



**PENDAMPINGAN POLA NUTRISI PADA POSYANDU REMAJA SEBAGAI
PERSIAPAN ASUHAN PRANIKAH DAN PRAKONSEPSI**

Eka Meiri Kurniyati¹, Yulia Wardita², Emdat Suprayitno³
^{1,2,3} Universitas Wiraraja

Article Info

Article History:

Received : Sept 19, 2025

Revised : Sept 22, 2025

Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:

Nutritional Patterns

Adolescents

Adolescent Nutritional

Problems.

ABSTRAK

Model makan seseorang berpengaruh terhadap status gizi seseorang, terpenuhinya gizi seimbang dapat mencegah terjadinya masalah kesehatan dan gizi. Pada masa remaja termasuk katagori masa rentan gizi dikarenakan pada masa ini meningkatnya pertumbuhan fisik dan perkembangan yang sangat dan pada masa ini juga membutuhkan energi lebih banyak untuk melakukan aktivitas fisik yang beraneka ragam. Pola nutrisi yang buruk berakibat tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan serta rentan terhadap penyakit-penyakit kronis dimasa dewasa Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meminimalisir gangguan pertumbuhan dan perkembangan akibat pola nutrisi yang tidak tepat pada remaja. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan, bimbingan dan pendampingan pengolahan makanan sehat dan tepat pada remaja. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang pola nutrisi yang tepat setelah diberikan penyuluhan dan pendampingan pengolahan makanan yang sehat dan tepat. Dengan adanya perubahan tingkat pengetahuan ini sehingga terjadi penguatan pemahaman pentingnya remaja dalam melakukan pengaturan asupan makanan yang tepat sesuai isi piringku.

ABSTRACT

A person's eating pattern influences their nutritional status. A balanced diet can prevent health and nutritional problems. Adolescence is considered a vulnerable period for nutrition due to the rapid increase in physical growth and development, which also requires more energy for various physical activities. Poor nutritional patterns result in suboptimal growth and development and increased susceptibility to chronic diseases in adulthood. The purpose of this community service is to minimize growth and development disorders caused by inappropriate nutritional patterns in adolescents. This community service was carried out by providing counseling, guidance, and assistance in processing healthy and appropriate foods for adolescents. The results of this community service activity were an increase in adolescents' knowledge about proper nutritional patterns after being provided with counseling and assistance in processing healthy and appropriate foods. This change in knowledge level has strengthened the understanding of the importance of adolescents

in managing appropriate food intake according to the contents of their plate.

*Corresponding Author: ekameiri.fik@wiraraja.ac.id

PENDAHULUAN

Masa perubahan diikuti dengan pertumbuhan yang cepat yang diikuti berubahnya hormonal, kognitif dan emosional disebut dengan masa remaja. Dalam masa pertumbuhan tersebut memerlukan asupan gizi yang cukup. (Sukiman, 2019). *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa, seorang lelaki maupun wanita berumur 10-19 tahun disebut remaja. Pada remaja ini saat yang tepat untuk menerapkan mengkonsumsi makanan sehat, karena akan berdampak pada kondisi kesehatan dimasa yang akan datang. Maka sangatlah penting remaja untuk mengetahui terkait nutrisi yang sehat pada masa remaja untuk meminimalisir masalah kesehatan di masatua. (Nafisah Mubarakatun Nindi, 2021)(Sukiman, 2019)(Nirmala K.S, 2024)

Keseimbangan asupan gizi yang dikonsumsi tiap individu yang diukur dengan berat badan dan tinggi badan disebut dengan status gizi. Asupan gizi banyak sangat diperlukan oleh remaja untuk proses pertumbuhan dan perkembangannya. Beberapa komponen gizi yang diperlukan oleh remaja antara lain kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin. Komponen gizi tersebut digunakan untuk memenuhi aktivitas fisik sehari-hari baik di sekolah maupun aktivitas yang lain. (Ertiana Dwi, 2019)

Studi pendahuluan pada 10 remaja di Posyandu Remaja Desa Batudinding Kecamatan Gapura pada tanggal 21 september 2023, 6 remaja mengatakan bahwa kurang suka makan nasi maupun sayur sukanya nyemil seperti beli cilok maupun bakso, walaupun makan nasi kadang 1x dalam sehari. 4 remaja mengatakan tidak suka sayur kalau makan hanya nasi, ikan dan sambal. Berdasarkan latar belakang diatas maka kami tertarik untuk melakukan pendampingan pola nutrisi pada remaja di posyandu remaja Desa Batudinding.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yang pertama adalah penyuluhan memberikan pemahaman dan pendampingan kepada remaja terkait pola nutrisi yang tepat pada remaja. Yang kedua dengan melakukan pendampingan pengolahan bahan makanan sebagai upaya pemenuhan pola nutrisi yang tepat pada remaja. Mekanisme kegiatan tersebut antara lain :

1. Pembukaan
2. Pretest terkait pengetahuan tentang pola nutrisi untuk remaja
3. Penyuluhan terkait pola nutrisi yang tepat bagi remaja dan dampaknya jika tidak mengkonsumsi menu seimbang.
4. Post test pengetahuan setelah diberi penyuluhan
5. Melakukan pendampingan pengolahan makanan sehat yaitu dengan demonstrasi pengolahan makanan yg sehat dan tepat bagi remaja

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tingkat Pengetahuan Pola Nutrisi Remaja Sebelum Penyuluhan dan Pendampingan

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Baik	9	25
2.	Cukup	11	32
3.	Kurang	15	43

Total	35	100.0
-------	----	-------

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pretest bahwa remaja dengan tingkat pengetahuan kurang berjumlah 15 orang (43%), tingkat pengetahuan cukup 11 orang (32%) dan tingkat pengetahuan baik berjumlah 9 orang (25%)

b. Tingkat Pengetahuan Pola Nutrisi Remaja Setelah Penyuluhan dan Pendampingan

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Baik	24	69
2.	Cukup	8	23
3.	Kurang	3	8
Total		35	100.0

Tabel diatas menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan pola nutrisi terdapat perubahan yang signifikan dimana hasil post tes menunjukkan remaja dengan tingkat pengetahuan kurang berjumlah 3 orang (8%), tingkat pengetahuan cukup berjumlah 8 orang (23%) dan tingkat pengetahuan baik berjumlah 24 orang (69%). Pendampingan pola nutrisi pada remaja adalah dengan melakukan demonstrasi pengolahan makanan sehat dan tepat sehingga remaja mampu mengolah dan menyajikan menu seimbang untuk konsumsi sehari-hari.

Posyandu remaja merupakan wadah untuk meningkatkan peran dari remaja dalam hal menjaga perilaku dan meningkatkan kesehatan remaja. Periode remaja adalah masa pertumbuhan yang membutuhkan gizi yang optimal. Jika pemenuhan gizi tidak optimal berdampak pada terganggunya pertumbuhan remaja. Gangguan gizi yang sering terjadi antara lain anemia, gizi kurang, obesitas, perilaku pola makan remaja dan periode remaja akhir juga mengalami growth spurt oleh sebab itu pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi pada remaja. (Ramadhani Khairunisa, 2021) (Ertiana et al., 2021).

Pelaksanaan posyandu remaja dengan system 5 meja yaitu terdiri dari pendaftaran, pengukuran (penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pengukuran tekanan darah, pengukuran lingkaran lengan atas, pengecekan anemia untuk remaja putri secara klinis, apabila ada tanda klinis anemia maka akan dirujuk ke fasilitas kesehatan. Ketiga, pencatatan (kader remaja melakukan pencatatan hasil pengukuran ke dalam buku register dan buku pemantauan kesehatan remaja. Keempat, pelayanan kesehatan yang diberikan sesuai dengan permasalahan antara lain: konseling sesuai permasalahan yang dialami remaja, pemberian tablet tambah darah atau vitamin. Kelima, KIE, kegiatan dilakukan secara bersama-sama seperti kegiatan penyuluhan, pemutaran film, bedah buku; pengembangan keterampilan (soft skill). (Ramadhani Khairunisa, 2021)(Agnesia, 2020).

Prakonsepsi adalah periode sebelum terjadinya pembuahan, yaitu sebelum sel sperma bertemu dan bersatu dengan sel ovum. Selain itu, masa prakonsepsi merupakan kesempatan emas untuk mempersiapkan periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), sehingga penting untuk memperhatikan status gizi dan kesehatan selama waktu ini. Hal ini karena kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap kehamilan dan kesejahteraan bayi. Masa ini juga menjadi momen strategis untuk mencegah berbagai

masalah gizi, salah satunya adalah kekurangan energi kronis, yang penanganannya akan lebih efektif jika dilakukan sebelum kehamilan terjadi. Untuk mempersiapkan prakonsepsi maka penting untuk pemenuhan kebutuhan nutrisi. Beberapa faktor yang memicu gangguan gizi pada remaja antara lain kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru, kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu, promosi yang berlebihan melalui media masa, masuknya produk-produk makanan baru, Screen Time. Kecukupan energi diperlukan untuk kegiatan sehari-hari dan proses metabolisme tubuh. (Margiyanti, 2021)(Nurjannah & Putri, 2021)

Pengetahuan gizi mencakup pemahaman tentang cara memilih dan mengonsumsi makanan sehari-hari secara tepat agar tubuh memperoleh semua zat gizi yang diperlukan untuk menjalankan fungsinya secara normal. Pemilihan serta asupan makanan yang dikonsumsi sangat memengaruhi status gizi individu. Status gizi yang baik atau optimal tercapai ketika tubuh mendapatkan asupan zat gizi yang cukup sesuai kebutuhannya. Setiap orang memiliki pola konsumsi yang berbeda, di mana pola konsumsi ini menggambarkan kebiasaan dan perilaku individu terkait makanan dan cara makan. Pola konsumsi seseorang dapat diketahui melalui seberapa sering bahan makanan digunakan, jenis-jenis bahan makanan yang dikonsumsi, serta jumlah zat gizi yang dikonsumsi. Variasi bahan makanan yang dikonsumsi oleh keluarga mencerminkan seberapa beragam pilihan makanan dalam menu harian mereka. Jika keluarga mengonsumsi berbagai jenis bahan makanan, maka keragaman hidangannya akan tampak baik. Sebaliknya, jika bahan makanan yang digunakan kurang bervariasi, maka keragaman menu pun cenderung terbatas. Frekuensi penggunaan bahan makanan menunjukkan seberapa sering suatu bahan dikonsumsi; semakin sering bahan makanan dikonsumsi, semakin tinggi frekuensinya, dan sebaliknya, jika jarang dikonsumsi, maka frekuensinya akan lebih rendah. (Anis Ramonda et al., 2019)(Margiyanti, 2021)

4 pilar gizi seimbang antara lain mengonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal pada remaja. (Ertiana Dwi, 2019)(Astrika Yunita et al., 2020)



KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan berisi rangkuman singkat atas hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah kami lakukan, disimpulkan bahwa pengetahuan terkait pola nutrisi pada remaja kurang. Mayoritas remaja hanya menyukai makanan tertentu saja dan tidak menyukai sayur. Melalui kegiatan pengabdian ini kami berharap remaja dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya melalui menu seimbang untuk menunjang proses pertumbuhannya dan sebagai persiapan prakonsepsi kedepannya.

Saran untuk masyarakat diharapkan para bidan di wilayah setempat bersama kader lebih giat dalam pemberian informasi dan edukasi terkait pentingnya pola nutrisi yang tepat untuk remaja putrimengingat remaja putri calon ibu sehingga diperlukan kondisi kesehatan yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia, D. (2020). Peran Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di Sma Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *ACADEMICS IN ACTION Journal of Community Empowerment*, 1(2), 64. <https://doi.org/10.33021/aia.v1i2.847>
- Anis Ramonda, D., Galih Yudanari, Y., & Choiriyah, Z. (2019). Hubungan antara body image dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), 109–114.
- Astrika Yunita, F., Eka Nurma Yuneta, A., Sutisna, E. S., Rante Ada, Y., III Kebidanan, P. D., Vokasi, S., Sebelas Maret, U., & Ilmu Kesehatan Masyarakat, B. (2020). Hubungan Pola Diet Mahasiswa dengan Status Gizi The Correlation between Adolescence's Dietary Pattern with Nutritional Status. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 2020.
- Ertiana, D., SEotyvia, A., Utami, A., Ernawati, E., & Yualiarti, Y. (2021). Program Peningkatan Kesehatan Remaja Melalui Posyandu Remaja. *Journal of Community Engagement and Employment*, 03(01), 30–39. <http://ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE/article/view/362/191>
- Ertiana Dwi, D. (2019). Program Peningkatan Kesehatan Remaja Melalui Posyandu Remaja. *Journal of Community Engagement And*, 3, 30–39.
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Nafisah Mubarakatun Nindi, dkk. (2021). Hubungan Pola makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal Of Holistic And Health Sciences*, 3(2), 176–185.
- Nirmala K.S, dkk. (2024). Pola Konsumsi dan Status Nutrisi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 15(1), 1–12. <https://doi.org/10.54630/jk2.v15i1.320>
- Nurjannah, S. N., & Putri, E. A. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 125–131. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i02.266>
- Ramadhani Khairunisa, D. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja di Desa Bedingin Wetan Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 66–74.

Sukiman. (2019). Remaja Sehat itu Keren. In *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI*.