

Pengembangan Media Edukasi Penilaian Status Gizi Remaja Pada Masa Pandemi

Sri Kadaryati¹, Yunita Indah Prasetyaningrum², Dika Putri Hastuti³

^{1,2,3} Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

*Jalan Raya Tejem km 1,5 Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta 55282. Telepon (0274) 4437888

Email: srikadaryati3@gmail.com

DOI: 10.18196/ppm.43.638

Abstrak

Prevalensi overweight dan obesitas meningkat di Indonesia, baik pada orang dewasa, maupun anak-anak dan remaja. Pemantauan status gizi remaja diperlukan untuk mencegah masalah gizi lebih lanjut pada masa dewasa. Pandemi COVID-19 membatasi pelaksanaan kegiatan luring untuk menghindari kontak fisik. Penyusunan media edukasi bertujuan untuk memberikan panduan yang aplikatif dalam pemantauan status gizi di tingkat sekolah menengah pertama. Adapun media edukasi yang disusun terdiri dari Buku Saku Pemantauan Status Gizi Remaja dan Video Pengukuran Antropometri Remaja. Buku saku maupun video menjadi media pembelajaran yang menarik bagi remaja. Pengembangan media berdasarkan studi menggunakan sumber pustaka terkini. Buku saku disusun berdasarkan kaidah penyusunan buku saku dan disesuaikan layout untuk sasaran usia remaja. Pembuatan video menggunakan teknik shooting dengan dua talent yang berperan sebagai dua remaja yang sedang melakukan pengukuran antropometri. Buku saku ber-ISBN diterbitkan dalam bentuk hardcopy dan e-book, sedangkan video didaftarkan sebagai Hak Cipta. Video pembelajaran pengukuran antropometri remaja telah digunakan dalam rangkaian kegiatan pemantauan status gizi remaja sebagai sarana advokasi penyelenggaraan posyandu remaja di SMP Negeri 4 Depok, Sleman. Buku saku diserahkan kepada pihak sekolah untuk pengayaan materi di perpustakaan. Buku saku dan video mengenai pemantauan status gizi remaja dapat digunakan secara berkelanjutan sebagai media edukasi yang aplikatif pada masa pandemi.

Kata Kunci: media edukasi, pemantauan status gizi, remaja, sekolah

Pendahuluan

Usia remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan sosioemosional yang penting. Pertumbuhan fisik terjadi secara cepat pada usia remaja. Oleh karena itu, usia remaja merupakan waktu yang tepat untuk mengejar pertumbuhan tinggi badan (Bundy et al., 2017). Perbaikan status gizi anak dan remaja dapat meningkatkan pertumbuhan mental dan kognitif sehingga memiliki dampak yang luas tidak hanya untuk meningkatkan kualitas hidup, tetapi juga mempengaruhi pertumbuhan dan produktivitas generasi yang akan datang (Das et al., 2018).

Malnutrisi pada anak dan remaja menjadi masalah yang global, baik di negara maju maupun negara berkembang. Masalah utama kesehatan masyarakat pada golongan usia remaja yaitu defisiensi gizi, pertumbuhan linier yang tidak optimal, serta kelebihan berat badan (Christian & Smith, 2018). Begitu pula dengan Indonesia, yang juga mengalami *double burden malnutrition* (masalah gizi ganda) dalam beberapa dekade terakhir. Prevalensi *overweight* dan obesitas di Indonesia meningkat dalam dua dekade terakhir, tidak hanya pada orang dewasa, tetapi juga pada anak-anak dan remaja. Kejadian obesitas lebih banyak terjadi pada anak laki-laki dibandingkan perempuan, tetapi terjadi sebaliknya pada kelompok remaja dan dewasa. Prevalensi *overweight* dan obesitas lebih tinggi pada daerah perkotaan dengan pendidikan dan pendapatan yang tinggi (Rachmi et al., 2017). Proporsi *overweight* dan obesitas pada remaja mengalami peningkatan berturut-turut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2007, 2013, dan 2018. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, sebanyak 31,8% wanita usia subur berusia 15-49 tahun di Indonesia berisiko mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) dengan lingkaran lengan atas (LILA) kurang dari 23,5 cm (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Masalah gizi pada anak dan remaja dapat berpengaruh pada status gizi di masa dewasa apabila tidak teratasi dengan baik. Kekurangan gizi pada masa anak dan remaja dikaitkan dengan risiko terjadinya penyakit tidak menular pada masa dewasa, seperti kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, stroke dan diabetes. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan mengeluarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 mengenai Pedoman Gizi Seimbang untuk mencegah berbagai masalah gizi di Indonesia. Adapun Pedoman Gizi Seimbang meliputi panduan makan, beraktivitas fisik, hidup bersih, dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Pemantauan status gizi remaja diperlukan dalam rangka memertahankan status gizi normal untuk mencegah masalah gizi pada masa dewasa. Pengukuran antropometri merupakan salah satu cara metode pemantauan status gizi, dengan menggunakan pengukuran berbagai dimensi tubuh manusia pada tingkat umur dan gizi yang berbeda. Pengukuran antropometri merupakan cara pemantauan status gizi yang sederhana dan relatif mudah dilakukan, serta tidak membutuhkan tenaga yang benar-benar ahli. Di samping itu, peralatan untuk pengukuran antropometri juga murah (Iqbal & Puspaningtyas, 2018). Dengan demikian, pengukuran status gizi antropometri dapat dilakukan secara luas dengan pemberdayaan masyarakat sehingga dapat dilakukan pemantauan status gizi secara mandiri.

Sekolah merupakan salah satu lingkungan yang memiliki peranan penting dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada peserta didik. Di sisi lain, peserta didik merupakan subjek yang diharapkan berperan secara aktif dan bertanggungjawab dalam pembangunan kesehatan. Pelaksanaan kegiatan pemantauan status gizi di sekolah sangat mungkin untuk dilakukan, mengingat golongan usia anak dan remaja banyak menghabiskan waktu di sehari-hari di sekolah. Pemantauan status gizi di sekolah juga sebagai salah satu pembinaan pendidikan kesehatan remaja di sekolah melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). UKS merupakan ujung tombak pemberdayaan di lingkungan sekolah agar warga sekolah berperilaku hidup sehat (Hidayat & Argantos, 2020).

Pandemi COVID-19 terjadi di berbagai negara, dengan kasus pertama di Indonesia dilaporkan pada bulan Maret tahun 2020. Pandemi COVID-19 membatasi pelaksanaan kegiatan pembelajaran secara *luring* untuk menghindari kontak fisik (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2020). Oleh karena itu, dibutuhkan media edukasi yang dapat digunakan untuk pembelajaran pada masa pandemi ini. Penyusunan media edukasi bertujuan untuk memberikan panduan yang aplikatif dalam pemantauan status gizi di tingkat sekolah menengah pertama.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengembangan media edukasi ini dilaksanakan dalam rangka advokasi pemantauan status gizi remaja melalui “Duta GEMAAS” di SMP Negeri 4 Depok, Sleman, Yogyakarta. Media edukasi yang dikembangkan dalam kegiatan ini terdiri dari Buku Saku Pemantauan Status Gizi Remaja dan Video Pengukuran Antropometri Remaja. Sasaran dari edukasi yaitu peserta didik di tingkat sekolah menengah pertama, yang merupakan kelompok usia remaja.

Tahapan penyusunan buku saku dimulai dengan dengan mempelajari karakteristik dan kebutuhan sasaran. Selanjutnya, tim pengabdian melakukan studi literatur untuk mendapatkan materi informasi yang akan disampaikan pada buku saku. Materi ini disajikan dalam *outline* buku

saku. Buku saku disusun berdasarkan *outline* serta disesuaikan dengan kaidah penyusunan buku saku dan *layout* untuk sasaran usia remaja. Penyusunan buku saku menggunakan alat bantu aplikasi *Canva* dan *Adobe InDesign*. Tahapan akhir dari penyusunan buku saku yaitu mengajukan ISBN dan mencetak buku. Luaran dari kegiatan ini yaitu buku saku dengan ISBN 978-623-95237 yang diterbitkan dalam bentuk *hardcopy* dan *e-book*. Buku saku dalam bentuk *hardcopy* disampaikan ke perpustakaan SMP Negeri 4 Depok, Sleman, Yogyakarta, dan digunakan sebagai panduan pemantauan status gizi remaja di sekolah. Buku saku dalam bentuk *e-book* dijual di toko buku *online* untuk mencapai sasaran yang lebih luas.

Ada tiga video yang dikembangkan dalam kegiatan ini, yaitu pengukuran berat badan, pengukuran tinggi badan, dan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA). Video disusun sebagai gambaran *audio visual* dari berbagai cara pengukuran antropometri yang tertulis pada Buku Saku Pemantauan Status Gizi. Materi pada buku saku digunakan sebagai pedoman dalam penyusunan skenario. Selanjutnya, pembuatan video menggunakan teknik *shooting* dengan dua *talent* yang berperan sebagai dua remaja yang sedang melakukan pengukuran antropometri. *Shooting* dilakukan di Laboratorium Antropometri, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta. Proses selanjutnya yaitu *editing*, penataan suara, dan penambahan efek. Tahapan ini bertujuan membuat video terlihat lebih menarik dan lebih mudah dipahami. Karya rekaman video didaftarkan sebagai Hak Cipta dengan nomor pencatatan 000222504. Video pengukuran berat badan, pengukuran tinggi badan, dan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) digunakan sebagai pembelajaran pengukuran status gizi untuk calon kader remaja di sekolah.

Hasil dan Pembahasan

Pemilihan media yang dikembangkan pada kegiatan ini didasarkan pada kelompok sasaran yang merupakan kelompok usia remaja. Kelompok usia remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi menuju dewasa sehingga terjadi perubahan pada segi fisik, emosi, psikologis, dan intelektual. Remaja saat ini juga digolongkan sebagai generasi Z, yang memiliki karakteristik terbuka atas informasi, mudah beradaptasi, dan *multitasking*. Generasi Z dikenal sebagai generasi yang mampu memanfaatkan perubahan teknologi dalam kehidupan mereka (Rakhmah, 2021). Buku saku memiliki ukuran yang kecil sehingga dapat dibawa kemana-mana. Buku saku maupun video dapat menjadi media pembelajaran yang menarik bagi remaja. Buku dapat digunakan sebagai media edukasi pada masa pandemi COVID-19 (Maziyyah & Rahajeng, 2021). Media audio visual berupa video berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap pada kelompok usia remaja (Meidiana et al., 2018; Tindoan, 2018).

Materi edukasi yang disampaikan pada buku saku dan video merupakan materi mengenai pemantauan status gizi secara antropometri pada remaja. Antropometri merupakan pengukuran berbagai dimensi tubuh manusia pada tingkat umur dan gizi yang berbeda. Antropometri dapat digunakan untuk menggambarkan kecukupan asupan protein dan energi, maupun mengidentifikasi adanya gagal tumbuh maupun kelebihan berat badan (Iqbal & Puspaningtyas, 2018). Adapun pengukuran antropometri yang dapat digunakan pada pemantauan status gizi remaja meliputi pengukuran berat badan, tinggi badan, dan Lingkar Lengan Atas (LILA). Berat badan merupakan parameter antropometri yang mudah berubah dalam waktu singkat sehingga dapat menggambarkan status gizi saat ini. Tinggi badan menilai pertumbuhan massa tulang akibat

asupan gizi sehingga perubahan tinggi badan terjadi dalam waktu yang lama. Tinggi badan dapat digunakan untuk mengidentifikasi adanya masalah gizi kronis. Lingkar Lengan Atas (LILA) menggambarkan simpanan cadangan lemak tubuh. LILA biasanya digunakan untuk mendeteksi terjadinya Kurang Energi Kronis (KEK), serta risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) pada wanita. Interpretasi status gizi pada remaja didasarkan pada hasil pengukuran LILA dan perhitungan IMT yang dibandingkan dengan standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) (Prasetyaningrum & Kadaryati, 2020).



Gambar 1. *Layout* Buku Saku Pemantauan Status Gizi Remaja

Gambar 1 menunjukkan hasil *layout* Buku Saku Pemantauan Status Gizi Remaja. Buku saku Pemantauan Status Gizi Remaja disusun sebanyak 15 halaman utama dan delapan halaman pendukung, dengan format ukuran kertas A6. Buku ini mengusung jargon “Generasi Z peduli status gizi”. Isi buku saku terdiri dari halaman judul, kata pengantar, sambutan kepala sekolah, identitas pemilik buku, daftar isi, tiga bagian utama, penutup, referensi, dan halaman catatan. Adapun tiga bagian utama dalam buku ini terdiri dari: karakteristik Generasi Z dan pengenalan Pesan Umum Gizi Seimbang untuk Generasi Z; pentingnya pemantauan status gizi pada usia remaja; dan cara pengukuran antropometri pada usia remaja. Cara pemantauan status gizi antropometri yang dibahas pada buku saku terdiri dari perhitungan umur, pengukuran berat badan, pengukuran tinggi badan, pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA), perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), serta interpretasi status gizi berdasarkan hasil pengukuran LILA dan standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) untuk anak laki-laki dan perempuan usia 11-16 tahun. Usia ini disesuaikan dengan kelompok sasaran yang merupakan remaja usia sekolah menengah pertama.

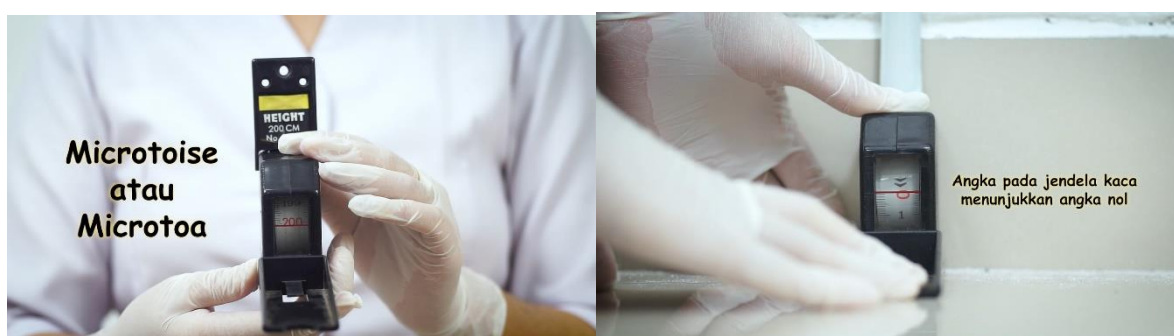
Video yang dikembangkan dalam kegiatan ini terdiri dari pengukuran berat badan, tinggi badan, dan Lingkar Lengan Atas (LILA). Video pengukuran berat badan menjelaskan mengenai penjelasan singkat tujuan pengukuran berat badan, pemasangan dan penggunaan alat ukur

(timbangan digital), serta cara pencatatan hasil pengukuran (Gambar 2). Video pengukuran tinggi badan menjelaskan mengenai penjelasan singkat tujuan pengukuran tinggi badan, pemasangan dan penggunaan alat ukur (*microtoise*), serta cara pencatatan hasil pengukuran (Gambar 3). Video pengukuran LILA menjelaskan mengenai uraian singkat tujuan pengukuran LILA, standar nilai LILA yang normal, penggunaan alat ukur (pita LILA), serta cara pencatatan hasil pengukuran (Gambar 4).



Gambar 2. Tampilan Video Pengukuran Berat Badan

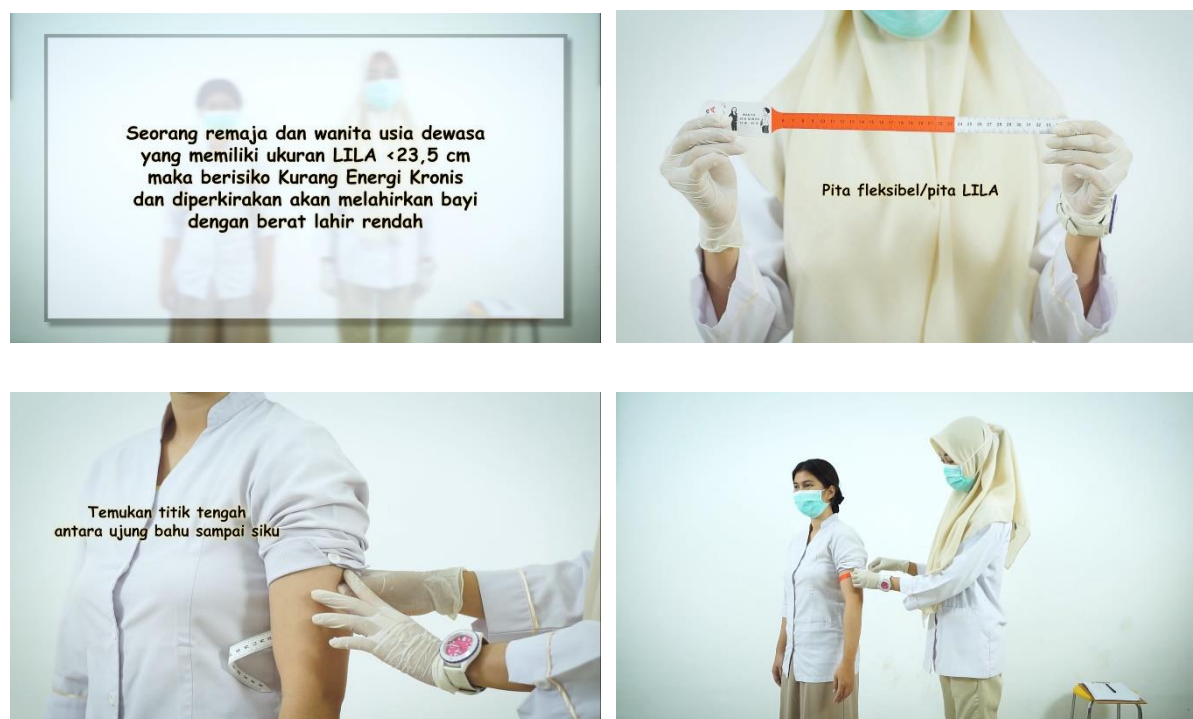
Materi pada penyusunan buku saku dan video didasarkan pada studi menggunakan sumber pustaka terkini. Adapun teori pengukuran antropometri mengacu pada berbagai buku referensi (Gibson, 2005; Thamaria, 2017; Iqbal & Puspaningtyas, 2018). Interpretasi status gizi remaja berdasarkan LILA mengacu pada ambang batas 23,5 cm (Kementerian Kesehatan RI, 1994), sedangkan Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak (Kementerian Kesehatan RI, 2020).





Gambar 3. Tampilan Video Pengukuran Tinggi Badan Badan

Video pembelajaran cara pengukuran antropometri (tinggi badan, berat badan, lingkar lengan atas/LILA) dan buku saku Pemantauan Status Gizi Remaja telah digunakan sebagai media edukasi secara *daring* dalam rangkaian kegiatan pemantauan status gizi remaja sebagai sarana advokasi penyelenggaraan posyandu remaja di SMP Negeri 4 Depok, Sleman. Kegiatan edukasi menggunakan video tersebut dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik (Prasetyaningrum & Sri, 2021). Buku saku diserahkan kepada pihak sekolah untuk pengayaan materi di perpustakaan. Rencana tindak lanjut dari kegiatan ini yaitu pemberian edukasi dan *Focus Group Discussion* dengan para guru dan kepala sekolah mengenai pelaksanaan kegiatan pemantauan status gizi antropometri pada peserta didik di sekolah. Tujuan jangka panjang selanjutnya yaitu pelaksanaan posyandu remaja dengan mengoptimalkan peran serta warga sekolah (guru dan kader dari siswa), yang dilakukan secara berkala sebagai program Usaha Kesehatan Sekolah di SMP Negeri 4 Depok, Sleman, Yogyakarta.



Gambar 4. Tampilan Video Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA)

Simpulan

Buku saku dan video mengenai pemantauan status gizi remaja dapat digunakan dalam program berkelanjutan sebagai media edukasi yang aplikatif pada masa pandemi. Selanjutnya, kegiatan edukasi secara *luring* dapat dilakukan dengan protokol kesehatan untuk mengevaluasi praktik pengukuran status gizi antropometri pada remaja.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Respati Yogyakarta atas hibah pendanaan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahun 2020 dengan nomor kontrak 01/PKM/Hibah.Int/PPPM/VIII/2020. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada segenap tim yang membantu dalam proses pembuatan video serta penerbitan buku saku.

Daftar Pustaka

- Bundy, D. A., de Slva, N., Horton, S., Jamison, D. T., & Patton, G. C. (2017). Disease control priorities third edition. Child and adolescent health and development. In D. A. Bundy, N. de Slva, S. Horton, D. T. Jamison, & G. C. Patton (Eds.), *World Bank Group* (3rd ed., Vol. 8). World Bank Group.
- Christian, P., & Smith, E. R. (2018). Adolescent undernutrition: global burden, physiology, and nutritional risks. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 72(4), 316–328. <https://doi.org/10.1159/000488865>
- Das, J. K., Lassi, Z. S., Hoodbhoy, Z., & Salam, R. A. (2018). Nutrition for the next generation: older children and adolescents. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 72(suppl 3), 56–64. <https://doi.org/10.1159/000487385>
- Gibson RS. 2005. Principles of nutritional assessment. New York: Oxford University Press.
- Hidayat, K., & Argantos. (2020). *Peran Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai Proses Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik*. 2(2), 627–639.
- Iqbal, M., & Puspaningtyas, D. (2018). Penilaian status gizi ABCD. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemdikbud. (2020). Panduan penyelenggaraan pembelajaran di masa pandemi COVID-19. In *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI*. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/06/buku-saku-panduan-pembelajaran-di-masa-pandemi-covid19>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>
- Maziyyah, N., & Rahajeng, B. (2021). Edukasi covid-19 melalui media buku pintar bagi guru dan orang tua TK ABA Ponggalan, Giwangan. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 1106–1112. <https://doi.org/10.18196/ppm.35.97>
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh edukasi melalui media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.961>
- Prasetyaningrum, Y. I., & Kadaryati, S. (2020). Buku saku pemantauan status gizi remaja. *Alinea*

Media Dipantara.

- Prasetyaningrum, Y. I., & Kadaryati, S. (2021). Pelatihan pemantauan status gizi bagi kader remaja di masa pandemi covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat 2021*
- Rachmi, C. N., Li, M., & Alison Baur, L. (2017). Overweight and obesity in Indonesia: prevalence and risk factors—a literature review. *Public Health*, 147, 20–29. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.02.002>
- Rakhmah, D. N. (2021). *Website Puslitjak | Pusat Penelitian Kebijakan Kemdikbud.* <https://puslitjakdikbud.kemdikbud.go.id/produk/artikel/detail/3133/gen-z-dominan-apa-maknanya-bagi-pendidikan-kita>
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014.*
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak.*
- Thamaria, N. (2017). Buku ajar penilaian status gizi . Jakarta: Pusat Pendidikan SDM Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan Edisi Tahun 2017.
- Tindoan, R. (2018). Pengaruh komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) melalui media leaflet dan video terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang paparan pornografi di SMP Negeri 1 Sidamanik Kec.Sidamanik Kab. Simalungin Tahun 2016. *Jumantik*, 3. No.1(1), 44–64.