



Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)

e-ISSN 2797-1309

<https://jurnal.htp.ac.id/index.php/jpkk>

Edukasi Gizi Pada Remaja di SMP Negeri 11 Pekanbaru Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru

Nutrition Education for Teenagers at SMP Negeri 11 Pekanbaru, Tenayan Raya District, Pekanbaru City

Fitri^{1*}, Lily Restusari², Yuliana Arsil³

¹²³Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

e-mail : fiitri@pkr.ac.id^{1*}, lilyrestusari@pkr.ac.id², yuliana@pkr.ac.id³

Histori artikel

Received:
31-10-2022

Accepted:
02-01-2022

Published:
09-01-2023

Abstrak

Pada masa remaja pertumbuhan fisik, mental dan emosional berubah sangat cepat. Perlu adanya pendidikan gizi pada remaja tentang gizi seimbang, status gizi, anemia serta aktifitas fisik untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja dan mengubah sikap perilaku mereka sehingga dapat mempengaruhi kebiasaan dalam memilih makanan yang sehat. Pemberian edukasi gizi melalui buku merupakan hal yang diminati dan disukai remaja dapat menjadi pilihan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi pada siswa di SMP Negeri 11 Pekanbaru Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru. Edukasi diberikan kepada remaja berupa penyuluhan dengan media edukasi berupa buku. Kegiatan ini diikuti oleh siswa dan siswi SMP Negeri 11 Kota Pekanbaru sebanyak 90 orang. Pemahaman materi yang diberikan mengenai Gizi seimbang (Isi Piringku, 4 pilar Gizi Seimbang, Prinsip gizi seimbang), Status Gizi, Aktifitas Fisik, Permasalahan gizi pada remaja (anemia, obesitas, underweight/gizi kurang dan Kurang energi kronik/KEK). Indikator pengukuran menggunakan kuisioner pre dan post-test. Nilai pre-test, pengetahuan baik 3,33 %, pengetahuan cukup 67,77 % dan pengetahuan kurang 28,88 %, setelah dilakukan post – test, pengetahuan baik 21,11 %, pengetahuan cukup 63,33%, dan pengetahuan kurang 15,55 %. Kegiatan edukasi dengan penerapan buku Gizi Seimbang untuk Remaja Sehat diketahui sebanyak 100 % berpengetahuan baik. Saran. Pihak sekolah diharapkan dapat melanjutkan pemberian edukasi gizi kepada remaja Siswa/I SMPN 11 Pekanbaru menggunakan buku atau media lain sebagai salah satu upaya menekan terjadinya permasalahan gizi pada remaja.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Gizi Seimbang, Status Gizi, Pengetahuan Gizi, Remaja

Physical, mental and emotional growth changes very rapidly in adolescence. There is a need for nutritional education for adolescents about balanced nutrition, nutritional status, anemia, and physical activity as well as increasing adolescent nutritional knowledge and improving the of their behavior so that it can influence habits in choosing healthy foods. Providing nutrition education through books is something that teenagers are interested in and likes. This activity aims to provide nutrition education to students at SMP Negeri 11 Pekanbaru, Tenayan Raya District, Pekanbaru City. Education was given to adolescents in the form of counseling with educational media in the form of books which was attended by 90 students. Understanding of the material provided was about Balanced Nutrition (My Plate Contents, 4 Pillars of Balanced Nutrition, Principles of Balanced Nutrition), Nutritional Status, Physical Activity, Nutritional Problems in Adolescents (anemia, obesity, underweight/undernutrition, and chronic energy deficiency/CED). Measurement indicators used pre and post test questionnaires. Pre-test score were good knowledge of 3.33%,

sufficient knowledge of 67.77% and less knowledge of 28.88%. On the other hand, after the post-test was carried out, good knowledge was 21.11%, sufficient knowledge was 63.33%, and less was 15, 55%. Educational activities with the application of Balanced Nutrition for Healthy Adolescents are known to be 100% well-informed. The school is expected to continue providing nutrition education to students of SMPN 11 Pekanbaru using books or other media as an effort to suppress the nutritional problems in adolescents.

Keywords: Nutrition Education, Balanced Nutrition, Nutritional Status, Nutrition Knowledge, Adolescents

PENDAHULUAN

Remaja adalah kondisi peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini para remaja mengalami perubahan fisik seperti penambahan tinggi badan hingga 25 cm, perubahan bentuk tubuh dan masa menstruasi, bagi remaja putri, daya tarik seksualitas merupakan faktor yang kuat dan berpengaruh dalam kehidupannya (Deshmukh & Kulkarni, 2017).

Remaja termasuk golongan yang rentan mengalami berbagai masalah gizi disebabkan karena beberapa hal yaitu (1) remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik kognitif dan psikososial. (2) adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja akan mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. (3) remaja yang mempunyai kebutuhan gizi khusus seperti remaja yang menderita penyakit kronis, melakukan diet secara berlebihan, pecandu alcohol atau obat-obatan (Almatsier, 2010). Gizi remaja merupakan cerminan timbulnya masalah gizi di usia dini dan sebagian besar anak ketika memasuki fase remaja sedang menderita stunting, obesitas, anemia dan juga seringkali memiliki berbagai kekurangan zat gizi mikro lainnya. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi remaja usia 13-15 tahun yang tergolong kurus 7.4%, pendek 27.8% dan obesitas 4,2%. Sementara remaja usia 16-18 tahun yang tergolong kurus sebesar 8%, pendek 27.8% dan obesitas 4,5% (Kemenkes RI, 2019). Memasuki tahap remaja kebutuhan mereka terhadap energi, protein, dan zat gizi mikro meningkat secara signifikan, sehingga sebagian remaja banyak yang mengalami permasalahan gizi seperti anemia, gizi kurang dan gizi lebih (Rachmi dkk., 2019).

Perilaku gizi yang salah pada remaja akan menimbulkan masalah gizi, yaitu terjadinya ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja adalah gizi kurang (under weight), obesitas (over weight) dan anemia. Gizi kurang terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh. Kejadian gizi lebih remaja disebabkan kebiasaan makan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi (energy intake) berlebih, sedangkan kejadian anemia pada remaja karena jumlah sel darah merah atau kadar Hb dalam darah lebih rendah dari normal. Akibatnya kemampuan sel darah merah untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh berkurang. Anemia saling terkait dengan Target Gizi Global seperti: stunting, wasting, dan berat badan lahir rendah. Sehingga untuk mencegah permasalahan gizi pada remaja, baik remaja putri dan remaja putra perlu dibekali dengan pengetahuan tentang gizi seimbang dan kesehatan.

Meningkatnya permasalahan gizi pada remaja juga disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan gizi seimbang dan ketidakseimbangan asupan gizi (Lathifa & Mahmudiono, 2020). Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip/pilar gizi seimbang (Wibowo dkk, 2019). Berdasarkan tabel AKG (Angka Kecukupan Gizi), remaja usia 13-15 tahun memiliki kebutuhan kalori sebesar 2400 kkal. Sementara remaja usia 16-18 tahun kebutuhan kalornya sebesar 2600 kkal.

Penelitian Nurwulan, dkk (2017) tentang hubungan asupan zat gizi, pola makan, dan pengetahuan gizi di Pondok pesantren yatim at-thayyibah sukabumi memaparkan bahwa terdapat 75% santri memiliki asupan protein kurang dan sebanyak 52,6% santri memiliki asupan karbohidrat kurang. Selain itu, penelitian Akib & Sumarmi (2017) tentang kebiasaan makan remaja putri di Universitas Airlangga menunjukkan bahwa persentase asupan karbohidrat kurang mencapai 93,4%, asupan protein kurang sebesar 76,7%, dan asupan Fe kurang mencapai 95%. Berdasarkan pedoman gizi seimbang, kecukupan zat gizi bagi anak sekolah atau remaja yang dianjurkan yaitu proporsi karbohidrat 50-60%, lemak sekitar 25%, protein sekitar 14% dan zat besi sebesar 19-26 mg/hari.

Pengetahuan remaja yang kurang tentang gizi seimbang merupakan salah satu alasan kelompok remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi. Penelitian Achmad, dkk (2014) menunjukkan lebih separuh pengetahuan gizi remaja masih dalam kategori kurang yaitu 58,5% pada pelajar SMAN 10 dan 53,1% pada pelajar SMAN 16 Makasar. Sejalan dengan hasil penelitian Fatikhani & Setiawan (2019) sebanyak 40% remaja Indonesia memiliki pengetahuan gizi yang rendah.

Edukasi merupakan proses berlangsungnya interaksi antara manusia dan lingkungan dan menghasilkan perubahan dalam pengetahuan, keterampilan dan sikap. Melalui proses edukasi seseorang akan belajar yang awalnya tidak tahu menjadi tahu (Amalia dkk, 2018). Edukasi mengenai gizi seimbang dan permasalahan gizi menjadi prioritas yang akan diberikan pada remaja.

Pemberian edukasi gizi melalui hal yang diminati dan disukai remaja seperti media social dapat menjadi pilihan. Saat melakukan hal yang diminati, remaja akan mudah untuk menerima informasi baru dengan cepat sehingga pengetahuan gizi akan meningkat (Krisdiani dkk, 2020). Pendidikan gizi berperan dalam peningkatan pengetahuan mengenai asupan makanan yang dikonsumsi remaja sehingga perilaku makan yang tidak sesuai dapat dihindari sehingga dapat memiliki status gizi yang optimal di masa remaja. Menurut Penelitian Kusudaryati, dkk (2016) menyatakan bahwa edukasi gizi dengan media booklet memberikan efektifitas dalam meningkatkan asupan zat gizi besi pada remaja putri di SMAN 1 Simo Boyolali.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 11 Pekanbaru merupakan salah satu sekolah SMP Negeri terakreditasi A yang terletak di jalan Bambu Kuning No. 28 Rejosari Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2011 kejadian anemia tertinggi terdapat di wilayah kerja Puskesmas Tenayan Raya yaitu sebesar 54%. Jumlah Sekolah menengah pertama di wilayah kecamatan tenayan raya kota Pekanbaru berjumlah 21 sekolah. SMP Negeri 11 Pekanbaru adalah salah satu dari lima SMP Negeri yang berada di wilayah Kecamatan Tenayan Raya. Berdasarkan survey pendahuluan dilakukan tim pengabmas di SMP Negeri 11 Pekanbaru belum pernah dilakukan sosialisasi

tentang gizi seimbang dan pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri dan juga belum pernah dilakukan kegiatan pendidikan/edukasi gizi di sekolah tersebut. Buku saku menjadi pilihan media alternatif yang baik dalam proses pendidikan gizi di SMP Negeri 11 Pekanbaru.

Berdasarkan latar belakang di atas perlu adanya suatu kegiatan pengabdian masyarakat dalam memberikan pembinaan dan edukasi kepada remaja tentang anemia dan gizi seimbang untuk meningkatkan status gizi remaja, mengubah perilaku kebiasaan makan dan pola makan remaja kearah lebih baik di Kota Pekanbaru. Salah satu upaya yang dilakukan yaitu dengan edukasi gizi menggunakan buku saku untuk remaja melalui kegiatan pengabdian masyarakat "**Pendidikan Gizi Pada Siswa di SMP Negeri 11 Pekanbaru Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru**".

TUJUAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi pada siswa di SMP Negeri 11 Pekanbaru Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru tentang Gizi seimbang (Isi Piringku, 4 pilar Gizi Seimbang, Prinsip gizi seimbang), Status Gizi, Aktifitas Fisik, Permasalahan gizi pada remaja (anemia, obesitas, underweight/gizi kurang dan Kurang energi kronik/KEK). Diharapkan dengan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan permasalahan gizi pada remaja, mengubah sikap dan perilaku kebiasaan makan siswa kearah yang sesuai dengan gizi seimbang dan mengadvokasi dalam bentuk pendampingan kepada pihak sekolah untuk melanjutkan pemberian edukasi gizi pada siswa.

METODE

Metode kegiatan dalam hal ini adalah edukasi gizi kepada para siswa di SMP Negeri 11 Pekanbaru. Kegiatan ini dilaksanakan dari bulan Januari 2022 s/d Juli 2022 di SMP Negeri 11 Kota Pekanbaru. Peserta kegiatan ini yaitu siswa dan siswi SMP Negeri 11 Kota Pekanbaru sebanyak 90 orang. Pemahaman materi yang diberikan pada kegiatan ini tentang Gizi seimbang (Isi Piringku, 4 pilar Gizi Seimbang, Prinsip gizi seimbang), Status Gizi, Aktifitas Fisik, Permasalahan gizi pada remaja (anemia, obesitas, underweight/gizi kurang dan Kurang energi kronik/KEK).

Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut; 1). Pembuatan buku edukasi gizi untuk remaja dengan isi tentang Gizi seimbang (Isi Piringku, 4 pilar Gizi Seimbang, Prinsip gizi seimbang), Status Gizi, Aktifitas Fisik, Permasalahan gizi pada remaja (anemia, obesitas, underweight/gizi kurang dan Kurang energi kronik/KEK). Metode pada buku ini diharapkan dapat membantu remaja (siswa/i SMPN 11 Kota Pekanbaru) untuk lebih cepat memahami materi. 2) Pelaksanaan dan pendampingan penggunaan buku edukasi gizi untuk remaja yang diawali dengan kegiatan a. *Pre-test*, dilakukan untuk mengetahui gambaran pengetahuan para siswa mengenai gizi dengan menggunakan kuisisioner. b. Penyampaian Materi, yang dilakukan oleh tim pengabmas, penyampaian materi dilakukan di kelas dengan masing-masing sasaran 18-20 remaja perhari dengan metode pemaparan materi secara ceramah dan diskusi menggunakan media infocus dan standing banner yang telah disiapkan oleh tim pengabdian masyarakat. Responden diberi kesempatan untuk bertanya

mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab). c. Pendampingan tim pengabdian selama periode waktu pelaksanaan. 3) Evaluasi, Evaluasi terhadap pengetahuan siswa akan menggunakan kuesioner pada awal dan akhir pelaksanaan/pendampingan.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan media buku saku dalam meningkatkan pengetahuan anak usia remaja tentang gizi seimbang dan prinsip makan yang benar sesuai dengan pedoman isi piringku untuk mencegah terjadinya resiko penyakit yang sering terjadi pada remaja. Pembuatan buku saku dilakukan pada bulan Februari - Maret 2022. Buku ini dirancang untuk mempermudah anak remaja memperoleh informasi tentang gizi seimbang dan pedoman isi piringku, permasalahan yang sering terjadi pada remaja dan cara menghindarinya. Dalam buku ini membahas secara singkat, padat, dan jelas konsep makan yang benar sesuai dengan PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang), cara menghitung status gizi pada remaja dan cara menghindari permasalahan yang sering terjadi pada remaja seperti anemia, obesitas, underweight dan KEK (Kurang Energi Kronik).



Gambar 1. Pengisian Kuisisioner Pre - Test

Sebelum pemaparan materi berlangsung untuk mengetahui pengetahuan awal remaja SMP Negeri 11 Kota Pekanbaru, tim pengabdian masyarakat melakukan *pre-test* kepada anak remaja perempuan dan laki-laki di SMP 11 Kota Pekanbaru menggunakan kuisisioner yang berisi 15 pertanyaan tentang materi dari buku yang telah dibuat sebelumnya. Siswa-siswi SMP Negeri 11 Kota Pekanbaru yang hadir pada saat pemaparan materi gizi seimbang untuk remaja tampak fokus dan antusias mendengarkan penyampaian materi yang diberikan. Selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab dan diikuti dengan kegiatan *post-test* untuk mengukur pengetahuan peserta setelah intervensi. Berikut hasil tabel distribusi pre – test dan post test dari para siswa yaitu:

Tabel 1. Distribusi frekuensi Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi

| Kategori | Sebelum (<i>Pre Test</i>) | | Setelah (<i>Post Test</i>) | |
|--------------|-----------------------------|------------|------------------------------|------------|
| | n | % | n | % |
| Baik | 3 | 3,33 | 19 | 21,11% |
| Cukup | 61 | 67,77 | 57 | 63,33% |
| Kurang | 26 | 28,88 | 24 | 15,55% |
| Total | 90 | 100 | 90 | 100 |

Hasil pre-test menunjukkan hanya 3,33% remaja yang mengetahui dengan baik pengetahuan tentang gizi seimbang, status gizi remaja dan permasalahan yang sering terjadi pada remaja. Sedangkan 67,77% memiliki pengetahuan dengan kategori cukup dan 28,88% berpengetahuan kurang. Setelah dilakukan intervensi pemberian Edukasi Gizi pada remaja diketahui sebanyak 21,11% berpengetahuan baik yaitu sebanyak 19 orang, sedangkan sebelum diberikan Edukasi Gizi hanya 3 orang remaja yang berpengetahuan baik. Maka terjadi peningkatan terhadap pengetahuan remaja di SMPN 11 Kota Pekanbaru. Sedangkan remaja dengan pengetahuan cukup sebanyak 63,33% dan pengetahuan dengan kategori kurang 15,55%.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilanjutkan dengan penerapan Edukasi Gizi berdasarkan buku saku yang telah di bagikan kepada remaja perempuan dan laki-laki di SMPN 11 Kota Pekanbaru. Perwakilan data yang diperoleh dengan melibatkan sebagian dari remaja yang hadir pada saat evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat. Maka diperoleh hasil seluruh remaja sudah memahami dan menerapkan Edukasi Gizi yang sudah diberikan. Distribusi frekuensi pengetahuan remaja di SMP Negeri 11 Kota Pekanbaru dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Pengetahuan Remaja Sesudah Penerapan Edukasi Gizi

| Kategori | Setelah Penerapan Edukasi Gizi | |
|--------------|--------------------------------|------------|
| | n | % |
| Baik | 90 | 100 |
| Total | 90 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas setelah penerapan buku Gizi Seimbang untuk Remaja Sehat diketahui sebanyak 100 % berpengetahuan baik. Pengetahuan remaja dapat mempengaruhi untuk mengurangi kejadian stunting karena remaja diharapkan dapat memahami dan menjaga status gizi yang optimal agar tidak kekurangan energi kronis dan mencegah melahirkan berat bayi lahir rendah karena KEK. Remaja merupakan kelompok wanita usia subur oleh karena itu dapat diketahui dengan tingginya kejadian anemia dan KEK yang terjadi pada anak usia subur atau anak remaja maka sangat penting adanya edukasi edukasi gizi. Secara tidak langsung pengetahuan gizi remaja atau wanita usia subur akan mempengaruhi status gizi anak, karena dengan pengetahuannya para calon ibu dapat mengasuh dan memenuhi zat gizi anak balitanya, sehingga keadaan gizinya terjamin (Setyawati & Herlambang, 2015).

PEMBAHASAN

A. Proses Monitoring Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja

Monitoring merupakan kegiatan untuk mengetahui apakah program yang telah dibuat berjalan dengan baik sesuai dengan yang direncanakan, adakah hambatan yang terjadi dan bagaimana para pelaksana program itu mengatasi hambatan tersebut (Kemdikbud, 2020).

Proses monitoring diawali dengan menganalisis kebutuhan monitoring, cakupan monitoring dan evaluasi meliputi aspek perencanaan, pelaksanaan kegiatan, hasil kegiatan dan dampak kegiatan terutama terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja dan kendala yang di alami selama memberikan materi edukasi gizi seimbang untuk remaja sehat pada remaja yang dilakukan di masa pandemi Covid- 19 ini. Lalu menyusun instrumen monitoring dan evaluasi sesuai dengan aspek data yang diperlukan antara lain peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang perubahan perilaku terkait gizi seimbang pada remaja.

Monitoring dan evaluasi dilakukan pada remaja menggunakan instrumen berupa kuisioner. Kuisioner monitoring dan evaluasi pada remaja berisi pertanyaan terbuka terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan edukasi edukasi gizi pada remaja, tindakan pola konsumsi remaja kedepannya sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan isi piringku, meningkatkan pengetahuan remaja dalam upaya pencegahan permasalahan gizi yang dapat terjadi pada remaja seperti Kurang Energi Kronis, Anemia, Obesitas dan Underweight.

B. Analisis Hasil Monitoring dan Evaluasi Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang Pada Remaja

Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi diketahui remaja SMP Negeri 11 Kota Pekanbaru merasa kegiatan edukasi gizi ini memberikan informasi dan pengetahuan baru yang berdampak positif terhadap kebiasaan dan pola makan remaja sendiri, remaja mengaku mulai mengurangi makanan dan jajanan yang kurang sehat serta menghindari jajanan sekolah yang tinggi natrium. Sebagian besar remaja mengatakan kegiatan ini selain meningkatkan pengetahuan juga menambah wawasan pengetahuan mereka tentang gizi pada remaja terutama dalam hal pola makan yang tepat. Selain itu, mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan sebagai salah satu upaya atau cara untuk pencegahan kejadian stunting dan perbaikan gizi di masyarakat.

Pendemi ini tidak menjadi kendala dalam memberikan edukasi gizi untuk pencegahan terjadinya masalah gizi pada remaja. Selain itu, tidak ada kendala yang berarti karena remaja SMP Negeri 11 Kota Pekanbaru tampak antusias dan serius mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga pemberian edukasi edukasi gizi menjadi lebih efektif dan berjalan lancar. Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan remaja dapat menerapkan gizi seimbang di rumah dan memberikan informasi kepada orangtua di rumah.

Disamping itu pada saat kegiatan monitoring dan evaluasi berlangsung, para remaja terlihat sangat fokus ketika mengisi kuisioner monev. Dari hasil monitoring dan evaluasi pada remaja diketahui pengetahuan remaja SMP Negeri 11 Kota Pekanbaru tentang gizi seimbang sangat baik, hampir semua remaja dapat

menjawab dengan benar dan tepat pertanyaan untuk mengukur pengetahuan yang ada didalam kuisioner sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja SMP Negeri 11 Kota Pekanbaru masih mengingat dengan jelas materi edukasi gizi yang telah diberikan sebelumnya.

Upaya keberlanjutan program ini yaitu melakukan program pendampingan kepada para siswa melalui guru – guru yang ada disekolah. Para guru akan selalu mengingatkan kepada para siswa terkait gizi yang baik yang sudah dijelaskan sebelumnya. Tim pengabmas juga akan Kembali lagi ke sekolah untuk melakukan penyegaran ilmu kepada para siswa terkait edukasi yang sudah diberikan.

SIMPULAN

Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan pelaksanaan dan pendampingan edukasi gizi pada remaja Siswa/I SMPN 11 Pekanbaru adalah sebagai berikut:

1. Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja Siswa/I SMPN 11 Pekanbaru tentang Gizi seimbang, Status Gizi, Aktifitas Fisik, Permasalahan gizi pada remaja yaitu dalam kategori pengetahuan baik dan pengetahuan cukup dan tidak ada lagi yang berpengetahuan kurang.
2. Terjadi perubahan sikap dan perilaku para siswa terkait edukasi gizi yang telah diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dengan indikator pernyataan sikap dan perilaku yang sesuai dengan konsep gizi seimbang.
3. Kegiatan edukasi gizi pada remaja Siswa/I SMPN 11 Pekanbaru ini memberikan dampak yang positif terhadap pengetahuan dan keterampilan remaja Siswa/I SMPN 11 Pekanbaru sehingga mengadvokasi pihak sekolah untuk melanjutkan pemberian edukasi gizi pada siswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih atas dukungan kegiatan oleh Poltekkes Kemenkes Riau dan kerjasama seluruh pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan yaitu Kepala Sekolah SMP Negeri 11 Pekanbaru, Guru – Guru dan para siswa di SMP Negeri 11 Pekanbaru yang hadir pada kegiatan ini

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, N., Hadju, V. and Salam, A. 2014. Description of the Knowledge Attitudes, and Availability of Vegetable and Fruit Consumption Patterns of Adolescents in Makassar;1–11.
- Akib, A., & Sumarmi, S. 2017. Kebiasaan Remaja Putri yang Berhubungan dengan Anemia: Kajian Positive Deviance. Research Study. Amerta Nurt; 105-116.
- Almatsier, S. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Amalia, F., Nugraheni, S. A., & Kartini, A. 2018. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Calon Ibu Dalam Pencegahan Kurang Energi Kronik Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6(5);370-377.
- Deshmukh V.R. & Kulkarni, A. A. 2017. Body image and its relation with body mass index among 15ndian adolescent. Indian Pediatrics. 54: 1025-1029.
- Fatikhani, D. A., & Setiawan, A. 2019. The relationship between the level of knowledge regarding fast food and the dietary habits among adolescents in Jakarta, Indonesia. *EnfermClin*,29(S2),172–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.enf cli.2019.04.025>

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan 2020. *Supervisi Akademik*. Jakarta: Kemdikbud.
- Krisdiani, A. F., Sufyan, D. L & Ilmi, I. M. 2020. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Twitter THREAD Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMP Harjamukti Depok. *Jurnal Ikesmas*, 16(2): 95-101
- Kusudaryanti, dkk. 2016. Efektifitas Edukasi Gizi Terhadap Perbaikan Asupan Zat Besi Pada Remaja Putri. *Profesi*. Vol. 14 (1) : 5 – 9.
- Lathifa, S., & Mahmudiono, T. 2019. Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Website Terhadap Perilaku Makan Gizi Seimbang Remaja Sma Surabaya. *Media Gizi Kemas*. 9(2);48-56.
- Nurwulan, E., Furqan, M., & Safitri, D. E. 2017. Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makan, Dan Pengetahuan Zat Gizi Dengan Status Gizi Santri DiPondok Pesantren Yatin At-Thayyibah Sukabumi. *ARGIPA*, 2(2); 65-74.
- Rachmi, C. N., Wulandari, E., Kurniawan, H., dkk. 2019. *Buku Panduan Untuk Siswa: Aksi Bergizi, Hidup Sehat, Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Setyawati & Herlambang. 2015. Model Edukasi Gizi Berbasis E-booklet untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Ibu Balita. *Jurnal Informatika UPGRIS*. Vol 1: 86 – 94
- Wibowo, R., Suwaryani, N., Mangunwibawa, A., Purwanti, dkk. 2019. *Remaja Sehat Itu Keren*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.