

Makanan Bergizi dalam Mendukung Kesehatan di Usia Remaja

Nutrisi Optimal untuk Generasi Milenial

dr. Dorna Yanti Lola Silaban, M.Gizi, Sp.GK

19 Oktober 2020

Pendahuluan

Wilayah Asia Tenggara memiliki proporsi remaja (10–19 tahun) yang tinggi di dalam populasi sehingga perlu diberikan perhatian yang cukup terkait dengan kesehatan remaja. Nutrisi memiliki implikasi penting untuk kesehatan dan perkembangan remaja. Asupan nutrisi yang buruk akan memengaruhi tumbuh kembang, prestasi di sekolah dan produktivitas kerja remaja.¹ Beberapa masalah nutrisi yang sering dijumpai pada remaja adalah seperti rendahnya asupan buah dan sayur, tingginya asupan minuman manis, seringnya mengonsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, sedikit makan karena takut gemuk dan lain sebagainya.^{2,3} Semua hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya obesitas atau kurang gizi pada remaja. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Tarakanita merupakan SMK Katholik yang beralamat di Jl. Pulo Raya, Kebayoran Baru.⁴ Penyuluhan ini diberikan untuk memberikan pengetahuan tentang perlunya asupan nutrisi gizi seimbang pada siswa-siswi SMK Tarakanita agar proses tumbuh kembang berjalan dengan baik dan mencegah terjadinya penyakit yang dapat ditimbulkan oleh kesalahan asupan nutrisi sehari-hari.

Metode pelaksanaan

Pemberian edukasi dengan tema “Makanan Bergizi dalam Mendukung Kesehatan di Usia Remaja” mengambil topik tentang “Nutrisi Optimal untuk Generasi Milenial”. Undangan untuk acara ini diberikan dengan menyebarkan *flyer*. Penyampaian topik penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media *zoom*. Ruang *zoom* disediakan oleh pihak SMK Tarakanita. Peserta yang hadir terdiri dari kepala sekolah, guru-guru dan siswa-siswa SMK Tarakanita. Materi edukasi ditampilkan dalam bentuk *power point*. Sesi tanya jawab dilakukan setelah materi diberikan.

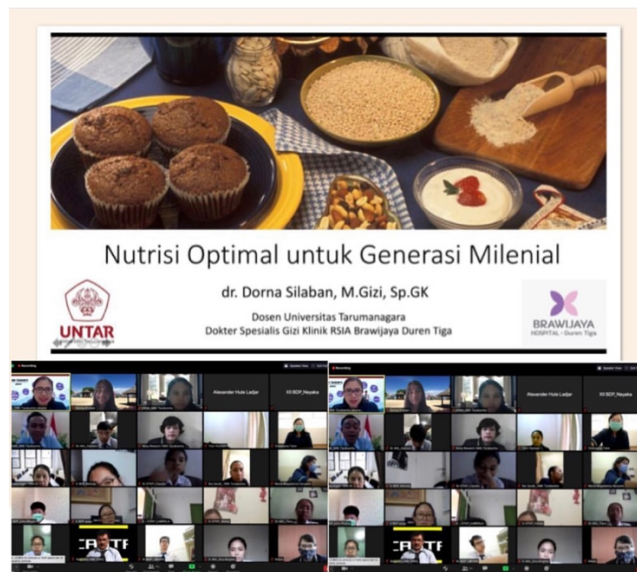
Hasil pembahasan

Peserta yang hadir pada acara ini sebelumnya mendapatkan undangan dari *flyer* yang disebar oleh pihak sekolah (Gambar 1) Pemberian penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media *zoom* untuk meminimalisasi kontak karena sedang terjadi pandemi Covid-19.



Gambar 1. Flyer Undangan Makanan Bergizi dalam Mendukung Kesehatan di Usia Remaja

Materi penyuluhan yang diberikan kepada para peserta (Gambar 2) dimulai dengan menjelaskan definisi remaja, siklus kehidupan manusia dan perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja. Perubahan pada remaja terjadi dalam hal pertumbuhan, kognisi, psikososial dan seksualitas.⁵ Asupan nutrisi yang tidak baik akan menimbulkan berbagai gangguan pada remaja. Gangguan gizi yang dapat dijumpai pada remaja antara lain kegemukan, kurang energi kronis, anemia, dll. Penjelasan mengenai nutrisi yang tepat untuk mendukung berbagai perubahan tersebut juga disampaikan kepada para peserta. Nutrisi gizi seimbang diperlukan untuk proses tumbuh kembang pada remaja. Nutrisi tersebut harus mencakup makronutrien (karbohidrat, protein dan lemak) dan mikronutrien (vitamin dan mineral) dalam komposisi seimbang. Bahan makanan sumber karbohidrat yang disarankan adalah sebagian besar dari karbohidrat kompleks. Kebutuhan protein diperoleh dari protein hewani dan nabati. Makanan sumber lemak baik perlu dikonsumsi. Hal yang juga perlu diperhatikan adalah konsumsi buah dan sayur sesuai dengan porsi yang dibutuhkan.^{5,7}



Gambar 2. Materi dan Peserta Penyuluhan

Kesimpulan

Penyuluhan kepada siswa-siswi SMK Tarakanita ini berjalan dengan baik dan lancar. Materi yang disampaikan dapat dimengerti oleh semua peserta. Setiap peserta mendapatkan pengetahuan yang benar mengenai nutrisi gizi seimbang yang benar dan sehat untuk remaja.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization. *Strategic guidance on accelerating actions for adolescent health in South-East Asia Region (2018-2022)*. World Health Organization South-East Asia. 2018.
2. Larson N, Neumark-Sztainer D. Adolescent nutrition. *Am Acad Ped*. 2020; 30(12): 494-6.
3. Gidding SS, Dennison BA, Birch LL, Daniels SR, Gilman MW, Lichtenstein AH, dkk. Dietary Recommendations for children and adolescents, a guide for practitioners, consensus statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2005; 112: 2061-75.
4. SMK Tarakanita.
Diunduh dari https://id.wikipedia.org/wiki/SMK_Tarakanita
5. Larson N, Stang JS, Leak T. Nutrition in adolescence. Mahan LK, Raymond JL, editor. Dalam: *Krause's Food and the Nutrition Care Process*. Edisi-14. Elsevier Inc. 331-49.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Gizi Seimbang*. 2014