

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN REMAJA TENTANG GIZI ISI PIRINGKU SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TRIPLE BURDEN MALNUTRITION

Umi Baroroh^{1*}, Ulfatul Latifah², Seventina Nurul Hidayah³

^{1,2,3,4}Department of Midwifery, PoltekNIK Harapan Bersama Tegal, Indonesia

umi.baroroh.ub@gmail.com¹, ulfatul.bidan@poltektegal.ac.id², seventinanurulhidayah@gmail.com³

ABSTRAK

Abstrak: Berdasarkan hasil survey yang dilaksanakan Dinas Kesehatan Kota Tegal pada siswa sekolah menengah keatas (SMA) dan sekolah menengah kejuruan (SMK) terdapat 56% siswa dengan anemia. Berdasarkan data tersebut Dinkes Kota Tegal melakukan pemeriksaan gizi anemia remaja putri yang bertujuan untuk menurunkan anemia sejak dini. Remaja putri dianggap lebih banyak berisiko dan akan menjadi calon ibu yang akan melahirkan sehingga pemeriksaan diprioritaskan kepada remaja putri. Remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi, namun remaja sangat rentan terhadap resiko kekurangan gizi, kurangnya aktivitas fisik, pergaulan bebas, dan berbagai perilaku yang dapat memicu masalah kesehatan. Tujuan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang gizi isi piringku. Metode yang digunakan dengan penyuluhan kepada remaja Paskibraka Kota Tegal tentang *Triple Burden Malnutrition* dan menu gizi Isi Piringku. Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui observasi dan penjelasan kembali kepada peserta untuk memastikan peserta memahami mengenai materi. Berdasarkan hasil *pre test* dan *posttest* terdapat peningkatan pengetahuan dan ketrampilan peserta yaitu dari nilai *pre test* 40% pengetahuan dan ketrampilan kurang serta nilai *pos test* 85% dengan pengetahuan dan ketrampilan baik.

Kata Kunci: Triple Burden Malnutrition; isi piringku; remaja.

Abstract: Based on the results of a survey conducted by the Tegal City Health Office on students from high school (SMA) and vocational high schools (SMK) there were 56% of students with anemia. Based on this data, the Tegal City Health Office conducted a nutritional examination of adolescent girls' anemia which aims to reduce anemia from an early age. Young women are considered more at risk and young women will become prospective mothers who will give birth so that the examination is prioritized for young women. Adolescence is a very important period in shaping behavior related to health and nutrition, however, adolescents are very vulnerable to the risk of malnutrition, lack of physical activity, promiscuity, and various behaviors that can trigger various health problems. The purpose of this service is to increase the knowledge and skills of teenagers about the nutrition of the contents of my plate. The method used in this community service activity is counseling the Paskibraka of Tegal City about Triple Burden Malnutrition and Balanced Nutrition on the My Plate Fill Menu. Evaluation of community service activities is carried out through observation and explanation back to participants to ensure participants understand the material. Based on the results of the pre-test and post-test, there was an increase in the knowledge and skills of the participants, namely from the pre-test value of 40% less knowledge and skills and 85% post-test score with good knowledge and skills.

Keywords: Triple Burden Malnutrition; fill my plate; teenager.



Article History:

Received: 20-07-2022

Revised : 28-08-2022

Accepted: 01-09-2022

Online : 15-10-2022



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Wakil Presiden RI mengharapkan prevalensi *stunting* tahun 2022 dapat turun setidaknya 3% melalui program intervensi spesifik dan sensitif yang tepat sasaran. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 yang dilaksanakan Kementerian Kesehatan, angka prevalensi *stunting* di Indonesia pada 2021 sebesar 24,4%, atau menurun 6,4% dari angka 30,8% pada 2018. Pemerintah mempunyai target untuk menurunkan prevalensi hingga 14% pada tahun 2024. Itu artinya, kita harus menurunkan prevalensi sebesar 10,4% dalam 2,5 tahun ke depan, yang tentu saja ini menjadi tantangan bagi kita semua untuk mencapainya (Kemensekneg, 2022).

Penurunan angka *stunting* tidak serta merta dapat diputuskan begitu saja, perlu pencegahan sejak dini dengan memberikan informasi dan memantau nutrisi remaja jangan sampai *terjadi* masalah gizi pada remaja. Remaja Indonesia saat ini menghadapi tiga masalah gizi atau *triple burden of malnutrition*. Ketiga masalah gizi tersebut adalah kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan kekurangan zat gizi mikro dengan anemia. Padahal, masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi. Oleh karena itu, jika tidak ditangani dengan baik dan sesegera mungkin, permasalahan gizi pada remaja saat ini akan berkontribusi pada berbagai penyakit kronis di kemudian hari (Dwiana Ocviyanti, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh tim peneliti dari Departemen Ilmu Gizi FKUI-RSCM dan Klaster Human Nutrition Research Center (HNRC) IMERI FKUI berkolaborasi dengan UNICEF, Wageningen University & Research (WUR), dan Sight and Life memperoleh data bahwa penurunan aktifitas fisik baik di dalam maupun di luar sekolah, gangguan pola makan, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dari luar rumah, dan buruknya keberagaman makanan merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada tiga masalah gizi di kalangan remaja Indonesia (Rah et al., 2021).

Masalah gizi pada remaja merupakan langkah awal dan langkah penting untuk mendapatkan suatu generasi emas. Remaja kita memiliki beban masalah gizi, selain anemia pada remaja putri. Kemudian KEK atau kurang energi kronik, juga obesitas. Tiga hal ini sama-sama tidak *menguntungkan* untuk generasi emas kita, karena (kelak) ini akan menghasilkan bayi-bayi (keturunan) yang bermasalah (A. Rina, 2021; Kemenkes, 2018). Peningkatan masalah kegemukan atau obesitas pada remaja saat ini berada pada titik yang mengkhawatirkan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, tren prevalensi kegemukan dan obesitas pada remaja meningkat secara signifikan selama 5 tahun terakhir, yaitu dari 2013 hingga 2018. Sementara itu, anemia pada remaja di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama. Anemia pada remaja dapat menyebabkan gangguan perkembangan kognitif dan motorik, penurunan produktivitas kerja, dan nantinya akan memiliki

efek merugikan pada bayi yang dilahirkan. Perubahan diet dan gaya hidup diyakini sangat berkontribusi terhadap terjadinya masalah gizi di Indonesia. Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi, namun, remaja sangat rentan terhadap resiko kekurangan gizi, kurangnya aktifitas fisik, pergaulan bebas, dan berbagai perilaku yang dapat memicu berbagai masalah kesehatan (Kemenkes RI, 2019).

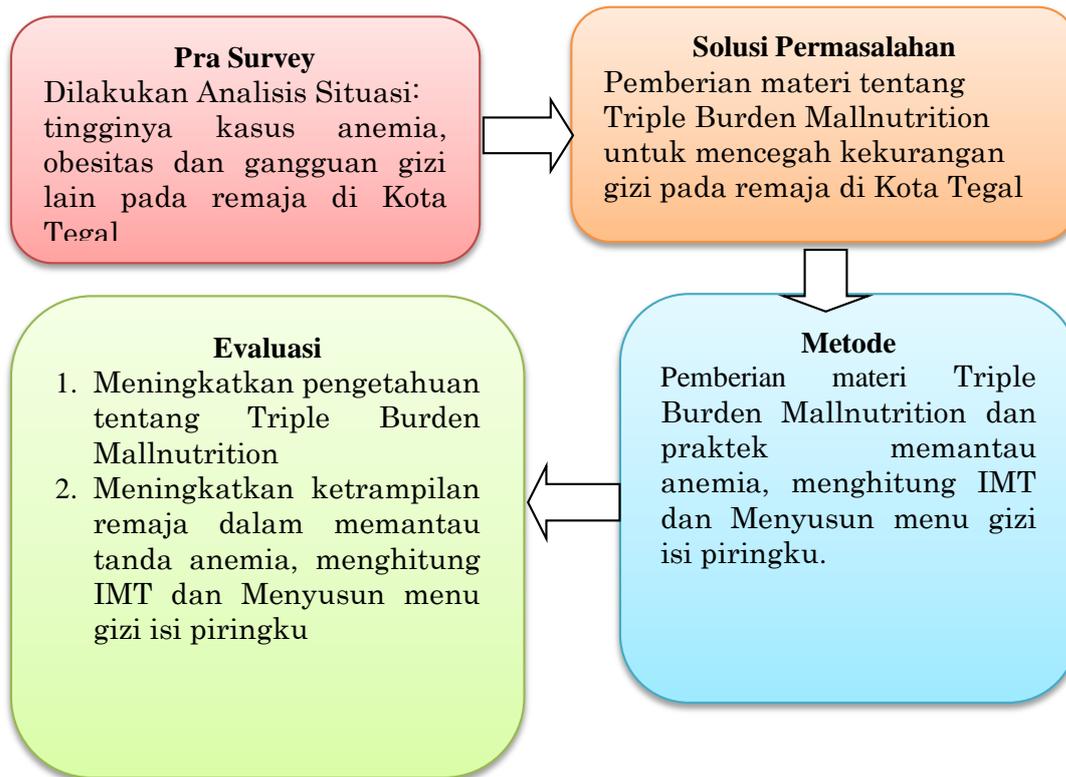
Berdasarkan data pemantauan *anemia* pada remaja putri atau siswi SMA/SMK/MAN di 8 sekolah se Kota Tegal tahun 2016 sebesar 56%, sedangkan anemia pada remaja putri di Indonesia masih tinggi yaitu 22,7%. Dinkes Kota Tegal melakukan pemeriksaan gizi anemia remaja putri yang bertujuan untuk menurunkan anemia sejak dini. Remaja putri dianggap lebih banyak berisiko. Selain itu, remaja putri akan menjadi calon ibu yang akan melahirkan sehingga pemeriksaan diprioritaskan kepada remaja putri. (Wiwin, 2016). Berdasarkan tingginya masalah gizi pada remaja di Kota Tegal beberapa upaya penanggulangan di lakukan oleh pemerintah Kota Tegal diantaranya dengan melakukan kerja sama dengan instansi kesehatan maupun pendidikan salah satu nya adalah Politeknik Harapan Bersama. Maka dari itu dalam rangka melaksanakan Dharma pengabdian kepada masyarakat, kami mengadakan penyuluhan dan pelatihan kepada remaja yaitu remaja Paskibraka Kota Tegal yang bertujuan untuk meningkatkan *Pengetahuan Dan Keterampilan Remaja Tentang Gizi Isi Piringku Sebagai Upaya Menurunkan Triple Burden Malnutrition*.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi dan praktik yaitu pemberian materi tentang *Triple Burden Malnutrition* antara lain: pengertian, penyebab, dampak dan pencegahan, sedangkan pemberian praktik tentang memantau anemia, menghitung IMT dan Menyusun menu gizi isi piringku. Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja putra dan putra anggota Pakisbra Kota Tegal. Adapun jumlah peserta yang hadir pada kegiatan pengabdian masyarakat ini sejumlah 29 orang. Kegiatan ini dilaksanakan di Kampus Politeknik Harapan Bersama pada hari jumat, tanggal 24 Juni 2022.

Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah Pasukan Pengibar Bendera Kota Tegal. Pasukan pengibar bendera adalah remaja putra putri pilihan dari sekolah-sekolah di wilayah Kota Tegal yang terlihat memiliki tubuh yang sehat, sehingga dapat menjadi role model teman-temannya untuk hidup sehat, diharapkan nantinya dapat menjadi konselor teman sebaya yang dapat melanjutkan memberikan informasi tentang gizi remaja kepada teman-temanya disekolah. Kegiatan diawali dengan melakukan perijinan pengabdian kepada masyarakat ke Dinas Pemuda, Olahraga dan Pariwisata dan Ketua Purna Paskibra Indonesia

Kota Tegal, Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui tahapan seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat

Berdasarkan gambar 1 Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu: pra kegiatan, solusi permasalahan, metode, dan evaluasi. Adapun penjelasan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu: (1) Pra kegiatan, dimana pada tahap ini kami melakukan analisis situasi untuk mengetahui tingginya kasus anemia, obesitas dan gangguan gizi lain pada remaja di Kota Tegal Setelah diketahui adanya permasalahan bahwa tingginya kasus anemia remaja, serta obesitas dan gangguan gizi lain, sebagai upaya untuk pencegahan kasus stunting di Kota Tegal; (2) solusi, berdasarkan permasalahan tersebut maka kami memberikan solusi dengan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi tentang Triple Burden Malnutrition untuk mencegah kekurangan gizi pada remaja di Kota Tegal; (3) metode yang digunakan adalah sosialisasi tentang Triple Burden Malnutrition antara lain: pengertian, penyebab, dampak dan pencegahan, sedangkan pemberian praktik tentang memantau anemia, menghitung IMT dan Menyusun menu gizi isi piringku., kegiatan ini diawali dengan memberikan pre test, kemudian pemberian materi dan praktek; dan (4) evaluasi, evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui observasi dan penjelasan kembali kepada peserta untuk memastikan peserta memahami mengenai materi selain itu untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan ketrampilan peserta dilakukan post tes.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan sasaran remaja Paskibra Kota Tegal yang dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2022 bertempat di kampus Politeknik Harapan Bersama. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan Pre test tentang pengetahuan *triple burden malnutrition* dan bagaimana menyusun menu pada isi piringku, kemudian dilanjutkan dengan memberikan penjelasan tentang Triple Burden Mallnutrition dan Gizi Isi Piringku, dan melakukan pelatihan memantau anemia, menghitung IMT dan menyusun menu isi piringku, kemudian dilanjutkan dengan melakukan Post tes menyusun menu isi piringku dan pengetahuan Triple Burden Mallnutrition dan Gizi Isi Piringku.

a. Tahap kegiatan sosialisasi tentang Triple Burden Mallnutrition dan Gizi Isi Piringku

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian materi melalui kegiatan sosialisasi tentang Triple Burden Mallnutrition antara lain: pengertian, penyebab, dampak dan pencegahan. Kegiatan ini diawali dengan pre test, pengenalan, pemaparan materi dan diskusi yang berlangsung selama kurang lebih 2 jam kemudian dilanjutkan dengan post test. Adapun hasil pre dan post test seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan Remaja Tentang *Triple burden malnutrition*

No	Kriteria	Tingkat Pengetahuan		
		Baik	Cukup	Kurang
1	Pretest	30%	30%	40%
2	Posttest	85%	15%	0%

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil bahwa pengetahuan remaja sebelum penyuluhan Sebagian besar memiliki pengetahuan tentang Triple Burden Mallnutrition kurang 40% dan setelah penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan baik 85% seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Seimbang Isi Piringku

No	Kriteria	Tingkat Pengetahuan		
		Baik	Cukup	Kurang
1	Pretest	20%	30%	50%
2	Posttest	80%	20%	0%

Berdasarkan table 2 didapatkan hasil bahwa pengetahuan remaja sebelum penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang isi piringku kurang yaitu 50% dan setelah penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan baik yaitu 80% seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pemberian materi tentang Triple Burden Mallnutrition dan Gizi Isi Piringku

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang kami lakukan dapat memberi perubahan pengetahuan kepada remaja. Dimana sebelumnya, peserta belum pernah mendapatkan informasi tentang gizi isi piringku. Berdasarkan hasil *Pretest* didapatkan hasil bahwa pengetahuan remaja sebelum penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan tentang Triple Burden Mallnutrition kurang 40% dan pengetahuan remaja sebelum penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang isi piringku kurang yaitu 50%. Masalah gizi pada remaja merupakan langkah awal dan langkah penting untuk mendapatkan suatu generasi emas. Remaja kita memiliki beban masalah gizi, selain anemia pada remaja putri. Kemudian KEK atau kurang energi kronik, juga obesitas. Tiga hal ini sama-sama tidak menguntungkan untuk generasi emas kita, karena (kelak) ini akan menghasilkan bayi-bayi (keturunan) yang bermasalah (Rina Agustina, 2021). Terjadi perubahan tingkat pengetahuan pada remaja setelah dilakukan penyuluhan, dimana sebagian besar memiliki pengetahuan tentang Triple Burden Mallnutrition memiliki pengetahuan baik 85%, setelah penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan baik yaitu 80% tentang gizi isi piringku dan dapat Menyusun menu dengan benar.

Hasil penelitian yang dilakukan Sawitri Dewi menyatakan terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang gizi seimbang sebagai salah satu upaya pencegahan anemia. Selain itu, peserta dapat menyusun menu "Isi Piringku" sesuai dengan panduan. Ketercapaian pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang gizi seimbang diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari para remaja sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat bermanfaat minimal untuk diri sendiri (Dewi & Noviyana, 2022). Penyuluhan atau pendidikan kesehatan yang diberikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang jika informasi yang diterima oleh suatu obyek penelitian sebaiknya dapat diaplikasikan langsung dalam kehidupan sehari-hari sehingga menjadi pola perilaku berubah ke arah lebih baik hasil penelitian lain menyebutkan bahwa ada pengaruh penyuluhan program

isi piringku terhadap peningkatan perilaku ibu dalam menangani balita gizi buruk pada responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan program isi piringku (Rahmanindar & Harnawati, 2020).

b. Tahap Pemberian Praktik

Pada tahap kegiatan praktik ini diawali dengan memberikan pretest, praktik tentang memantau anemia, menghitung IMT dan Menyusun menu gizi isi piringku dilanjutkan diskusi yang berlangsung selama kurang lebih 2 jam kemudian dilanjutkan dengan posttest. Adapun hasil pre dan posttest praktik menyusun menu Isi Piringku sebagai berikut:

1) Pre Test

Berdasarkan Gambar 3 dapat kita lihat bahwa sebelum pemberian materi peserta belum dapat Menyusun menu Isi Piringku sesuai dengan gizi seimbang. Seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. PreTest penyusunan menu Isi Piringku

2) Post Test

Berdasarkan Gambar 4 dapat kita lihat bahwa setelah pemberian materi peserta dapat Menyusun menu Isi Piringku sesuai dengan gizi seimbang. Seperti terlihat pada Gambar 4, Gambar 5 dan Gambar 6.



Gambar 4. Post Test penyusunan menu Isi Piringku



Gambar 5. Praktek memantau tanda anemia pada remaja



Gambar 6. praktek menyusun menu gizi seimbang

Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan meminta peserta untuk Menyusun menu isi piringku, dimana didapatkan hasil isi piring dari peserta lebih banyak makanan pokok berupa karbohidrat, sedikit sayuran dan lauk, dan tidak menyertakan buah dalam menunya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa sekitar setengah dari rumah tangga dilaporkan memiliki kerawanan pangan (51%), dan sebagian besar remaja dilaporkan memiliki keragaman makanan yang tidak memadai (85%). Remaja laki-laki dan perempuan lebih banyak mengonsumsi biji-bijian, akar putih dan umbi-umbian, dan pisang, sementara konsumsi makanan kaya mikronutrien seperti buah-buahan dan sayuran, kacang-kacangan dan polong-polongan, susu, daging, unggas, dan ikan rendah. Konsumsi suplemen zat besi-asam folat (IFA) dilaporkan rendah, dengan kurang dari 20% remaja putri mengonsumsinya dalam seminggu terakhir (Knijff et al., 2021). Hasil penelitian Rezkina di 3 SMA Negeri Kota Tegal menyatakan bahwa Persentase status gizi kurang pada siswi adalah sebesar 6,4%. Sebagian besar siswi memiliki asupan energi dan karbohidrat yang kurang, serta memiliki asupan protein dan lemak yang cukup (Rezkina, 2013). Masa remaja adalah periode pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, disertai dengan perubahan psikososial dan emosional yang menonjol. Berbagai perilaku yang berhubungan dengan kesehatan, termasuk asupan makanan dan aktivitas fisik, dikembangkan selama masa remaja dan terbawa hingga dewasa, dengan implikasi besar bagi prospek kesehatan. Khususnya, persepsi citra tubuh yang terbentuk selama perjalanan kehidupan awal berkontribusi pada status gizi, dan ukuran serta bentuk tubuh pada tahap kehidupan selanjutnya, yang, pada gilirannya, memengaruhi berbagai hasil fisiologis dan psikologis (Laksmi et al., 2018)(Niswah et al., 2021). Salah satu bentuk operasional pesan gizi seimbang adalah slogan “Isi Piringku” yang menggambarkan tentang anjuran porsi dalam setiap kali makan dalam sepiring makanan. Slogan “Isi Piringku” yang tersedia saat ini sebagian besar dicetak dalam bentuk poster dan leaflet karena itu perlu diwujudkan dalam bentuk media praktis seperti piring makan, sehingga pemenuhan porsi makan dan jenis makanan dapat langsung diterapkan dalam mengisi “Isi

Piringku”. Hasil penelitian menyebutkan Penggunaan “Piring Makanku” sebagai alat makan bagi ibu hamil selama penelitian dapat meningkatkan keragaman kelompok makanan yang dikonsumsi yang diikuti dengan peningkatan asupan energi dan protein. “Piring Makanku” dapat dijadikan sebagai media promosi sekaligus sebagai produk yang dapat diaplikasikan dalam pedoman perilaku makan untuk meningkatkan kualitas makan ibu hamil (Rahmadi & Sastri, 2021).

2. Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui observasi dan penjelasan kembali kepada peserta untuk memastikan peserta memahami mengenai materi tentang Triple Burden Malnutrition dan menyiapkan menu gizi isi piringku secara tepat. Hasil dari *pretest* dan *posttest* terdapat peningkatan pengetahuan dan ketrampilan peserta yaitu dari nilai *pretest* 90% dengan pengetahuan kurang dan ketrampilan 90% ibu. Berdasarkan hasil *Pretest* didapatkan hasil bahwa pengetahuan remaja sebelum penyuluhan Sebagian besar memiliki pengetahuan tentang Triple Burden Malnutrition kurang 40% dan pengetahuan remaja sebelum penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang isi piringku kurang yaitu 50%. Pada penyusunan menu isi piringku, remaja belum Menyusun menu gizi seimbang isi piringku dengan benar. Terjadi perubahan tingkat pengetahuan pada remaja setelah dilakukan penyuluhan, dimana sebagian besar memiliki pengetahuan tentang Triple Burden Malnutrition memiliki pengetahuan baik 85%, setelah penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan baik yaitu 80% tentang gizi isi piringku dan dapat Menyusun menu dengan benar. Hal ini sesuai dengan hasil sosialisasi yang dilakukan hesti tentang isi piringku pada remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting, menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan santriwati sebesar 38 point. Begitu juga dengan angka minimum dan maksimum, sebelum penyuluhan nilai terendah adalah 40, setelah penyuluhan naik menjadi 70, sedangkan untuk nilai tertinggi sebelum penyuluhan 80 naik menjadi 100 setelah penyuluhan (Atasasih, 2022).

3. Kendala yang Dihadapi

Tidak ada kendala yang berarti yang ditemui saat pelaksanaan kegiatan, hanya saja karena pada kegiatan ini pesertanya adalah anggota paskibra di Kota Tegal yang terdiri dari beberapa siswa perwakilan dari beberapa SMA/SMK di Kota Tegal maka koordinasi untuk kehadiran siswa harus melalui ketua Purna Paskibra Indonesia Kota Tegal, sehingga kehadiran siswa pada saat kegiatan tidak secara bersamaan namun masih ada siswa yang terlambat hadir karena ada beberapa kendala dalam perjalanan menuju lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Untuk mengatasi kendala tersebut kami mencatat nomor HP dan alamat rumah semua peserta

sehingga apabila kita akan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan peserta anggota paskibra bisa langsung menghubungi siswa tersebut.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari hasil pengabdian masyarakat ini adalah Berdasarkan hasil pre dan posttest tentang materi *Triple burden malnutrition* bahwa pengetahuan remaja sebelum penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan tentang Triple Burden Malnutrition kurang 40% dan setelah penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan baik 85% sedangkan berdasarkan hasil pre dan posttest tentang materi Gizi Seimbang Isi Piringku bahwa pengetahuan remaja sebelum penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang isi piringku kurang yaitu 50% dan setelah penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan baik yaitu 80% demikian juga berdasarkan hasil pre dan posttest pada praktik menyusun menu Isi Piringku sebagai berikut: sebelum pemberian materi peserta belum dapat menyusun menu isi piringku sesuai dengan gizi seimbang dan setelah pemberian materi peserta dapat menyusun menu isi piringku sesuai dengan gizi seimbang. Hal tersebut menunjukkan para remaja Paskibraka menyimak dan menyerap dengan baik materi yang disampaikan oleh pengabdian sekaligus selaku narasumber. Saran yang disampaikan kepada para remaja Paskibraka diharapkan dapat menjadi role model teman-temannya untuk hidup sehat, sehingga diharapkan nantinya dapat menjadi konselor teman sebaya yang dapat melanjutkan memberikan informasi gizi kepada teman-temannya

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Pasukan Pengibar Bendera Kota Tegal selaku peserta dalam pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Direktur Politeknik Harapan Bersama yang telah mendukung dan memfasilitasi pembiayaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Dewi, S., & Noviyana, A. (2022). Pencegahan Anemia Defisiensi Besi pada Remaja melalui Penyuluhan Gizi Seimbang kritis kedua untuk pertumbuhan fisik setelah tahun pertama ketika perubahan psikososial dan peningkatan kognitif dan intelektual sekitar 45 juta remaja laki-laki dan cukup tin. *Abdimas-Hip*, 3(1), 22–26.
- Dwiana Ocviyanti. (2021). Masalah Gizi pada Remaja di Indonesia: Pelajaran dan Langkah Ke Depan. *Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*. <https://fk.ui.ac.id/berita/masalah-gizi-pada-remaja-di-indonesia-pelajaran-dan-langkah-ke-depan.html>
- Kemendes RI. (2019). *Remaja-Sehat-Penuh-Gizi_kemendes 2019.pdf*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kemensekneg. (2022). Tahun 2022 Angka Prevalensi Stunting Harus Turun Setidaknya 3%. *Kemertrian Sekretariat Negara RI Sekretariat Wakil Presiden*. <https://stunting.go.id/tahun-2022-angka-prevalensi-stunting-harus-turun-setidaknya-3/>
- Knijff, M., Roshita, A., Suryantan, J., Izwardy, D., & Rah, J. H. (2021). Frequent Consumption of Micronutrient-Rich Foods Is Associated With Reduced Risk of Anemia Among Adolescent Girls and Boys in Indonesia: A Cross-Sectional Study. *Food and Nutrition Bulletin*, *42*(1_suppl), S59–S71. <https://doi.org/10.1177/0379572120977455>
- Laksmi, zsa-zsa ayu, Ardiaria, M., & Fitranti, deny yudi. (2018). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, *7*(2), 627–640.
- Niswah, I., Rah, J. H., & Roshita, A. (2021). The Association of Body Image Perception With Dietary and Physical Activity Behaviors Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, *42*(1_suppl), S109–S121. <https://doi.org/10.1177/0379572120977452>
- Rah, J. H., Melse-Boonstra, A., Agustina, R., van Zutphen, K. G., & Kraemer, K. (2021). The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, *42*(1_suppl), S4–S8. <https://doi.org/10.1177/03795721211007114>
- Rahmadi, A., & Sastri, I. M. W. (2021). Media Intervensi “ Piring Makanku ” Meningkatkan Porsi Makan dan Asupan Gizi Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, *14*(2), 94–103.
- Rahmanindar, N., & Harnawati, R. A. (2020). Pengaruh Penyuluhan Program Isi Piringku Terhadap Peningkatan Sikap Dan Perilaku Ibu Dalam Manangani Balita Gizi Buruk. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, *7*(2), 259–270. <https://doi.org/10.36743/medikes.v7i2.235>
- Rezkinah, E. (2013). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Kurang pada Siswi di 3 SMA Negeri di Kota Tegal Jawa Tengah Tahun 2013*. 1–19.
- Rina Agustina. (2021). Remaja di Indonesia Alami Tiga Masalah Gizi, Apa Saja? *Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*. <https://fk.ui.ac.id/infosehat/remaja-di-indonesia-alami-tiga-masalah-gizi-apa-saja/>
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, *44*(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Wiwin. (2016). Dinkes Kota Tegal Periksa Gizi Anemia Remaja Putri. *Pemerintah Provinsi Jawa Tengan*. <https://jatengprov.go.id/beritadaerah/dinkes-kota-tegal-periksa-gizi-anemia-remaja-putri/>