

**PENGUKURAN STATUS GIZI DAN PENYULUHAN KESEHATAN
UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI PADA MAHASISWA
PRODI EKONOMI SYARIAH DI FAKULTAS SYARIAH DAN EKONOMI
ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) ANTASARI
BANJARMASIN**

Siska Dhewi, Ahmad Zacky Anwary, dan Eka Handayani
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan
E-mail : *siskadhewi1987@gmail.com*

ABSTRAK

Status Gizi adalah keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan. Kesimbangan tersebut dapat dilihat dari variabel pertumbuhan, yaitu berat badan, tinggi badan atau panjang badan, lingkaran kepala, lingkaran lengan, dan panjang tungkai. Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini adalah dengan melakukan pengukuran status gizi (IMT, LILA dan Lingkar Perut). Dari 35 mahasiswa di dapatkan 14 (40%) mahasiswa termasuk dalam kategori status gizi normal dan 21 (60%) mahasiswa kategori status gizi tidak normal (status gizi lebih dan status gizi kurang), kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan, yakni pemberian informasi (edukasi) tentang apa saja yang bisa mempengaruhi status gizi seseorang terutama saat remaja, kegiatan ditutup dengan sesi tanya jawab. Terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dari pengetahuan baik 34% meningkat menjadi 83% mahasiswa yang mempunyai pengetahuan baik tentang status gizi.

Kata kunci : Pengukuran Status Gizi, Mahasiswa

ABSTRACT

Nutritional status is the state of the body caused by the balance between nutrient intake with the needs. The balance can be seen from growth variable, that is body weight, height or body length, head circumference, arm circumference, and long of legs. Methods performed in this devotional activity is by measuring the nutritional status (IMT, LILA and Round of Stomach). Out of 35 college students get 14 (40%) students are in normal nutritional status category and 21 (60%) students of abnormal nutrition status category (more nutritional status and less nutritional status), then continued with counseling, that is giving information (education) about anything that can affect one's nutritional status, especially during adolescence, the activities closed with a question and answer session. There were increased knowledge before and after given counseling from good knowledge 34% increased to 83% of students who have a good knowledge of nutritional status.

Keywords : Measurement of Nutritional Status, College Students

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu periode dalam kehidupan antara pubertas dan maturitas penuh (10-21 tahun), juga suatu proses pematangan fisik dan perkembangan dari anak-anak sampai dewasa. Perkembangan remaja dibagi menjadi tiga periode, yaitu remaja awal (10-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Mahasiswa dapat dikatakan sebagai remaja, dengan kisaran umur antara 17-22 tahun.

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu (Hidayati dan Farid, 2016). Status Gizi adalah keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan. Keseimbangan tersebut dapat dilihat dari variabel pertumbuhan, yaitu berat badan, tinggi badan atau panjang badan, lingkaran kepala, lingkaran lengan, dan panjang tungkai.

Status gizi selain dipengaruhi oleh pola konsumsi energi dan protein, status gizi juga dapat dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya. Faktor pencetus munculnya masalah gizi dapat berbeda antar wilayah ataupun antar kelompok masyarakat. Remaja/Mahasiswa saat ini banyak menggemari *fast food* seperti mie instan, sehingga kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung serat. Hal ini selaras dengan pendapat Arisman (2007) yang mengatakan bahwa pola makan orang dewasa saat ini cenderung kurang mengkonsumsi buah dan sayur. Menurut Azrimaidaliza (2011) Pilihan makanan pada remaja kadang-kadang tidak sesuai dengan panduan atau pedoman makanan yang dianjurkan yaitu mengkonsumsi makanan yang seimbang dan beraneka ragam setiap hari. Selain itu menurut Elnovriza, dkk. (2009)

menyebutkan bahwa bila asupan energi kurang dari makanan dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan maka tubuh akan mengalami keseimbangan negatif akibatnya berat badan kurang dari berat badan seharusnya (ideal), bila terjadi pada masa pertumbuhan maka akan menghambat proses pertumbuhan dan pada orang dewasa menyebabkan penurunan berat badan dan kerusakan jaringan. Berdasarkan hal tersebut maka dirasa perlu melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk pengukuran status gizi dan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada mahasiswa di Banjarmasin.

KHALAYAK SASARAN

Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah mahasiswa Fakultas Syariah dan Ekonomi Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin semester III dimana rentan umur mereka termasuk dalam remaja tengah dan juga dimasa umur ini mereka mempunyai banyak kegiatan di kampus maupun di luar jadwal kuliah.

METODE

Peningkatan pengetahuan mahasiswi tentang status gizi dilakukan dengan cara pemberian informasi (edukasi) berupa penyuluhan kesehatan tentang materi seputar status gizi seperti jenis-jenis makanan sehat, pola hidup sehat yang sesuai untuk remaja dan dilanjutkan dengan diskusi serta tanya jawab. Kegiatan meliputi dua tahap yaitu, persiapan yang mana dalam kegiatan pengabdian ini adalah penyusunan pre planning. Persiapan pemeriksaan status gizi dan materi penyuluhan yang memberikan informasi tentang status gizi. Langkah pertama adalah membuat kontrak waktu dan tempat penyuluhan dengan pihak Fakultas. Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan, adapun pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan mahasiswa dengan koordinasi pihak kampus diikuti dengan kegiatan pertama yaitu pemeriksaan status gizi (IMT, LILA dan Lingkar Perut), kemudian disampaikan penyuluhan dengan pemberian

informasi dilanjutkan dengan tanya jawab atau diskusi dengan peserta. Kegiatan pengukuran dan penyuluhan status gizi dilaksanakan selama 1 hari.

PEMBAHASAN

Dari hasil pengukuran status gizi mahasiswa yang telah dilakukan diperoleh data sebagai berikut :

No.	Status Gizi	N	%
1	BeratBadanKurang	8	22,9
2	BeratBadan Normal	14	40,0
3	BeratBadanLebih	7	20,0
4	Obesitas Tingkat I	4	11,4
5	Obesitas Tingkat II	2	5,7
Total		35	100 %

Setelah selesai pengukuran status gizi dilanjutkan dengan pemberian materi/penyuluhan kesehatan tentang status gizi pada remaja, termasuk cara mencegah dan mengatasi jika terjadi gangguan gizi pada remaja. Semua mahasiswa sangat kooperatif saat pelaksanaan terutama saat pengukuran status gizi/pengukuran IMT dan LILA serta banyaknya mahasiswa yang bertanya saat pelaksanaan penyuluhan. Terjadi peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah pemberian materi dari 34% menjadi 83% mahasiswa yang memiliki pengetahuan baik tentang status gizi remaja.

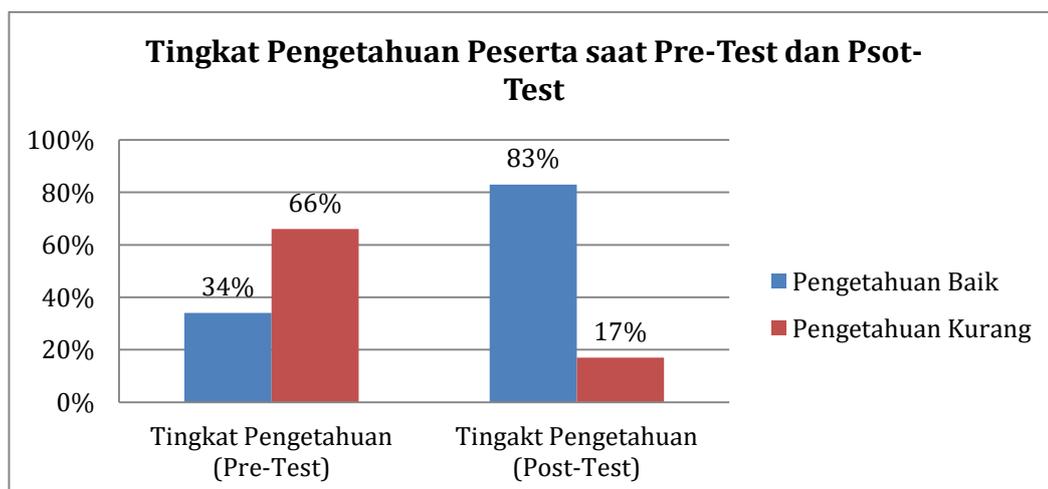


FOTO KEGIATAN



KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pelaksanaan pengabdian yang dilakukan pada 35 mahasiswa Fakultas Syariah dan Ekonomi Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin didapatkan 14 (40%) mahasiswa masuk dalam kategori status gizi normal dan 21 (60%) mahasiswa dalam kategori status gizi tidak normal (status gizi lebih dan status gizi kurang). Diketahui pula terdapat peningkatan pengetahuan peserta dari nilai *pre-test* pengetahuan baik sebesar 34% dan nilai *post-test* sebesar 84%. Sesuai dengan hasil evaluasi saat pelaksanaan kegiatan, hendaknya kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh dosen UNISKA dapat dilaksanakan secara reguler dan berkala khususnya pada lahan/khalayak sasaran lain dengan kegiatan yang sama sesuai dengan bidang atau rumpun ilmu yang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, 2007. *Buku Ajar Ilmu Gizi, Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Azrimaidaliza dan Idral Punakarya, 2011. *Analisis Pemilihan Makanan pada Remaja di Kota Padang Sumatera Barat*. Kesmas, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, Vol. 6 No. 1, Agustus 2011.
- Elnovriza, Deni., Hafni Bachtiar, Yenrina, 2009. *Hubungan Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa di Asrama Universitas Andalas*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 4 No. 1, September 2009 – Maret 2010.
- Hidayati, Khoirul Bariyyah, dan M. Farid, 2016. *Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Pesona, Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 5 No. 02, hal 137-144, Mei 2016.