Kode/Nama Rumpun Ilmu : / GIZI

**LAPORAN**

**KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

****

**PEMBERIAN PENYULUHAN TENTANG GAYA HIDUP SEHAT DAN NUTRISI DI MASA PANDEMI BAGI ANAK REMAJA DI SMA KOTA PALANGKA RAYA**

Oleh Tim :

1. Munifa, SKM,MPH NIDN. 4006037801
2. Mariska Eda Devina NIM. PO.62.31.3.17.303
3. Olfa Larastika NIM. PO.62.31.3.17. 304
4. Alfira Gladis NIM. PO.62.31.3.17.296

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**

**SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**

**POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA**

**PROGRAM STUDI D –III GIZI**

**TAHUN 2021**

**LEMBAR PENGESAHAN**

1. Judul : Pemberian Penyuluhan Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Sehat Dan Nutrisi Di Masa Pandemi Bagi Anak Remaja di MAN Kota Palangka Raya.
2. Bidang Pengabdian : Gizi
3. Ketua Tim Pengusul (Pengabdi)
4. Nama Lengkap : Munifa, SKM,MPH
5. Jenis Kelamin : Perempuan
6. NIDN / NUPN / NIP : 9940000107 / 197803062006042021
7. Disiplin Ilmu : Gizi
8. Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk. I/IIIb
9. Jabatan :
10. Jurusan / Prodi : Jurusan Gizi /Prodi DIII Gizi
11. Alamat Kantor : Jl. G. Obos No. 32A Palangka Raya
12. Telp / Fax / E-mail : (0536) 3234108
13. Alamat Rumah : Jl. Putri Junjung Buih I No. 2 Palangka Raya
14. Jumlah Anggota : -
15. Lokasi Kegiatan :
16. Lokasi Kegiatan/Mitra (1) : MAN Kota Palangkaraya

Wilayah Mitra (Desa/Kec.) :

1. Kabupaten / Kota : Palangka Raya

Provinsi : Kalimantan Tengah

1. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : ± 2 km
2. Jumlah dana yang diusulkan : Rp 5.000.000,-

|  |  |
| --- | --- |
| **Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian**  **Masyarakat,**  Dr. Marselinus Heriteluna, S.Kp., MA  NIP. 19710515 199403 1 004 | Palangka Raya,30 November 2021  **Ketua Tim ,**  Munifa, SKM, MPH  NIP. 197803062006042021 |
|  |  |
| **Mengetahui,**  **Direktur**  Dhini, M.Kes  NIP. 196504011989022002 | |

# RINGKASAN

**Pemberian Penyuluhan Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Sehat Dan Nutrisi Di Masa Pandemi Bagi Anak Remaja di MAN Kota Palangka Raya.**

Oleh :Munifa,SKM,MPH

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kepada anak remaja di Kota Palangka Raya mengenai gaya hidup sehat dan nutrisi di masa pandemi. Ancaman virus korona jenis baru (SARS-CoV 2) penyebab Coronavirus ADisease (Covid-19) yang sedang mendera dunia sejak pertama kali terdeteksi di Wuhan,China. Indonesia sendiri mendeteksi pasien positif pertama pada awal Maret dan dalam 15 minggu lebih dari 40 ribu orang terjangkit dan tersebar di semua propinsi, dengan tingkat kematian berkisar 5,5% Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah maupun masyarakat untuk mengendalikan penyebaran virus yang semakin masif ini. Yaitu cara hidup yang higienis, jaga jarak, membatasi kerumunan, penggunaan masker, sering cuci tangan dan penggunaan desinfektan dan peningkatan daya tahan tubuh agar tidak mudah terserang virus juga tidak kalah penting. Salah satu golongan yang perlu mendapatkan perhatian adalah masa remaja .Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik,kognitif dan psikososial. Perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan gizi. Kebutuhan gizi yang tinggi terdapat pada periode pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*) (Susetyowati, 2016). Anak remaja juga perlu mendapatkan gizi seimbang , karena gizi seimbang merupakan makanan yang mengandung semua zat gizi . Maka dari itu perlu diadakan pendidikan gizi pada anak remaja tentang gaya hidup sehat dan nutrisi yang dibutuhkan pada masa pandemi di SMA Kota Palangka Raya.Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini kepada golongan umur remaja MAN di Kota Palangka Raya sebagai tempat pengabmas . Selain itu, lokasinya tidak jauh dari Poltekkes Kemenkes Palangka Raya sehingga institusi dapat memberikan dampak nyata bagi lingkungan di sekitarnya. Kegiatan ini dilakukan pada bulan oktober 2021 , dihadiri oleh 5 orang tim pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.Metode pengabdian yang dilakukan adalah dengan penyuluhan dengan rerata masng-masing adalah Rerata nilai remaja sebelum dilakukan penyuluhan (pretest) yaitu 71,60 ± 5,14 dan rerata nilai ibu remaja setelah 83,60± 9,60 .Hasil uji statistik di dapatkan nilai p value 0,000, berarti pada alpha 5% terlihat ada perbedaan antara rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan . Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan remaja di MAN di Kota Palangka Raya. Daya serap peserta sosialisasi terhadap materi tergolong sangat baik sebesar >75 remaja dapat memahami materi yang diberikan .

Kata Kunci : Penyuluhan, Remaja, Pandemi,nutrisi

# KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan laporan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dengan judul “Pemberian Penyuluhan Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Sehat Dan Nutrisi Di Masa Pandemi Bagi Anak Remaja di MAN Kota Palangka Raya.Kami menyadari laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini belum sempurna. Untuk itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan laporan ini.

Palangka Raya,30 November 2021

Pengusul Kegiatan

1. **PENDAHULUAN**

Ancaman virus korona jenis baru (SARS-CoV 2) penyebab Coronavirus ADisease (Covid-19) yang sedang mendera dunia sejak pertama kali terdeteksi di Wuhan, China akhir Desember 2019 lalu masih belum menunjukkan tanda-tanda akan berakhir. Sampai pertengahan Juni 2020 penyakit ini telah menjangkiti lebih dari 215 negara dan lebih dari 8,5 juta orang telah terinfeksi dengan jumlah kematian 460 ribu orang. Indonesia sendiri mendeteksi pasien positif pertama pada awal Maret dan dalam 15 minggu lebih dari 40 ribu orang terjangkit dan tersebar di semua propinsi, dengan tingkat kematian berkisar 5,5%

Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah maupun masyarakat untuk mengendalikan penyebaran virus yang semakin masif ini. Cara hidup yang higienis, jaga jarak, membatasi kerumunan, penggunaan masker, sering cuci tangan dan penggunaan desinfektan dianggap merupakan cara yang cukup efektif untuk memutus mata rantai penyebaran virus korona. Selain upaya-upaya tersebut, peningkatan daya tahan tubuh agar tidak mudah terserang virus juga tidak kalah penting.

Pada dasarnya setiap orang pasti ingin memiliki tubuh yang sehat, namun seiring dengan berkembangnya zaman dan kesibukan, terkadang kita mejadi lupa menjalani pola hidup sehat guna menjaga kesehatan. Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari aspek makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindari dari segala hal yang bisa jadi penyebab penyakit bagi tubuh.

Daya tahan tubuh tidak hanya mencegah agar tidak mudah terjangkit, namun juga mempercepat penyembuhan dan pemulihan dari sakit. Daya tahan tubuh dapat ditingkatkan dengan konsumsi makanan yang bergizi dan sumber komponen bioaktif yang memiliki aktivitas antiviral dan imunomodulator/immune booster. Konsumsi makanan yang kaya vitamin, mineral dan bahan bioaktif bisa berupa makanan pokok seperti beras merah/hitam, sorgum, ubi jalar, kacang-kacangan; berbagai sayur dan buah; produk hewani seperti olahan susu, telur dan madu; maupun makanan dan minuman fungsional asal herbal (Peneliti BB Pasca Panen , 2020).

Salah satu golongan yang perlu mendapatkan perhatian adalah masa remaja .Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik,kognitif dan psikososial.Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan ,di antaranya pertambahan masa otot ,jaringan lemak tubuh dan perubahan hormon. Perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan gizi.Pemenuhan kebutuhan zat gizi pada remaja perlu diperhatikan karena perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada remaja.Kebutuhan gizi pada remaja dipengaruhi oleh pertumbuhan pada masa pubertas. Kebutuhan gizi yang tinggi terdapat pada periode pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*) (Susetyowati, 2016).

Anak remaja juga perlu mendapatkan gizi seimbang , karena gizi seimbang merupakan makanan yang mengandung semua zat gizi yang terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral yang berfungsi sebagai sumber tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur atau keseimbangan antara asupan energi dan zat-zat gizi lainnya dengan kebutuhan seseorang atau individu (Mitayani & Sartika, 2010).

.Maka dari itu perlu diadakan pendidikan gizi pada anak remaja tentang gaya hidup sehat dan nutrisi yang dibutuhkan pada masa pandemi di SMA Kota Palangka Raya.

1. **PERUMUSAN MASALAH**

Dengan dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan pendidikan gizi tentang gaya hidup sehat dan nutrisi di masa pandemi bagi anak remaja di SMA Kota Palangka Raya.

1. **TUJUAN KEGIATAN**
2. **Tujuan Umum**

Penyuluhan yang bertujuan untuk memberikan pendidikan gizi tentang gaya hidup sehat dan nutrisi di masa pandemi bagi anak remaja di SMA Kota Palangka Raya.

1. **Tujuan Khusus**
2. Menyampaikan pendidikan gizi tentang gaya hidup sehat anak remaja di SMA Kota Palangka Raya.
3. Menyampaikan kebutuhan gizi ( nutrisi) bagi anak remaja di SMA Kota Palangka Raya.
4. **MANFAAT KEGIATAN**

Manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan tentang gaya hidup sehat dan kebutuhan gizi (nutrisi) sesuai pedoman gizi seimbang remaja .
2. Berkontribusi dalam upaya mencegah terjadinya covid 19 pada remaja.

**E.RUANG LINGKUP KEGIATAN**

Ruang lingkup dalam kegiatan ini adalah gizi masyarakat dengan pelaksanaan kegiatan adalah melakukan pelayanan kepada masyarakat dalam hal ini sasarannya adalah anak remaja.Adapun kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan kepada anak remaja tentang gaya hidup sehat dan kebutuhan gizi (nutrisi) sesuai pedoman gizi seimbang remaja .

* + - * 1. **MATERI HASIL PENELITIAN**

#### PENGERTIAN REMAJA

Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010, batas usia remaja adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum menikah. Kelompok usia ini merupakan perkembangan untuk menjadi dewasa oleh karena itu perlu bimbingan dan pengalaman untuk menuju ke pematangan kedewasaan yang baik termasuk di dalamnya kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa remaja adalah peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan di semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa.

#### MASALAH GIZI REMAJA

* 1. Gangguan Makan

Ada dua macam gangguan makan yang biasa terjadi pada remaja yaitu bulimia nervosa dan anoreksia. Kedua gangguan ini biasanya terjadi karena obsesi untuk membentuk tubuh langsing dengan cara menguruskan badan. Ciri-ciri seseorang dengan gangguan makan ini antara lain sangat mengontrol asupan makannya, kehilangan berat badan secara drastis tetapi tetap melarang dirinya untuk mengkonsumsi makanan berat, tidak menstruasi selama beberapa bulan karena gangguan hormonal.

#### Obesitas

Walaupun kebutuhan energi dan zat-zat gizi lebih besar pada remaja daripada dewasa, tetapi ada sebagian remaja yang makannya terlalu banyak melebihi kebutuhannya sehingga menjadi gemuk. Aktif berolah raga dan melakukan pengaturan makan adalah cara untuk menurunkan berat badan. Diet tinggi serat sangat sesuai untuk para remaja yang sedang melakukan penurunan berat badan. Pada umumnya makanan yang serat tinggi mengandung

sedikit energi, dengan demikian dapat membantu menurunkan berat badan, di samping itu serat dapat menimbulkan rasa kenyang sehingga dapat menghindari ngemil makanan/kue- kue.

#### Kurang Energi Kronis

Pada remaja badan kurus atau disebut Kurang Energi Kronis tidak selalu berupa akibat terlalu banyak olah raga atau aktivitas fisik. Pada umumnya adalah karena makan terlalu sedikit. Remaja perempuan yang menurunkan berat badan secara drastis erat hubungannya dengan faktor emosional seperti takut gemuk seperti ibunya atau dipandang lawan jenis kurang seksi.

#### Anemia

Anemia karena kurang zat besi adalah masalah yang paling umum dijumpai terutama pada perempuan. Zat besi diperlukan untuk membentuk sel-sel darah merah, dikonversi menjadi hemoglobin, beredar ke seluruh jaringan tubuh, berfungsi sebagai pembawa oksigen.

Remaja perempuan membutuhkan lebih banyak zat besi daripada laki-laki. Agar zat besi yang diabsorbsi lebih banyak tersedia oleh tubuh, maka diperlukan bahan makanan yang berkualitas tinggi. Seperti pada daging, hati, ikan, ayam, selain itu bahan makanan yang tinggi vitamin C membantu penyerapan zat besi.

Mengatasi persoalan kurang dan kelebihan gizi ini bisa dilakukan dengan memahami dan mempraktekkan pola makan bergizi seimbang. Caranya, konsumsi makanan bergizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh, usia, jenis kelamin, aktivitas fisik dan kondisi biologis.

Memperhatikan variasi makanan juga penting, selain menerapkan gaya hidup sehat seperti olahraga rutin, mengontrol berat badan, dan menjaga kebersihan diri.

#### FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBUTUHAN GIZI REMAJA

Faktor–faktor yang mempengaruhi kebutuhan zat gizi usia remaja seperti :

* 1. Aktivitas fisik.
  2. Lingkungan.
  3. Pengobatan.
  4. Depresi dan kondisi mental.
  5. Penyakit.
  6. Stres.

Kecukupan gizi remaja akan terpenuhi dengan pola makan yang beragam dan gizi seimbang. Modifikasi menu dilakukan terhadap jenis olahan pangan dengan memperhatikan jumlah dan sesuai kebutuhan gizi pada usia tersebut dimana sangat membutuhkan makanan yang sangat bergizi. Terpenuhinya kebutuhan gizi bagi remaja yaitu :

1. Membantu konsentrasi belajar.
2. Beraktivitas.
3. Bersosialisasi.
4. Untuk kesempurnaan fisik.
5. Tercapai kematangan fungsi seksual dan.
6. Tercapainya bentuk dewasa.

#### KEBUTUHAN ENERGI DAN ZAT GIZI PADA REMAJA

Pada usia remaja tubuh memerlukan zat gizi tidak hanya untuk pertumbuhan fisiknya saja tetapi juga untuk perkembangan organ tubuh khususnya organ seksualnya. Oleh karena itu tubuh memerlukan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak dan protein serta zat gizi mikro baik vitamin maupun mineral.

Jumlah kebutuhan zat gizi untuk masa remaja ini ditetapkan dalam Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi (2013), untuk anak laki-laki usia 13 -15 th dengan berat badan 46 kg, tinggi badan 158 cm dan usia 16 – 18 th dengan berat badan 56 kg dan tinggi 165 cm, sementara untuk perempuan usia 13 – 15 th dengan berat 46 kg, tinggi badan 155 cm dan usia 16 – 18 th dengan berat badan 50 kg dan tinggi 158 cm.

Makanan yang dipilih dengan baik setiap hari akan memberikan semua zat gizi yang diperlukan untuk fungsi normal tubuh, sebaliknya makanan yang tidak dipilih dengan baik akan member dampak tubuh mengalami kekurangan gizi esensial tertentu.

#### Energi

Energi untuk tubuh di ukur dengan kalori di perlukan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Secara umum remaja laki-laki memerlukan energi lebih banyak dari pada perempuan. Remaja laki-laki memerlukan 2400 – 2800 Kkal/hari sementara perempuan memerlukan energi sebesar 2000 – 2200 Kkal/hari. Angka tersebut dianjurkan sebanyak 50 - 60% berasal dari karbohidrat kompleks yang diperoleh dari bahan makanan seperti beras, terigu, umbi-umbian, jagung dan hasil olahnya.

#### Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama untuk aktivitas tubuh sehingga pemenuhannya dianjurkan sebesar 50 – 60% total kalori. Bahan makanan sumber karbohidrat yang baik untuk dikonsumsi antara lain beras, umbi-umbian, jagung, dll.

#### Protein

Peranan protein yang utama adalah memelihara dan mengganti sel-sel yang rusak, pengatur fungsi fisiologis organ tubuh. Kebutuhan protein bagi remaja masih cukup tinggi karena proses pertumbuhan cepat sedang terjadi.

Anjuran kebutuhan protein pada kelompok remaja laki-laki adalah 66 – 72 g/hr, sedang untuk remaja perempuan 59 - 69 g/hari atau 14 - 16% dari kalori total. Sumber protein utama adalah ikan, daging, ayam, tempe, tahu, dan kacang-kacangan.

#### Lemak

Lemak merupakan sumber energi yang dapat di simpan di dalam tubuh sebagai cadangan energi. Konsumsi lemak yang berlebihan pada usia remaja tidak di anjurkan karena dapat meningkatkan kadar lemak dalam tubuh khususnya kadar kolesterol darah yaitu 20- 25% dari kalori total, sumber : minyak, mentega.

Konsumsi lemak berlebih akan mengakibatkan timbunan lemak sehingga dalam jangka waktu tertentu dapat menyumbat saluran pembuluh darah terutama artei jantung. Kondisi penyumbatan akan membahayakan kesehatan jantung. Konsumsi lemak yang kurang dari kebutuhannya juga akan mengakibatkan asupan energi tidak adekuat. Pembatasan asupan lemak hewani yang berlebihan akan menyebabkan asupan zat besi dan zink rendah karena bahan makanan hewani merupakan sumber dua mineral ini.

#### Serat

Pada manusia usia remaja serat di perlukan untuk memungkinkan proses buang air besar menjadi teratur dan menghindari penyakit. Serat dapat memberi rasa kenyang pada waktu lama. Sumber : sayuran-sayuran dan buah-buahan yang tinggi serat.

#### Mineral

Mineral di butuhkan remaja di perlukan dalam jumlah sedikit, sungguh demikian peranannya sangat penting dalam berbagai proses metabolisme di dalam tubuh. Kebutuhan mineral usia Remaja :

* 1. Kalsium : 1000 - 1200 mg/hr (pria),1000-1500mg/hr (wanita).
  2. Zat Besi : 13-19 mg/hr untuk laki-laki dan 26 mg/hr untuk perempuan.
  3. Na : 1200 -1500 mg/ org/ hr.
  4. Air : 6-8 gls/ org/ hr.

#### Vitamin

Vitamin dibutuhkan untuk mengatur berbagai proses metabolisme dalam tubuh, mempertahankan fungsi berbagai jaringan serta mempengaruhi dalam pembentukan sel-sel baru. Kebutuhan vitamin usia Remaja :

* + 1. Vitamin A : 600 mg/org/hr
    2. Vitamin B1 : 1,0-1,2 mg/hr
    3. Vitamin B6 : 2,0-2,2 mg/org/hr
    4. Vitamin B12 : 1,8 -2,4 mcg/org/hr
    5. Vitamin C : 60 – 75 mg/hr
    6. Vitamin D : 15 mcg/hr
    7. Vitamin E 11 - 15 mg/org/hr

#### PRINSIP PEMBERIAN MAKANAN REMAJA

Menjaga nafsu makan relatif lebih baik daripada remaja, Mulai tidak bergantung pada orang tua sehingga pengetahuan gizi sangat diperlukan, makanan yang kaya akan nutrisi sangat mempengaruhi tumbuh kembang otak dan organ-organ lain yang dibutuhkan untuk mencapai hasil yang optimal, untuk itu keluarga adalah pihak pertama yang harus memperhatikan asupan gizinya. Pengetahuan keluarga akan gizi sangat berpengaruh disini.

# PENGERTIAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT.

Pengertian pola hidup sehat adalah upaya setiap orang yang ingin selalu sehat, yaitu dengan memperhatikan gaya hidup sehat agar tubuh selalu terhindar dari berbagai macam penyakit. Tidak cukup hanya mengetahuinya, anda juga harus mempraktekkannya. Dengan pola hidup sehat, tubuh anda akan selalu sehat dan tampak segar serta bugar.

Pada masa pandemi covid 19 seperti sekarang ini, banyak orang yang tidak menghiraukan kesehatan tubuhnya. Contohnya mereka yang masih di usia muda, yang semangatnya masih besar dan beranggapan bahwa tubuhnya masih kuat dan tidak bisa sakit. Padahal kita semua tahu bahwa penyakit bisa menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Contoh lain orang yang tidak menghiraukan kesehatannya adalah orang yang sibuk dengan pekerjaannya. Jangankan melakukan gaya hidup sehat, bahkan waktu untuk makan pun sering kali lupa.

Agar bisa menjalani pola hidup yang sehat, kita harus mempunyai niat yang kuat. Bila memiliki niat yang kuat, maka yang harus dimiliki lagi adalah rasa kemauan dan kemampuan yang kuat untuk bisa menjalani pola hidup yang sehat. Berikut ini adalah langkah – langkah pola hidup sehat :

1. Berolahraga

Olahraga merupakan kegiatan yang mudah untuk dilakukan, tetapi juga ada banyak orang yang sering mengabaikannya. Padahal olahraga ini merupakan kegiatan yang bisa menyehatkan tubuh kita. Apabila kita berolahraga secara teratur, maka banyak sekali manfaat untuk kesehatan tubuh kita seperti daya tahan tubuh meningkat, bisa menguatkan tulang - tulang, menurunkan lemak tubuh, mengurangi stress, menambah kebugaran tubuh dam masih banyak lagi.

1. Menjaga pola makan

Menjaga pola makanan yang harus makan tersebut memenuhi standart kesehatan. Untuk itu kita dianjurkan mengetahui tentang

makanan-makanan yang penting untuk kesehatan tubuh kita. Pada umumnya, banyak orang sering tidak memperhatikan tentang hal ini. Banyak sekali makan yang bisa membahayakan bagi tubuh kita. Seperti makanan yang banyak mengandung pengawet, makanan junk food atau makanan cepat saji. Sebaiknya kita bisa mengatur pola makan kita seperti waktu-waktu yang baik untuk kita makan dan juga makan menyehatkan.

1. Menciptakan lingkungan yang sehat

Apabila kita ingin menikmati kesehatan yang sesungguhnya maka kita juga harus memperhatikan lingkungan kita yang harus kita jaga. Lingkungan yang perlu kita jaga adalah, air, tanah, udara, iklim, tumbuhan dan lain sebagainya. Apabila kita hidup dilingkungan yang tidak baik seperti berkumpul dengan orang yang perokok, lingkungan yang penuh dengan sampah, banyak terkena asap mobil dan lain-lain. Dengan lingkungan yang tidak baik, juga akan bisa memicu kesehatan kita.

1. Istirahat yang cukup

Banyak sekali yang mempunyai aktivitas yang banyak yang terkadang lupa dan tidak menghiraukan waktu istirahat kita. Bila kita mempunyai pola tidur yang berantakan seperti tidur yang terlalu larut malam dan harus bangun pagi-pagi untuk bekerja. Padahal apabila kurang istirahat dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi. Sebaiknya apabila istirahat kerja di siang hari paling tidak kita bisa tidur sejenak selama 20 menit agar pikiran kita bisa segar kembali. Tetapi kita harus bisa menata pola tidur kita yang baik supaya tidur bisa tepat waktu dan juga kan menyehatkan tubuh kita.

Sebenarnya pola hidup yang benar tidaklah susah akan tetapi juga tidaklah gampang, karena setiap mempunyai kondisi tubuh yang berbeda-beda, ada yang bergadang tiap hari, akan tetapi tidak mempengaruhi kesehatannya, akan tetapi ada yang bergadang hanya 1 hari langsung mengalami demam atau meriang. Hal ini disebabkan daya tahan seseorang yang berbeda-beda.

Beberapa Penelitian yang mendukung pengabdian masyarakat yang akan saya lakukan adalah :

1. Berdasarkan penelitian Siregar (2016) diketahui bahwa ada perbedaan perilaku terhadap pelaksanaan PUGS diantara kelompok penyuluhan dan buku saku. Perbedaan rata-rata dari dua kelompok diketahui bahwa penyuluhan dengan nilai rata-rata sebanyak 106,34 dan penggunaan buku saku dengan nilai rata-rata sebanyak 102,07, sehingga bisa dikatakan bahwa penyuluhan lebih cepat untuk meingkatkan perilaku mahasiswa terhadap pelaksanaan Pedoman Umum Gizi Seimbang dibandingkan dengan penggunaan buku saku. Sehingga dari hasil penelitian ini direkomendasikan bahwa penyuluhan efektif untuk perubahan perilaku mahasiswa terhadap pelaksanaan Pedoman Umum Gizi Seimbang.
2. Berdasarkan penelitian Saputri,2017 dengan judul Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Motivasi Melakukan Pencegahan Obesitas Pada Siswa Kelas XI Di Sekolah SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta . Peningkatan motivasi pencegahan obesitas remaja sesudah diberikan penyuluhan dapat hasil *pretest* dan *posttest* mengalami peningkatan.

G. **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Metode pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan interaktif dengan para remaja . Berikut adalah tahapan kegiatan yang dilakukan:

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan yang dilakukan meliputi:

1. Pemantapan sasaran
2. Penyusunan bahan atau materi kegiatan
3. Persiapan alat dan bahan pelaksanaan kegiatan
4. Tahap Pelaksanaan Kegiatan.

Penyuluhan mengenai gizi tentang gaya hidup sehat dan nutrisi di masa pandemi bagi anak remaja di SMA Kota Palangka Raya.

1. Metode

Macam kegiatan yang akan dilaksanakan oleh pendamping adalah sebagai berikut :

1. Pretest dan posttest
2. Penyuluhan interaktif pada remaja di MAN Kota Palangkaraya
3. Diskusi dan tanya jawab

H. RANCANGAN EVALUASI

Rancangan evaluasi yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah dengan :

Menilai hasil pretest dan posttest kepada pasien terhadap materi gaya hidup sehat dan nutrisi di masa pandemi bagi anak remaja di MAN Kota Palangka Raya.untuk mengetahui peningkatan pengetahuan.

I .JADWAL KEGIATAN

Rencana jadwal kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada tabel berikut:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | KEGIATAN | BULAN | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Penyusunan proposal |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Seminar rencana kegiatan pengabdian masyarakat |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Perijinan |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Persiapan kelengkapan penyuluhan |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Pelaksanaan kegiatan |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Pembuatan laporan |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Seminar hasil pengabdian masyarakat |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Revisi laporan |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Penjilidan laporan |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Pengumpulan laporan |  |  |  |  |  |  |  |

1. **RENCANA ANGGARAN BELANJA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Material** | **Justifikasi pemakaian** | **Kuantitas** | **Harga satuan (Rp)** | **Biaya (Rp)** |
| Bahan Habis Pakai |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1. ATK |  |  |  |  |
|  | Kertas HVS F4 | 1 rim | Rp.50.000 | Rp. 50.000 |
|  | Bolpoint | 2 kotak | Rp.35.000 | Rp. 70.000 |
|  | Tinta catridge | 1 buah | Rp. 105.000 | Rp. 105.000 |
|  |  |  |  |  |
|  | Sub Total |  |  | Rp. 325.000 |
| 1. Foto Copy | Proposal Pengabmas | 8 bh x 20 lbr | Rp.200 | Rp.32.000 |
|  | Jilid Proposal Pengabmas | 8 bh | Rp.7500 | Rp.60.000 |
|  | Soal Pre dan Post tes | 200 lb | Rp.200 | Rp.40.000 |
|  | Laporan pengabmas | 8 bh x30lb | Rp.200 | Rp.48.000 |
|  | Penjilidan laporan | 8 bh | Rp.7.500 | Rp.60.000 |
|  | Sub Total |  |  | Rp.240.000 |
| 1. Konsumsi dan Snack | Konsumsi Peserta | 40 | RP.35.000 | Rp.1.400..000 |
|  | Snack | 40 | Rp.15.000 | Rp.600.000 |
|  | Sub Total |  |  | Rp.2.000.000 |
| d.Cetak Spanduk | Cetak spanduk | 1 bh | Rp.105.000 | Rp. 105.000 |
| e.Bahan kontak | Bahan kontak sampel | 30 org | Rp.25.000 | Rp.750.000 |
|  | Sub Total |  |  | Rp.855.000 |
| 1. Bahan Penunjang | Pembuatan buku | 1 Paket | Rp.1030.000 | Rp. 1.030.000 |
|  |  |  |  |  |
| 1. Transport | Transport enumerator | 4 org | Rp.110.000 | Rp.440.000 |
|  | Transport | 1 org | Rp.110.000 | Rp.110.000 |
|  | Sub Total |  |  | Rp.550.000 |
|  |  |  |  |  |
| **Total** | | | | **Rp. 5.000.000** |

# K.Hasil dan Luaran yang Dicapai

**1. Waktu Pelaksanaan**

Kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya memberikan penyuluhan tentang gaya hidup sehat dan nutrisi di masa pandemi bagi anak remaja di MAN Kota Palangka Raya.dilaksanakan pada bulan oktober 2021

* + - 1. **Tempat Kegiatan**

Kegiatan dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Palangka Raya

* + - 1. **Peserta Kegiatan**

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para ibu remaja sebanyak 60 orang yang juga dihadiri oleh para mahasiswa jurusan gizi yang berasal dari semester II dan IV .

* + - 1. **Hasil Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen program studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dengan mahasiswa Prodi DIII Gizi semester II dan IV yang membantu berjalannya pengabmas secara daring ini dapat berjalan lancar.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di ruang keterampilan MAN Kota Palangka Raya . Peserta pengabdian masyarakat dari kelas X sampai kelas XII ini dikoordinir dengan bantuan ibu guru bagian usaha kesehatan sekolah . Kegiatan ini diawali dengan pembukaan secara langsung oleh tim dosen pelaksana dan dibantu oleh mahasiswa yang berperan sebagai MC, Moderator, Dokumentasi dan notulen.

Penyuluhan tentang tentang gaya hidup sehat dan nutrisi di masa pandemi bagi anak remaja sebagai upaya preventif dini agar tidak terkena covid 19 disampaikan selama kurang lebih 1 jam pembelajaran.Kegiatan diawali dengan pretest selama 5 menit selanjutnya pemberian materi mengenai gaya hidup sehat dan nutrisi di masa pandemi bagi anak remaja selama 30 menit , kegiatan tanya jawab selama 20 menit dan kegiatan postest selama 5 menit.

Materi yang disampaikan dalam penyuluhan ini meliputi tentang kebutuhan gizi remaja dan gaya hidup sehat bagi remaja di masa pandemi.Materi yang disampaikan selama penyuluhan juga dibagikan kepada remaja agar dapat menjadi sumber informasi yang dapat dibaca kembali dan dapat diinformasikan juga kepada masyarakat.

Kegiatan penyuluhan dapat berjalan lancar dibuktikan dengan antusiasme pada remaja yang ditunjukkan dengan secara kooperatif mengikuti kegiatan penyuluhan mengerjakan pre dan post test yang diberikan serta aktif dalam bertanya terkait materi yang telah disampaikan.

* + - 1. **Luaran Yang Dicapai**

Luaran yang sudah diperoleh pada pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah sebagai berikut:

* 1. Leaflet/e-materi : Sebagai media yang informatif untuk memudahkan remaja dalam memahami materi penyuluhan yang disampaikan. Selain itu leaflet /e-materi dapat sebagai sumber informasi yang dapat dibaca kembali berkali-kali atau bahkan dapat di informasikan kepada keluarga yang lain.
  2. Peningkatan pengetahuan remaja.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang didapat dari proses pemahaman materi penyuluhan yang telah disampaikan. Kategori tingkat pengetahuan dibagi menjadi 3 yaitu “Baik” jika nilainya ≥ 76-100, “Cukup” jika nilainya 60-75 dan “ Kurang “ jika nilainya <60. Rerata nilai remaja sebelum dilakukan penyuluhan (pretest) yaitu 71,60 ± 5,14 sedangkan rerata nilai remaja setelah dilakukan penyuluhan adalah 83,60± 9,60 dapat dilihat pada Tabel 2. .Hasil uji statistik di dapatkan nilai p value 0,000, berarti pada alpha 5% terlihat ada perbedaan antara rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan .

**Tabel 3. Distribusi Peningkatan Pengetahuan Remaja**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Intervensi | N | Mean | SD | SE | P value | Min-max | CI95% |
| Pengetahuan  Sebelum  Sesudah | 30  30 | 71,60  83,60 | 5,14  9,60 | 1,03  1,92 | 0,000 | 60-85  70-100 | 69,48-73,72  79,84-87,76 |

Hasil pengabdian masyarakat lain yang sesuai dengan penelitian Meidiana, 2018,menyatakan bahwa rata-rata nilai pengetahuan dan sikap remaja sesudah dan sebelum diberikan edukasi untuk kelompok leafleat nilai rata-rata pengetahuan sebelum 8,60 dan sesudah 9,48, nilai untuk sikap sebelum 36,58 dan sesudah 40,38,sedangkan untuk kelompok video pengetahuan sebelum8,83 dan sesudah 9,42 untuk sikap sebelum 36,45 dan sesudah 39,65. Ada pengaruh edukasi dengan menggunakan media audio visual dan leafleat terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja overweight.

Pada akhir sesudah penyuluhan, seluruh siswa (100%) memiliki tingkat pengetahuan baik , dapat memahami materi penyuluhan yang diberikan mencapai indikator keberhasilannnya yaitu lebih dari 75 peserta penyuluhan dapat memahami materi yang diberikan.

**L**. **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pengabdian kepada masyarakat ini telah menghasilkan peningkatan pengetahuan remaja tentang kebutuhan gizi remaja dan gaya hidup sehat bagi remaja .Saran bagi kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya adalah mengadakan kegiatan serupa pada kelurahan lain yang berbeda-beda dengan harapan dapat menyebarluaskan informasi mengenai pentingnya kebutuhan gizi seimbang sebagai upaya preventif terjadinya kasus covid 19 pada remaja di Provinsi Kalimantan Tengah khususnya Kota Palangka Raya.

1. **DAFTAR PUSTAKA**

Damayanti, D., 2017. Bahan Ajar Gizi. Dalam: Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta Selatan: S.N.

Mitayati, Dan Sartika, W. 2010. Buku Saku Ilmu Gizi. Trans Info Media. Jakarta.

Peneliti BB Pasca Panen. 2020. Buku Saku Bahan Pangan Potensial Untuk Anti Virus dan Imun Booster.Jakarta

Susetyowati,2016 .Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi.EGC.Jakarta



