

## **Edukasi Pencegahan *Wasting* Pada Remaja**

**Tinta Julianawati<sup>(1)\*</sup>, Rici Gusti Maulani<sup>(2)</sup>, Siti Nuranisa<sup>(3)</sup> Devia Ester<sup>(4)</sup>**

*Universitas Awal Bros*

*\*Alamat korespondensi: Email:* julianatinta95@gmail.com

(Received 10 Mei 2023; Accepted 30 Mei 2023)

### **Abstrak**

Kasus wasting pada remaja yang masih tinggi menjadi pemerintah dan masyarakat untuk segera dilakukan upaya yang membantu masyarakat agar waspada dan melakukan pencegahan mengenai pentingnya wasting. Minimnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat terutama remaja tentang pencegahan wasting akan berdampak pada penurunan daya ekspolasi terhadap lingkungan, kurang bergaul, kurang perasaan gembira dan cenderung menjadi apatis. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk melihat gambaran pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang wasting. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan tahapan memberikan pre-test sebelum dilakukan edukasi kemudian dilakukan edukasi kepada seluruh remaja, selanjutnya dilakukan post-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja. Pada tahapan terakhir pengabdian masyarakat dilakukan game menarik dan pemberian doorprize untuk menarik para remaja agar selalu mengikuti kegiatan Posyandu Remaja setiap bulan.

**Kata Kunci:** Edukasi, Wasting, Remaja

### **PENDAHULUAN**

*Wasting* adalah pengurangan atau hilangnya berat badan dalam kaitannya dengan tinggi. Wasting tidak hanya terjadi pada anak-anak, tetapi juga pada remaja. Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa, yaitu antara umur 10-19 tahun. Remaja rentan terhadap masalah gizi. (Pramudya,2017) Dalam beberapa puluh tahun terakhir, Indonesia telah mencapai kemajuan luar biasa dan bertransisi menjadi negara berpendapatan menengah. Namun, pencapaian di bidang gizi masih tertinggal dari aspek kesehatan lain yang terkait dengan tumbuh kembang anak. Jutaan anak dan remaja Indonesia masih menderita angka *stunting* dan *wasting* yang tinggi, serta mengalami 'beban ganda' akibat malnutrisi, baik dalam bentuk kurang gizi maupun lebih gizi. (Insani,2017) Remaja memiliki berbagai macam aktivitas, baik aktivitas di dalam sekolah maupun di luar sekolah. Semua ini membuat remaja sulit memikirkan jadwal makan maupun komposisi dan kandungan gizi dari makanan yang

dikonsumsi. Dampak wasting yaitu mengalami penurunan daya ekspolasi terhadap lingkungan, kurang bergaul, kurang perasaan gembira dan cenderung menjadi apatis. (Verawati,2015)

Dampak jangka panjang *wasting* yaitu seperti mengalami gangguan kognitif, penurunan prestasi belajar, gangguan tingkah laku, bahkan peningkatan risiko kematian. Penyebab langsung permasalahan gizi adalah terjadinya ketidaksimbangan antara konsumsi gizi dan penyakit infeksi. Penyebab lain kejadian permasalahan gizi yaitu karena perilaku makan remaja sendiri. Faktor yang berperan dengan perilaku makan pada remaja yaitu body image, teman sebaya, media massa, dan uang saku. Teman sebaya banyak mempengaruhi kepribadian anak usia sekolah. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian (Erika,2017) yaitu sebagian besar teman sebaya mengingatkan responden terlalu banyak makan, mengkritik tentang makanan yang responden makan, menganjurkan cara mengontrol pola makan/ diet, dan mengajak untuk mengontrol pola makan/ diet. Pengaruh yang ditimbulkan oleh teman sebaya cenderung negatif termasuk tekanan menjadi *wasting*. Selain itu media massa juga mempengaruhi tingkat kejadian wasting dikarenakan remaja beranggapan kurus di media massa merupakan bentuk tubuh ideal dan sempurna. Pencegahan wasting sangat erat kaitannya dengan pengetahuan yang baik dari remaja itu sendiri. Melalui pengetahuan yang dimiliki, maka akan memunculkan kesadaran pada dalam mencegah kejadian wasting. (Gunarsa,2018).

Untuk itu, melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kami berupaya meningkatkan pengetahuan melalui edukasi tentang pencegahan wasting pada remaja di lingkungan kerja Puskesmas Botania.

## METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan di Posyandu Remaja Wilayah Puskesmas Botania, dengan melibatkan kader posyandu sejumlah 5 orang, dan 2 bidan dari Puskesmas Botania. Metode pelaksanaan pengabdian berupa penyampaian materi dan diskusi oleh para ahli, Kegiatan penyampaian materi mengenai pencegahan wasting pada remaja. Adapun tahapan yang dilakukan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, sebagai berikut;

### 1. Pemeriksaan

Seluruh remaja yang datang ke Posyandu Remaja akan dilakukan pemeriksaan terlebih dahulu yaitu pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan dan pemeriksaan gula darah.

### 2. Pengetahuan Awal

Sebelum kegiatan, dilakukan pretest untuk menilai tingkat pengetahuan dasar seluruh remaja yang berada di Posyandu pemahaman wasting.

### 3. Materi dan Diskusi

4. Metode ini merupakan kegiatan ini pada kegiatan pengabdian masyarakat. Dalam kegiatan inipeserta diajak untuk mengenal dan memahami tentang pengertian wasting

a. Materi pertama yang disampaikan oleh Tinta Julianawati, S.Tr.Keb.,Bdn.M.Kes dari dosen Kebidanan dan dibantu oleh Siti Nurannisa mahasiswa S1 Kebidanan Universitas

- Awal Bros yang menyampaikan materi tentang “Pengertian Wasting pada Remaja”.
- b. Materi kedua disampaikan oleh Rici Gusti Maulani,S.Tr.Keb.,Bdn.,MKM dari dosen Kebidanan dandibantu oleh Devia Ester mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Awal Bros yang menyampaikan materi tentang “Pencegahan Wasting pada Remaja”. Kegiatan ini bertujuan untuk melihat pemahaman masyarakat terhadap kejadian wasting. Kegiatan diskusi dan tanya jawab dilakukan antara peserta dan pemateri.
5. Pengetahuan Akhir

Posttest dilakukan pada akhir kegiatan untuk menilai tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta yaitu seluruh remaja yang hadir di Posyandu Mutiara Hati setelah diberi pendalaman materi dari pakar tentang materi wasting pada remaja.

- a. Untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi, dilakukan teknik dengan menghitung persentase sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang Benar}}{\text{100\% Jumlah Soal}} \times 100\%$$

Kriteria yang digunakan untuk nilai tersebut sebagai berikut:

Pengetahuan dianggap:

- |               |                               |
|---------------|-------------------------------|
| Sangat baik   | : jika menjawab benar 81-100% |
| Baik          | : jika menjawab benar 66-80%  |
| Cukup         | : jika menjawab benar 51-65%  |
| Kurang        | : jika menjawab benar 36-50%  |
| Sangat kurang | : jika menjawab benar 0-35%   |

- b. Menghitung persentase(P).

Sudijono (1996) mengemukakan rumus yang dapat digunakan untuk menghitung persentase tingkat pengetahuan guru sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

N

Keterangan :

P = Persentase

f = Frekuensi jawaban

## HASIL

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa karakteristik responden paling banyak adalah berjenis kelamin laki-laki sebanyak 60% dan perempuan sebanyak 40%. Tingkat Pendidikan paling banyak adalah SMP berjumlah 85% dan SMA sebanyak 25% (table 1).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	15	60
Perempuan	10	40
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
SMP	20	85
SMA	5	25
<b>Jumlah</b>	<b>25</b>	<b>100</b>



Gambar 1. Sosialisasi Pencegahan Wasting

## PEMBAHASAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan dengan target sasaran remaja yang berada di posyandu remaja dengan jumlah peserta 25 orang yang hadir. Untuk mengetahui pengetahuan pada peserta diberikan angket yang terdiri dari 24 pernyataan dan lembar soal pengetahuan yang terdiri dari 25 soal. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa sikap remaja dan bersedia menerima materi dan menjawab pertanyaan.

Untuk tingkat pengetahuan awal peserta sebelum diberikan materi terhadap pengetahuan tentang wasting pada remaja didapatkan hasil nilai tertinggi 48%. Hal ini berarti peserta masih memiliki pengetahuan yang kurang terhadap wasting remaja. Setelah diberikan materi, tingkat pengetahuan peserta didapatkan hasil 60%. Hal ini berarti kemampuan pengetahuan peserta meningkat setelah memperoleh materi dan pengarahan dari pemateri. Kendala yang dialami selama kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung adalah kurangnya minat peserta untuk aktif bertanya pada saat sesi materi berlangsung.

Solusi untuk kegiatan pengabdian masyarakat kepadanya adalah membuat masyarakat atau peserta lebih antusias lagi dengan cara misalkan dengan memberikan doorprize bagi yang bertanya pada saat sesi materi berlangsung.

Harapan dengan adanya kegiatan edukasi masyarakat terutama remaja dapat turut serta menyebarkan informasi positif tentang pentingnya pencegahan wasting pada masyarakat luas dan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang wasting.

## **KESIMPULAN**

Program pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan mencakup edukasi wasting kepada masyarakat terutama remaja berjalan dengan lancar. Edukasi dengan melibatkan posyandu remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya pencegahan wasting pada remaja.

## **REFERENSI**

- Kementerian Kesehatan RI. (2016) *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Dan Indikator Kinerja Gizi Tahun 2015*. Jakarta: Direktorat Gizi Kesehatan Masyarakat, Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- Insani HM. (2017) *Indonesia Sehat Tanpa Wasting*. Bohor: Intitut Pertanian Bogor.
- Pramudya A. (2017) *Prevalensi Anak Berisiko Wasting dan Faktor-Faktor yang Berhubungan*.
- Ningsih R. (2014) *Hubungan Teman Sebaya, Konsep Diri, dan Status Gizi Remaja Putri*. JKep. 2014;2(3):44-54.
- Gunarsa SD dan YSDG. (2018) *Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Verawati R. (2015) *Hubungan Antara Body Image dengan Pola Makan dan Status Gizi Remaja Putri di SMP Al ISlam 1 Surakarta*. <http://eprints.ums.ac.id/39752/>.