

LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT



Tampil Ideal Tak Harus Mahal: Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja

Oleh:

Firdananda Fikri Jauharany, S.Gz., M.Gz.

**PROGRAM STUDI GIZI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG
TAHUN 2023**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga laporan pengabdian masyarakat “Tampil Ideal Tak Harus Mahal: Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja” dapat diselesaikan. Program kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada pencegahan masalah gizi sedini mungkin dengan menasar para remaja di Kota Semarang. Dalam program ini, remaja diberikan pengetahuan terkait pentingnya pemenuhan gizi pada masa remaja dan bagaimana cara menjalankan pola makan bergizi seimbang.

Pada kesempatan ini kami sampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Semarang yang telah mendukung dan memberi support sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.
2. Kepala Sekolah SMA Negeri 15 Semarang, SMA Muhammadiyah 1 Semarang, dan SMA At-Thohiriyah yang telah menugaskan guru dan siswanya untuk mengikuti acara ini dan telah berperan dalam kegiatan edukasi gizi
3. Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan dan Kepala Program Studi Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang yang telah memberi pengarahan dan mengizinkan kami untuk menjadi Narasumber kegiatan ini

Tentunya dalam pelaporan ini kurang sempurna oleh karena itu kami mohon kritik dan saran untuk kesempurnaan laporan ini, kami ucapkan terima kasih.

Semarang, 30 Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--------------------------------|----|
| Halaman Judul | 1 |
| Kata Pengantar..... | 2 |
| Daftar Isi | 3 |
| Halaman Pengesahan | 4 |
| A. Analisis Situasi..... | 5 |
| B. Permasalahan Remaja | 6 |
| C. Solusi yang Ditawarkan..... | 6 |
| D. Target Luaran | 7 |
| E. Hasil Pengabdian..... | 8 |
| F. Penutup..... | 13 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 14 |

LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Judul : Tampil Ideal Tak Harus Mahal: Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja

Ketua Pelaksana

Nama : Firdananda Fikri Jauharany, S.Gz., M.Gz.

NIDN : 0622069402

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Semarang

Program Studi : S1 Gizi

Waktu Pelaksanaan : 25 Januari 2023

Semarang, 30 Januari 2023

Mengetahui,
Ketua LPPM Unimus



Prof. Dr. Purnomo, M.Eng

Ketua

Firdananda Fikri Jauharany, S.Gz., M.Gz.

A. Analisis Situasi

Remaja didefinisikan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) sebagai mereka yang berusia antara 10 dan 19 tahun (berjumlah 1,2 miliar di dunia dan terdiri dari 16 persen populasi dunia). Mayoritas remaja tinggal di negara berpenghasilan rendah atau menengah yang menghadapi berbagai tantangan sosial ekonomi. Intervensi yang diberikan terhadap hak dan perkembangan remaja akan berkontribusi pada partisipasi penuh mereka dalam kemajuan sebuah negara, angkatan kerja yang kompetitif, pertumbuhan ekonomi yang berkelanjutan, tata kelola yang lebih baik, dan masyarakat sipil yang dinamis, serta mempercepat kemajuan menuju SDGs (UNICEF, 2018a). Populasi remaja di Indonesia sekitar 45 juta, hampir seperlima dari total populasi (18 persen).⁴ Para remaja ini terlalu sering terabaikan atau tidak terjangkau oleh program pembangunan yang tidak secara khusus disesuaikan dengan kebutuhan dan kerentanan mereka yang berbeda.

Remaja semakin dilihat sebagai jendela peluang investasi di bidang kesehatan dan kesejahteraan untuk masa depan suatu negara dan pembangunan secara keseluruhan. Berinvestasi pada remaja tidak hanya melindungi generasi masa depan orang dewasa tetapi juga mengkonsolidasikan investasi dalam kesehatan anak usia dini, kelangsungan hidup dan pendidikan. Intervensi gizi yang menargetkan remaja dapat memutus siklus kekurangan gizi dan kemiskinan antargenerasi serta memberikan manfaat positif bagi ekonomi dan kesehatan negara. Namun, gizi remaja telah diabaikan atau mendapat perhatian yang tidak memadai di seluruh dunia, termasuk di Indonesia.

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat yang membutuhkan peningkatan zat gizi. Remaja di Indonesia dihadapkan pada tiga beban malnutrisi, yaitu undernutrition dan overnutrition serta defisiensi mikronutrien. Data tingkat nasional menunjukkan bahwa seperempat remaja mengalami stunting, satu dari tujuh remaja kelebihan berat badan, dan satu dari tiga remaja mengalami anemia. Lebih banyak anak laki-laki yang mengalami stunting, sedangkan anak perempuan lebih banyak menderita anemia. Malnutrisi – baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi – berdampak pada pertumbuhan ekonomi negara-negara dan menghambat kemajuan pencapaian tujuan pembangunan. Malnutrisi juga memiliki implikasi serius bagi kesehatan anak-anak dan remaja, berdampak pada kesejahteraan generasi sekarang dan masa depan karena status gizi

remaja putri terkait erat dengan hasil kehamilan dan kesehatan serta kelangsungan hidup ibu dan anak.

Oleh karenanya pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi pada remaja terkait tips dan trik pemenuhan gizi seimbang pada remaja, dengan topik: “Tampil Ideal Tak Harus Mahal”. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran dari para remaja untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi hariannya.

B. Permasalahan

Dari analisis situasi, maka permasalahan yang dihadapi adalah masih banyaknya remaja yang memiliki pengetahuan rendah terkait pemenuhan kebutuhan gizi hariannya dan bagaimana cara konsumsi makanan yang seimbang.

C. Solusi yang Ditawarkan

Untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi mitra, kami menawarkan solusi seperti yang tertera pada tabel 1.

Tabel 1. Permasalahan mitra dan metode pendekatan yang ditawarkan

| No | Permasalahan mitra | Metode pendekatan yang ditawarkan |
|----|---|---|
| 1 | Remaja belum mengerti tentang pentingnya memenuhi kebutuhan gizi harian, masalah gizi yang rentan dialami remaja, serta bagaimana cara mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang | Memberikan penyuluhan terkait pentingnya memenuhi kebutuhan gizi harian |
| | | Memberikan penyuluhan terkait berbagai permasalahan gizi yang rentan dialami remaja |
| | | Memberikan penyuluhan terkait cara mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang |

Adapun rencana kegiatan terhadap persoalan yang disepakati bersama antara mitra dan tim pengusul tercantum pada tabel 2.

Tabel 2. Rencana kegiatan dan tujuan yang akan dicapai

| No | Rencana kegiatan | Tujuan yang ingin dicapai |
|----|--|--|
| 1 | Penyuluhan terkait pentingnya memenuhi kebutuhan gizi harian, masalah gizi yang rentan dialami remaja, serta bagaimana cara mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang | Remaja akan lebih memahami dan menyadari pentingnya memenuhi kebutuhan gizi harian, masalah gizi yang rentan dialami remaja, serta bagaimana cara mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang |

Dalam rangka pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat ini, mitra turut juga berpartisipasi sesuai Tabel 3.

Tabel 3. Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan Program

| No | Kebutuhan | Pengadaan | |
|----|--------------------|----------------|-------|
| | | Tim pengabdian | Mitra |
| 1 | Kepala Sekolah | | √ |
| 2 | Guru | | √ |
| 3 | Tim Konsultan Gizi | √ | |
| 4 | Siswi | | √ |

D. Target Luaran

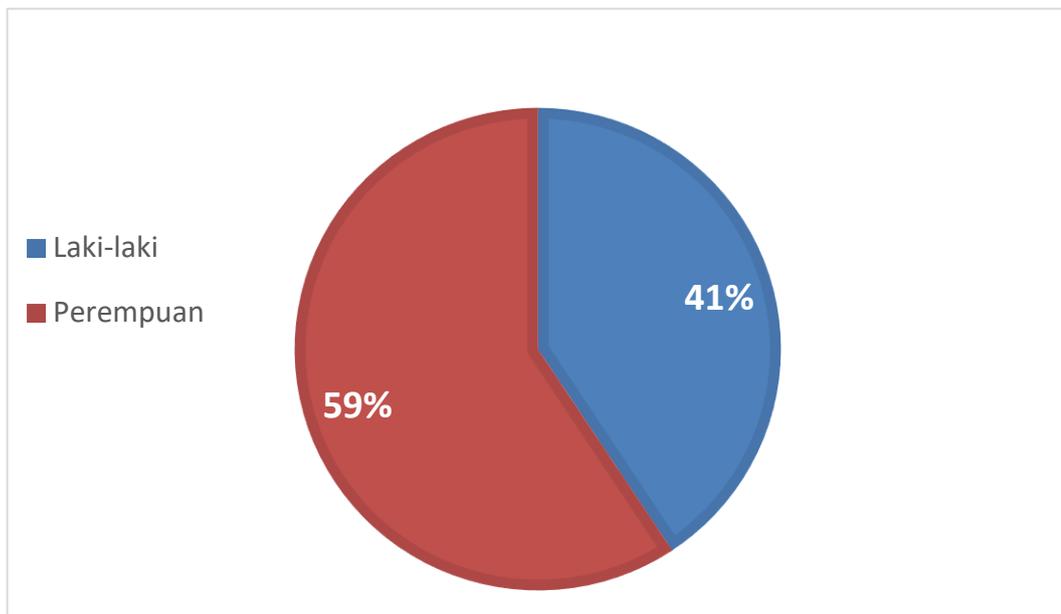
Target luaran dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta penyuluhan terkait pentingnya memenuhi kebutuhan gizi harian, masalah gizi yang rentan dialami remaja, serta bagaimana cara mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang.

E. Hasil Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam rangka memperingati Hari Gizi Nasional yang jatuh pada tanggal 25 Januari. Dalam kegiatan ini, tim pengabdian mengundang perwakilan guru dan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berlokasi di sekitar Universitas Muhammadiyah Semarang. Sebanyak 27 siswa/i dan 4 guru dari SMA Negeri 15 Semarang, SMA Muhammadiyah 1 Semarang, dan SMA At-Thohiriyah hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

1) Karakteristik jenis kelamin remaja peserta edukasi gizi

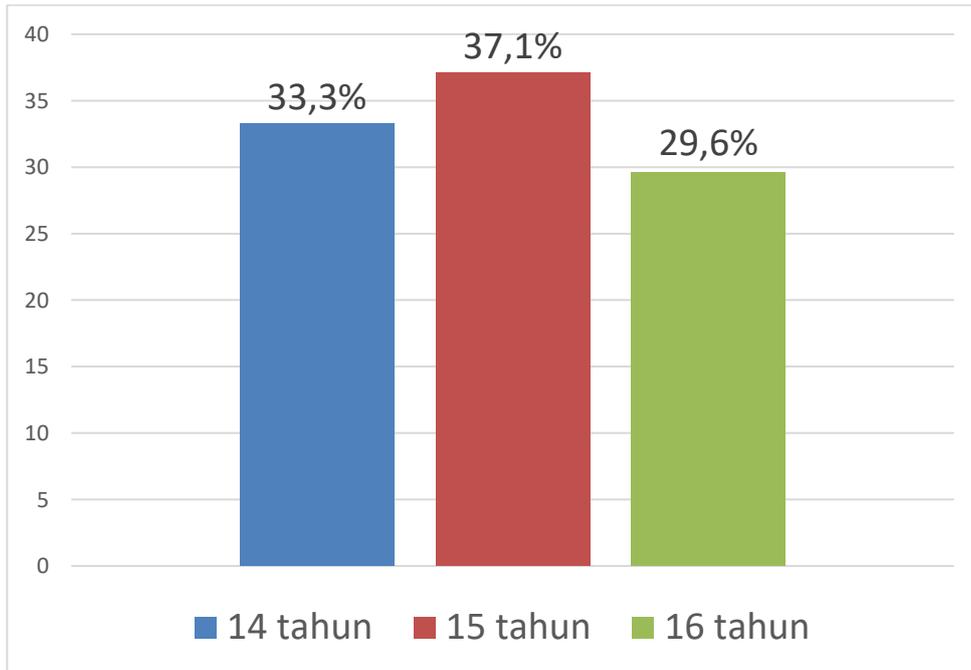
Berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan menunjukkan bahwa peserta yang menghadiri acara Edukasi Gizi sebagian besar adalah remaja putri. Karakteristik remaja berdasarkan jenis kelamin yang hadir dalam kegiatan Edukasi Gizi dengan Topik “Tampil Ideal Tak Harus Mahal”, disajikan pada gambar 1.



Gambar 1. Karakteristik remaja berdasarkan jenis kelamin yang hadir dalam kegiatan edukasi gizi

2) Karakteristik usia remaja peserta edukasi

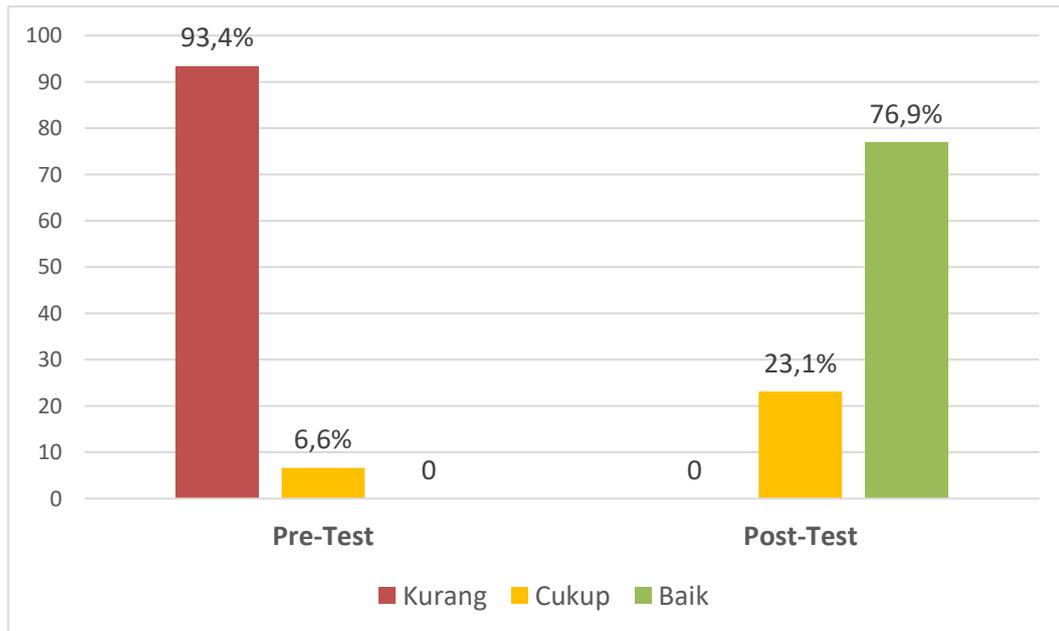
Peserta yang mengikuti acara edukasi gizi dengan topik “Tampil Ideal Tak Harus Mahal” pada remaja, paling muda busia 14 tahun dan yang paling tua berusia 16 tahun. Karakteristik remaja berdasarkan usia yang hadir dalam kegiatan Edukasi Gizi dengan Topik “Tampil Ideal Tak Harus Mahal”, disajikan pada gambar 2.



Gambar 2. Karakteristik remaja berdasarkan usia yang hadir dalam kegiatan edukasi gizi

3) Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

Sebelum para remaja diberikan edukasi gizi, tim pengabdian masyarakat memberikan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan terkait gizi seimbang yang dimiliki oleh para peserta. Hasil penilaian *pre-test* menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki pengetahuan gizi yang tergolong kurang.



Gambar 2. Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi

Selanjutnya, diberikan edukasi gizi berupa penyuluhan dengan isi materi terkait: pengenalan tentang status gizi, pentingnya menjaga status gizi tetap normal, risiko dan dampak masalah gizi, serta tips dan trik memenuhi gizi seimbang sesuai kebutuhan remaja.



Gambar 3. Pemberian materi penyuluhan dengan topik “Tampil Ideal Tak Harus Mahal”



Gambar 4. Sesi tanya jawab



Gambar 5. Pemberian souvenir kepada remaja yang telah aktif bertanya

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini mendapatkan sambutan yang baik dari peserta. Para remaja antusias mendengarkan penyuluhan yang diberikan. Pada saat sesi tanya jawab, banyak sekali remaja yang memberikan pertanyaan. Hal ini menunjukkan antusiasme para remaja untuk dapat memenuhi kebutuhan gizinya, serta munculnya kesadaran dari para remaja untuk memperhatikan status gizi dan

kesehatannya. Setelah sesi tanya jawab selesai, peserta diminta mengisi kuis kembali (post-test), untuk mengukur peningkatan pengetahuan gizi peserta. Hasil penilaian post-tes menunjukkan tingkat pengetahuan remaja setelah dilakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini meningkat dan menjadi modal yang kuat untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada para remaja.

F. Penutup

Pengabdian Masyarakat dengan topik Tampil Ideal tak Harus Mahal: Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja dalam upaya pencegahan masalah gizi sedini mungkin. Kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan sesuai rencana atas kerjasama semua pihak, terutama sasaran yang mengikuti kegiatan sampai selesai.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Materi Edukasi Gizi

PROGRAM STUDI GIZI
UNIMUS
A University for The Excellence

TERAKREDITASI
A
LAM-PTKes

TAMPIL IDEAL TAK HARUS MAHAL

Firdananda Fikri Jauharany , M.Gz.



**TUBUH
IDEAL ?**



APA YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI REMAJA



unimus.ac.id

A University For The Excellence

GIZI SEIMBANG



JENIS

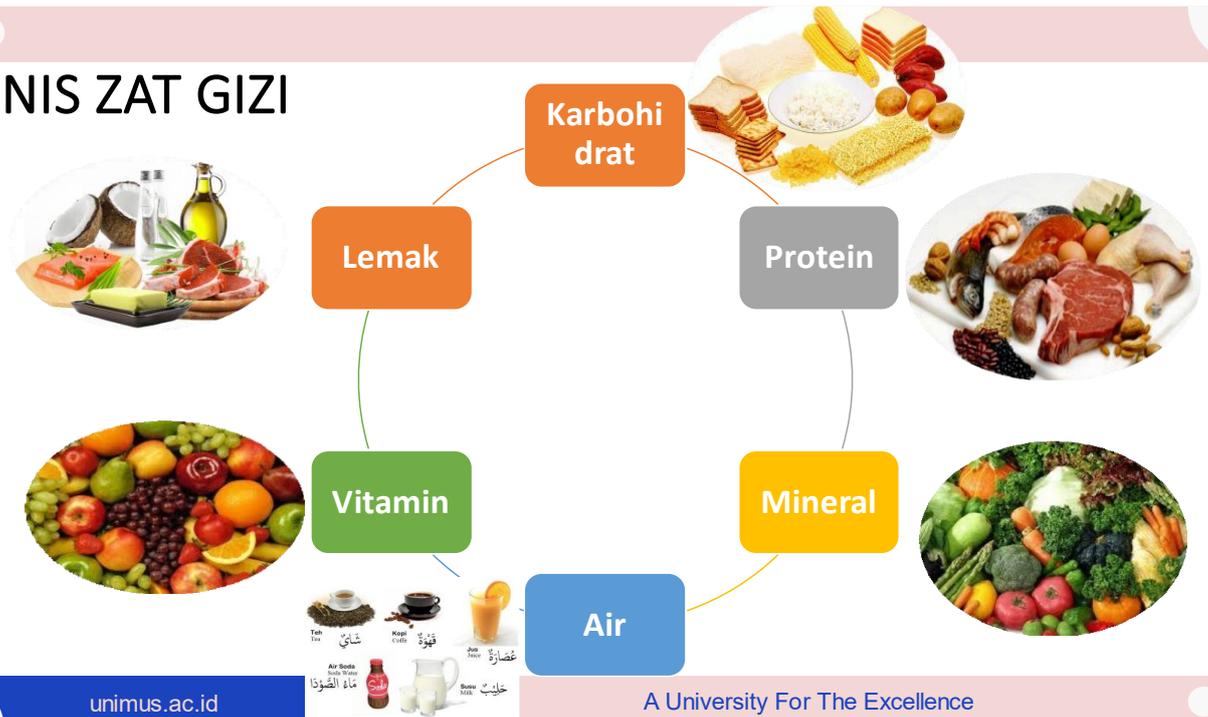
JUMLAH

JADWAL

unimus.ac.id

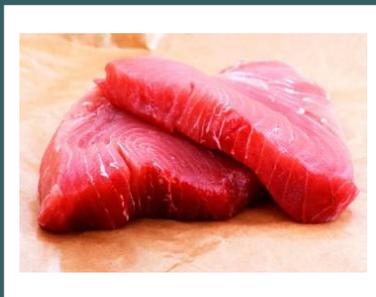
A University For The Excellence

JENIS ZAT GIZI



unimus.ac.id

A University For The Excellence

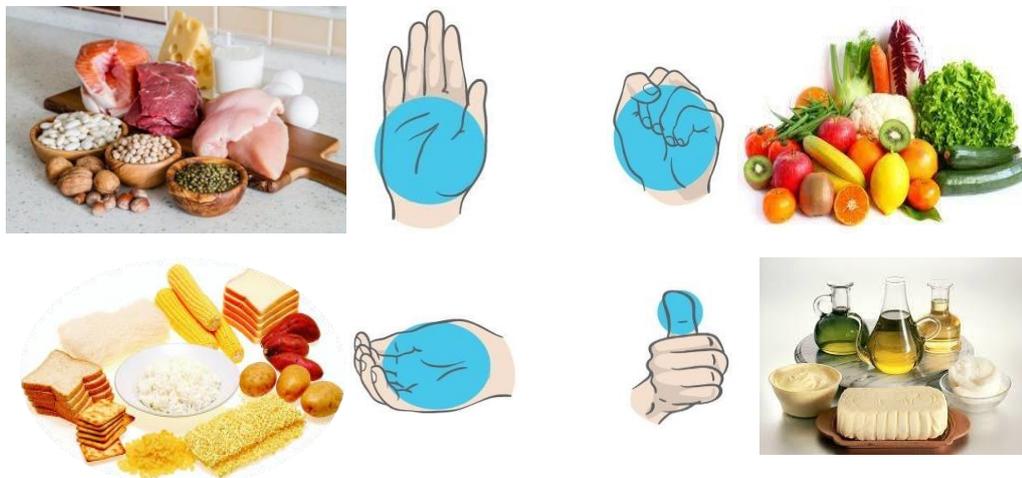




**MANFAAT
ZAT GIZI**



MENENTUKAN UKURAN PORSI



unimus.ac.id

A University For The Excellence

JADWAL MAKAN SEHARI

| MAKAN PADI (07.00) | SELINGAN (10.00) | MAKAN SIANG (12.00) | SELINGAN (16.00) | MAKAN MALAM (18.00) | SELINGAN (21.00) |
|--------------------|------------------|---------------------|------------------|---------------------|------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | = 8 gelas | | |

unimus.ac.id

A University For The Excellence

TINGKATKAN AKTIVITAS FISIK

- Olahraga teratur
- Intensitas ringan-sedang
- 3-5 kali per minggu
- Lama olahraga 30-60 menit



unimus.ac.id

A University For The Excellence



Do you have any
questions?

email:

firdananda@unimus.ac.id

unimus.ac.id

A University For The Excellence

Lampiran 2. Surat Tugas Pengabdian Masyarakat



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Jl. Kedungmundu Raya No. 18 Semarang, Telp. (024) 76740296, 76740297
Fax. (024) 76740294, e-mail : lppm@unimus.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : **0582/UNIMUS.L/ST.PM/2023**

Yang bertanda tangan di bawah ini **Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Semarang (Unimus)** memberikan tugas kepada :

| No | Nama | NIK | Jabatan |
|----|---|-------------|---------|
| 1. | Firdananda Fikri Jauharany, S.Gz., M.Gz | CP.1026.112 | Dosen |

Untuk melaksanakan :

Kegiatan : Pengabdian Masyarakat: **“Tampil Ideal Tak Harus Mahal: Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja”**
Tanggal Pelaksanaan : Rabu, 25 Januari 2023
Tempat Pelaksanaan : **Halaman Rektorat Universitas Muhammadiyah Semarang**
Jl. Kedungmundu Raya No. 18, Semarang

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Dan segera memberikan laporan tertulis pelaksanaan kegiatan tersebut.

Semarang, 23 Januari 2023 M
01 Rajab 1444 H

Diterima tanggal :



Yohana Noor Setiawati Ulvie, S.Gz., M.Sc
NIK. 28.6.1026.220

Ketua LPPM Unimus



Prof. Dr. Ir. Purnomo, M.Eng.
NIK. 28.6.1026.104

Lampiran 3. Daftar Hadir Kegiatan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI : S1 GIZI

Terakreditasi A – SK LAM-PTKes No. 0852/ LAM-PTKes/ Akr/ Sar/ XII/ 2020
 Jl. Kedungmundu Raya No. 18 Telp. (024) 76410801- 76410803, Fax. (024) 76740287
 Semarang, 50272, Jawa Tengah, E-mail: s1gizi@unimus.ac.id , website : gizi.unimus.ac.id

DAFTAR HADIR

KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Hari / Tanggal : Rabu, 25 Januari 2023
 Waktu : 08.00 – 11.00
 Tempat : Universitas Muhammadiyah Semarang
 Jl. Kedungmundu No. 18,
 Judul Kegiatan : Tampil Ideal Tak Harus Mahal: Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja

| No | NAMA | Atas Sekolah | Paraf |
|----|------------------------|---------------|-------------|
| 1 | Asia Anika, S Pd | SMA 15 Sng | [Signature] |
| 2 | Natasha Adelin R.P. | SMAN 15 SMG | [Signature] |
| 3 | Nadla Ropa P.M | SMAN 15 SMG | [Signature] |
| 4 | Adevonca Zahra D. | SMAN 15 SMG | [Signature] |
| 5 | Aurellia Hamdi NH | SMAN 15 SMG | [Signature] |
| 6 | Rahmania Atalla Muhta | SMAN 15 SMG | [Signature] |
| 7 | Pevina Oniwatnoq | SMAN 15 SMG | [Signature] |
| 8 | Natasya Anggroini | SMAN 15 SMG | [Signature] |
| 9 | Kelska Maharani m-h | SMAN 15 SMG | [Signature] |
| 10 | Rezky Adhi P. | SMAN 15 SMG | [Signature] |
| 11 | ALFIN AHMAD F. | SMAN 15 SMG | [Signature] |
| 12 | Abdurraufur Rosyid R | SMAN 15 SMG | [Signature] |
| 13 | Lintang Maulida | SMAN 15 SMG | [Signature] |
| 14 | Aulia Syahra N | SMAN 15 SMG | [Signature] |
| 15 | Hanifa Wafiq N.A | SMAN 15 SMG | [Signature] |
| 16 | Zipora Sheillamita R.R | SMAN 15 SMG | [Signature] |
| 17 | Ayuna Boa P.W. | SMA Muh 1 Sng | [Signature] |
| 18 | Nahal Rata Radinka | SMA Muh 1 SMG | [Signature] |
| 19 | Azzahra t.a | SMA Muh 1 SMG | [Signature] |
| 20 | Widya Cathy A | SMA Muh 1 SMG | [Signature] |
| 21 | Bima Bagastara H. | SMA Muh 1 Sng | [Signature] |
| 22 | Abraham Tarqy Ghuzali | SMA Muh 1 SMG | [Signature] |
| 23 | Ra. H | SMAN-PA | [Signature] |
| 24 | Gina S | SMAN-PA | [Signature] |
| 25 | Okeysodana S | SMAN-PA | [Signature] |

| | | | |
|----|-------------------|------------------|-----|
| 26 | Elva Shabrina | SMA Muh. 1 | ett |
| 27 | Lalpa Meisha | SMA Muh 1 | Jan |
| 28 | Tabai Fatah Zuhra | SMA atthahiriyah | Sup |
| 29 | Firdo Lingga | SMA atthahiriyah | Ja |
| 30 | | | |

Lampiran 4. Dokumentasi



