

Pelatihan Penentuan Status Gizi Bagi Nuteen Sebagai Peer Edukator Remaja Menuju Peningkatan Kualitas 8000 HPK

Inayah^{1*}, Metty², Fery Lusviana W³, Salfina D⁴, M.Aji SK⁵, Renata DS⁶

^{1,2,3,4,5,6}Prodi Gizi Program Sarjana, Universitas Respati Yogyakarta

*inayah@respati.ac.id, mettyiskandar@gmail.com, fery_lusviana@respati.ac.id, adjie.ding@gmail.com, rntdeby@gmail.com, 20120071@respati.ac.id

*Penulis Korespondensi

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia anak-anak menuju dewasa dengan kebutuhan gizi yang baik guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Status gizi remaja memegang peran penting dalam 8000 hari pertama kehidupan (HPK). Nuteen sebagai agen pendidik sebaya diyakini menjadi cara terbaik untuk melakukan peer education untuk mempercepat perubahan menuju perilaku hidup sehat di kalangan remaja. Kemampuan dasar yang harus dimiliki seorang anggota Nuteen adalah kemampuan menentukan status gizi. Pelatihan penentuan status gizi menjadi wajib untuk dilaksanakan. Terbentuknya Nuteen dengan kompetensi yang cukup, dapat membantu program pemerintah mencegah peningkatan prevalensi stunting di masa depan. Pelatihan pada calon anggota Nuteen dilakukan dengan pendekatan learning by doing. Remaja yang terpilih sebagai anggota Nuteen dilatih menggunakan alat ukur antropometri meliputi timbangan berat badan dan tinggi badan serta penggunaan cakram gizi remaja untuk menentukan status gizi. Evaluasi hasil pelatihan, anggota Nuteen diharuskan untuk mengukur dan mengevaluasi pengukuran antropometri yang dilakukan secara bergantian dengan cara dan hasil yang benar. Program ini dapat berjalan dengan baik diikuti oleh remaja di Dusun Demangan. Nuteen dapat melakukan pengukuran antropometri dengan benar.

Kata kunci : Nuteen; 8000 HPK; Status gizi

ABSTRACT

Adolescents are the age group from children to adulthood with good nutritional needs to improve the quality of Indonesian people. Adolescent nutritional status plays an important role in the first 8000 days of life (HPK). Nuteen as a peer educator agent is believed to be the best way to conduct peer education to accelerate changes towards healthy living behavior among adolescents. The basic ability that must be possessed by a Nuteen member is the ability to determine nutritional status. Training on determination of nutritional status is mandatory. The formation of a Nuteen with sufficient competence can help government programs prevent an increase in the prevalence of stunting in the future. Training for prospective Nuteen members is carried out using a learning by doing approach. Adolescents who were selected as members of Nuteen were trained to use anthropometric measuring instruments including weight and height scales and to use youth nutrition discs to determine nutritional status. Evaluation of training results, Nuteen members are required to measure and evaluate anthropometric measurements that are carried out alternately in the right way and with the right results. This program can run well followed by teenagers in Dusun Demangan. Nuteen can perform anthropometric measurements correctly.

Key words: Nuteen; 8000 HPK; Nutrition Status

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan permasalahan gizi yang mengancam kualitas hidup generasi penerus bangsa. Stunting atau terhambatnya pertumbuhan tubuh merupakan salah satu bentuk kekurangan gizi kronis yang ditandai dengan tinggi badan menurut usia di bawah standar deviasi (<-2) (1). Stunting memiliki dampak yang berpengaruh terhadap masa depan anak apabila tidak dilakukan pencegahan sejak dini. Dampak jangka panjang berupa rendahnya produktifitas di masa dewasa serta meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif.

Masalah gizi pada balita termasuk stunting dipengaruhi oleh kondisi ibu maupun calon ibu, masa janin, dan masa bayi atau balita, termasuk penyakit yang diderita selama masa balita (2). Pencegahan stunting dapat dilakukan pada siklus daur hidup di tahap remaja. Pengetahuan gizi remaja khususnya remaja putri mengenai stunting sangat penting untuk mencegah terjadinya stunting. Pemberian edukasi mengenai stunting sebaiknya dimulai sejak usia remaja sebagai persiapan memasuki masa prakonsepsi. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu metode yang tepat untuk memberikan informasi kepada remaja (3). Metode yang dapat digunakan salahsatunya adalah dengan pelatihan penentuan status gizi. Status gizi remaja yang baik akan memberikan dampak yang positif pada 8000 hari pertama kehidupan.

Delapan ribu hari pertama kehidupan merupakan kelanjutan dari program 1000 HPK yang diterapkan dikenalkan dan diterapkan oleh pemerintah Kota Yogyakarta. Seribu hari pertama kehidupan merupakan bagian dari Program 8000 HPK yang harus diperhatikan intervensinya. Fase berikutnya adalah pada usia 5-9 tahun, saat seorang anak mempunyai resiko terjangkit penyakit infeksi dan kekurangan gizi sehingga proses tumbuh kembang dapat terganggu. Usia 10-14 tahun merupakan fase selanjutnya saat terjadi percepatan pertumbuhan. Intervensi terakhir pada usia 15-19 tahun yang bertujuan mendukung kematangan otak, keterlibatan diaktivitas sosial serta pengendalian emosi (4)

2. PERMASALAHAN MITRA

Belum adanya media dan kelompok pendidik sebaya, menyebabkan remaja mencari informasi dari sumber yang mungkin tidak dapat dipertanggungjawabkan. Remaja menginterpretasikan informasi yang mereka dapatkan sesuai dan berdasarkan dengan pengetahuan dan pendidikan serta pengalaman sendiri. Apabila permasalahan yang terjadi pada remaja tidak diatasi dengan segera dan baik maka tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan yang optimal dan program pemerintah untuk mencegah stunting pada anak akan sulit tercapai. Kesehatan remaja berperan penting dalam 8000HPK dan kesehatan masyarakat pada umumnya. Belum ada usaha promotif untuk mengidentifikasi status gizi remaja berdasarkan antropometri. Oleh karena itu kegiatan pemantauan status gizi pada remaja harus mulai dilakukan agar remaja dan orang tua dapat segera mengambil tindakan apabila status gizi remaja kurang maupun yang lebih.

3. METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra, maka perlu adanya upaya promosi kesehatan secara berkesinambungan seperti penyuluhan dan pelatihan untuk pemahaman mengenai gizi seimbang, pemantauan status gizi, PHBS, dan jajanan sehat serta pendidikan sex pada remaja. Penyuluhan dan pelatihan diberikan kepada remaja yang terpilih menjadi *Nuteen* (Nutritionist teen). Pembentukan *Nuteen* diharapkan dapat menjadi fasilitator kesehatan yang baik dan berkesinambungan lingkungan masyarakat terkecil (RT/ Dusun) guna mengantisipasi masalah gizi usia remaja dengan melibatkan remaja, masyarakat maupun orangtua.

Pembentukan *Nuteen* dilakukan secara terbuka diumumkan dikelompok remaja yang ada di Dusun Demangan dengan kriteria antara lain :1. Memiliki status gizi baik sebagai *role model*, 2. Usia 15-18 tahun, 3. Memiliki kemampuan komunikasi baik, 4. Diiijinkan oleh orangtua. Anggota *Nuteen* dipilih menggunakan metode wawancara untuk mengetahui kemampuan komunikasi verbal maupun non verbal. Status gizi ditentukan dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan sehingga diketahui indeks massa tubuhnya.

Pentingnya mengetahui status gizi remaja itu sendiri merupakan antisipasi masalah kesehatan sejak dini. Penilaian status gizi merupakan dasar pengetahuan yang harus diketahui remaja dan orang

tua. Hal tersebut bisa dilakukan melalui penyuluhan dan pelatihan pengukuran antropometri seperti tinggi dan berat badan individu, kemudian dihitung Indeks Massa Tubuh (IMT/U) dan dapat dikategorikan ke dalam status gizi. Remaja dibekali juga buku saku sebagai pedoman dalam penilaian status gizi.

Pemantauan status gizi remaja dilaksanakan dengan metode antara lain :membuat materi mengenai status gizi yang disusun menjadi buku saku dilakukan oleh ketua, anggota program, dan dibantu mahasiswa, Mengatur jadwal penyuluhan dan pelatihan dengan *Nuteen* oleh ketua program, Pemberian materi mengenai status gizi, cara pengukuran tinggi badan, berat badan, dan LILA (lingkar lengan atas) dilakukan oleh ketua program dan dibantu anggota, Pelaksanaan pelatihan pengukuran tinggi badan, berat badan, dan LILA dengan menggunakan microtoise, timbangan digital, pita LILA, dan cakram untuk mengetahui IMT (Indeks Massa Tubuh/Umur) oleh ketua dan anggota program, serta dibantu mahasiswa, dihadiri oleh *Nuteen*. Pelaksanaan praktek oleh *Nuteen* yaitu pengukuran tinggi badan, berat badan, dan LILA kepada remaja lain dipantau oleh ketua, anggota program, dan dibantu mahasiswa, melakukan evaluasi oleh ketua pelaksana program.

Kegiatan dilaksanakan selama 2 minggu yang dilakukan pada hari Jumat, Sabtu dan Minggu, diikuti 17 orang remaja dengan usia 15-23 tahun. Minggu pertama kegiatan, remaja diberi materi pengenalan alat ukur antropometri bagaimana memasang alat, cara membaca dan posisi probandus yang diukur. Pada kegiatan ini juga remaja diberikan penjelasan kesalahan yang mungkin timbul apabila cara pembacaan hasil tidak sesuai dengan yang seharusnya. Untuk mempermudah dan membantu mempelajari materi yang diberikan serta agar remaja dapat berlatih, dibagikan buku saku *Nuteen*. Buku saku ini berisi bagaimana cara menentukan status gizi dengan mencari indeks massa tubuh dengan menghitung perbandingan berat badan dan tinggi badan.

Kegiatan yang dilakukan pada minggu kedua adalah mempraktekkan materi yang telah diberikan. Masing-masing remaja diwajibkan untuk mengukur teman sebayanya yang disaksikan oleh remaja yang lain dan tim pengabdian. Proses pengukuran kemudian dianalisis oleh mereka sendiri terkait ketepatan cara dan pembacaan hasil pengukuran.



4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan penentuan status gizi pada remaja diikuti oleh 17 remaja laki-laki maupun perempuan dengan usia 15-23 tahun. Karakteristik remaja anggota *Nuteen* dapat dilihat pada tabel 1 dibawah

Tabel 1. Karakteristik Nuteen

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
15 – 18 tahun	10	59
19 – 23 tahun	7	41
Jenis Kelamin		
Perempuan	8	47
Laki - laki	9	53
Pendidikan		
SMP	3	18
SMA	7	41
Kuliah	2	12
Tidak sekolah	5	29
Pekerjaan		
Bekerja	5	29
Belum bekerja	12	71
Jumlah	17	100

Data diatas menggambarkan bahwa remaja berusia 15-18 tahun adalah yang terbanyak (59%), dan berpendidikan SMA (41%). Remaja laki-laki lebih banyak (53%) dibandingkan dengan remaja perempuan dan 71% remaja belum bekerja.

Data hasil pengukuran status gizi berdasarkan indeks massa tubuh dapat dilihat pada tabel 2. dibawah

Tabel 2. Status Gizi Nuteen berdasar usia

Usia	Status Gizi Baik		Status Gizi Kurang	
	Jumlah	Persen (%)	Jumlah	Persentase (%)
15 – 18 tahun	7	7	3	30
19 – 23 tahun	6	86	1	14

Data status gizi berdasarkan jenis kelamin remaja dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Status gizi remaja berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Status Gizi Baik		Status Gizi Kurang	
	Jumlah	Persen (%)	Jumlah	Persentase (%)
Perempuan	5	63	3	37
Laki - laki	8	89	1	11

Tabel 2. menunjukkan bahwa 30% remaja usia 15- 18 tahun mempunyai status gizi kurang dan 14% remaja mempunyai status gizi kurang. Dari hasil wawancara dengan remaja yang mempunyai status gizi kurang diketahui bahwa memang terdapat persepsi yang salah terkait dengan citra diri dan diet. Remaja beranggapan bahwa tubuh kurus sangat membantu mereka dalam berpenampilan, sehingga remaja sangat membatasi asupan makannya dengan alasan agar tidak gemuk. Persepsi yang salah ini apabila tidak diperbaiki akan membuat remaja akan terhambat proses tumbuh kembangnya. Remaja putri dengan *body image* negatif memiliki kecenderungan 2,148 kali mengalami KEK yang ditunjukkan dari nilai OR sebesar 2,148 (5). Status gizi yang kurang juga akan memberikan resiko kekurangan zat gizi mikro seperti Fe sehingga menyebabkan terjadinya anemia pada remaja. Anemia pada remaja terutama pada remaja putri akan memberikan dampak yang besar pada 8000 hari pertama kehidupan.

Dari data diatas diketahui bahwa 37% remaja putri mengalami kurang gizi menurut indeks massa tubuh berdasarkan usia. Pada remaja putri yang mempunyai status gizi kurang ini dilakukan pengukuran lingkaran lengan atas. Lingkaran lengan atas dapat menggambarkan ketersediaan zat gizi di otot dan lemak bawah kulit. Energi dapat disimpan sebagai cadangan dalam bentuk jaringan adiposa yang berada di lemak bawah kulit. Oleh karena itu, lingkaran lengan atas dapat digunakan sebagai indikator untuk melihat riwayat asupan gizi pada masa lampau(6).

Hasil pengukuran lingkaran lengan atas menunjukkan angka kurang dari 23,3 cm sehingga tergolong dalam KEK (kurang energi kronis). Kurang energi kronis memiliki dampak buruk bagi masa remaja maupun fase kehidupan selanjutnya. Dampak buruk KEK pada masa remaja adalah anemia, perkembangan organ yang kurang optimal, pertumbuhan fisik yang kurang, dan mempengaruhi produktivitas kerjanya (7)

Hasil pelatihan ini meningkatkan kemampuan remaja dalam menilai status gizi dengan mengukur berat badan, tinggi badab dan lingkaran lengan atas. Hal ini menunjukkan Pelatihan dengan metode ceramah diskusi dan demonstrasi serta media buku panduan akan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan (8) (9), sehingga diharapkan terjadi perubahan sikap dan perilaku (10) menuju peningkatan kualitas 8000 HPK.

Pemantauan status gizi ini memberikan gambaran pada remaja tentang keadaan tubuh mereka berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Status gizi yang baik memberikan dampak positif bagi perkembangan dan pertumbuhan remaja dikemudian hari. Pemantauan gizi ini juga dapat memperbaiki citra tubuh remaja yang saat ini mereka yakini benar.

5. KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan pemantauan status gizi pada remaja ini memberikan wawasan baru dan kesadaran pada remaja khususnya Nuteen bahwa apa yang selama ini diyakini bahwa kondisi tubuhnya baik tidak sepenuhnya benar. Status gizi yang kurang membuat remaja mulai bertanya dampak jangka panjang dan bagaimana cara mengatasi dan memperbaiki kondisi tersebut. Perlu adanya program berkelanjutan dengan pengembangan media edukasi dan peningkatan partisipasi masyarakat lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) World Health Organization (WHO). 2010. Nutrition Landscape Information System (NLIS) Country Profile Indicators : Interpretation Guide. Switzerland : WHO Press
- (2) Kemenkes RI. 2018. Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia dalam Buletin Pusat Data Informasi. Kementerian Kesehatan RI.
- (3) Puspitaningrum, W. F. Agushubana., A.Mawarni., dan D. Nugroho. 2017. Pengaruh Media Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terkait Kebersihan dalam Menstruasi di Pondok Pesantren AlIshlah Demak Triwulan II tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- (4) Bundy, D. A. P., Schultz, L., Sarr, B., Banham, L., Colenso, P., & Drake, L. (2017). The school as a platform for addressing health in middle childhood and adolescence. In *Disease Control Priorities, Third Edition (Volume 8): Child and Adolescent Health and Development*. World Bank. https://doi.org/https://doi.org/10.1596/978-1-4648-0423-6_ch20
- (5) Wardhani, P. I., Agustina dan Ery, M. (2020) 'Hubungan Body Imagedan Pola Makan dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri SMAN di Jawa Barat', *JPH RECODE*, 3(2), pp. 127-139
- (6) Telisa, I. dan Eliza (2020) 'Asupan Zat Gizi Makro, Asupan Zat Besi, Kadar Hemoglobindan Risiko Kurang Energi Kronis pada Remaja Putri', *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), pp. 80-86

- (7) Yulianasari, P., Nugraheni, S. A. dan Kartini, A. (2019) 'Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Media Booklet Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Terkait Pencegahan Kekurangan Energi Kronis', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(4), pp. 420-429
- (8) Sandi, F., Aritonang, E.Y., & Jumirah. (2012). Pengaruh Pelatihan Terhadap Keterampilan Kader Dalam Pembuatan PMT Modisco Di Wilayah Kerja Puskesmas Pematang Panjang Kecamatan Air Putih Kabupaten Batubara Tahun 2012. *Jurnal Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*, 1(2), 1-9
- (9) Purnamasari, H., Shaluhiah, Z., Kusumawati, A. (2020). Pelatihan Kader Posyandu Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Margadana dan Puskesmas Tegal Selatan Kota Tegal. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 432 – 439
- (10) Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta