

EDUKASI GIZI DALAM MENYIAPKAN REMAJA MENJADI IBU YANG SEHAT

Dian Isti Chayani¹, Rahayu², Seala Septiani³, Siti Meli Nurfatihah⁴, Khusnul hotimah⁵

¹ Dian Isti Chayani Department, Universitas Yarsi Pratama, Tangerang, Indonesia

Email: dian@yarsipratama.ac.id

² Rahayu Department, Universitas Yarsi Pratama, Tangerang, Indonesia

Email: rahayu@yarsipratama.ac.id

³ Seala Septiani Department, Universitas Yarsi Pratama, Tangerang, Indonesia

Email: seala@yarsipratama.ac.id

⁴ Siti meli Nurfatihah, Universitas Yarsi Pratama, Tangerang, Indonesia

Email: melisiti329@gmail.com

⁵ Khusnul hotimah, Universitas Yarsi Pratama, Tangerang, Indonesia

Email: khusnulhthm146@gmail.com

Submitted: dd-mm-yyyy, Revised: dd-mm-yyyy, Accepted: dd-mm-yyyy

ABSTRAK

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang pada remaja ini dapat mencegah berbagai macam penyakit terkait gizi. Saat ini jika permasalahan ini tidak segera diatasi maka akan berdampak sampai mereka dewasa. Gizi seimbang ini sangat penting untuk remaja yang ingin menuju menjadi ibu yang sehat dalam menjaga pola makan yang sehat. Meningkatkan pengetahuan remaja dapat merubah sikap untuk mengonsumsi makan dengan gizi seimbang. menggunakan desain cross-sectional dengan rancangan eksperimen yang dinilai melalui pretest dan posttest dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan remaja di Smk Yarsi Medika. Terkait pemenuhan gizi seimbang.

Kata Kunci: Makan bergizi, Gizi seimbang, ibu yang sehat, Persiapan menjadi ibu, Nutrisi remaja.

ABSTRACT

Consumption of food with balanced nutrition in adolescents can prevent various diseases related to nutrition. Currently, problems related to balanced nutrition are widely experienced by adolescents. If this problem is not immediately addressed, it will have an impact until they are adults. This balanced nutrition is very important for adolescents who want to become healthy mothers in maintaining a healthy diet. Increasing adolescent knowledge can change attitudes to consume food with balanced nutrition. This study used a cross-sectional design with an experimental design assessed through a pretest and posttest with the aim of determining how much knowledge adolescents at SMK Yarsi Medika have regarding the fulfillment of balanced nutrition.

Keywords: Nutritious eating, Balanced nutrition, Healthy mothers, Preparing to become mothers, Teenage nutrition.

1. PENDAHULUAN

Remaja putri merupakan kelompok usia yang memiliki peran penting dalam fase kehidupan, karena kelak mereka akan menjadi seorang ibu. Masa remaja ditandai dengan percepatan perubahan baik secara fisik maupun psikologis, seperti pertumbuhan tinggi badan, kematangan organ reproduksi, serta meningkatnya kebutuhan akan asupan zat gizi. Jika kebutuhan gizi pada tahap ini tidak terpenuhi secara memadai, hal ini dapat berdampak buruk terhadap kesehatan reproduksi dan kehamilan di kemudian hari, serta meningkatkan kemungkinan melahirkan anak dengan kondisi gizi kurang, seperti stunting dan anemia (Arifianti & Sudiarti, 2023).

Remaja adalah masa transisi penting yang ditandai dengan pertumbuhan fisik dan perubahan hormon yang cepat. Pada masa ini, kebutuhan gizi meningkat karena tubuh sedang berkembang. Sayangnya, banyak remaja, terutama putri, belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang pentingnya asupan makanan bergizi. Padahal, asupan gizi yang baik saat remaja bisa jadi bekal penting untuk masa depan, terutama saat mereka kelak menjadi seorang ibu.

Gizi yang tidak tercukupi bisa menyebabkan berbagai masalah, seperti anemia, gangguan pertumbuhan, bahkan risiko komplikasi saat kehamilan nanti. Karena itu, edukasi gizi sejak usia remaja sangat penting untuk mendorong kebiasaan makan sehat yang bisa berdampak jangka panjang. Remaja putri yang sadar akan pentingnya gizi akan lebih siap secara fisik dan mental saat memasuki fase reproduksi (Nurmasyita & Lestari, 2020).

Pendidikan gizi juga terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan memperbaiki perilaku makan remaja (Saputri et al., 2022). Oleh karena itu, intervensi gizi melalui penyuluhan, media edukasi, maupun kegiatan di sekolah sangat dianjurkan untuk membekali remaja menjadi calon ibu yang sehat dan berdaya.

Indonesia masih menghadapi tantangan serius terkait masalah gizi, terutama pada remaja putri SMK Yarsi Medika. Oleh karena itu, edukasi gizi yang tepat sejak remaja menjadi kunci penting dalam membentuk generasi ibu yang sehat, produktif, dan mampu melahirkan anak dengan status gizi optimal (Ramadhani & Khofifah, 2021).

Edukasi gizi merupakan salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif yang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi remaja. Program edukasi yang dilakukan melalui berbagai media seperti leaflet, video edukatif, maupun penyuluhan tatap muka, telah menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi dan perubahan pola makan pada remaja (Nugraheni, 2023). Intervensi semacam ini tidak hanya berdampak pada status gizi remaja itu sendiri, tetapi juga menjadi investasi jangka panjang dalam menyiapkan generasi ibu yang sehat dan bebas dari risiko penyakit akibat kekurangan gizi.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, yang bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai gizi seimbang sebagai persiapan menjadi ibu yang sehat. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri usia 15-18 tahun di SMK Yarsi Medika dan tidak hanya remaja putri SMK Yarsi Medika saja adapun remaja putra untuk meningkatkan masa pertumbuhan.

Intervensi berupa edukasi gizi diberikan dalam bentuk penyuluhan langsung dan media leaflet, dengan materi yang mencakup: Edukasi Gizi Dalam Menyiapkan Remaja Menjadi Ibu Yang Sehat. Kegiatan edukasi dilakukan selama satu minggu sekali dengan sesi penyuluhan selama 1 kali dengan waktu 60 menit.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, yang diberikan sebelum (pretest) dan sesudah intervensi (posttest). Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.

This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest approach without a control group, which aims to evaluate the effect of nutrition education on increasing knowledge of adolescent girls about balanced nutrition as preparation for becoming healthy mothers. The population in this study were adolescent girls aged 15-18 years at SMK Yarsi Medika and not only adolescent girls at SMK Yarsi Medika but also adolescent boys to increase growth period.

Interventions in the form of nutrition education were given in the form of direct counseling and leaflet media, with materials covering: Nutrition Education in Preparing Adolescents to Become Healthy Mothers. Educational activities were carried out once a week with a counseling session for 1 time with a time of 60 minutes.

Data collection was carried out through a structured questionnaire that had been tested for validity and reliability, which was given before (pretest) and after the intervention (posttest). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test to determine the difference in knowledge levels before and after education.



Siswa SMK Yarsi Medika melakukan Makan bersama dengan Makanan yang Bergizi.



Remaja SMK Yarsi Medika Sangat Bahagia dengan Makan-Makanan yang Bergizi yang dilakukan 1 minggu sekali selain menghemat uang jajan ia juga mendapatkan Makanan yang Bergizi.



Remaja SMK Yarsi Medika Makan-Makanan yang Sehat Seperti Buah, Susu, Sayuran dll. Nutrisi penting untuk Pertumbuhan Remaja, kesiapan kehamilan di masa depan, dan kesehatan jangka panjang sebagai calon ibu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan edukasi gizi seimbang yang dilakukan melalui penyuluhan dengan media leaflet kepada remaja putri di SMK Yarsi Medika. Kecamatan Tigaraksa, Kabupaten Tangerang, menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pola makan sehat. Upaya ini penting untuk mencegah masalah gizi yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi dan kesiapan menjadi ibu yang sehat di masa depan.

Tabel 1. frekuensi responden berdasarkan usia.

Usia	n	%
14	57	93,8
15	3	3,1
17	3	3,1
Total	63	100

Menunjukkan bahwa mayoritas responden remaja SMK Yarsi Medika berusia 14 tahun sebesar 57 (93,8%), sedangkan responden yang berusia 15 tahun 3 org (3,1%) dan berusia 17 tahun 3 org (3,1%).

Tabel 2. pengetahuan tentang gizi remaja pre-test dan post-test

Pengetahuan Gizi	Pre-test	Post test
Baik	30 (49,2 %)	49 (80%)
Cukup	25 (42,2%)	14 (20%)

Kurang	8 (8,6)	0
Total	63 (100%)	63 (100%)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan rata-rata gizi sebelum dan setelah edukasi gizi. Hasil uji wilcoxon menunjukkan ada perubahan dengan ada nya makan bergizi pada remaja SMK Yarsi Medika.

Sebelum edukasi gizi diberikan (pre-test):

- Hanya 49,2% siswa yang punya pengetahuan gizi yang baik.
- Sebagian besar sisanya tergolong “cukup” (42,2%) dan “kurang” (8,6%).

Setelah edukasi gizi (post-test):

- Pengetahuan “baik” naik drastis jadi 80%.
- Tidak ada lagi yang tergolong “kurang”.
- Hanya 20% yang masih tergolong “cukup”.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi pada remaja putri. Penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian Zaenab et al., (2021) bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media leaflet terhadap pengetahuan siswa-siswi SMK Yarsi Medika.

Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Sary, (2021) bahwa ada perubahan pengetahuan remaja putri kurus sebelum edukasi dan sesudah edukasi tentang Edukasi gizi dalam menyiapkan remaja menjadi ibu yang sehat dan ada perubahan berat badan remaja putri kurus sebelum edukasi dan sesudah edukasi.

Demikian juga penelitian (Saputri et al., 2021), yang menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap penyuluhan Edukasi gizi dalam menyiapkan remaja menjadi ibu yang sehat sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang.

Edukasi gizi buat remaja itu penting banget, apalagi buat mereka yang nantinya bakal jadi ibu. Masa remaja adalah masa di mana tubuh mereka lagi banyak-banyaknya berkembang, dan asupan gizi yang cukup bisa bantu tumbuh kembang dengan optimal. Tapi bukan cuma itu dengan bekal pengetahuan gizi sejak remaja, mereka jadi lebih siap secara fisik dan mental untuk menjalani kehamilan yang sehat di masa depan.

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, ternyata setelah para remaja ini diberikan edukasi soal gizi seimbang, jadi lebih paham setelah ikut penyuluhan. Ini penting karena kekurangan zat gizi di usia remaja bisa berdampak jangka panjang, seperti risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah atau anemia saat hamil nanti.

Dengan edukasi gizi yang diberikan sejak remaja, diharapkan mereka bisa lebih sadar pentingnya pola makan sehat, dan membawa kebiasaan baik itu sampai nanti menjadi ibu. Ini bukan cuma soal kesehatan pribadi, tapi juga soal mempersiapkan generasi berikutnya agar tumbuh dengan lebih sehat. Perkembangan gizi sangat penting pada usia remaja, gizi yang seimbang, gizi yang sehat dengan cara mengonsumsi makanan sehat contohnya seperti sayur, buah, susu dll.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Dari hasil edukasi yang dilakukan, kelihatan banget kalau pengetahuan remaja putri soal gizi jadi makin bagus. Mereka jadi lebih ngerti kenapa penting makan makanan sehat, terutama zat besi, kalsium, dan protein yang penting banget buat tubuh mereka sekarang dan nanti setela jadi ibu.

Penyuluhan gizi yang dikasih lewat media visual dan diskusi ternyata cukup efektif bikin mereka lebih peduli sama makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Jadi, bisa dibilang edukasi gizi ini nggak cuma bantu remaja biar sehat sekarang, tapi juga sebagai bekal penting buat masa depan mereka jadi ibu yang kuat, sehat, dan bisa lahirin anak yang sehat.

Edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan remaja, yang merupakan langkah penting dalam mempersiapkan mereka menjadi ibu yang sehat. Program edukasi yang terstruktur, kontekstual, dan berkelanjutan sangat diperlukan untuk memastikan remaja memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan mereka.

SARAN

Pendidikan soal gizi sebaiknya terus diberikan ke remaja, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Lebih bagus lagi kalau penyampaiannya dibikin menarik misalnya lewat video, games, atau diskusi kelompok biar mereka nggak bosan dan bisa lebih gampang nyerap infonya.

Selain itu, peran guru, orang tua, dan tenaga kesehatan juga sangat penting untuk memberi dukungan supaya remaja putri SMK Yarsi Medika benar-benar bisa menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi ibu yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Menengah Kejuruan Yarsi Medika (SMK Yarsi Medika) yang telah mengizinkan untuk Edukasi Gizi dalam menyiapkan remaja menjadi ibu yang sehat. Apresiasi kepada pihak sekolah SMK Yarsi Medika dan para siswa/siswi atas antusias, kontribusi dan kerjasamanya. Terima Kasih juga kepada pihak-pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu atas dukungannya selama proses penulisan

jurnal ini. Semoga hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah di bidang edukasi gizi dalam menyiapkan remaja menjadi ibu yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifianti, D., & Sudiarti, T. (2023). Determinan anemia remaja putri di pondok pesantren di Indonesia: literature review. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 15(1), 1-12. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v15i1.2119>.
- Nugraheni, R. (2023). Program Edukasi Gizi pada Remaja Putri untuk Mencegah Stunting: Tinjauan Literatur. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan*, 7(3). <https://doi.org/10.47650/jpp.v7i3.1330>.
- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Remaja untuk Cegah Stunting dan Persiapan Menjadi Ibu Sehat. *Jurnal Kesehatan Global*.
- Saputri, V. N. A., Musdalifah, Siradjuddin, N. N., Suherman, & Syafruddin, H. (2021). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Selama New Normal didesa Temmappaduae Kecamatan Marussu. Kabupaten. Maros 2020. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 13(2). <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i2.220>.
- Sary, Y. N. E. (2021). Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kurus. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 12(1), 11.
- Nurmasyita, E., & Lestari, I. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SMA Negeri 1 Bandung. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 102-108.
- Saputri, D., Rahayu, S., & Fadhillah, N. (2022). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Konsumsi pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan*, 14(3), 211-218.
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.