemutaran video edukasi, remaja akan dipantau gaya hidup sehatnya selama tiga hari berturut-turut melalui pengisian form online. Sebanyak 156 remaja SMP dilibatkan dalam kegiatan ini. Monitoring ini dilakukan untuk menilai perubahan perilaku hidup sehat dan aktivitas fisik para remaja

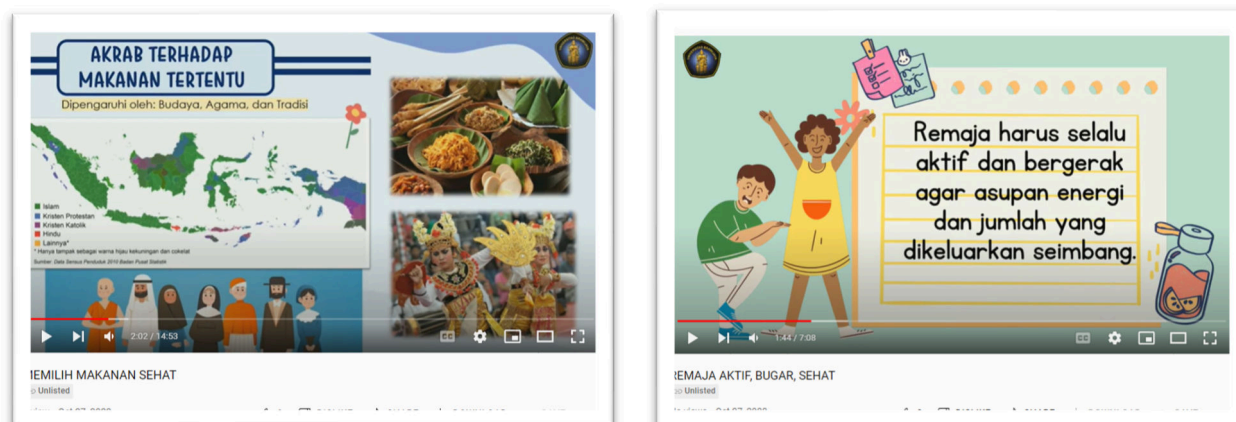
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil FGD yang dilakukan didapatkan informasi bahwa guru dan orang tua sudah memahami terkait perilaku gaya hidup sehat dan bergizi seimbang, tetapi dalam penerapannya untuk remaja masih sangat kurang. Dari sisi guru menjelaskan bahwa banyak siswa selama belajar daring menjadi malas bergerak dan kurang minum air putih. Di sisi orang tua menyampaikan bahwa mereka sudah berusaha memberitahukan terkait pola hidup sehat tetapi remaja/siswa sering lupa. Guru dan orang tua sepakat perlu ada kerjasama antara sekolah, orang tua dan instansi kesehatan dalam menyukseskan gaya hidup sehat untuk siswa/remaja. Berikut adalah dokumentasi dari kegiatan FGD yang dilakukan dengan SMP BSS secara daring.



Gambar 1. Pelaksanaan FGD kepada guru dan orang tua remaja di SMP BSS

Pada tanggal 21-22 Oktober, fasilitator kegiatan edukasi membagikan tautan kepada remaja untuk melihat video edukasi yang telah disiapkan oleh tim sebelumnya. Kedua video yang dibuat ini telah mendapatkan sertifikat HAKI dari Kementerian Hukum dan HAM RI.



Gambar 2. Tangkapan Layar Video Edukasi ke-1 (Memilih Makanan Sehat) dan ke-2 (Remaja Aktif, Bugar, Sehat)

Dari hasil pre-test dan post-test yang dilakukan berkaitan dengan video edukasi, didapatkan data bahwa ada peningkatan nilai rata-rata sebanyak tiga poin dari 85 menjadi 88. Dalam kegiatan monitoring perilaku hidup sehat yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut, (data pada Tabel 1) didapatkan bahwa sebagian besar remaja setiap harinya sudah mengonsumsi buah, minum air putih 5-7 gelas per hari dan melakukan aktivitas fisik/olahraga paling banyak adalah 15-30 menit setiap harinya. Dalam monitoring ini diketahui alasan remaja memilih makanan camilan/*snack* adalah karena rasa, mood, kandungan gizi dan harga. Hal ini menunjukkan bahwa individu dalam memilih makanan cenderung mementingkan rasa yang disukai. Selain itu didapatkan data bahwa dalam konsumsi makanan kemasan (*snack* kemasan/*mie* instan) pertimbangan remaja adalah mempertimbangkan dari segi jenis kemasan yang digunakan untuk mengemas makanan, kondisi kemasan dari makanan kemasan, label BPOM, tanggal kadaluwarsa, dan kandungan gizi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja telah memahami cara memilih makanan kemasan yang aman.

Tabel 1. Hasil Monitoring Perilaku Remaja SMP BSS

Indikator Monev	monev 1 (n=155)	monev 2 (n=151)	monev 3 (n=154)	monev 4 (n=150)
Konsumsi buah				
ya	67.1	60.3	59.7	51.3
tidak	32.9	39.7	40.3	48.7
Total	100	100	100	100
Konsumsi camilan				
ya	63.2	54.3	44.8	39.3
tidak	36.8	45.7	55.2	60.7
Total	100	100	100	100
Konsumsi makanan kemasan (<i>snack</i> kemasan/<i>mie</i> instan)				

Indikator Monev	monev 1 (n=155)	monev 2 (n=151)	monev 3 (n=154)	monev 4 (n=150)
ya	52.3	45	40.9	32.7
tidak	47.7	55	59.1	67.3
Total	100	100	100	100
Konsumsi air putih				
< 5 gelas	27.7	27.2	24.7	23.3
5-7 gelas	49.7	48.3	50.6	48
>= 8 gelas	22.6	24.5	24.7	28.7
Total	100	100	100	100
Olahraga/Aktivitas fisik				
ya	70.3	64.9	41.6	42.7
tidak	29.7	35.1	58.4	57.3
Total	100	100	100	100
Lama Olahraga/Aktivitas fisik				
0 menit	29.7	34.4	58.4	57.3
< 10 menit	8.4	4	4.5	4.7
10-15 menit	15.5	15.9	12.3	13.3
15-30 menit	19.4	25.2	13.6	12
> 30 menit	27	20.5	11.2	12.7
Total	100	100	100	100

4. KESIMPULAN

Peningkatan pengetahuan dan penerapan perilaku hidup sehat pada remaja dapat tercapai dengan adanya kolaborasi antara remaja, guru dan orangtua serta tenaga kesehatan. Guru dapat menyampaikan pesan-pesan tentang perilaku hidup sehat melalui pembelajaran di kelas, sedangkan orangtua memantau dan mengingatkan remaja selama berada di rumah. Tenaga kesehatan dalam menyampaikan pesan kunci perlu menggunakan media yang tepat sesuai dengan sasaran agar mudah dipahami dan diingat oleh audiens.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada BPPM (Badan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat) Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya untuk pendanaan yang diberikan melalui Dana Penerimaan Negara Bukan Pajak (PNBP) tahun 2021; Kepada Kepala Sekolah, Guru dan Komite Orang Tua SMP BSS sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana dengan baik.

6. DAFTAR RUJUKAN

- [1] World Health Organization, "Orientation programme on adolescent health for health-care providers," 2006.
- [2] K. L. Chester, E. Klemmer, J. Magnusson, N. H. Spencer, and F. M. Brooks, "The role of school-based health education in adolescent spiritual moral, social and cultural development," *Health Educ J*, vol. 78, no. 5, pp. 582–594, 2019, doi: 10.1177/0017896919832341.
- [3] F. K. Farahmand, K. E. Grant, A. J. Polo, and S. N. Duffy, "School-Based Mental Health and Behavioral Programs for Low-Income, Urban Youth: A Systematic and Meta-Analytic Review," *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 18, no. 4, pp. 372–390, 2011, doi: 1468-2850.2011.01265.x.
- [4] Nurul Muslihah, "Faktor Determinan Asupan Makan, Aktifitas Diri, dan Depresi pada Remaja SMP di Kota Malang. Laporan Penelitian," Malang, 2019.