

NUTTEENS- PROGRAM EDUKASI GIZI REMAJA SACARA DARING SEBAGAI UPAYA MINIMALISASI MISPERSEPSI STATUS GIZI PADA SISWA SMA BATIK 1 SURAKARTA DI MASA PANDEMI

Nur Lathifah Mardiyati*, Aulia Alfatihah¹, Nur Azizah Dewi Septiyana¹

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email corresponding author: nlm233@ums.ac.id

Abstrak: Masa remaja merupakan periode pertumbuhan maksimal seseorang sehingga pemenuhan nutrisi yang seimbang selama masa ini sangat dibutuhkan. Persepsi tubuh atau body image secara umum dialami oleh mereka yang menganggap bahwa penampilan adalah hal yang paling penting dalam kehidupan, termasuk pada masa remaja. Mispersepsi berat badan dapat mempengaruhi pola makan seseorang. Strategi utama yang disarankan untuk meningkatkan nutrisi remaja salah satunya dengan modifikasi perilaku untuk menghasilkan perubahan pola makan melalui edukasi yang ramah remaja yaitu dengan pemberian edukasi mengenai body image dan gizi seimbang secara daring. Seluruh siswa baik dari Program IPA maupun IPS mengalami peningkatan nilai setelah mendapatkan edukasi gizi meskipun dilakukan secara daring sebesar 12,96 poin. Peningkatan poin siswa IPA lebih tinggi dibandingkan pada siswa IPS (IPA 16,21 poin & IPS 7,87 poin).

Kata Kunci: daring, edukasi, mispersepsi, remaja, status gizi

Abstract: Adolescence is a period of maximum growth of a person so that the fulfillment of balanced nutrition during this period is needed. Body perception or body image is generally experienced by those who think that appearance is the most important thing in life, including during adolescence. Misperceptions of weight can affect a person's diet. One of strategies suggested to improve adolescent nutrition is by modifying eating behavior to produce changes in eating patterns through youth-friendly education, such as providing online education about body image and balanced nutrition. All students from both the science and social studies programs experienced an increase in grades after receiving nutrition education even though it was conducted online by 12.96 points. The increase in the points of science students is higher than that of social studies students (Science students 16.21 points & Social Science students 7.87 points).

Keywords: adolescents, education, misperception, nutritional status, online

Pendahuluan

Masa perubahan yang dramatis dalam diri seseorang adalah masa remaja. Pada masa remaja, anak akan mengalami banyak perubahan baik secara emosi, tubuh, minat, dan pola perilaku (Hurlock, 2011). Selama masa remaja, kecepatan penambahan berat badan sejajar dengan kecepatan kenaikan tinggi badan. Penambahan berat badan selama periode ini kurang lebih 50% dari berat badan ideal orang dewasa. Hal ini juga dapat mempengaruhi status gizi pada remaja (Almatsier, Soetardji, & Soekarti, 2016). Pada remaja tingkat SMA, sebesar 14,0% dan 2,6% mengalami kegemukan dan obesitas, serta 5,4% termasuk kurus (Kemenkes, 2019).

Masa remaja merupakan masa kritis bagi perkembangan citra tubuh (*body image*) karena berbagai perubahan sosial, budaya, fisik, dan psikologis yang terjadi antara usia 12-18 tahun. Hubungan antara status berat badan dan citra tubuh cukup kompleks, sehingga variabel tambahan harus dipertimbangkan ketika menjelaskan hubungan ini, termasuk internalisasi tubuh ideal, tekanan dan kekhawatiran terkait berat badan, dan berbagai pengaruh sosial (misalnya, perbandingan sosial, ejekan dan intimidasi terkait berat badan). Konsekuensi yang terkait dengan memiliki citra tubuh negatif untuk remaja termasuk penghindaran aktivitas fisik, gangguan makan, dan olahraga

disfungsional. Oleh karena itu, promosi citra tubuh yang sehat harus diintegrasikan di semua intervensi yang ditujukan untuk mengatasi obesitas, gangguan makan, dan masalah terkait kesehatan lainnya di kalangan remaja (Voelker, Reel, & Greenleaf, 2020). Kesalahan menentukan body image atau citra tubuh ini menimbulkan mispersepsi status gizi. Mispersepsi ini terjadi baik pada laki-laki maupun perempuan (Kurniawan, Briawan, & Caraka, 2015).

Remaja dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) yang lebih tinggi dan perkiraan berat badan yang terlalu tinggi menunjukkan kekhawatiran tentang citra tubuh yang lebih tinggi, harga diri yang lebih rendah, dan profil perilaku terkait makan yang lebih buruk. Kekhawatiran citra tubuh dan perkiraan berat badan yang berlebihan tidak mendorong perilaku sehat pada remaja. Sangat penting untuk mempromosikan citra tubuh yang positif, evaluasi berat badan yang memadai, harga diri, dan gaya hidup sehat dalam program promosi kesehatan dan pendidikan kesehatan untuk remaja dari kedua jenis kelamin dan IMT yang berbeda (Jankauskiene & Baceviciene, 2019). Perilaku makan yang tidak tepat dapat mempengaruhi status gizi remaja, sebaliknya perilaku makan yang baik maka status gizinya akan semakin baik (Widianti & Aryu, 2012). Perilaku makan yang baik dengan konsumsi makanan yang bergizi seimbang sangat penting pada masa remaja. Kekurangan zat gizi pada remaja dapat menyebabkan kemampuan dan konsentrasi belajar berkurang. Selain itu, aktivitas di sekolah menjadi terganggu, remaja akan menjadi lesu, mudah lelah, kurang gizi saat dewasa, dan penurunan prestasi (Masdewi & Setiawati, 2011). Pada masa pandemi Covid-19, aktivitas di luar jaringan (luring) banyak yang harus dibatasi sehingga aktivitas banyak digantikan secara dalam jaringan (daring). Termasuk dalam proses edukasi, termasuk dalam pelaksanaan pengabdian (Sitoayu, et al., 2022).

SMA Batik 1 Surakarta adalah salah satu sekolah menengah atas berbasis Islam yang mampu memberikan kesan religius, kemandirian, kerja sama dan memiliki kedisiplinan dalam belajar mengajar dan sarana prasarana yang memadai. SMA Batik merupakan salah satu dari sekian sekolah swasta yang ada di kota Solo, Jawa Tengah yang terletak di JL.Slamet Riyadi no: 445, Pajang, Kecamatan Laweyan Surakarta. Sekolah ini berada tepat di jalur utama kota Solo. Visi SMA BATIK 1 Surakarta adalah mewujudkan lembaga pendidikan menengah umum swasta yang unggul dengan bertumpu pada peningkatan iman dan taqwa, penanaman disiplin dan tertingkatnya prestesi (IDASI).

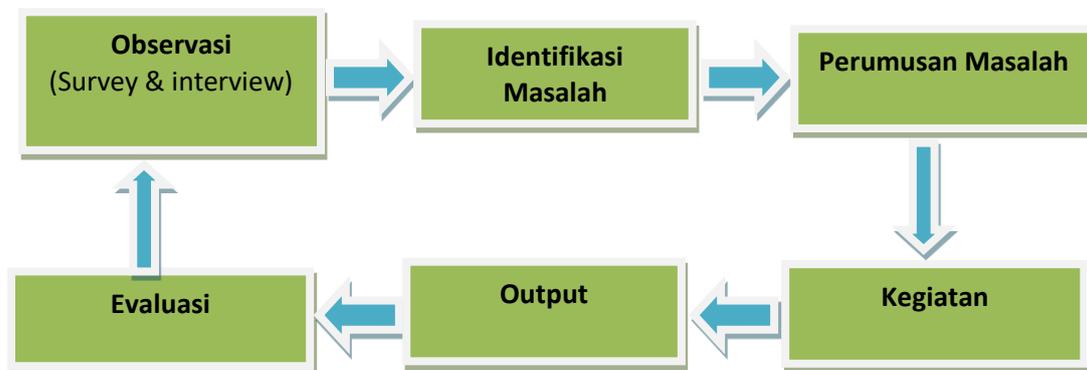
SMA Batik 1 Surakarta memiliki akreditasi A dan siswa sebanyak 602 orang dan siswi sebanyak 644 orang dengan rentang usia 16-18 tahun (Kemdikbud, 2022). Proses belajar mengajar dan juga durasi belajar yang dilakukan di SMA BATIK 1 Surakarta sama dengan SMA di Solo pada umumnya yaitu sekolah dari pukul 07.00 hingga pukul 14.00 dan terkadang ada kelas tambahan untuk beberapa kelas tertentu hingga pukul 15.00. Sekolah memiliki fasilitas yang lengkap termasuk kantin, sehingga siswa dapat membeli kebutuhannya seperti makan sarapan, makan siang maupun makanan jajanan/camilan. Siswa juga diperbolehkan membawa bekal dari rumah. Namun dimasa yang sekarang masih banyak siswa yang mispersepsi antara *bodyimage*-nya dengan status gizi aktual mereka

Kualitas kesehatan remaja akan menentukan kualitas generasi masa depan. Namun pada kenyataannya, di Indonesia pengetahuan remaja tentang kesehatan masih minim sehingga menyebabkan remaja rentan dengan masalah kesehatan. Hasil survey yang telah dilakukan pada bulan Mei 2019 pada 30 siswa kelas X di SMA Batik 1 Surakarta, didapatkan hasil sebanyak 17% mengalami status gizi kurus, normal sebanyak 60%, gemuk (*overweight*) 20%, dan obesitas sebanyak

3%. Dari hasil survey yang telah dilakukan ini, peneliti ingin memberikan edukasi mengenai *body image* dan *gizi seimbang* pada siswa di SMA BATIK 1 Surakarta. Cara untuk meningkatkan nutrisi remaja salah satunya dengan modifikasi perilaku yang dapat dicapai melalui perubahan perilaku melalui komunikasi dengan menggerakkan keluarga dan komunitas serta penyediaan pelayanan kesehatan yang ramah remaja (WHO, 2006).

Metode

Penulis melakukan observasi melalui survey dan interview untuk mengidentifikasi dan merumuskan masalah dan ditemukan banyak siswa yang mispersepsi antara *body image*-nya dengan status gizi aktual mereka. Dari permasalahan yang dihadapi para siswa SMA BATIK 1 Surakarta, maka solusi yang kami tawarkan adalah pemberian edukasi mengenai *body image* dan *gizi seimbang* secara daring melalui platform *Microsoft teams* dengan metode ceramah dengan menggunakan media slide presentasi. Pertama, para siswa diminta menjawab beberapa pertanyaan pre-test secara online. Setelah itu diberikan materi mengenai *body image* pada remaja termasuk cara menentukan status gizi pada remaja yang dilanjutkan dengan pemberian materi mengenai *gizi seimbang* sesuai kebutuhan remaja. Diakhir kegiatan, akan dibuka sesi tanya jawab dan menjawab pertanyaan post-test sebagai bahan evaluasi pelaksanaan pengabdian.



Gambar 1. Kerangka Pemecahan Masalah

Hasil dan Pembahasan

Dikarenakan adanya pandemi Covid-19, seluruh siswa sekolah di Kota Surakarta harus belajar dari di rumah masing-masing sehingga kegiatan pengabdian ini dilakukan secara daring sebagai upaya meminimalisasi adanya transmisi penyebaran virus Sars-Cov2. Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan menggunakan *platform* yang dipakai oleh SMA BATIK 1 Surakarta yaitu *MicrosoftTeams* dengan dibantu oleh guru dan karyawan sekolah di ruangan laboratorium komputer sekolah.

Para siswa menyimak materi dari rumah masing-masing. Selama kegiatan berlangsung, beberapa siswa terkendala sinyal yang kurang bagus sehingga sempat keluar dari *meeting room*. Setelah selesai presentasi, dibuka sesi diskusi dan diakhiri dengan pengerjaan *post test*. Kegiatan ini berjalan lancar dan peserta terlihat antusias dibuktikan dengan beberapa peserta yang mengajukan

pertanyaan tentang permasalahan gizi yang dialami.

Tabel 1. Distribusi siswa berdasarkan program

Program	Frekuensi	Persentase (%)
IPS	61	38,36
IPA	98	61,63
Total	159	100,00

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Jumat, 11 Desember 2020 dan dimulai pukul 08.30 WIB. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh siswa-siswi kelas XI SMA BATIK 1 Surakarta, sejumlah 157 siswa dari program IPA dan 71 siswa kelas XI IPS. Pengabdian diawali dengan pengenalan narasumber dan pemutaran video *campus tour Prodi Ilmu Gizi UMS*. Selanjutnya dilakukan *pre test* dengan menggunakan program *Google Form*. Setelah selesai, narasumber melakukan presentasi materi dengan metode ceramah secara online dengan menggunakan media PPT. Materi yang diberikan meliputi materi mengenai status gizi, gizi untuk remaja, 4 pilar gizi seimbang, dan 10 pesan gizi seimbang. Selain itu para peserta juga diajarkan cara menentukan status gizi dengan menggunakan rumus indeks massa tubuh (IMT).



Gambar 2. Tampilan beberapa slide presentasi yang digunakan dalam pemberian edukasi gizi secara daring kepada siswa SMA

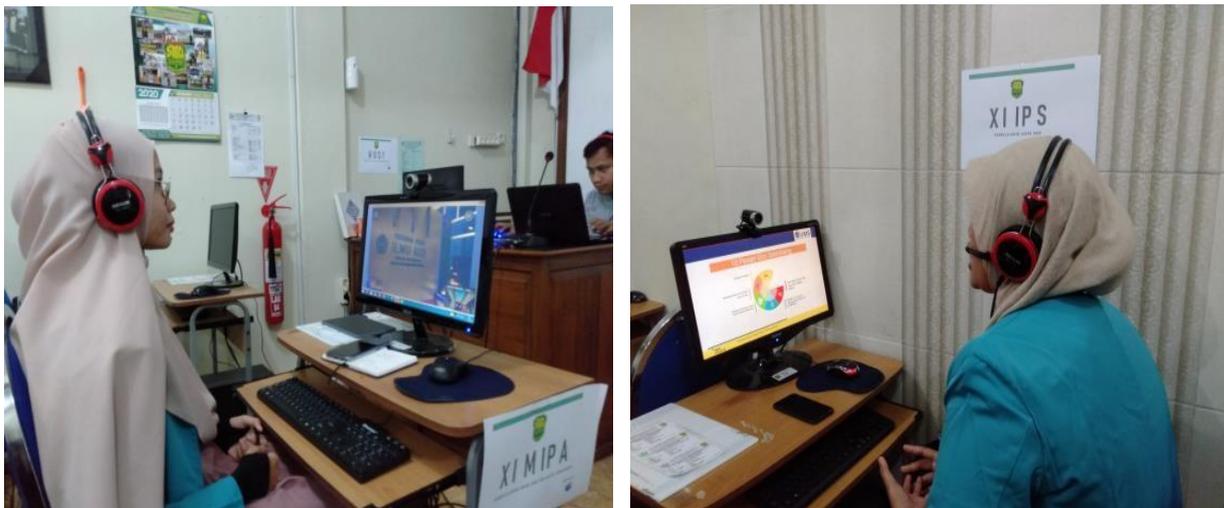
Hasil *pretest* dan *posttest* kemudian dibandingkan untuk mengetahui pengaruh dari edukasi secara online pada siswa-siswi SMA BATIK 1 Surakarta (**Tabel 1**). Hasil yang dianalisis yaitu hanya pada siswa yang mengerjakan baik *pretest* maupun *posttest*. Bila hanya mengerjakan salah satu saja, hasil

tidak akan diikuti dalam analisis. Dari 71 siswa dari program IPS yang mengikuti kegiatan pengabdian, terdapat 61 (85,91%) siswa yang mengerjakan kedua tes. Sedangkan pada program IPA, hanya 98 dari 157 siswa (62,42%) yang mengerjakan kedua tes seperti yang tercantum pada Tabel 1. Hal ini dikarenakan beberapa siswa baru bergabung setelah *pretest* dilakukan. Selain itu, beberapa tidak dapat mengerjakan *posttest* karena kendala koneksi internet.

Tabel 2. Distribusi dan rata-rata nilai pre test, post test, serta selisih nilai berdasarkan program

Program	Rata-rata Pre Test	NilaiRata-rata Post Test	NilaiRata-rata Selisih Nilai
IPS	37,21	45,83	7,87
IPA	43,47	59,59	16,21
Total	41,07	54,37	12,96

Selisih nilai didapatkan dengan cara mengurangi nilai *post test* dengan nilai *pretest*. **Tabel 2** menunjukkan bahwa seluruh siswa baik dari Program IPA maupun IPS mengalami peningkatan nilai setelah mendapatkan edukasi gizi meskipun dilakukan secara daring. Peningkatan pada siswa IPA lebih tinggi dibandingkan pada siswa IPS. Edukasi secara online mengenai *body image* atau citra tubuh menggunakan aplikasi *Whatsapp* juga menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang persepsi tubuh pada remaja putri. Edukasi yang dilakukan dengan cara membagikan buku saku digital melalui aplikasi *Whatsapp* dalam bentuk kuliah *Whatsapp* (*Kulwap*) (Sitoayu, et al., 2022)



Gambar 3. Pemberian edukasi gizi mengenai *body image* dan gizi seimbang secara daring kepada siswa SMA

Edukasi secara daring bukan hanya efektif dilakukan untuk edukasi kesehatan, tetapi juga dalam bidang pendidikan. Edukasi secara daring tentang pemanfaatan *Moodle* untuk guru dan dosen yang dilakukan ketika masa pandemi juga menunjukkan efek positif yaitu 85% dari 607 peserta

mendapatkan nilai >50 setelah diberikan pelatihan secara daring (Abidin, Astuti, Mufidah, Sukandiarsyah, & Amalia, 2021). Selain bidang gizi, dalam bidang kesehatan edukasi secara daring juga bisa digunakan untuk menyampaikan materi mengenai pengelolaan mental mahasiswa, khususnya selama pandemi (Putri, et al., 2021). Edukasi kesehatan secara daring, selain efektif dilakukan pada remaja, metode ini juga sesuai untuk diaplikasikan pada kelompok usia lain, salah satunya pada anak-anak. Edukasi kesehatan pada siswi reproduksi secara daring pada siswi sekolah dasar (SD) mengenai *menarche* menunjukkan hasil positif terhadap pengetahuan siswi (Alang, Apriyanti, & Hartini, 2020)

The image shows a digital quiz interface titled "Kuesioner Gizi Pada Remaja". The interface includes a header with the user's email "nlm233@ums.ac.id" and a "Required" indicator. The quiz consists of several sections, each with a question and multiple-choice options:

- Soal Posttest:** A section header for the post-test questions.
- Form ini berisi identitas diri dan soal posttest (bagian 2):** A note about the form's content.
- Penilaian status gizi berguna untuk ... *** (10 points):
 - Mengetahui ada tidaknya kelainan dalam perkembangan tubuh
 - Mengetahui ada tidaknya kelainan dalam pertumbuhan tubuh
 - Mengetahui derajat kebugaran
 - Mengetahui derajat kesehatan
- Kegunaan menghitung indeks massa tubuh (IMT) adalah ... *** (10 points):
 - Menilai derajat kebugaran
 - Menilai derajat kesehatan
 - Menilai ada tidaknya kelainan dalam perkembangan tubuh
 - Menilai ada tidaknya kelainan dalam pertumbuhan tubuh
- Cara menghitung IMT adalah ... *** (10 points):
 - Berat badan / tinggi badan dalam m
 - Berat badan / tinggi badan dalam cm
 - Berat badan / tinggi badan dalam m2
- Indeks massa tubuh**:
 - Indeks massa tubuh
 - Berat badan ideal
 - Persentase lemak
- Syukuri dan nikmati keanekaragaman makanan termasuk dalam ... *** (10 points):
 - 10 pesan gizi seimbang
 - 4 sehat 5 sempurna
 - 4 pilar gizi seimbang
 - Gizi seimbang
- Di bawah ini yang termasuk 10 pesan gizi seimbang adalah ... *** (10 points):

Bisa pilih lebih dari 1

 - Biasakan minum air putih
 - Biasakan cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir
 - Biasakan konsumsi lauk pauk dengan protein tinggi
 - Batasi makanan asin, manis, dan berlemak
- Susunan menu makanan yang memenuhi prinsip mengonsumsi 5 kelompok pangan adalah ... *** (10 points):
 - Nasi, sayur bayam, ayam goreng, tempe bacem, buah semangka
 - Nasi, tumis kangkung, tahu bacem, tempe goreng dan air putih
 - Nasi, kakap bakar, tempe goreng, tahu goreng dan es teh
 - Nasi, oseng kacang panjang, tempe orek, kerupuk, buah melon

At the bottom of the form, there are three buttons: "Back", "Submit", and "Clear form".

Gambar 4. Tampilan pre test dan post test ketika pemberian edukasi gizi mengenai body image dan gizi seimbang secara daring kepada siswa SMA

Kesimpulan

Seluruh siswa baik dari Program IPA maupun IPS mengalami peningkatan nilai setelah mendapatkan edukasi gizi meskipun dilakukan secara daring. Peningkatan poin siswa IPA lebih tinggi dibandingkan pada siswa IPS. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, masih banyak siswa yang belum mendapatkan pendidikan gizi sebelumnya, sehingga kedepannya perlu dilakukan pendidikan gizi secara teratur dan lebih mendetail. Selain itu para siswa perlu diajarkan cara mengukur berat badan dan tinggi yang

benar sehingga tidak terjadi bias dalam penentuan status gizi dan setiap siswa dapat melakukannya sendiri secara rutin. Dengan mengetahui status gizi masing-masing, maka akan lebih mudah mengetahui permasalahan gizi siswa dan cara pengaturan pola makan siswa sehingga kesehatan tubuh lebih terjaga.

Ucapan Terima Kasih

Penulis ingin mengucapkan terima kasih atas segala dukungan selama pelaksanaan kegiatan ini, mulai dari persiapan hingga penyusunan laporan. Pengabdian ini dapat terselenggara atas dukungan dana dari Universitas Muhammadiyah Surakarta. Selain itu, terima kasih penulis ucapkan kepada Kepala Sekolah, guru-guru, karyawan dan siswa-siswi SMA BATIK 1 Surakarta atas izin dan dukungan yang diberikan. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada anggota tim penelitian di SMA BATIK 1 Surakarta, Siti Noor Alya Faridha dan Aulia Fridhayani.

Referensi

- BIBLIOGRAPHY [Abidin, K. R., Astuti, P., Mufidah, Z., Sukandiarsyah, F., & Amalia, P. (2021). Edukasi secara Daring tentang Pemanfaatan Moodle untuk Guru dan Dosen selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Inovasi & Terapan Pengabdian Masyarakat* .
- Alang, H., Apriyanti, E., & Hartini. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi secara Daring pada Siswi SD dalam Rangka menghadapi Menarche. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa* .
- Almatsier, S., Soetardji, S., & Soekarti, M. (2016). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jankauskiene, R., & Baceviciene, M. (2019). Body Image Concerns and Body Weight Overestimation Do Not Promote Healthy Behaviour: Evidence from Adolescents in Lithuania. *Int. J. Environ. Res. Public Health* .
- Kemdikbud. (2022). *Sekolah Kita: (20327935) SMAS BATIK 1 SURAKARTA*. Dipetik 4 21, 2022, dari sekolah.data.kemdikbud.go.id: <https://sekolah.data.kemdikbud.go.id/index.php/chome/profil/501eec3b-24a7-4b95-904f-920e3f8eae35>.
- Kemenkes. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kurniawan, M., Briawan, D., & Caraka, R. (2015). Persepsi tubuh dan gangguan makan pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(3) , 105.
- Masdewi, M., & Setiawati, T. (2011). Korelasi Perilaku Makan dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Akselerasi di SMP. *Teknologi dan Kejuruan* 34 (2) .

- Putri, N. A., Juhri, N. A., Asy'ari, A. H., Mufid, S. A., Sari, D. R., Kinasih, D. S., et al. (2021). Edukasi Daring untuk Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* .
- Sitoayu, L., Dewi, Y., Juliana, Febriana, R., Windhiyaningrum, R., Dewanti, L., et al. (2022). Peningkatan Pemahaman Citra Tubuh melalui Edukasi Online pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Pengabdian Nasional Indonesia* .
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2020). weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics* .
- WHO. (2006). *Adolescent Nutrition: A Review of the Situation in Selected South-East Asian Countries*. New Delhi: Regional Office for Southe-East Asia.
- Widianti, N., & Aryu, C. (2012). Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang". *Journal of Nutrition College, Vol.1, No.1*.

}