

Promosi Kesehatan Mengenai Malnutrisi Remaja dan Penghitungan IMT pada Siswa SMPN 31 Medan

Irfan Rahmanu, Silvia Wulandari, Sri Wahyuni, Zelsy Casandra Nevanayu

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 10 Juni 2022
Revisi Akhir: 15 Juni 2022
Diterbitkan Online: 1 Juli 2022

KATA KUNCI

Promosi Kesehatan; Malnutrisi; Menghitung IMT

KORESPONDENSI

Phone: -

E-mail: irfanrahmanu4698@gmail.com

A B S T R A K

Masalah gizi dapat berupa gizi lebih maupun gizi kurang. Masalah gizi kurang yang ditemukan pada kelompok usia sekolah dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan yaitu bentuk tubuh kurang baik, mudah letih dan mempunyai resiko terhadap penyakit infeksi serta anemia (Depkes 1994). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa/i SMPN 31 Medan mengenai gizi dan menghitung IMT. Teknik pengambilan data pada penelitian adalah dengan menyebarkan angket (Kuesioner) Pre-Test dan Post-test kepada 60 orang siswa/i. Hasil penelitian ini ditemukan 21,6% mengalami malnutrisi dan didapat peningkatan pengetahuan mengenai gizi sebanyak 26,5%. Dari data yang sudah diteliti dan dihitung dapat menarik kesimpulan bahwa ada 48,3% peserta didik di SMPN 31 Medan pada kelas VIII yang mengalami Malnutrisi dengan diketahuinya indeks massa tubuh (IMT).

PENDAHULUAN

Masalah gizi dapat berupa gizi lebih maupun gizi kurang. Masalah gizi kurang yang ditemukan pada kelompok usia sekolah dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan yaitu bentuk tubuh kurang baik, mudah letih dan mempunyai resiko terhadap penyakit infeksi serta anemia (Depkes 1994). Gizi lebih pada anak umumnya dapat diartikan sebagai berat badan yang berlebih jika dibandingkan dengan usia atau tingkat anak yang sebaya. Gizi lebih dengan derajat kelebihan berat disebut obesitas (Samsudin 1994).

Untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, remaja membutuhkan nutrisi yang lebih banyak seperti protein, karbohidrat, vitamin dan mineral. Sementara itu menurut Ikatan Dokter Anak Seluruh Indonesia (IDAI) tahun 2013 mengatakan bahwa remaja dihadapkan pada permasalahan gizi, khususnya defisiensi zat mikronutrien dan malnutrisi.

Data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun secara nasional sebesar 9,4% dengan sangat kurus 1,9% dan kurus 7,5%, sedangkan kejadian kegemukan pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari gemuk 5,7% dan obesitas 1,6%. Di Kalimantan Barat prevalensi kejadian kekurusan dan kegemukan berada diatas angka nasional. Pengkajian status gizi selama masa remaja perlu dilakukan. Pada periode ini, kecenderungan resiko terjadinya gangguan gizi sangat tinggi, contohnya seperti obesitas dan malnutrisi (Benazeera, 2014).

Salah satu cara sederhana yang dapat digunakan untuk menentukan status gizi pada remaja adalah dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI). IMT dapat membantu untuk mengidentifikasi secara signifikan

seseorang berisiko mengalami kelebihan berat badan. Perlu disadari oleh remaja berat badan normal akan memberikan banyak keuntungan seperti penampilan yang baik, lincah, dan rendahnya risiko untuk terkena penyakit. Sebaliknya, bila berat badan kurang atau berlebih, maka akan lebih rentan terhadap berbagai penyakit dan dapat mempengaruhi fase kehidupan selanjutnya (Ozdemir et al, 2016).

Status gizi pada remaja merupakan hal penting yang harus diketahui oleh setiap individu supaya dapat mengantisipasi dan mencegah terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih. Status gizi remaja dipengaruhi oleh perilaku makan dimana remaja lebih suka makan- makanan yang berlemak, manis dan cepat saji yang mengakibatkan masalah kelebihan berat badan (Syahfitri, 2017). Banyak dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami gangguan nutrisi, seperti pada remaja yang kekurangan gizi atau terlalu kurus akan mempengaruhi reproduksi dan berisiko mengalami penyakit infeksi. Sedangkan pada remaja yang mengalami gizi lebih atau gemuk akan berisiko terjadinya penyakit degeneratif semakin tinggi seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner dan gangguan fungsi hati (dislidemia).

Remaja dengan status gizi kurus yang mengalami perilaku makan tidak sehat sebanyak 8 (22%) dan remaja yang memiliki status gizi normal mengalami perilaku makan tidak sehat sebesar 29 (78%). Sedangkan hasil penelitian Putri (2014) remaja yang memiliki IMT normal dengan perilaku makan yang sehat (77,3%), dan remaja yang memiliki IMT normal tetapi memiliki perilaku makan yang tidak sehat sebesar (22,7%).

Hasil penelitian Pujiati (2015) remaja dengan status gizi kurus yang mengalami perilaku makan tidak sehat sebanyak 8 (22%) dan remaja yang memiliki status gizi normal mengalami perilaku makan tidak sehat sebesar 29 (78%). Sedangkan hasil penelitian Putri (2014) remaja yang memiliki IMT normal dengan perilaku makan yang sehat (77,3%), dan remaja yang memiliki IMT normal tetapi memiliki perilaku makan yang tidak sehat sebesar (22,7%).

Salah satu cara sederhana yang dapat digunakan untuk menentukan status gizi pada remaja adalah dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI). IMT dapat membantu untuk mengidentifikasi secara signifikan seseorang berisiko mengalami kelebihan dan kekurangan berat badan. Perlu disadari oleh remaja berat badan normal akan memberikan banyak keuntungan seperti penampilan yang baik, lincah, dan rendahnya risiko untuk terkena penyakit. Sebaliknya, bila berat badan kurang atau berlebih, maka akan lebih rentan terhadap berbagai penyakit dan dapat mempengaruhi fase kehidupan selanjutnya (Ozdemir et al, 2016).

METODOLOGI

Teknik pengambilan data pada penelitian adalah dengan menyebarkan angket (Kuesioner) dengan pernyataan terkait dengan Gizi, Menghitung IMT, dan Makanan Bergizi kepada 60 siswa melalui kuesioner yang digunakan dalam hal ini adalah kuesioner tertutup yakni kuesioner yang sudah disediakan jawabannya, sehingga responden tinggal memilih dan menjawab secara langsung. Teknik pengambilan data dengan angket menurut Sugiyono (2014: 142) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Dengan demikian angket/kuesioner adalah daftar pertanyaan yang disiapkan oleh peneliti dimana tiap pertanyaannya berkaitan dengan masalah penelitian. Angket tersebut pada akhirnya diberikan kepada responden untuk dimintakan jawaban.

Penelitian ini didukung oleh penyebaran kuesioner pre-test dan post test. Hasil pengumpulan data dari penyebaran kuesioner tersebut adalah deskripsi dari beberapa pernyataan mengenai aktifitas fisik, makanan sehat, dan menghitung IMT kepada 60 siswa SMPN 31 Medan.

Waktu dan Tempat Penelitian

Kegiatan penelitian ini dilakukan di:

Lokasi : SMPN 31 Medan

Alamat : Jl. Jamin Ginting, Lau Cih, Kota Medan, Sumatra Utara

Hari/tanggal : Rabu, 20 April 2022

Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah Siswa SMPN 31 Medan kelas VIII jumlah 60 siswa dengan jumlah murid laki-laki 35 dan murid perempuan 25.

Populasi dalam penelitian ini adalah murid yang berstatus di SMPN 31 Medan yang tercatat sebagai murid pada tahun ajaran 2021-2022, dengan kriteria sebagai berikut:

1. Berusia antara 13-14 tahun.
2. Masih berstatus sebagai murid/ siswa SMPN 31 Medan kelas VIII.
3. Bersedia mengikuti kegiatan hingga selesai.

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih mengikuti prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Besarnya jumlah sampel/responden pada penelitian ini adalah 60 orang.

Teknik Pengambilan Data

Teknik pengambilan data pada penelitian adalah dengan menyebarkan angket (Kuesioner) dengan pernyataan terkait dengan Gizi, Menghitung IMT, dan Makanan Bergizi kepada 60 siswa melalui Kuesioner yang digunakan dalam hal ini adalah kuesioner tertutup yakni kuesioner yang sudah disediakan jawabannya, sehingga responden tinggal memilih dan menjawab secara langsung. Teknik pengambilan data dengan angket menurut Sugiyono (2014: 142) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Dengan demikian angket/kuesioner adalah daftar pertanyaan yang disiapkan oleh peneliti dimana tiap pertanyaannya berkaitan dengan masalah penelitian. Angket tersebut pada akhirnya diberikan kepada responden untuk dimintakan jawaban.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan manual dari hasil kuesioner, maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Pernyataan

No	Pernyataan	Sangat sering	Sering	Jarang
1	Seberapa sering anda berolahraga?	18	13	29
2	Apakah anda makan 3 kali sehari setiap hari?	34	9	17
3	Apakah waktu makan anda teratur?	20	12	28
4	Seberapa sering anda makan buah?	7	21	32
5	Apakah anda selalu sarapan makan pagi?	16	12	32
6	Apakah anda membawa bekal dari rumah ke sekolah?	10	13	37
7	Apakah anda sering merasa lelah dan penggelihatan tersa berkunang-kunang	-	46	14

Tabel 2. Pernyataan

No	Pernyataan	Sangat Suka	Suka	Tidak Suka
1	Apakah anda suka makan sayur?	14	36	10

Tabel 3. Pernyataan

No	Pernyataan	Sangat Kurus	kurus	Normal	Gemuk	Obesitas
1	Indeks Massa Tubuh (IMT)	13	16	24	3	4

Analisa Pembahasan

Adapun hasil survei yang telah dilakukan, kami mendapatkan beberapa temuan yang dapat menggambarkan Malnutrisi ini yang bersumber dari 60 peserta didik SMPN 31 Medan sebagai berikut.

1. Pada pernyataan ke-1 peserta didik yang sangat sering berolahraga ada 18 siswa dengan persentase 30%, sering berolahraga ada 13 siswa dengan persentase 21,6%, dan jarang berolahraga ada 29 siswa dengan persentase 48,3%.
2. Pada pernyataan ke-2 peserta didik yang sangat sering makan 3 kali sehari ada 34 siswa dengan persentase 56,6%, kemudian yang sering ada 9 siswa dengan persentase 15%, dan yang jarang ada 17 siswa dengan persentase 28,3%.
3. Pada pernyataan ke-3 mengenai waktu makan yang teratur ada 20 siswa sangat sering makan teratur dengan persentase 33,3%, kemudian ada 12 siswa yang sering makan tepat waktu dengan persentase 20%, dan ada 28 siswa yang tidak makan dengan tepat waktu dengan persentase 46,6%.
4. Pada pernyataan yang ke-4 peserta didik yang sangat sering makan buah dalam seminggu ada 7 siswa dengan persentase 11,6%, sering makan buah ada 21 siswa dengan persentase 35%, dan yang jarang makan buah ada 32 siswa dengan persentase 53,3%.
5. Pada pernyataan ke-5 peserta didik yang sangat sering sarapan pagi ada 16 siswa dengan persentase 26,6%, sering sarapan pagi 12 siswa dengan persentase 20%, dan yang jarang sarapan pagi ada 32 siswa dengan persentase 53,3%.
6. Pada pernyataan ke-6 peserta didik yang membawa bekal dari rumah kesekolah yang sangat sering ada 10 siswa dengan persentase 16,6%, kemudian ada 13 siswa sering membawa bekal dengan persentase 21,6%, dan untuk siswa yang jarang membawa bekal ada 37 siswa dengan persentase 61,6%.
7. Pada pernyataan ke-7 seberapa sering peserta didik cepat merasa lelah dengan tidak ada siswa yang merasa sangat sering lelah persentase 0%, kemudian ada 46 siswa yang sering cepat merasa lelah dengan persentase 76,6%, dan ada 14 siswa yang jarang merasa cepat lelah dengan persentase 23,3%.
8. Kemudian dari tabel diketahui peserta didik ada 14 siswa yang sangat suka sayur dengan persentase 23,3%, ada 36 siswa yang lumayan suka dengan persentase 60%, dan 10 siswa yang tidak suka sayur dengan persentase 16,6%.
9. Dan untuk Indeks Massa Tubuh (IMT) pada peserta didik di SMPN 31 Medan pada kelas VIII ada 13 siswa dengan kategori sangat kurus dengan persentase 21,6%, untuk kategori kurus ada 16 siswa dengan persentase 26,6%, untuk kategori normal ada 24 siswa dengan persentase 40%, untuk kategori gemuk ada 3 siswa dengan persentase 5%, dan untuk kategori obesitas ada 4 siswa dengan persentase 6,6%.

Tabel 4. Pertanyaan Pengetahuan

No	Pertanyaan	Pre-test	Post-test
1	Apa itu gizi seimbang?	35	50
2	Apa yang dimaksud dengan malnutrisi?	25	53
3	Protein Hewani adalah protein yang terdapat pada?	55	60
4	Protein Nabati adalah protein yang terdapat pada?	50	58
5	Apa saja makanan yang mengandung karbohidrat?	30	45
6	Apa saja makanan yang mengandung protein?	35	50
7	Apa saja makanan yang mengandung vitamin?	25	50
8	Berikut yang termasuk ke dalam kelompok sayuran adalah?	60	60
9	Berikut yang termasuk ke dalam kelompok buah-buahan adalah?	48	55
10	Apa saja salah satu pesan gizi seimbang remaja?	10	30
	Total	373	511

Untuk Hasil Pre-Test dan Post-Test Didapat Data Sebagai Berikut

Berdasarkan tujuan penelitian, bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan pengetahuan siswa, maka diperlukan pengujian hipotesis dengan menguji secara statistik dengan menggunakan uji peringkat bertanda wilcoxon untuk mengetahui jumlah rata-rata pemahaman dan pengetahuan siswa.

Pada setiap 1 soal mendapat 2 point, untuk 10 soal mendapat 20 point

Data Pre-Test

Banyak data (n) = 60

Jumlah skor (Σx) = 746

Jumlah kuadrat skor (Σx^2) = 556.6516

Untuk mencari rata-rata/mean (\bar{X}) digunakan rumus:

$$\begin{aligned} - \bar{X} &= \Sigma x/n \\ &= 746/60 \\ &= 12,43 \end{aligned}$$

Artinya pada pretest pengetahuan partisipasi siswa mendapatkan nilai rata-rata 12,43 dan untuk persentase pretest adalah 20,71% tingkat pengetahuan dan pemahaman siswa.

Data Post-Test

Banyak data (n) = 60

Jumlah skor (Σx) = 1022

Jumlah kuadrat skor (Σx^2) = 1.044.484

Untuk mencari rata-rata/mean (\bar{X}) digunakan rumus:

$$\begin{aligned} - \bar{X} &= \Sigma x/n \\ &= 1022/60 \\ &= 17,03 \end{aligned}$$

Artinya pada post-test pengetahuan partisipasi siswa mendapatkan nilai rata-rata 17,03 dan untuk persentase pada post-test meningkat menjadi 28,38% untuk tingkat pengetahuan dan pemahaman siswa.

Tabel 5. Persentase

No	Kuesioner	Skor	Persentase
1	Pre-test	373 746	20,71%
2	Post-test	511 1022	28,38%

Hasil Temuan Penelitian

Dari data yang sudah diteliti dan dihitung maka kami dapat menarik kesimpulan bahwa ada 48,3% peserta didik di SMPN 31 Medan pada kelas VIII yang mengalami Malnutrisi dengan diketahuinya indeks massa tubuh (IMT) siswa disekolah tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Status gizi merupakan hal penting yang harus diketahui oleh setiap individu. Dari hasil temuan observasi miniriset yang telah dilakukan pada siswa/i SMP Negeri 31 Medan masih ada yang mengalami malnutrisi. Dan adanya peningkatan 28,38% pengetahuan kepada siswa/i mengenai gizi setelah diberikannya penyuluhan.

Saran untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, remaja membutuhkan nutrisi yang lebih banyak seperti protein, karbohidrat, vitamin dan mineral. Berdasarkan hasil penelitian, kami menyarankan kepada orang tua peserta didik agar:

1. Perlu memperhatikan asupan gizi yang diberikan kepada anak.
2. Membawakan bekal ketika anak tidak sarapan dirumah.
3. Memberikan pengarahan tentang dampak dari malnutrisi.

Kendala Penyuluhan.

1. Saat melakukan penyuluhan partisipan sulit diatur dan tidak tertib.
2. Saat menjelaskan materi partisipan terutama yang duduk dibelakang tidak memerhatikan dengan baik dan malah mengobrol dengan temannya.
3. Partisipan banyak yang bercanda.

DAFTAR PUSTAKA

- Destiara, Filsa., Hariyanto, Tata., & Adi, Ragil Catur W. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Body Image Remaja Putri Asrama Putri Sanggau Malang. *Nursing News*. Vol. 2 Nomor 3, Halaman 21-33.
- Fadhilah, Farah Husna, Bagoes Widjanarko, Zahroh Shaluhiyah. (2018). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Anak Gizi Lebih Di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Volume 6, Nomor 1, Halaman 734-744.
<https://ahligizi.id/blog/2019/11/23/gizi-pada-remaja/>
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/download/34376/75676582224>
<https://www.sehatq.com/penyakit/malnutrisi>
- Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). (2013). Indonesian Pediatric Society. Diakses 15 Mei 2018, dari <http://idai.or.id>