



ARTIKEL RISETURL Artikel : <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jkg>**EDUKASI GIZI SEIMBANG SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN PADA REMAJA DI DESA BEDINGIN WETAN PADA MASA PANDEMI COVID-19***Balanced Nutrition Education As An Effort To Increase Adolescent Knowledge In Bedingin Wetan Village During Pandemic Covid-19***Khairunisa Ramadhani^(k), Hesti Khofifah**Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia
Email Penulis Korespondensi ^(k): khairunisa.ramadhani@gizi.uad.ac.id

Abstrak

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang pada remaja dapat mencegah berbagai macam penyakit terkait gizi. Saat ini permasalahan terkait gizi seimbang banyak dialami oleh remaja. Jika permasalahan ini tidak segera diatasi maka akan berdampak sampai mereka dewasa. Terlebih di masa Pandemi COVID 19, imunitas tubuh perlu ditingkatkan untuk mencegah terinfeksi virus dengan cara mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Meningkatkan pengetahuan remaja dapat merubah sikap untuk mengonsumsi makan dengan gizi seimbang. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan rancangan eksperimen yang dinilai melalui *pretest* dan *posttest* dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan remaja di Desa Bedingin Wetan terkait pemenuhan gizi seimbang. Subjek penelitian ini adalah 35 remaja di Desa Bedingin Wetan, Sumberadi, Mlati, Sleman, D.I Yogyakarta. Untuk mengetahui perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* responden, digunakan uji non parametrik *Wilcoxon*. Berdasarkan penelitian terdapat peningkatan pengetahuan remaja terhadap gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan dengan nilai p diperoleh 0,000. Peningkatan pengetahuan responden dilihat dari hasil *pretest* responden yang memperoleh rata-rata nilai 51.43 dan untuk hasil *posttest* memperoleh nilai rata-rata 71.14. Peneliti berharap dengan adanya peningkatan pengetahuan pada responden, responden dapat merubah sikap dengan menerapkan pola makan gizi seimbang pada kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Remaja, Pengetahuan, Gizi Seimbang**Abstract**

Consumption of foods with balanced nutrition in adolescents can prevent various kinds of diseases related to nutrition. Currently, many adolescents have experienced problems related to balanced nutrition. If this problem is not resolved immediately, it will have an impact until they are adults. Especially during the COVID 19 pandemic, the body's immunity needs to be increased to prevent infection virus by eating foods with balanced nutrition. Increasing the knowledge of adolescents can change attitudes to eating balanced nutrition. This study used a cross-sectional design with experimental design through pretest and posttest to find out how much knowledge of adolescents in Bedingin village related to the fulfillment of balanced nutrition. The subjects of this study were 35 adolescents in Bedingin Wetan Village, Sumberadi, Mlati, Sleman, D.I Yogyakarta. To find out the difference in the results of respondents' pretest and posttest, the non-parametric Wilcoxon test was used. Based on the research, the increase in adolescent knowledge on balanced nutrition before and after the adjustment association with the value obtained was 0.000. The increase in respondents' knowledge was seen from the results of the

pretest respondents who obtained an average value of 51.43 and for the posttest results obtained an average value of 71.14. Researchers hope that with an increase in knowledge of respondents, respondents can change their behavior by implementing a balanced nutritional diet in their daily life.

Keywords: *Adolescents, Knowledge, Balanced Nutrition*

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 meningkatkan bentuk-bentuk malnutrisi seperti defisiensi mikronutrien, dan kelebihan berat badan. Beberapa cara yang dilakukan untuk mencegah tertularnya virus COVID-19 adalah dengan menjaga jarak fisik, penutupan sekolah, pembatasan perdagangan, dan penguncian negara (*lockdown*). Kebijakan ini sangat memengaruhi sistem pangan dengan mengganggu sistem produksi, transportasi, dan penjualan makanan yang bergizi, segar, dan terjangkau. Sehingga memaksa jutaan keluarga bergantung pada makanan alternatif yang miskin gizi (1). Guna mempercepat pengolahan virus COVID-19 dan mencegah terjadinya penularan virus COVID-19, Pemerintah Indonesia memberlakukan pembatasan sosial skala besar (PSBB) yang diatur pada PP RI Nomor 21 Tahun 2020 (2). Kebijakan yang dibuat termasuk adanya peraturan para pekerja untuk bekerja di rumah, siswa belajar di rumah, pembatasan kegiatan keagamaan, dan pembatasan kegiatan masyarakat di tempat dan fasilitas umum. Pada akhirnya karena kebijakan ini, secara tidak langsung memengaruhi keadaan ekonomi masyarakat, dan hal ini pun berdampak pada kemampuan masyarakat untuk memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari (3). Namun disisi lain, remaja butuh meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Kandungan gizi baik makro dan mikro yang ada didalam makanan diketahui dapat meningkatkan imunitas tubuh remaja (4).

Rutinitas remaja sangat terbiasa berkumpul dengan kelompok sebaya menyebabkan mereka mengalami kesulitan untuk mengisolasi diri di rumah (5). Keadaan ini dapat memicu stres pada remaja dan berujung pada kesalahan-kesalahan dalam mengatasi stres yang dialami. Salah satu cara yang mungkin dilakukan remaja dalam menanggapi stres akut adalah dengan meningkatkan konsumsi makanan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan ringan yang tinggi energi dan tinggi gula, serta tinggi lemak jenuh. Jika kondisi ini dibiarkan, maka akan berlarut-larut dan akhirnya dikaitkan dengan munculnya masalah kesehatan seperti obesitas atau berat badan berlebih, hipertensi, sampai hiperlipidemia (6). Adanya ketidakseimbangan antara asupan makan dan kebutuhan tubuh disertai adanya penyakit infeksi merupakan faktor penyebab masalah gizi remaja baik itu gizi kurang ataupun lebih. Pemahaman dan praktik pola hidup sehat pada remaja melalui pemenuhan gizi seimbang berdasarkan prinsip gizi merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah terkait gizi tersebut. Dengan menerapkan prinsip gizi seimbang, diharapkan dapat meningkatkan status gizi remaja yang optimal (7). Terlebih di masa pandemi COVID-19, semua orang disarankan untuk menjaga pola makan yang baik dan sehat. Meskipun tidak ada jenis bahan makanan tertentu atau suplemen yang dapat mencegah terjadinya tertularnya virus COVID-19, namun dengan memulai untuk mengubah kebiasaan pola makan seperti mengonsumsi makan dengan gizi yang seimbang diketahui mampu meningkatkan kekebalan tubuh dan mengurangi risiko penyakit karena infeksi dan penyakit kronis (8). Untuk mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal, sangat penting untuk mencukupi makanan bergizi terutama yang mengandung vitamin dan mineral dalam makanan sehari-hari. Buah-buahan dan sayuran adalah sumber vitamin dan mineral terbaik. Kandungan vitamin dan mineralnya dapat berperan sebagai senyawa antioksidan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh sehingga membantu dalam upaya pencegahan virus COVID-19 (4).

Pertumbuhan dan perkembangan remaja terbagi menjadi tiga tahapan, usia 11 - 14 tahun dikategorikan sebagai remaja awal, usia 14 - 17 tahun dikategorikan sebagai remaja tengah, dan usia 17 -

20 tahun dikategorikan sebagai remaja akhir (9). Untuk mencegah berbagai macam penyakit terkait gizi, pada masa ini remaja sangat disarankan untuk makan makanan dengan gizi seimbang. Prevalensi terkait gizi yang cukup tinggi di Indonesia adalah anemia defisiensi besi atau ADB. Penyakit ini terjadi karena tubuh mengalami kekurangan mikronutrien zat besi (Fe) dan asupan protein. Tercatat berdasarkan Riskesdas pada tahun 2018, sebanyak 3 sampai dengan 4 dari 10 remaja di Indonesia (32%) mengalami anemia (10). Angka kejadian anemia di Kabupaten Sleman pada tahun 2017 tercatat sebanyak 12.7% remaja putri mengalami anemia (11). Anemia yang tidak teratasi hingga dewasa akan berlanjut sampai pada kehamilan. Anemia yang terjadi pada saat kehamilan dapat menyebabkan berat badan tubuh yang kurang, eklamsia, ketuban pecah dini dan perdarahan (12). Pemenuhan gizi seimbang sangat berperan penting dalam memengaruhi derajat kesehatan seorang. Namun, hal ini tidak akan terpenuhi jika tidak didukung dengan adanya pengetahuan terkait gizi seimbang pada individu. Pengetahuan gizi serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi keadaan gizi seseorang (13). Pengetahuan merupakan kekayaan intelektual yang berperan dalam memperkaya kehidupan seseorang. Setiap pengetahuan yang dimiliki oleh individu diyakini akan memengaruhi perilaku individu tersebut, dan semakin baik pengetahuan individu tersebut maka akan semakin baik pula perilakunya (14). Ketika seseorang remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik, maka hal tersebut akan memengaruhi tindakan mereka dalam pemenuhan kebutuhan gizi melalui konsumsi makanan hariannya.

Status gizi remaja di Desa Bedingin Wetan rata-rata berstatus gizi baik, namun terdapat beberapa remaja yang mengalami masalah kelebihan berat badan dan berat badan kurang. Kelebihan berat badan banyak dialami oleh remaja pria, sedangkan pada remaja putri banyak yang mengalami masalah berat badan kurang. Masalah gizi yang dialami oleh remaja di Desa Bedingin Wetan dikarenakan kurangnya pengetahuan mengenai penerapan pola makan dengan gizi seimbang. Remaja putri yang rata-rata memiliki berat badan kurang menyalah artikan tentang diet dimana mereka beranggapan Ketika menjalani diet berarti tidak boleh makan. Remaja pria yang memiliki masalah berat badan berlebih karena kurangnya aktifitas fisik, dan senang mengonsumsi makanan tinggi kalori. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja akan pentingnya gizi seimbang dalam upaya pencegahan terpaparnya virus COVID-19 dengan memberikan edukasi.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* dengan rancangan penelitian eksperimen yang dinilai melalui *pretest* dan *post test*. Penelitian ini dilaksanakan pada 3 April 2021 di Desa Bedingin Wetan, Sumberadi, Mlati, Sleman, D.I Yogyakarta dengan responden remaja usia 13 - 20 tahun sebanyak 35 responden. Terdapat tiga tahapan dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu pembagian soal *pretest*, pemberian materi penyuluhan dengan metode audiovisual, dan tahap terakhir adalah dibagikannya soal *posttest* kepada responden untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pengetahuan remaja di Desa Bedingin Wetan setelah dilakukan penyuluhan.

Media penyuluhan audiovisual digunakan sebagai instrumen penelitian yang berisi materi tentang pengertian remaja, karakteristik remaja, gizi seimbang pada remaja, isu terkait masalah gizi remaja, dan gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas selama COVID-19. Kuesioner yang digunakan sudah dilakukan uji validitas dan telah digunakan pada penelitian sebelumnya, dan berisikan pertanyaan tertutup sebanyak 15 pertanyaan dan 10 pertanyaan tentang perilaku remaja dalam mengaplikasikan gizi seimbang. Analisis *bivariat* pada penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon*. Analisis *bivariat* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan pengetahuan remaja terkait gizi seimbang sebagai upaya meningkatkan imunitas dalam mencegah terpaparnya virus COVID-19 sebelum dan sesudah dilakukan

penyuluhan, dengan tingkat kepercayaan 95%. Jika hasil penelitian ini memiliki nilai $p < 0,05$ maka didapatkan hasil terdapat pengaruh pada peningkatan pengetahuan remaja terhadap penerapan gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas dalam mencegah terpaparnya virus COVID-19 pada remaja di Desa Bedingin Wetan, Sumberadi, Mlati, Sleman, D.I Yogyakarta.

HASIL

Analisis Univariat

Usia remaja pada penelitian ini dikategorikan menjadi tiga kategori yakni remaja awal, pertengahan dan akhir. Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 35 responden, mayoritas usia remaja masuk dalam kategori remaja akhir dengan rentang usia 17 - 20 tahun sebanyak 18 orang (51.4%), jenis kelamin responden mayoritas adalah remaja perempuan sebanyak 22 remaja (62.9%), dan tingkat pendidikan responden mayoritas adalah siswa SMA sebanyak 19 responden (54.3%) dan yang paling sedikit adalah siswa SMP sebanyak 5 responden (14.3%)

Tabel 1.
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Tingkat Pendidikan

Variabel	n	Persentase
Usia		
Usia remaja awal (10-13 tahun)	5	14.3
Usia remaja tengah (14-16 tahun)	12	34.3
Usia remaja akhir (17-20 tahun)	18	51.4
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	13	37.1
Perempuan	22	62.9
Pendidikan		
SLTP	5	14.3
SMA	19	54.3
Kuliah	11	14.3

Analisis Bivariat

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 35 responden, sebanyak 16 remaja (45.7%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, dan 19 remaja (54.3%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Hasil ini diperoleh dari penilaian *pretest*. Selanjutnya, setelah diberikan materi penyuluhan yang berisikan materi gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas dalam mencegah terpaparnya virus COVID-19 terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 35 responden (100%) yang dibuktikan dengan penilaian hasil *posttest*.

Tabel 2.
Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi dengan Metode Penyuluhan

Pengetahuan	Pre-Test		Pos-Test	
	n	%	n	%
Baik	16	45.7	35	100
Kurang	19	54.3	0	0

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari hasil *pretest* responden memperoleh rata-rata nilai 51.43 dan untuk hasil *posttest* memperoleh nilai rata-rata 71.14. Berdasarkan uji non parametrik *wilcoxon* didapatkan nilai signifikansi 0,000 (p value $< 0,05$) pada hasil *pretest* dan *posttest* yang bermakna bahwa terdapat

peningkatan pengetahuan remaja mengenai pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan terpaparnya virus COVID-19 di Desa Bedingin Wetan, Sumberadi, Mlati, Sleman.

Tabel 3.
Rata-Rata Nilai *Pre Test* dan *Post Test* Pengetahuan Remaja

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	Sig (2-tailed)
<i>Pre test</i>	51.43	35	17.486	3.017	
<i>Post test</i>	71.14	35	11.317	1.913	.000

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia Remaja

Usia remaja yang turut sebagai responden pada penelitian ini adalah berkisar dari usia 13-20 tahun. Sementara mayoritas remaja berusia 17-20 tahun yang dikategorikan pada remaja akhir. Pada masa ini struktur dan kognitif serta pertumbuhan reproduktif remaja hampir sempurna dan remaja telah matang secara fisik dan kognitif (9). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwaryo dan Yuwono (2017), yang mengemukakan bahwa usia seseorang akan mempengaruhi pola pikir serta daya tangkap terhadap pengetahuan baru. Diketahui bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, maka akan diiringi dengan berkembangnya pola pikir serta daya tangkapnya. Hal ini akan bernilai positif pada penerimaan terhadap pengetahuan yang semakin baik (15).

Masa remaja merupakan suatu fenomena pertumbuhan yang menuntut terpenuhinya kebutuhan akan zat gizi yang seimbang guna tercapainya potensi pertumbuhan maksimal. Ketika gizi pada remaja tidak terpenuhi, maka akan terjadi berbagai hambatan dalam pertumbuhan. Selain adanya perubahan biologi dan fisiologi, pada masa ini remaja juga mengalami perubahan psikologis dan sosial. Remaja berusaha mencari jati diri dengan tampil percaya diri. Pada masa ini, remaja juga sangat rentan terhadap masalah gizi. Masalah pada remaja terkait gizi yang utama adalah terjadinya anemia defisiensi besi, malnutrisi seperti gizi kurang, perawakan tubuh yang pendek sampai dengan gizi lebih dan obesitas (16).

Periode *growth spurt* merupakan puncak pertumbuhan berat badan dan pertumbuhan masa tulang yang terjadi pada masa remaja akhir. Perubahan ini tentu saja akan memengaruhi perubahan pada komposisi tubuh remaja, pertumbuhan yang pesat, dan aktifitas fisik pada remaja, sehingga juga akan memengaruhi kebutuhan gizi pada remaja akhir (17).

Jenis Kelamin

Mayoritas responden pada penelitian ini adalah perempuan. Remaja perempuan sangat rentan terhadap penyakit terkait gizi seimbang seperti anemia, berat badan kurang (KEK), dan sampai dengan gizi lebih atau obesitas. Diketahui bahwa remaja putri yang berada pada rentan usia 17 - 22 tahun biasanya sudah mulai mencoba untuk memfokuskan diri dengan penampilannya dan mulai memiliki kekhawatiran pada berat badan yang tidak ideal dengan tinggi badan. Remaja perempuan mulai mengalami masalah mengenai citra tubuh. Sebuah penelitian mengemukakan bahwa sebagian besar dari remaja putri yakni 70-85% memiliki pandangan terhadap *body image* negatif munculnya rasa ketidakpuasan akan bentuk dan ukuran tubuh mereka, dan hanya sekitar 30-50% remaja perempuan yang memiliki pandangan mengenai *body image* positif adanya kepuasan pada bentuk dan ukuran badan. Munculnya keinginan untuk tampil sempurna seringkali di salah artikan oleh remaja putri. Mereka beranggapan bahwa cantik itu memiliki tubuh ramping dan proporsional (17).

Anemia defisiensi gizi masih menjadi masalah gizi seimbang yang terjadi pada remaja di Indonesia, dan ini juga menjadi masalah gizi utama di Asia. Pada sebuah penelitian diketahui bahwa pada usia anak sekolah, prevalensi anemi tertinggi terdapat di Asia Tenggara (60%). Remaja perempuan rata-rata banyak mengalami anemia gizi besi karena mereka banyak kehilangan darah pada saat menstruasi dan ini terjadi setiap bulan (18). Minimnya kesadaran remaja putri untuk mengonsumsi gizi seimbang dan tablet tambah darah menyebabkan banyaknya remaja yang terkena anemia. Pada masa pandemi COVID-19, karena adanya penutupan sekolah membuat remaja putri semakin tidak ada keinginan untuk mengonsumsi tablet tambah darah.

Pendidikan Remaja

Latar belakang pendidikan responden pada penelitian ini mayoritas adalah pelajar SMA. Diketahui bahwa lingkungan menjadi faktor yang memengaruhi pola makan remaja. Makanan dengan kandungan lemak dan natrium yang tinggi, rendah vitamin dan mineral menjadi pilihan makanan yang disenangi oleh siswa SMA. Siswa SMA cenderung sering melewatkan waktu makan terutama sarapan, menyukai makanan camilan, tidak teraturnya jadwal makan, seringnya mengonsumsi makanan cepat saji serta jarang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Masalah lain yang dialami remaja usia sekolah adalah mereka sering salah dalam melakukan pengontrolan berat badan, sehingga terjadi ketidakseimbangan asupan makan dengan kebutuhan energi dan berakhir pada kejadian gizi kurang ataupun gizi lebih (19).

Upaya Pemerintah dalam menanggulangi masalah anemia defisiensi besi pada remaja adalah dengan mengadakan program pemberian tablet tambah darah (TTD) di sekolah. Dalam pelaksanaannya, program ini tidak selalu berjalan dengan efektif, beberapa kendala ditemukan pada saat pelaksanaannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kheirouri dan Ahmad (2014), terdapat dua faktor yakni faktor internal dan eksternal yang memengaruhi keefektifan program pemberian TTD yakni kualitas dari TTD itu sendiri, sosialisasi yang diberikan pada remaja putri, adanya peran orang tua, kerja sama dengan *stakeholder*, dan program pelatihan edukator (20). Keefektifan pemberian TTD juga harus didukung dengan pengetahuan dan perilaku remaja putri untuk berperilaku hidup sehat dengan menjaga pola makan gizi seimbang.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat *et al* (2020) yang menyatakan bahwa dengan adanya program pemberian TTD untuk siswi SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Barat dapat meningkatkan peran siswa dalam berperilaku PHBS. Adanya kesadaran siswi untuk melanjutkan mengonsumsi tablet tambah darah menjadi dasar pelaksanaan program pemberian tablet tambah darah menjadi efektif (21). Mengingat bahwa pendidikan di sekolah sangat penting, dan pengalaman remaja dalam menempuh pendidikan formal akan memengaruhi pada cara berpikir, sikap, dan konsepsi mereka dalam bertingkah laku, maka edukasi mengenai pola makan dengan gizi seimbang sangat penting diberikan. Edukasi ini dapat diberikan kepada remaja baik di sekolah maupun di lingkungan tempat mereka tinggal.

Peningkatan Pengetahuan Remaja

Promosi kesehatan adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan kesehatan pada remaja. Promosi kesehatan juga dapat diartikan sebagai sebuah proses yang memungkinkan orang untuk meningkatkan kesehatannya dan juga sebagai usaha untuk meningkatkan derajat kesehatan mereka. Promosi kesehatan juga menjadi prioritas dalam usaha menjaga kesehatan dan menghindari efek kesehatan jangka panjang pada individu. Pada tingkat individu, promosi kesehatan bertujuan untuk mempromosikan kesehatan dan gaya hidup sehat melalui perubahan perilaku pribadi. Intervensi ini juga termasuk pada mempromosikan nutrisi yang baik, melakukan aktivitas fisik

secara teratur dan terlibat dalam usaha pencegahan penyakit (22). Penelitian yang dilakukan oleh Wenas *et al* (2014) juga mengemukakan bahwa promosi kesehatan dapat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan (23). Penelitian yang dilakukan oleh Wiryanto *et al* (2019) juga membuktikan bahwa adanya kegiatan penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap masyarakat dalam melakukan swamedikasi (24).

Remaja dapat meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang melalui pendidikan formal maupun non formal (25). Pada penelitian ini terjadi transfer ilmu antara peneliti dengan responden, dimana peneliti memberikan materi gizi seimbang remaja dalam upaya pencegahan virus COVID-19 pada responden. Edukasi gizi kesehatan merupakan suatu proses yang bersifat dinamis dengan pembelajaran yang terencana. Pemberian edukasi kesehatan melalui penyuluhan gizi bertujuan untuk memodifikasi perilaku remaja melalui peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan keterampilan yang dikaitkan dengan adanya perbaikan pola hidup kearah yang lebih baik. Perubahan ini juga diharapkan dapat diterapkan oleh peserta penyuluhan baik dalam skala individu maupun kelompok masyarakat (26).

Hasil penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian Nurdin *et al* (2018), dimana promosi kesehatan diketahui berpengaruh pada peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa SMP (27). Pada penelitian ini mendapatkan nilai signifikansi 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) dan dapat dimaknai bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang yang dinilai dari hasil *pretest dan post test*. Dalam rangka pencegahan terpaparnya virus COVID-19 pada remaja, maka diperlukan adanya peningkatan imunitas melalui upaya perbaikan asupan gizi. Pada kenyataannya, remaja saat ini banyak yang mengalami gizi yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuhnya. Hal ini disebabkan karena remaja lebih cenderung suka mengonsumsi makanan rendah serat, natrium yang tinggi, dan makanan berlemak dibandingkan dengan makanan yang kaya akan vitamin dan mineral. Angka kecukupan gizi (AKG) yang harus dipenuhi oleh remaja dapat mengikuti pedoman “Isi Piringku” yang disusun oleh Kemenkes RI (2019). Adapun pedoman dari “Isi Piringku” adalah mengonsumsi makanan pokok, beraneka ragam lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan, serta dilengkapi dengan aktivitas fisik selama 30 menit dalam sehari, dan minum 8 gelas air dalam sehari (28).

Penyuluhan yang dilakukan pada remaja di Desa Bedingin Wetan selain memberikan informasi mengenai gizi seimbang untuk remaja juga diberikan informasi tentang angka kecukupan gizi pada remaja dan perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT). Adapun kecukupan gizi pada remaja dapat diukur melalui status gizi yang dapat di analisa menggunakan pengukuran indeks masa tubuh (IMT). IMT merupakan hasil dari pembagian berat badan dalam satuan kilogram dengan tinggi badan yang dikuadratkan dalam satuan sentimeter ($BB \text{ (kg)} / TB^2 \text{ (cm)}$) (29). Terjadinya peningkatan pengetahuan pada responden, diharapkan dapat merubah perilaku para remaja untuk menerapkan pola makan dengan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja di Desa Bedingin Wetan, Sumberadi, Mlati, Sleman setelah diberikan penyuluhan mengenai pedoman gizi seimbang dalam upaya pencegahan terpaparnya virus COVID-19 yang dilihat dari hasil nilai *posttest* responden yang meningkat

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang kepada remaja Desa Bedingin Wetan, Sumberadi, Mlati, Sleman, D.I Yogyakarta dan ketua paguyuban atas izin yang diberikan untuk melaksanakan penelitian di Desa Bedingin Wetan, Sumberadi, Mlati, Sleman, D.I Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fore HH, Dongyu Q, Beasley DM, Ghebreyesus TA. Child Malnutrition and COVID-19: the Time

- to Act is Now. *Lancet*. 2020;396(10250):517–8.
2. Putranto TA. KMK Nomor Hk.01.07/Menkes/328/2020 tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) di Tempat Kerja. Vol. 2019. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020.
 3. Tambuwun CY, Malonda NSH, Punuh MI. Gambaran Penerapan Prinsip Gizi Seimbang pada Pemuda di Desa Pinasungkulan Kecamatan Modinding Kabupaten Minahasa Selatan saat Masa Pandemi Covid-19. *J KESMAS*. 2021;10(1):194–202.
 4. Dipo DP. Pedoman Pelayanan Gizi Pada Masa Tanggap Darurat Pandemi COVID-19. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020. 30 p.
 5. Zhang C, Ye M, Fu Y, Yang M, Luo F, Yuan J, et al. The Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Teenagers in China. *J Adolesc Heal*. 2020;67(6):747–55.
 6. Leow S, Jackson B, Alderson JA, Guelfi KJ, Dimmock JA. A Role for Exercise in Attenuating Unhealthy Food Consumption in Response to Stress. *Nutrients*. 2018;10(2):1–19.
 7. Pratami T, Widajanti L, Aruben R. Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *J Kesehat Masy Univ Diponegoro*. 2016;4(4):561–9.
 8. Sagala SH, Maifita Y, Armaita. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Terhadap Covid-19: A Literature Review. *J Menara Med*. 2020;2(2):119–27.
 9. Wulandari A. Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *J Keperawatan Anak*. 2014;2:39–43.
 10. Riskesdas K. Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *J Phys A Math Theor*. 2018;44(8):1–200.
 11. Huriyati E, Ratnaningsih T, Wahab A, Farmawati A, Harahap NIF, Nisa A. Pengkayaan Ilmu Petugas Puskesmas sebagai Langkah Penurunan Angka Anemia di Kabupaten Sleman. *J Community Empower Heal*. 2018;1(1):20–7.
 12. Wati NN, Fitriahadi E. Status Gizi dan Status Kehamilan Mempengaruhi Kejadian Anemia Calon Pengantin di Puskesmas Wilayah Sleman Yogyakarta. In: *The 12th University Research Colloquium 2020*. Universitas ‘Aisyiyah Surakarta; 2020. p. 279–84.
 13. Selaindoong SJ, Amisi MD, Kalesaran AFC. Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi COVID-19. *J KESMAS*. 2020;9(6):8–16.
 14. Rajaratenam SG, Martini RD, Lipoeto NI. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Tindakan Pencegahan Osteoporosis pada Wanita Usia di Kelurahan Jati. *J Kesehat Andalas*. 2014;3(2):225–8.
 15. Suwaryo PAW, Yuwono P. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Masyarakat dalam Mitigasi Bencana Alam Tanah Longsor. In: *6th University Research Colloquium 2017 dalam bidang “Humaniora, Sosial, dan Agama.” Universitas Muhammadiyah Magelang*; 2017. p. 305–14.
 16. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). *Nutrisi Pada Remaja*. Jakarta : Ikatan Dokter Anak Indoneisa; 2019.
 17. Haq AB, Murbawani EA. Status Gizi, Asupan Makan Remaja Akhir yang Berprofesi sebagai Model. *J Nutr Coll*. 2014;3(4):489–94.
 18. Izzani R. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Konsumsi Tablet Fe saat Menstruasi pada Mahasiswi FKM UNAIR Surabaya. Vol. 7, *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*. 2018. p.

- 78.
19. Maria Goreti Pantaleon. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *J Chem Inf Model*. 2019;53(9):1689–99.
 20. Kheirouri S, Alizadeh M. Process Evaluation of A National School-Based Iron Supplementation Program for Adolescent Girls in Iran. *BMC Public Health*. 2014;14(1):1–8.
 21. Hidayat R, Effendi E, Laia AV. Pelaksanaan Program Pemberian Tablet Tambah Darah untuk Meningkatkan Kesadaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswi SMA Negeri. *J Adm dan Manaj Pendidik*. 2020;3:151–9.
 22. Kuper H, Smythe T. Reflections on Health Promotion and Disability in Low and Middle-Income Countries : Case Study of Parent-Support Programmes for Children with Congenital Zika Syndrome. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(3).
 23. wenas R, Lontaan A, Korah B. Pengaruh Promosi Kesehatan tentang Tanda Bahaya Kehamilan terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Puskesmas Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. *J Ilm Bidan*. 2014;2(2):91622.
 24. Asiah N. Pengaruh Penyuluhan dalam Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Arkesmas*. 2016;1(2):97–101.
 25. Parisudha A. Peningkatan Pengetahuan Mengenai 1.000 HPK untuk Mencegah Risiko Stunting pada Kader Aisyiyah Banguntapan Utara. *J Kesehat Glob*. 2020;3(2):62–8.
 26. Nurmala I, Rahman F, Nugroho A, Erliyani N, Laily N, Anhar VY. *Promosi Kesehatan*. Surabaya: Airlangga University Press; 2018.
 27. Nurdin N, Rattu A. JM, Maureen I. Punuh. Pengaruh Promosi Kesehatan terhadap Pengetahuan Peserta Didik Tentang Gizi Seimbang di SMP Muhammadiyah Rataotok Kabupaten Minahasa Tenggara. *KESMAS*. 2019;8(6):146–53.
 28. Kemenkes. *Yuk, Terapkan Konsep “Isi Piringku” dalam kehidupan Sehari-hari*. P2PTM Kemenkes RI. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.
 29. Agnesia D. Peran Pendidikan Gizi dalam Meningkatkan Pengetahuan, sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di SMA Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Acad ACTION J Community Empower*. 2020;1(2):64.