



Sosialisasi Tingkat Pengetahuan Remaja Terkait Kecukupan Gizi Harian Anak Usia Remaja

Socialization of Adolescents' Level of Knowledge Regarding Daily Nutrition Adequacies for Adolescents

Harmoko Harmoko¹, Heryanus Jesajas², Asmirani Alam³, Ingrid Welerubun⁴, Juwaher Makatita⁵, Jecklin Lainsamputy⁶, Barnabas Gairtua⁷, Albertus Sairudy⁸, Risart L. Dolewikou⁹, Arnold Ismael Kewilaa¹⁰, Agnes Serpiela¹¹, Sarah Tersia Sarak¹²

¹⁻¹²Program Studi Peternakan, Program Studi Diluar Kampus Utama, Universitas Pattimura

Email: mokoupi037@gmail.com¹

Article History:

Received: 30 September 2023

Revised: 22 Oktober 2023

Accepted: 30 November 2023

Keywords: *Nutritional Adequacy, Adolescents, Livestock Products*

Abstract: *Indonesia, as a developing country, generally has more people who are active or work primarily as farmers with middle to lower family economic status and low levels of knowledge. In particular, knowledge of the importance of daily nutritional needs is not very good. Increasing knowledge of daily nutritional needs is very necessary in order to make people aware of the importance of adequate nutrition for the development of the next generation. Various nutritional sources that can be used to increase nutritional intake, and have relatively cheap prices and can be reached by all groups. It is common knowledge that livestock products have complete nutritional content and high levels of nutrition. Among the livestock products that have quite high quality at affordable prices are eggs. Eggs can be used as a complementary source of nutrition, because eggs are an animal product that is rich in nutrients and easily digested by the human body. This community service is carried out in high school with the target of students so that they gain knowledge regarding the importance of nutritional needs for their physical and non-physical development. The results of implementing community service at SMK N 7 Southwest Maluku school went well in accordance with the strategy that had been prepared by the service team. The implementation of community service is generally divided into four sessions, namely the pretest session, the session providing service materials, the posttest session, and the awarding session.*

Abstrak

Indonesia sebagai negara berkembang umumnya masyarakatnya lebih banyak beraktifitas atau bekerja utamanya sebagai petani dengan status ekonomi keluarga menengah kebawah serta tingkat pengetahuan rendah. Khususnya pengetahuan akan pentingnya kebutuhan gizi harian tidak begitu baik. Peningkatan pengetahuan akan kebutuhan gizi harian sangat perlu dilakukan agar dapat menyedarkan masyarakat pentingnya kecukupan gizi untuk perkembangan generasi penerus. Berbagai sumber nutrisi yang dapat digunakan dalam meningkatkan asupan gizi, serta memiliki harga relatif murah dan dapat di jangkau oleh semua kalangan. Sudah menjadi pengetahuan umum bahwa prodak-prodak peternakan memiliki kandungan nutrisi lengkap dan nutrisi tingkat tinggi. Diantara prodak peternakan yang memiliki kualitas cukup tinggi dengan harga terjangkau yaitu telur. Telur dapat di manfaatkan sebagai sumber pelengkap nutrisi, karena telur merupakan prodak hewani yang kaya akan nutrisi serta mudah di cerna oleh tubuh manusia. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SLTA dengan sasaran murid-murid sehingga mereka mendapatkan ilmu terkait pentingnya akan kebutuhan gizi bagi perkembangan fisik dan non fisik mereka. Hasil pelaksanan pengabdian kepada masyarakat di sekolah SMK N 7 Maluku Barat Daya berjalan dengan baik sesuai dengan strategi yang telah di susun oleh tim pengabdian. Pelaksanaan pengabdian secara umum dibagi kedalam empat sesi yaitu sesi pretest, sesi pemberian materi pengabdian, sesi posttest, dan sesi pemberian penghargaan.

¹Harmoko, mokoupi037@gmail.com

Kata Kunci: Kecukupan Gizi, Anak Remaja, Prodak Peternakan

PENDAHULUAN

Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah rata-rata asupan gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi orang sehat dalam kelompok umur, jenis kelamin dan fisiologis tertentu. Setiap orang membutuhkan asupan gizi yang cukup per hari untuk dapat beraktivitas, bertumbuh, dan berkembang dengan baik. Ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh akibat kurangnya pemenuhan gizi harian dapat menimbulkan masalah seperti kekurangan gizi atau malnutrisi.

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI (2018), sebanyak 17,7% penduduk Indonesia belum memenuhi Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan, dan sebanyak 36,3% tingkat kecukupan energi remaja masih di bawah kebutuhan energi minimum (kurang dari 70% Angka Kecukupan Gizi). Tubuh memerlukan suplai zat gizi yang memadai agar dapat beraktivitas, bertumbuh, dan berkembang dengan baik. Oleh karena itu dibutuhkan makanan yang memiliki kualitas yang baik serta kuantitas yang cukup. Semakin bervariasi jenis makanan yang dikonsumsi, maka kecukupan zat gizi per hari dapat terpenuhi sehingga berdampak pada status gizi dan kesehatan. Kekurangan gizi dapat mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, mengalami pertumbuhan tidak normal, tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi (Emilia, 2009).

Anak usia sekolah berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan cukup cepat, untuk itu perlu di tunjang dengan adanya asupan gizi yang cukup dan seimbang. Masalah asupan gizi pada usia sekolah biasanya menyebabkan adanya ketidak seimbangan pertumbuhan anak, sehingga berdampak pada ketidak sesuaian pertumbuhan tubuh dan umurnya (Sulistiawati, et all. 2019). Sumber nutrisi bagi masyarakat sebenarnya telah banyak tersedia serta dapat di jangkau oleh semua kalangan, khususnya sumber nutrisi yang berasal dari hasil peternakan.

Telur menjadi prodak peternakan cukup baik jika dimanfaatkan sebagai sumber nutrisi, karena telur memiliki kandungan nutrisi cukup tinggi serta lengkap. Pemanfaatan telur dalam melengkapi gizi masyarakat sangat cocok karena selain telur tinggi nutrisi serta kandungan nutrisinya lengkap, telur juga sangat mudah di dapatkan dimana saja dengan harga terjangkau bagi semua kalangan masyarakat.

Melalui pelaksanaan PkM ini di harapkan siswa dan siswi pada SMK. N 7 Kabupaten Maluku Barat Daya dapat memahami dan mengerti akan pentingnya kecukupan gizi bagi perkembangan anak remaja.

METODE PELAKSANAAN

Tempat dan waktu

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan di SMKN 7 Maluku Barat Daya dan dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus tahun 2023.

Metode pelaksanaan

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini terbagi kedalam dua tahap kegiatan yaitu:

1. Pembuatan proposal pengabdian kepada masyarakat
2. Melakukan survei ke lokasai pengabdian untuk melakukan koordinasi dan menanyakan akan kesediaan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian.
3. Melaksanakan pengabdian yaitu dengan memberikan persentase materi pengabdian.
4. Pembuatan laporan kegiatan sebagai bukti dan tanggungjawab kepada instansi pelaksana pengabdian

5. Membuat produk akhir berupa jurnal yang terpublikasi pada jurnal nasional terakreditasi pada tingkat 3-4.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi Kegiatan PkM

Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan di SMK N 7 Kabupaten Maluku Barat Daya telah dilaksanakan sesuai prosedur yang telah disusun bersama tim pengabdian kepada masyarakat Program Studi Peternakan, Program Studi Diluar Kampus Utama Universitas Pattimur. Tema Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu **“Sosialisasi Tingkat Pengetahuan Remaja Terkait Kecukupan Gizi Harian Anak Usia Remaja”**. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terkait upaya kecukupan gizi anak remaja sangat penting dilakukan dengan maksud agar anak remaja dapat menyadari pentingnya gizi untuk perkembangan dan pertumbuhan baik secara fisik maupun non fisik.



Gambar 1. Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat di SMK.N 7 Maluku Barat Daya

Peserta dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari siswa dan siswi SMK N 7 Kabupaten Maluku Barat Daya dengan jumlah peserta 103 orang. Secara keseluruhan, metode pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan tiga tahap.

1. Pelaksanaan Pretest

Pelaksanaan pretest pada pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan agar kami dapat mengetahui seberapa besar kemampuan siswa dan siswa SMK N 7 Kabupaten Maluku Barat Daya. Dalam pelaksanaan pretest ini siswa diberikan soal awal sebanyak 10 point dengan model soal pilihan ganda.

Pretest di rancang dalam pelaksanaan pengabdian ini menggigit peserta pengabdian yang merupakan pelajar SMK maka dirasa sangat penting dilakukan pretest, agar para siswa dan siswi peserta pengabdian mendapatkan manfaat lebih dan tidak hanya sekedar pemberian materi dan tanya jawab. Pretest memiliki manfaat agar dapat mengetahui dan mengelompokkan tingkat kemampuan dan pengetahuan awal peserta tentang satu tema tertentu (Dimitrov dan Rumrill, 2003).

2. Pemaparan Materi dan Tanya Jawab

Pemberian materi dan tanya jawab dalam pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan durasi kurang lebih 70 menit, dimana pemberian materi 50 menit dan tanya jawab 20 menit. Dalam pelaksanaan pemaparan materi secara umum kegiatannya berjalan dengan lancar dan para siswa dan siswi SMK N 7 Maluku Barat Daya sebagai peserta memperhatikan pemberian materi dengan baik dan saat sesi tanya jawab terdapat beberapa orang siswa dan siswi yang memberikan pertanyaan terkait materi yang telah dibawakan oleh pemateri.

Materi yang diberikan berupa pengetahuan umum terkait peran dan manfaat hasil peternakan dalam upaya kecukupan gizi pada anak remaja. Prodak peternakan diketahui memiliki beberapa prodak utama, diantaranya daging, telur, susu. Dimana dari hasil prodak peternakan tersebut memiliki kualitas nutrisi cukup tinggi dan sangat baik apabila digunakan sesuai kebutuhan. Untuk itu dalam upaya kecukupan nutrisi pada anak remaja dengan berbagai aktifitas yang superaktif, maka prodak peternakan merupakan solusi cukup tepat dalam memenuhi kecukupan gizi harian anak remaja (Wijaya, dkk., 2022; Padang, dkk., 2023).

3. Pelaksanaan Posttest

Pelaksanaan posttest merupakan bagian terpenting dalam mengetahui tingkat kemampuan peserta dalam menyerap dan memahami segala materi yang diberikan oleh pemateri. Pada pengabdian ini, soal posttest yang diberikan sebanyak 10 point soal dan bentuk soal berbentuk pilihan ganda. Soal yang diberikan merupakan soal yang sama dengan soal sewaktu pelaksanaan pretest awal. Pemberian soal posttest ini dimaksud untuk mengetahui tingkat pemahaman dan penyerapan materi yang telah diberikan oleh pemateri. Dari hari test tersebut di ketahui hasilnya menunjukkan angka peningkatan jawaban yang benar, hal ini mengindikasikan jika peserta pengabdian mampu menyerap dan memahami materi materi yang telah di berikan pemateri selama pemaparan materi berlangsung.

Kemampuan seseorang dalam memahami dan menyerap sesuatu tentunya berbeda-beda tergantung dari kemampuan dalam menganalisis. Berbagai kendala dalam memahami materi salah satu penyebabnya yaitu tingkat kesiapan, untuk itu kesiapan dalam menghadapi sesuatu termasuk pada saat pembelajaran, perlu betul-betul di perhatikan agar otak mampu dan telah siap untuk menyerap informasi yang diberikan (Chandra, dkk., 2019; Tresnawati, dkk., 2020).

4. Penyerahan Penghargaan

Sesi pemberian penghargaan atau riweed ini dilakukan dan diberikan kepada peserta siswa dan siswi sekolah SMK N 7 Maluku Barat Daya. Penghargaan yang diberikan kepada siswa dan siswi SMK N 7 Maluku Barat Daya berupa uang sebanyak Rp 700.000 rupiah,

dimana penghargaan berupa uang tersebut diberikan kepada siswa dan siswi yang di anggap memberikan kontribusi yang positif selama pelaksanaan pengabdian berlangsung. Diantara siswa dan siswi yang mendapatkan penghargaan yaitu siswa dan siswi yang memberikan pertanyaan sebanyak 4 orang dan 5 orang siswa dan siswi yang mendapatkan persentase jawaban soal pretest dan posttest tertinggi.

Penghargaan diberikan bertujuan agar siswa dan siswi SMK N 7 Maluku Barat Daya sebagai peserta pengabdian merasa diberikan perhatian lebih, sehingga mereka tidak merasa hanya sebagai subjek dalam sebuah kegiatan, tetapi mereka dianggap sebagai bagian dalam kesuksesan dalam pelaksanaan pengabdian. Penghargaan merupakan bagian terpenting dalam meningkatkan semangat dan keikutsertaan seseorang dalam sebuah kegiatan, karena dengan adanya penghargaan peserta kegiatan merasa diberikan perhatian lebih dan diberikan penghargaan terhadap waktu dan kesempatan yang telah mereka berikan kepada pelaksana kegiatan (Marta, 2016; Syahroni, 2021; Harmoko, dkk 2023).

PENUTUP

Kesimpulan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di sekolah SMK N 7 Maluku Barat Daya berjalan dengan baik sesuai dengan strategi yang telah di susun oleh tim pengabdian. Pelaksanaan pengabdian secara umum dibagi kedalam empat sesi yaitu sesi pretest, sesi pemberian materi pengabdian, sesi posttest, dan sesi pemberian penghargaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z., Listihayu, A., Lestari, S., & Sayekti, S. (2023). PKM Sosialisasi Anemia Pada Remaja di Puskesmas Desa Bencal, Jombang. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(4).
- Chandra, F. E., Siskawati, F. S., & Lutfiah, H. (2019). Pentingnya meningkatkan HOTS dan AQ siswa guna mempersiapkan siswa menghadapi era revolusi industri 4.0 bagi guru SMKS Al-Akhyar Wonokusumo Bondowoso. *Jurnal Pengamas*, 2(2), 95-103.
- Dimitrov, D. M., & Rumrill Jr, P. D. (2003). Pretest-posttest designs and measurement of change. *Work*, 20(2), 159-165.
- Harianti, R., Fitri, I., Hotmauli, H., Iballa, B. D. M., Anita, F., & Siregar, U. A. (2022). Literasi Gizi Remaja Melalui Permainan Edukasi Goaksi (Go Aksi Bergizi). *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(5), 11881194.
- Harmoko, Alam, A., Fatimah Kamaruddin, S. ., Leunupun, E. G., Suryaningrum, S., Rumtutuly, F. ., Lestari, & Sangadji, F. A. . (2023). Application of Forage Processing Technology (Silage) for Animal Husbandry Communities. *AJAD : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 232–237. <https://doi.org/10.59431/ajad.v3i3.200>
- Hartaningrum, P. I., Sutiari, N. K., & Dwijayanti, L. A. (2021). Hubungan antara Asupan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 12(3), 411418.
- Marta, E. D. (2016). Implementasi Pemberian Reward Kepada Siswa SD Muhammadiyah Bantul Kota. *BASIC EDUCATION*, 5(25), 2-426.
- Ndoen, E. M., Ndun, H. J., & Toy, S. M. (2023). Peningkatan Pola Konsumsi Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 17(1), 6-12.

- Padang, P., Harmoko, H., Abdullah, S., Cakrawati, S. W., & Mustafa, M. (2023). Utilization of Bread and Milled Corn Waste to Support Energy Sources of Kacang Goats. *Jurnal Sain Peternakan Indonesia*, 18(3), 157-161.
- Ramadhani, N., Herlina, H., & Pratiwi, A. C. (2019). Perbandingan Kadar Protein Telur Pada Telur Ayam Dengan Metode Spektrofotometri Vis. *Kartika: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 6(2), 53-56.
- Siregar, R. F., Hintono, A., & Mulyani, S. (2012). Perubahan sifat fungsional telur ayam ras pasca pasteurisasi. *Animal Agriculture Journal*, 1(1), 521-528.
- Sudrajat, A. S., & Sinaga, T. (2017). Analisis biaya makan terhadap ketersediaan makanan serta tingkat kecukupan gizi santri di Pondok Pesantren Darul Arqam Garut. *Gizi Indonesia*, 39(2), 115-124.
- Syahroni, I. (2021). Dampak Penghargaan dalam Pembelajaran IPS di Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(1), 37-44.
- Tresnawati, D., Setiawan, R., Fitriani, L., Mulyani, A., Rahayu, S., Nasrullah, M. R., & Sutedi, A. (2020). Membentuk cara berpikir komputasi siswa di garut dengan tantangan bebras. *Jurnal PkM MIFTEK*, 1(1), 55-60.
- Wahyuni, Y., & Nurhayati, E. (2020). Pkm Remaja Sadar Gizi di Sekolah Menengah Pertama (Smp) Gatra Desa Kohod Tangerang Tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary*, 6(1).
- Wahyuni, Y., & Nurhayati, E. (2020). Pkm Remaja Sadar Gizi di Sekolah Menengah Pertama (Smp) Gatra Desa Kohod Tangerang Tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary*, 6(1).
- Wijaya, A. K., Liman, L., & Wijaya, S. M. (2022). Pemanfaatan Produk Asal Ternak Sebagai Pemenuhan Kebutuhan Gizi Masyarakat Di Kelurahan Ganjar Agung Kecamatan Metro Barat Pada Masa Pandemic Covid 19. *Jurnal Pengabdian Fakultas Pertanian Universitas Lampung*, 1(1), 146-159.