



Pemberdayaan Remaja dengan Program Kelas “Melek” Status Gizi di Sekolah Z Limo, Depok

Sintha F Simanungkalit¹, **Duma Lumban Tobing²**, **Utami Wahyuningsih¹**, **Chandrayani Simanjorang³**

¹Prodi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

²Prodi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

³Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

Email korespondensi: sinthafransiske@upnvj.ac.id



History Article:

Received: 11-10-2023

Accepted: 29-12-2023

Published: 31-03-2024

ABSTRAK

Kata kunci:

body image;
manajemen;
stres.

Citra tubuh atau *body image* merupakan suatu persepsi tentang bagaimana seseorang melihat dan beranggapan tentang tubuhnya. Remaja memiliki ketertarikan yang lebih mengenai bentuk tubuhnya dan akan berdampak pada kepercayaan diri mereka. Ketidakpuasan remaja terhadap tubuhnya dapat mendorong mereka melakukan pola makan yang salah sebagai upaya mendapatkan bentuk tubuh ideal. *Body image* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Remaja cenderung mudah mengalami stres yang mungkin disebabkan oleh masalah di sekolah ataupun lingkungan pertemanan. Pengetahuan secara mendalam diperlukan agar remaja dapat mengatur stressnya dengan baik. Berdasarkan laporan dari sekolah Z sekitar 100% remaja belum pernah mendapatkan penyuluhan terkait status gizi, *body image* dan manajemen stress. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman bagi para siswa secara mendalam mengenai *body image* dan manajemen stress. Penyuluhan dilakukan pada bulan Agustus 2023 dan melibatkan para siswa kelas 10 SMA Z sebagai sasaran utama. Penyuluhan disampaikan melalui media *powerpoint*, leaflet, dan poster. Para siswa mengisi soal *pre-test* dan *post-test* untuk dijadikan bahan evaluasi dari kegiatan ini. Ada peningkatan skor pengetahuan minimum yaitu 0 (nol) saat pre test menjadi 60 saat post test. Tim pengabdian masyarakat berharap setelah kegiatan berlangsung remaja dapat secara mandiri memantau status gizi dan manajemen stress.

Keywords:

body image;
management;
stress.

ABSTRACT

Body image is a perception of how someone sees and thinks about their body. Teenagers are more interested in their body shape and this will have an impact on their self-confidence. Teenagers' dissatisfaction with their bodies can encourage them to adopt the wrong diet in an effort to get the ideal body shape. Body image is one of the factors that influences nutritional status. Teenagers tend to easily experience stress which may be caused by problems at school or in their friendship environment. In-depth knowledge is needed so that teenagers can manage their stress well. Based on reports from School Z, around 100% of teenagers have never received counseling regarding nutritional status and stress management. This activity aims to provide students with in-depth knowledge and understanding regarding body image and stress management. The counseling was carried out in August 2023 and involved class 10 students at Z High School as the main target. Counseling is delivered through PowerPoint, leaflets and posters. The students fill in the pre-test and post-test questions to be used as evaluation material for this activity. There is an increase in the minimum knowledge score, namely 0 (zero) during the pre-test to 60 during the post-test. The community service team hopes that after the activities take place, teenagers will be able to independently monitor nutritional status and manage stress.



PENDAHULUAN

Berdasarkan data dalam laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, prevalensi gizi kurang di Indonesia dengan kategori usia > 18 tahun mencapai 9,3%. Di tahun yang sama, prevalensi kejadian gizi lebih dengan kategori usia >18 tahun lebih tinggi daripada tahun 2013 yaitu mencapai 13,6% dari 11,5%, sedangkan prevalensi untuk obesitas meningkat menjadi 21,8% dari 14,8% di tahun 2013. Status gizi di Provinsi DKI Jakarta termasuk dalam kategori tinggi pada status gizi lebih dan obesitas dengan 15,6% dan 29,8% (Kemenkes, 2018). Citra tubuh adalah konsep kompleks yang melibatkan pikiran, perasaan, dan sikap seseorang tentang tubuhnya (Behdarvandi et al., 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Firsty Dhorta & Muniroh, 2021) menunjukkan bahwa dari 61 siswi yang diteliti sebanyak 43 siswi (70,5%) memiliki citra tubuh negatif dengan 10 siswi (16,4%) diantaranya memiliki status gizi lebih. Gangguan makan atau *eating disorder* adalah suatu gejala gangguan pola makan yang tidak normal. *Eating disorder* diartikan sebagai kelainan yang terjadi pada kebiasaan makan seseorang yang diakibatkan oleh kekhawatiran orang tersebut (Noe et al., 2019). Berdasarkan penelitian (Abo Ali & Shehata, 2020), gangguan makan di kalangan mahasiswa tergolong cukup tinggi yaitu dari 615 mahasiswa yang diteliti sebanyak 203 mahasiswa (33%) mengalami gangguan makan dan peningkatan resiko gangguan makan diantaranya mahasiswa dengan status gizi lebih. Berdasarkan penelitian (Novianty, 2021), menunjukkan bahwa dari 70 siswa sebanyak 31 orang (44,3%) memiliki status gizi lebih dan sebanyak 50 orang (71,4%) mengalami tingkat da sedang. Kebiasaan makan yang merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas adalah mengonsumsi makanan porsi besar (lebih dari kebutuhan), makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat. Seperti pada hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Semarang didapatkan sebanyak 85,5% mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, lalu penelitian Sholikha tahun 2019 sebanyak 68,75% responden memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat yang digambarkan dari kebiasaan membeli serta mengonsumsi makanan ringan seperti keripik, mengonsumsi *fast food*, *soft drink* dan jarang mengonsumsi sayur dan buah (Sholikhah, 2019).

Tim PJ UKS dari tiga SMA di wilayah Kecamatan Limo memberikan informasi bahwa terdapat masalah status gizi di SMA. Selain itu, tim pengabdian pada tahun sebelumnya telah melakukan penelitian terkait masalah status gizi pada remaja di kota Depok. Hal ini membuat para tim pengabdian memutuskan untuk membuat kelas "Melek" Status Gizi ke 3 sekolah SMA dengan harapan dapat mengurangi masalah status gizi pada remaja khususnya di wilayah Limo.

Secara lebih mendalam, persepsi tentang citra tubuh yang baik tidak hanya mencakup apresiasi dan perhatian terhadap tubuh seseorang, melainkan kemampuan untuk memproses informasi yang berkaitan dengan figur tubuh manusia yang kemudian diterapkan melalui perilaku-perilaku positif terkait tubuh dan dirinya (Balciuniene et al., 2022). Perilaku-perilaku tersebut dapat menjadi bagian dari manajemen stres terkait citra tubuh seseorang. Manajemen stres dalam hal ini merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola perasaan terancam yang dialaminya. Dengan manajemen stres yang baik, seseorang akan memiliki kualitas yang lebih baik terkait persepsi terhadap citra tubuh yang dimilikinya.

Berdasarkan penjelasan tentang citra tubuh dan manajemen stres yang sudah disampaikan, kegiatan pengabdian masyarakat melibatkan siswa SMA. Siswa SMA yang berusia 15-18 tahun merupakan remaja yang memiliki ketertarikan mendalam tentang citra tubuh yang dimilikinya (Aristantya & Helmi, 2019). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian "Program Kelas 'Melek' Status Gizi" bertujuan untuk memberikan

pemahaman secara komprehensif tentang status gizi, *body image* atau citra tubuh dan manajemen stres kepada siswa SMA yang disertai dengan cara-cara yang dapat mereka terapkan untuk mengelola stres mereka.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMA Z yang berlokasi di Limo, Kota Depok pada bulan Agustus 2023 oleh tim yang terdiri dari para 4 (empat) dosen dan 4 (empat) mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Mahasiswa berperan dalam membantu khususnya saat penyuluhan dilakukan seperti membantu siswa mengakses kuesioner *gform*, sebagai MC, tim konsumsi dan administrasi. Sasaran kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas 10. Penyuluhan sebagai kegiatan utama dalam pengabdian masyarakat kali ini. Hal ini terkait sekolah yang hanya memberikan izin penyuluhan kepada anak kelas 10. Adapun tahapan kegiatan adalah sebagai berikut:



Kegiatan ini menggunakan media penyuluhan berupa *powerpoint*, *leaflet*, dan poster yang ditunjukkan pada Gambar 2. Media penyuluhan berfungsi sebagai alat bantu komunikasi bagi narasumber sebagai informasi dalam menyampaikan informasi-informasi kepada sasaran. Pada dasarnya, media penyuluhan digunakan sebagai saran penyampaian informasi oleh komunikator, sehingga komunikasi dapat meningkatkan pengetahuannya dan diharapkan juga dapat mengubah perilaku yang lebih positif dalam hal kesehatan (Kemenkes, 2016).



Gambar 1. Media Penyuluhan

Setelah dilakukan penyuluhan, tim mengevaluasi keberhasilan kegiatan ini berdasarkan skor *pre-test* dan *post-test* dari para siswa. Evaluasi bertujuan untuk melihat apakah terdapat perbedaan pengetahuan siswa antara sebelum dan sesudah diberi penyuluhan. Hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan SPSS dengan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dilakukan sebanyak dua kali yaitu di hari pertama tanggal 25 Agustus terkait penyuluhan status gizi dan *body image*. Lalu di hari kedua tanggal 31 Agustus terkait manajemen stress.



Gambar 1. Penyuluhan Status Gizi dan *Body Image*



Gambar 2. Penyuluhan Manajemen Stres

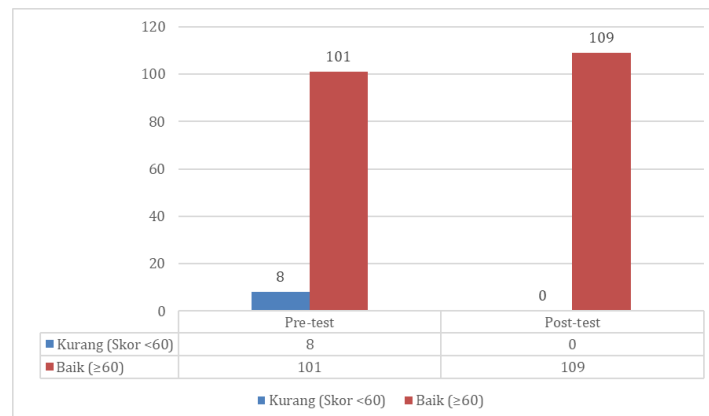


Gambar 3. Sesi tanya jawab penyuluhan status gizi (kiri) dan manajemen stres (kanan)

Siswa-siswi yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat berjumlah 109 orang. Tingkat pengetahuan responden terkait *body image* dan manajemen stres disajikan pada Tabel 1. Berdasarkan skor *pre-test*, dapat diketahui sebanyak 101 orang siswa (92.7%) memiliki pengetahuan baik, sedangkan 8 orang siswa memiliki pengetahuan kurang (7.3%). Setelah dilakukan penyuluhan, dapat dilihat bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan pengetahuan yang dibuktikan dengan 100% siswa memiliki skor *post-test* yang baik dengan nilai lebih dari sama dengan 60.

Tabel 1. Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

Kategori Pengetahuan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	N	%	N	%
Kurang (Skor <60)	8	7.3	0	0
Baik (Skor ≥60)	101	92.7	109	100

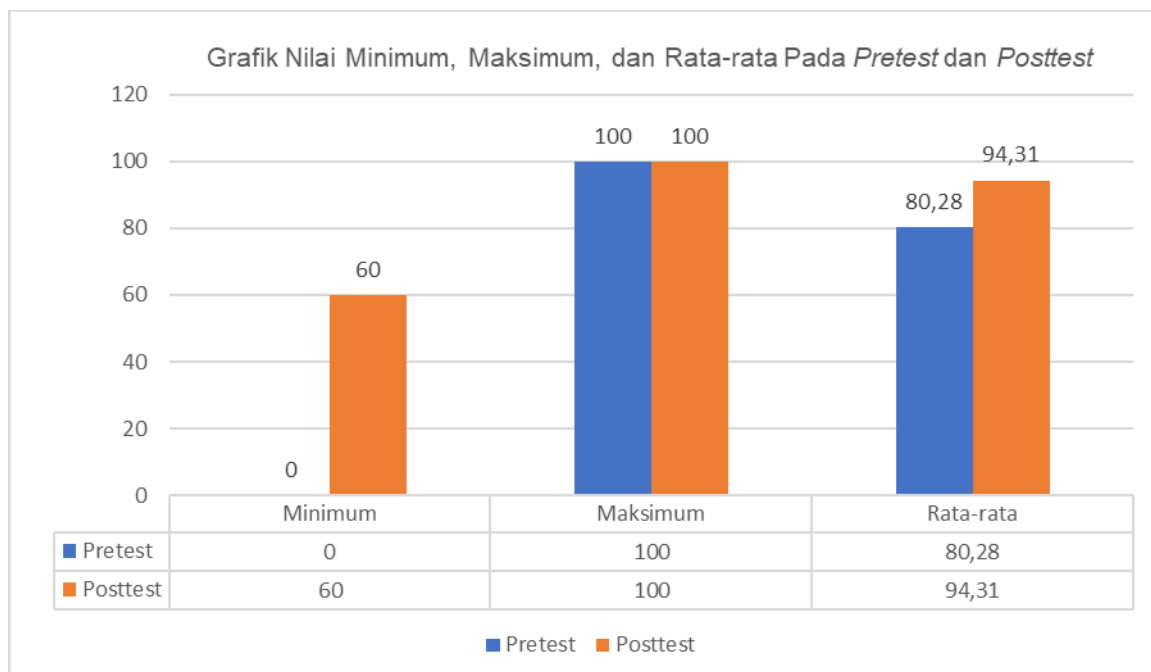


Gambar 5. Grafik Jumlah Siswa Berdasarkan Kategori Pengetahuan

Berdasarkan analisis uji Wilcoxon untuk skor pengetahuan yang disajikan pada Tabel 2, diketahui bahwa nilai minimal pada skor pretest adalah 0, nilai maksimal pada skor pretest adalah 100, dan rata-rata skor pretest adalah 80.28. Kemudian, pada nilai post-test menunjukkan terdapat peningkatan rata-rata skor menjadi 94.3 dengan nilai maksimal adalah 100. Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon, didapatkan nilai *p-value* sebesar 0.000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai *body image* dan manajemen stress.

Tabel 2. Uji Wilcoxon

	Minimum	Maksimum	Mean	<i>p-value</i>
Pretest	0	100	80.28	0.000
Posttest	60	100	94.31	



Gambar 5. Grafik Nilai Minimum, Maksimum, dan Rata-rata Pada *Pretest* dan *Posttest*

Hasil penyuluhan ini sejalan dengan penelitian oleh (Rusmiati & Djaali, 2022) yang menunjukkan rerata skor pengetahuan siswa meningkat setelah diberikan edukasi terkait gizi dan citra tubuh. Penelitian lain menunjukkan pemberian penyuluhan tentang pola makan dan *body image* dapat meningkatkan pengetahuan remaja yang dibuktikan dengan *p-value* 0.000 (Setyaningrum et al., 2022). Kegiatan penyuluhan oleh Tobing et al., (2023) pada remaja anggota karang taruna menunjukkan ada perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi tentang cara-cara menangani stres. Penelitian serupa menemukan pengetahuan siswa SMP meningkat setelah diberi edukasi mengenai manajemen stres dengan *p-value* 0.026. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Pasir Putih tahun 2022 juga didapatkan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan kader terkait malnutrisi pada remaja dengan "*Positive Body Image*". *Menurut penelitian Nirma dkk media yang tepat seperti leaflet yang tepat dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan gizi pada siswa/i SMP di Bekasi (Zares & Simanungkalit, 2021).

Adapun isi materi kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah persepsi *body image*, pengaruh teman sebaya, pola makan dan stres. Persepsi remaja terhadap citra tubuh dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Apabila remaja memiliki persepsi *body image* negatif, mereka cenderung melakukan cara-cara untuk mendapatkan konsep tubuh ideal seperti yang diidamkan. Padahal, tindakan tersebut belum tentu sesuai untuk diterapkan dan bisa berpengaruh pada pola makan yang salah, sehingga dapat menimbulkan masalah pada status gizinya. Selain perubahan pola makan, persepsi *body image negatif* dapat membuat remaja mengalami gangguan makan yang merupakan ciri dari perilaku makan menyimpang. Perilaku makan menyimpang ini nantinya dapat memberikan efek buruk terhadap status gizi pada remaja (Cynthia & Simanungkalit, 2023). Di samping itu, masa remaja yang merupakan masa peralihan menuju dewasa membuat emosi mereka belum stabil dan mudah mengalamis stres. Selain itu, pada masa remaja peran pengaruh teman sebaya dapat menjadi faktor penyebab masalah status gizi (Artadini et al., 2022) Remaja bisa saja salah langkah dalam memecahkan masalahnya. Edukasi gizi perlu diberikan kepada para remaja yang diharapkan dapat memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai citra tubuh yang positif, serta mampu mengelola stres dengan baik. Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim berharap terjadi peningkatan pengetahuan status gizi dan manajemen stress para siswa

SIMPULAN DAN SARAN

Tingkat pengetahuan siswa-siswi SMA Z terkait citra tubuh dan manajemen stres tergolong baik dengan persentase 92.7%. Adanya kegiatan penyuluhan ini dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman yang baik bagi para siswa. Setelah kegiatan ini, dengan adanya perubahan pengetahuan para siswa diharapkan dapat memiliki *body image* positif dan mengelola stres dengan *coping* berupa aktivitas yang bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abo Ali, E. A., & Shehata, W. M. (2020). Eating Disorder Risk among Medical Students at Tanta University, Egypt 17. In *The Egyptian Journal of Community Medicine* (Vol. 38). <https://doi.org/10.21608/EJCM.2020.119410>.
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>.

- Artadini, G. M., Simanungkalit, S. F., & Wahyuningsih, U. (2022). Hubungan Kebiasaan Makan, Paparan Media Sosial dan Teman Sebaya dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(2), 317–329. Retrieved from <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/353>.
- Balciuniene, V., Jankauskiene, R., & Baceviciene, M. (2022). Effect of an education and mindfulness-based physical activity intervention for the promotion of positive body image in Lithuanian female students. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(2), 563–577. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01195-4>.
- Behdarvandi, M., Azarbarzin, M., & Baraz, S. (2017). Comparison of body image and its relationship with body mass index (BMI) in high school students of Ahvaz, Iran. *International Journal of Pediatrics*, 5(2), 4353–4360. <https://doi.org/10.22038/ijp.2016.7627>.
- Cynthia, H., & Simanungkalit, S. F. (2023). Hubungan Citra Tubuh, Gangguan Makan, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 15(1), 33–44. Retrieved from <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/370>.
- Firsty Dhorta, N., & Muniroh, L. (2021). Hubungan Body Image dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMA Negeri 2 Surabaya The Correlation between Body Image and Physical Activity in Female Students of State Senior High School 2 Surabaya (SMA Negeri 2 Surabaya). *Amerta Nutr*, 370, 370–376. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i4.2021>.
- Kemkes. (2018). Riset Kesehatan Dasar. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Badan Penelitian dan Pengembangan. Retrieved from <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Risksedas%202018%20Nasional.pdf>.
- Noe, F., Halis, F., Kusuma, D., Wahidyanti, R. H., Program, M., Ilmu, S., Fakultas, K., Kesehatan, I., Tribhuwana, U., Malang, T., Program, D., Keperawatan, S., & Malang, P. K. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Eating Disorder Pada Mahasiswa Yang Tinggal di Asrama Putri Unitri Hubungan Tingkat Stres Dengan Eating Disorder Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Asrama Putri Universitas Tribhuwana Tunggaladewi (Unitri). In *Nursing News* (Vol. 4, Issue 1). <https://doi.org/10.33366/nn.v4i1.1499>.
- Novianty, R. (2021). *Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Manis, Aktivitas Fisik, Dan Stress Terhadap Gizi Lebih Di Sma Martia Bhakti Kota Bekasi*. Retrieved from <https://repository.upnvj.ac.id/12319/>.
- Rusmiati, D., & Djaali, N. A. (2022). Penggunaan Media Audio Visual Dalam Upaya Meningkatkan Pemahaman Remaja Tentang Gizi dan Body Image Di SMA Negeri 8 Depok. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 4(2), 110–119. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v4i2.1295>.
- Setyaningrum, M., Budiati, E., & Arisandi, W. (2022). Pendidikan Gizi Dalam Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Pola Makan Serta Body Image Pada Siswa Remaja Di Smk Hampar Baidurl. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(4), 1126–1136. <https://scholar.archive.org/work/ovaj42ohjfasjehjf7hzymkfqa/access/wayback/http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/download/4937/pdf>.
- Sholikhah, D. M. (2019). Hubungan Antara Body Image Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja (Studi Kasus Di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik). *Unes Journal of Scientech Research*, 4(1). Retrieved from <http://Ojs.ekasakti.org>.
- Tobing, D. L., Adyani, S. A. M., Wahyudi, C. T., Pebriyanti, R. C., Nurriszki, A., Nabila, F., Ansar, N. A., & Fijriah, F. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Cara Manajemen Stres Pada Remaja Karang Taruna Di RW 06 Kelurahan Limo Depok. *Reswara : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 982–993. Retrieved from <https://jurnal.dharmawangsa.ac.id/index.php/reswara/article/view/2893>.

Zares, N. M., & Simanungkalit, S. F. (2021). Effect of Nutrition Education Based on Video and Leaflet Towards Nutritional Knowledge of 14th Junior High School Bekasi Student. *Indonesian Journal of Nutritional Science*, 1(1), 8–15.
<https://doi.org/10.52023/ijns.v1i1.2519>.