

## **PENDIDIKAN GIZI DALAM SURVEILANS UNDERWEIGHT PADA REMAJA PUTRI**

Vilda Ana Veria Setyawati

Program Studi kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro

Email : [vera.herlambang@gmail.com](mailto:vera.herlambang@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Underweight adalah salah satu wujud ketidakseimbangan antara asupan makan dengan kebutuhan gizi. Pada remaja yang menjadi latar belakang terjadinya hal tersebut adalah diet yang salah karena kurangnya pengetahuan gizi. Pendidikan gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan menghasilkan perilaku individu/masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau dalam mempertahankan gizi dan kesehatan tetap baik. Seorang remaja yang juga usia sekolah (SMP dan SMA) mendapat pendidikan disekolah selama 6 – 9 jam. Guru merupakan orang yang tepat dalam menyampaikan informasi tentang bagaimana berperilaku gizi yang tepat melalui media pembelajaran. Pendidikan di sekolah merupakan tempat yang paling cocok untuk memberikan pengetahuan gizi yang tepat.

Kata kunci : Pendidikan Gizi, Remaja, *Underweight*

### **PENDAHULUAN**

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu yang berperan dalam hal ini adalah status gizi yang baik. Ilmu gizi dalam daur kehidupan manusia menjabarkan bahwa setiap siklus kehidupan manusia dimulai sejak lahir sampai meninggal. Salah satu siklus hidup manusia adalah remaja. Beberapa masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara apa yang dikonsumsi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan (Sulistyoningsih H, 2011). Terutama pada remaja putri, sering terjadi “underweight” yaitu apa yang dikonsumsi lebih sedikit dibandingkan dengan yang dibutuhkan. Beberapa hal melatarbelakangi kenapa remaja putri sampai melakukan hal yang demikian. Salah satunya diet ketat tanpa aturan yang jelas, dengan membatasi semua yang dimakan, bahkan tidak makan sama sekali, hanya minum air putih saja (Derenne JL, Beresin EV, 2006).

Sejak tahun 2010, banyak westernisasi yang menjadi kiblat remaja dalam berbagai bidang, diantaranya gaya dan perilaku makan. salah satu negara yang menjadi kiblat remaja adalah korea. Dengan masuknya “Korean wave” atau demam korea, remaja-remaja mengidolakan tokoh-tokoh penyanyi dan artis dari negara tersebut. Mereka berusaha untuk meniru apa yang melekat pada artis Korea, yaitu tubuh yang super langsing. Sehingga muncul definisi *body image negatif* dikalangan remaja, bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang super langsing. Demi mendapatkannya, remaja rela melakukan diet ketat tanpa

disertai pengetahuan gizi yang cukup, sehingga muncullah perilaku makan yang tidak sesuai dengan prinsip-prinsip gizi. Apabila hal ini diteruskan, akan berpengaruh pada kualitas kesehatan dan gizi remaja yang seharusnya disiapkan dengan matang sebagai seorang calon ibu.

Survei terhadap mahasiswa kedokteran di Perancis menunjukkan bahwa 16% mahasiswa kehabisan cadangan besi, sementara 75% menderita kekurangan. Penelitian lain di Kairo menunjukkan asupan zat besi pada remaja putri tidak mencukupi kebutuhan harian yang dianjurkan. Di negara sedang berkembang sekitar 27% remaja putra dan 26% remaja putrid menderita anemia (Arisman, 2004). Keadaan gizi juga akan mempengaruhi kemampuan anak dalam mengikuti pelajaran di sekolah dan akan mempengaruhi prestasi belajar. Penelitian kaitan indeks prestasi dengan status gizi anak : studi kasus anak di Kabupaten Nabire oleh menemukan bahwa semakin rendah status gizi siswa semakin rendah pula nilai prestasi mereka. Penelitian Huwae (2005) menyatakan dari 43 sampel anak sekolah yang diteliti di Kabupaten Nabire terdapat 36 % menderita gizi kurang dan 1,3 % mengalami gizi buruk. Penelitian ini menyatakan terdapat hubungan yang erat antara status gizi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar yaitu semakin tinggi status gizi siswa maka akan semakin tinggi pula prestasi belajar mereka. Penilaian status gizi pada remaja dengan menggunakan *body mass index* (BMI) (Almatsier S, 2002).

Pendidikan di sekolah merupakan tempat yang paling cocok untuk memberikan pengetahuan gizi yang tepat. Akan tetapi yang menjadi masalah adalah gizi tidak termasuk sebagai salah satu mata pelajaran, seperti agama ataupun kewarganegaraan untuk membentuk siswi yang berbudi pekerti. Oleh karena itu perlu dilakukan pendidikan gizi untuk para siswi untuk meningkatkan pengetahuan dibidang gizi. Salah satu upaya yang dilakukan dengan memberikan suatu media edukasi. Hasil penelitian Widajanti, *et al* (2004) didapatkan hasil bahwa komik dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar tentang GAKY. Komik merupakan salah satu jenis buku yang berisi tulisan dan gambar menarik. Pendidikan diharapkan akan lebih efektif jika ditambah dengan media pendidikan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka, yaitu dengan mengkaji beberapa sumber berupa jurnal, buku teks, artikel populer, dan hasil-hasil penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja putri sehingga bisa dilakukan surveilans terhadap adanya kejadian "underweight".

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Underweight adalah salah satu wujud ketidakseimbangan antara asupan makan dengan kebutuhan gizi. Underweight secara harfiah berarti berat badan rendah (kurus). Underweight dapat diartikan sebagai berat badan rendah akibat gizi kurang. Kejadian gizi kurang pada perempuan usia aktif sering luput dari penglihatan dan pengamatan biasa. Dampak kesehatan yang dapat ditimbulkan underweight adalah mudah terserang penyakit infeksi akibat sistem kekebalan tubuh yang menurun, kehilangan massa otot tubuh, rambut rontok, regulasi hormonal tidak teratur (gangguan kelenjar tiroid), haid tidak teratur bahkan dapat tidak haid serta kelelahan. Dalam jangka panjang underweight dapat menyebabkan osteoporosis dan anemia. Underweight juga berpotensi menyebabkan gagal ginjal dan hati (Ali Khomsan, 2003).

Pendidikan gizi adalah pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu/masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau dalam mempertahankan gizi dan kesehatan tetap baik. Menurut Suhardjo (1998), tujuan pendidikan gizi dan kesehatan adalah sebagai berikut dapat membentuk sikap positif terhadap kesehatan, terciptanya pengetahuan dan kecakapan dalam memilih dan menggunakan bahan makanan, terbentuknya kebiasaan makan yang baik, dan adanya motivasi untuk mengetahui lebih lanjut tentang hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan (Nikmawati EE, *et al.* 2009). Pada dasarnya pendidikan kesehatan hanya akan berhasil bila subjek merasa perlu tertarik dengan isi pendidikan tersebut karena menyangkut kesehatan dan kesejahteraannya. Hasilnya akan berbeda apabila konsep pendidikan yang telah diberikan hanya berdasar pada kebutuhan peneliti atau ahli untuk menyampaikan pengetahuan atau informasi tersebut kepada subjek penelitian. Oleh karena itu, beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyampaikan informasi atau pengetahuan, khususnya mengenai gizi, adalah tidak hanya kesesuaian isi, tetapi juga cara komunikasi terhadap subjek penelitian. Pendidikan kesehatan melalui komunikasi untuk merubah kebiasaan atau perilaku sangat berhubungan dengan pola asuh, pola hidup dan praktek hidup sehat. Di samping itu, lingkungan yang mendukung, seperti fasilitas dan sarana-prasarana, teman, keluarga dan orang tua dapat membantu perubahan perilaku menjadi lebih baik (Nikmawati EE, *et al.*, 2009). Media pendidikan gizi tidak kalah pentingnya dalam proses penyampaian informasi kesehatan. Media ini berfungsi sebagai alat bantu pendidikan gizi.

Pendidikan gizi perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang. Suatu hal yang meyakinkan tentang pentingnya pengetahuan gizi didasarkan pada tiga kenyataan (Suhardjo, 2003), yaitu status gizi yang cukup adalah penting bagi kesehatan dan kesejahteraan, setiap orang hanya akan cukup gizi jika makanannya mampu menyediakan zat-zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, pemeliharaan dan

energi, dan ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang perlu sehingga penduduk dapat belajar menggunakan pangan dengan baik bagi perbaikan gizi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi.<sup>9</sup> Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Pengetahuan gizi merupakan faktor yang penting dalam masalah kurang gizi yang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan dalam pengolahan sehingga menurunkan kadar kandungan gizi (Azwar S, 2003).

Pengetahuan gizi berperan dalam memberikan cara menggunakan pangan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang cukup. Tingkat pengetahuan menentukan perilaku konsumsi pangan salah satunya didapat melalui jalur pendidikan gizi yang umumnya lebih baik dilakukan sedini mungkin untuk menambah pengetahuan dan memperbaiki kebiasaan konsumsi pangan. Melalui pendidikan kesehatan di sekolah, remaja menjadi tahu apa yang seharusnya dan tidak seharusnya mereka makan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik, tetapi hal itu tidak berdampak pada perilaku makannya. Pengaruh yang lebih besar justru berasal dari pengaruh lingkungan dan iklan media massa (Azwar S, 2003).

Pihak yang sering dengan sengaja menurunkan berat badan adalah remaja putri SMP dan SMA. Penurunan berat badan harus tetap memperhatikan kebutuhan energi minimal untuk menjamin berlangsungnya aktivitas metabolisme basal. Penurunan BB tanpa memperhatikan asupan energi dapat berbahaya. Dewasa ini sebagian besar remaja putri merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya. Umumnya mereka ingin mempunyai bentuk tubuh yang lebih menarik. Ukuran bentuk tubuh yang menarik untuk seorang remaja lebih banyak tidak sesuai dengan ilmu gizi. Intilah yang tepat untuk menggambarkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh adalah body image negatif. Remaja memiliki peer group masing-masing, setiap peer group biasanya memiliki persamaan persepsi terhadap bentuk tubuhnya. Bentuk tubuh yang ideal menurut versi mereka adalah idolanya. Seperti yang sudah dibahas diatas, remaja cenderung ingin memiliki bentuk tubuh yang super langsing sehingga melakukan berbagai metode diet untuk mencapai tujuannya. Walaupun metode-metode tersebut tidak sesuai dengan ilmu gizi dan beberapa menyebabkan mereka harus menjalani rawat inap karena kekurangan asupan gizi serta akibat yang paling buruk menyebabkan kematian. Remaja mendapat informasi tentang diet dari media online dan peer groupnya. Padahal sumber valid tentunya adalah praktisi kesehatan. Media online pun sebenarnya sudah menyediakan informasi tentang jenis-jenis diet yang tepat, karena tidak adanya pengawasan para remaja tersebut memilih metode yang salah.

Seorang remaja yang juga usia sekolah (SMP dan SMA) mendapat pendidikan disekolah selama 6 – 9 jam. Guru merupakan orang yang tepat dalam menyampaikan informasi tentang bagaimana berperilaku gizi yang tepat melalui media pembelajaran. Akan tetapi sampai saat ini remaja tidak mendapatkan pendidikan gizi dari sekolah. Sehingga tidak heran kalau banyak remaja yang terjerumus pada informasi yang salah tentang diet. Mungkin tidak harus memberikan 1 mata pelajaran tetapi bisa dilakukan melalui sebuah workshop rutin setiap tahun atau bulan dan dilakukan monitoring status gizi pada siswi-siswinya sehingga tidak lagi ditemukan remaja underweight.

## **SIMPULAN**

Pendidikan gizi penting untuk dimasukkan dalam kurikulum pendidikan, sehingga remaja bisa mengakses informasi gizi yang akurat setiap hari.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali Khomsan. Pola Makan Kaum Remaja. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada. 2003
- Almatsier S, 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Azwar S, 2003. Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Derenne JL, Beresin EV, 2006. *Body Image, Media and Eating Disorder*. Academic Psychiatry.
- Nikmawati EE, *et al.* 2009. Intervensi pendidikan gizi bagi ibu hamil dan kader posyandu untuk meningkatkan PSK (pengetahuan, sikap, keterampilan).
- Sulistyoningsih H, 2011. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.