

Pemberdayaan Kader UKS dalam Deteksi Dini Masalah Gizi di SMP Negeri 9 Denpasar

Ni Putu Diah Witari^{1*}, Sri Ratna Dewi², Fransiscus Fiano Anthony Kerans¹, Luh Gde Evayanti¹, Komang Trisna Sumadewi¹, Anak Agung Ayu Asri Prima Dewi¹, Dewa Ayu Agung Alit Suka Astini¹, Ida Kurniawati¹

¹Bagian Anatomi – Histologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa

²Bagian Patologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa

*Email: diah.fkikwarmadewa@gmail.com

Abstrak

SMP Negeri 9 Denpasar merupakan salah satu SMP yang terletak di daerah sanur. SMP tersebut sudah memiliki UKS yang memiliki beberapa program untuk membantu meningkatkan Kesehatan siswa dan siswi di sekolah. Kesehatan remaja sangat mempengaruhi kemampuan akademik siswa. Salah satu poin penting dalam Kesehatan remaja adalah status gizi. Status gizi remaja memerlukan perhatian khusus mengingat pada fase ini merupakan fase peralihan terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik yang signifikan. Guna mendukung upaya pemantauan status gizi remaja, diperlukan pemberdayaan kader UKS di SMP Negeri 9 Denpasar. Oleh karena itu, tujuan program berfokus pada peningkatan pengetahuan mitra yaitu kader UKS serta meningkatkan keterampilan mitra dalam melakukan pengukuran BMI pada remaja. Metode pelaksanaan program meliputi persiapan, pelaksanaan (penyuluhan, dialog interaktif, *pretest* dan *posttest* serta pelatihan), evaluasi kegiatan. Hasil pelaksanaan program ini menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif seluruh peserta selama kegiatan serta peningkatan pengetahuan mitra sebesar 45%. Keterampilan siswa juga mengalami peningkatan dilihat dari observasi dan penilaian ceklist. Keberhasilan program ini diharapkan dapat membekali mitra dengan pengetahuan mengenai gizi remaja serta keterampilan dalam pengukuran BMI.

Kata kunci : Status gizi, remaja, SMP Negeri 9 Denpasar, BMI, UKS

Abstract

[Empowerment of UKS Cadres in Early Detection of Nutritional Problems at SMP Negeri 9 Denpasar]

SMP Negeri 9 Denpasar is one of the junior high schools located in the sanur area. The junior high school already has a UKS which has several programs to help improve the health of students at school. Adolescent health greatly affects students' academic ability. One of the important points in adolescent health is nutritional status. The nutritional status of adolescents requires special attention considering that this phase is a transitional phase where significant physical growth and development occurs. In order to support efforts to monitor the nutritional status of adolescents, it is necessary to empower UKS cadres at SMP Negeri 9 Denpasar. Therefore, the program objectives focus on increasing the knowledge of partners, namely UKS cadres and improving partner skills in measuring BMI in adolescents. The method of program implementation includes preparation, implementation (counseling, interactive dialogue, *pretest* and *posttest* and training), and evaluation of activities. The results of the implementation of this program showed the enthusiasm and active participation of all participants during the activity and an increase in partner knowledge by 45%. Students' skills have also increased as seen from observation and checklist assessment. The success of this program is expected to equip partners with knowledge about adolescent nutrition and skills in measuring BMI.

Keywords: Nutritional status, adolescents, SMP Negeri 9 Denpasar, BMI, UKS

PENDAHULUAN

SMP Negeri 9 Denpasar adalah sekolah menengah pertama (SMP) di Denpasar. SMP Negeri 9 Denpasar memiliki kode pos 80228 dan berlokasi di Jalan Brigjen I Gusti Ngurah Rai, Sanur, Kecamatan Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali. Menurut sertifikat 231/BAP-SM/LL/X/2015, SMP ini menerima akreditasi A. SMP Negeri 9 memiliki sarana dan prasarana yang sangat memadai, dengan sekitar 1044 siswa dan 27 ruang belajar. Di SMP Negeri 9 Denpasar, siswa diajarkan setiap hari selama lima hari seminggu.

Salah satu kegiatan yang dilaksanakan di SMP tersebut adalah UKS. Untuk meningkatkan dan menjaga Kesehatan siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru pmdamping dan kader UKS di sekolah, belum adanya data status gizi pada siswa. Kurangnya keterampilan siswa UKS dalam melakukan pengukuran BMI dan interpretasi BMI pada siswa. Hal ini dianggap penting karena Status gizi menunjukkan kualitas sumber daya manusia yang diperlukan untuk membangun negara.

Indonesia saat ini mengalami status gizi ganda, yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Masalah gizi dapat muncul dari bayi hingga orang dewasa. Remaja memerlukan perhatian khusus untuk masalah gizi karena ini adalah fase peralihan dari anak-anak menjadi dewasa di mana terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik yang signifikan^(1,2).

Menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), status gizi kurus pada remaja menurun 1,3% dari 9,4% pada tahun 2013 menjadi 8,1% pada tahun 2018, sedangkan prevalensi di Kota Denpasar adalah 7,54% pada tahun 2018. Sebaliknya, status obesitas sentral pada remaja meningkat 4,4% dari 26,6% pada tahun 2013 menjadi 31,0% pada tahun 2018, dengan prevalensi di Kota Denpasar 12,36% pada tahun 2018^(2,3)

Sehingga perlunya peningkatan pengetahuan mengenai status gizi pada guru dan siswa, sehingga dapat membantu mengevaluasi status gizi siswa. Selain itu perlu juga peningkatan keterampilan siswa

dalam melakukan pengukuran BMI dan interpretasi BMI. Mengingat masih perlunya pengetahuan tentang pentingnya status gizi pada remaja serta pengukuran status gizi, sehingga diperlukan pemberian penyuluhan dan skrining status gizi pada siswa SMP Negeri 9 Denpasar.

METODE PELAKSANAAN

Kerangka Kerja Pengabdian

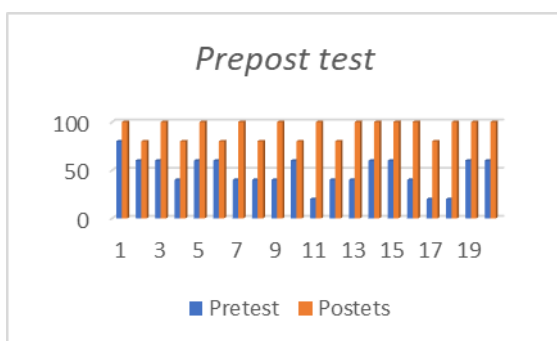
Sasaran program kemitraan adalah kader UKS beserta guru pembina UKS di SMP Negeri 9 Denpasar berjumlah 20 orang. Adapun rangkaian kegiatan pengabdian yang dilaksanakan meliputi:

1. Tahapan persiapan, yang mencakup koordinasi dengan pihak kepala sekolah dan guru pembina UKS untuk waktu pelaksanaan serta kegiatan yang akan dilaksanakan. Selain itu juga dilakukan persiapan materi, pembelian alat seperti timbangan, alat pengukur tinggi badan, serta alat P3K yang dibutuhkan di UKS⁽⁴⁾
2. Tahapan pelaksanaan, mencakup beberapa kegiatan diantaranya:
 - a. Pembukaan oleh ibu Guru Pembina UKS dan Ketua pelaksana PKM
 - b. Pelaksanaan *pre-test* kepada mitra yang dilakukan melalui gform yang diberikan sebelum diadakan dialog interaktif. Hal ini sebagai dasar untuk mengetahui pemahaman mitra terkait dengan materi yang akan disampaikan.
 - c. Penyampaian materi oleh narasumber melalui metode dialog interaktif, tanya jawab. Pada tahapan ini disampaikan beberapa materi diantaranya pengertian gizi remaja, jenis kelainan gizi remaja, penanganan gizi remaja, pencegahan kelainan gizi remaja, jenis makanan yang sesuai gizi remaja, aktivitas remaja⁽⁵⁻⁸⁾
 - d. Diskusi dan tanya jawab terakita dengan penyampaian materi, mitra sangat aktif bertanya saat sesi ini.
 - e. Pelatihan pengukuran berat badan dan tinggi badan serta menganalisis BMI siswa serta

- dianalisis status gizi siswa.
- f. Pemaparan penampungan teman sebaya dalam memantau BMI siswa setiap semester, dan memberikan sharing pengetahuan kepada teman sebaya terkait dengan gizi remaja
 - g. Pelaksanaan *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta setelah penyampaian materi pelatihan. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* didapatkan peningkatan nilai mitra sebesar 45% dari 48% menjadi 93% terlihat pada gambar 1.
 - h. Pemberian bantuan berupa alat pengukuran berat badan serta alat P3K untuk memenuhi perlengkapan di UKS.
3. Tahapan evaluasi untuk menentukan indikator setiap kegiatan terlaksana sesuai dengan target capaian dan menentukan keberhasilan program kemitraan. Evaluasi meliputi kemampuan siswa dalam melakukan pengukuran BMI kepada temannya.

Analisis Data

Analisis ata dilakukan untuk memberikan gambaran tentang pencapaian program sesuai dengan tujuan pelaksanaannya. Untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan, nilai *pre-test* dan *post-test* dibandingkan. Data perbandingan ditampilkan dalam bentuk grafik. Selain itu, keterampilan siswa dinilai dengan mengukur BMI temannya.



Gambar 1. Grafik nilai *pretest* dan *posttest* mitra

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (PkM) di SMP Negeri 9 Denpasar, dihadiri oleh pelaksana PKM, 15 orang siswa kader UKS serta 5 orang guru pendamping.

Kegiatan PKM ini memiliki tujuan untuk memberikan pengetahuan serta keterampilan kepada mitra dalam memahami gizi pada remaja serta meningkatkan keterampilan siswa dalam pengukuran BMI remaja.

Salah satu indikator keberhasilan program adalah partisipasi aktif peserta dalam sesi dialog interaktif, tanya jawab, dan pelatihan pengukuran BMI. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa seratus persen peserta terlibat aktif dalam diskusi dan tanya jawab. Antusiasme setiap peserta dalam mengajukan berbagai pertanyaan kepada narasumber menunjukkan hal ini. Selain itu terjadi peningkatan pengetahuan mitra sebesar 45% dari 48% nilai *pretest* menjadi 93% nilai *posttest*. Rerata nilai *pretest* mitra sebesar 48 dan *posttest* sebesar 93, data ini menunjukkan adanya peningkatan rerata nilai mitra .

Materi yang dipaparkan adalah mengenai gizi remaja yang memaparkan terkait dengan pola makan yang sehat sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja, selain itu, Jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang dan bagaimana tubuh menggunakannya menentukan status gizinya⁽⁵⁻⁷⁾

Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan jumlah makanan yang telah dikonsumsi telah memenuhi kebutuhan tubuh. Orang di bawah berat badan normal lebih rentan terhadap penyakit infeksi, sedangkan orang di atas berat badan normal lebih rentan terhadap penyakit degeneratif. Oleh karena itu, diharapkan mereka lebih memperhatikan apa yang mereka makan. Pilih makanan yang sehat dan bergizi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi seseorang^(6,9,10)

Selain gizi remaja ada faktor aktivitas fisik yang mempengaruhi kondisi status gizi siswa. Aktivitas fisik, yang melibatkan pergerakan anggota tubuh dan mengeluarkan tenaga, sangat penting untuk

kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup sehat. Ketika seseorang menjalani gaya hidup yang kurang aktif dan mengonsumsi kalori yang berlebihan, mereka cenderung menjadi gemuk. Semakin banyak orang yang sibuk, mereka tidak lagi memiliki waktu untuk berolahraga secara teratur^(1,9)



Gambar 2. Pengerjaan *pre-posttest* oleh mitra



Gambar 3. Penyerahan bantuan kepada mitra



Gambar 4. Foto Bersama dengan mitra

SIMPULAN

Program kemitraan di SMP Negeri 9 Denpasar, yang ditujukan untuk kader UKS beserta guru pembina UKS, sudah dilaksanakan dengan baik. Pemberian penyuluhan mengenai gizi remaja menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan siswa. Pelatihan pengukuran dan interpretasi BMI telah dilaksanakan dan menunjukkan peningkatan keterampilan melalui metode observasi dengan cek list.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada segenap kader UKS serta guru pembina di SMP Negeri 9 Denpasar, serta Unit Penelitian dan Pengabdian (UP2M), Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa yang telah membantu pendanaan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rochman I, Adriani M. Hubungan Gaya Hidup dengan Status Gizi Remaja. *J Ilm Media Gizi Indones*. 2013;9(1):36–41.
2. Widyantini DN, Widyantari DM. Analisis Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Bangli, Provinsi Bali, Tahun 2019. *Bul Penelit Kesehat*. 2021 Jul 27;49(2):87–94.
3. Rachmayani SA, Kuswari M, Melani V. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indones J Hum Nutr*. 2018 Dec 31;5(2):125–30.
4. Witari NPD, Kerans FFA, Sumadewi KT, Dewi AAAIP, Putri NLP. Pendampingan Gizi Seimbang pada Kader Posyandu Banjar Tengah Desa Blahbatuh Gianyar Bali. *J Peduli Masy*. 2023 Mar 18;5(1):75–80.
5. Juniartha IGN, Darmayanti NPE. Gambaran Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) di Kuta, Bali. *Coping Community Publ Nurs*. 2020 Aug 29;8(2):133.
6. Purwanti S, Shoufiah R. Kebiasaan Sarapan Pagi Mempengaruhi Status Gizi Remaja. 2017.

7. Marbun R, Sugiyanto S, Dea V. Edukasi Kesehatan Pada Remaja Dalam Pentingnya Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik di Era Pandemi Covid-19. *Selaparang J Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. 2021 Oct 27;4(3):508–12.
8. Wahyuni Y, Nurhayati E. PKM Remaja Sadar Gizi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Gatra Desa Kohod Tangerang Tahun 2019. *J Pengabdian Al-Ikhlas*. 2020 Aug 14;6(1).
9. Putri MP, Dary D, Mangalik G. Asupan Protein, Zat Besi dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *J Nutr Coll*. 2022 Jan 31;11(1):6–17.
10. Rahayu TB. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *J Vokasi Kesehat*. 2020 Jul 9;6(1):46–51.