

Edukasi Nutrisi Remaja: Menghitung Kalori Minuman Kekinian

Meinarisa^{1*}, Mukhlis Sanudin¹, Ahmad Husaini¹

¹STIKES Harapan Ibu Jambi

*e-mail: raisakameella18@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan tumpuan utama untuk menjaga keseimbangan pertumbuhan penduduk di Indonesia setelah melewati 2020. Pada masa mendatang, remaja saat adalah yang akan menjadi dewasa dan meneruskan perubahan dan pembangunan negara. Untuk itu remaja saat ini harus disiapkan untuk menjadi produktif dan berkualitas. Salah satu hal yang penting dalam mempersiapkan remaja menjadi generasi berkualitas dan produktif adalah dengan mempersiapkan gizi dan kebutuhan makan remaja. Banyak negara saat ini mengalami masalah dalam pengendalian obesitas terutama pada remaja. 34% anak-anak usia diatas 12 tahun mengalami obesitas. Berkembangnya industri makanan dan sosial media berdampak besar pada remaja. Remaja sebaiknya mengetahui diet sehat bagi remaja. Karena jenis makanan akan sangat menentukan kesehatan remaja. Banyaknya jenis makanan dan minuman cepat saji akan meningkatkan daya konsumsi remaja terhadap makanan cepat saji. Sehingga dalam pengabdian masyarakat kali ini kami dalam tim mengangkat pemaparan hitung kalori makanan kekinian. Hasil pengabdian menghitung kalori minuman kekinian adalah sebagian besar siswa (59%) berusia 18 tahun dan sebagian besar (49%) kadang-kadang memilih konsumsi minuman kekinian yang banyak dijual dipasaran. Untuk selanjutnya, pengabdian masyarakat ini dapat dilanjutkan dengan pemberian informasi pemantauan mandiri mengenai berat badan ideal sesuai tinggi badan dan gizi yang baik bagi remaja.

Kata kunci : nutrisi, remaja, minuman, kekinian, obesitas.

Abstract

Adolescents were the main foundation for the population of Indonesia to grow in the balance after 2020. In the future, young people today will become adults and begin to change and develop the country. For this reason, teenagers must now be prepared to be productive and of high quality. One of the important things in preparing teenagers to be a quality and productive generation is by preparing adolescent nutrition and eating needs. Many countries are currently fixing problems in controlling obesity in adolescents. 34% of children over 12 years are getting fatter. The development of the food industry and social media has a big impact on teenagers. Teenagers are expected to know a healthy diet for teens. Because the type of food will greatly determine adolescent health. Many types of fast food and drinks will increase food consumption towards fast food. Connecting in community service this time we in the team raised the calorie loading of today's food. The result of dedication to calculate the calories of current drinks is that most students (59%) are 18 years old and most (49%) sometimes choose to consume current beverages that are sold in the market. Henceforth, this community service can be continued by providing independent monitoring information regarding ideal body weight according to height and good nutrition for adolescents.

Key words: nutrition, teenager, drinks, present, obesity

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan tumpuan utama untuk menjaga penduduk Indonesia tumbuh seimbang setelah tahun 2020. Pada masa mendatang, remaja saat ini adalah yang akan menjadi dewasa dan meneruskan perubahan dan pembangunan negara. Untuk itu remaja saat ini harus disiapkan untuk menjadi produktif dan berkualitas (BKKBN, 2018). Remaja mengalami perubahan fisik, psikis maupun sosial (Handy, 2018). Seringnya remaja Indonesia belum memahami hal tersebut.

Salah satu hal yang penting dalam mempersiapkan remaja menjadi generasi berkualitas dan produktif adalah dengan mempersiapkan gizi dan kebutuhan makan remaja. Di Indonesia sendiri masalah nutrisi merupakan masalah yang dihadapi semua usia (Susilowati, 2011). Jambi sendiri merupakan provinsi yang jumlah remaja cukup banyak yaitu 311.798 jiwa dari 3.570.233 jiwa penduduk provinsi Jambi (BPS, 2019).

Citra tubuh dan ideal diri remaja sekarang sudah jauh berubah. Dipengaruhi dengan perkembangan sosial media yang makin meluas penggunaannya. Sehingga besar sekali pengaruhnya terhadap pandangan remaja terhadap diri mereka sendiri, berusaha membandingkan dan mengikuti trend mode yang belum tentu sehat bagi tubuh remaja. Sehingga remaja seringkali membatasi makan atau mengatur pola makan mereka sendiri tanpa mengerti aturan makan bagi remaja (Yusni & Meutia, 2019).

Remaja sebaiknya mengetahui diet sehat. Karena jenis makanan akan sangat menentukan kesehatan remaja. Banyaknya jenis makanan dan minuman cepat saji akan meningkatkan daya konsumsi remaja terhadap makanan cepat saji. Untuk perkotaan, konsumsi makanan cepat saji termasuk minuman menempati persentase tertinggi sebesar 34,15% (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Untuk sekitar sekolah MAS Nururroddhiyah baik itu kantin maupun pedagang makanan sekitar banyak yang menjual minuman kekinian seperti Thai Tea, Boba Thai Tea, atau minuman kemasan lainnya. Dari pengamatan awal, didapatkan 2 dari 10 siswa mengalami kelebihan berat badan. Sehingga dalam pengabdian masyarakat kali ini kami dalam tim mengangkat pemaparan hitung kalori makanan kekinian.

2. METODE

Pemaparan gizi pada anak remaja mengenai kalori minuman kekinian dilakukan di sekolah MAS Nururroddhiyah Kotabaru Kota Jambi. Di Sekitar sekolah terdapat banyak warung yang menjajakan minuman kekinian berupa Thai Tea, Boba dan lain-lain. Penyajian materi menggunakan Power Point Presentation. Konsumsi minuman kekinian dikatakan tinggi jika dalam satu minggu remaja dapat mengkonsumsi 2 sampai 4 kali. Remaja juga diajarkan untuk menghitung kalori harian dan hitung kalori minuman yang dijual dipasaran. Materi yang dipaparkan meliputi: kebutuhan kalori remaja, nutrisi remaja, kaitan nutrisi dengan kesehatan reproduksi remaja, jumlah kalori minuman kekinian, makanan sehat untuk remaja dan makanan rendah kalori namun tinggi mikronutrien. Jumlah peserta penyuluhan adalah 41 orang. Penyajian materi berlangsung sekitar 20 menit dan dilanjutkan dengan tanya jawab dan evaluasi pemahaman dari tim pengabdian masyarakat di akhir kegiatan, dengan membagikan kuesioner terkait materi yang disampaikan.

3. HASIL

Hasil dari pengabdian masyarakat berupa hitung kalori minuman kekinian di MAS Nururroddhiyah Kotabaru Kota Jambi.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Penyuluhan

Karakteristik	f	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	21	51%
Perempuan	20	49%
Usia		
17	25	41%
18	16	59%
Konsumsi minuman kekinian		
Jarang	5	12%
Kadang-kadang	20	49%
Sering	16	39%
Jenis minuman yang sering dikonsumsi		
Thai Tea	21	51%
Boba Thai Tea	10	24,5%
Minuman kemasan lainnya	10	24,5%



Gambar 1. Pemberian materi menghitung kalori minuman kekinian



Gambar 2. Foto bersama peserta penyuluhan

4. PEMBAHASAN

Kebutuhan kalori pada remaja perlu diperhitungkan untuk menjaga tubuh tetap sehat. Untuk remaja laki-laki dengan usia dibangku SMA yaitu usia 14-18 tahun, dengan aktivitas ringan dibutuhkan 2.000-2.400 kilo kalori, aktivitas sedang 2.400-2.800 kilo kalori dan aktivitas berat sekitar 2.800-3.200 kilokalori. Sedangkan remaja perempuan membutuhkan 1.800 kilo kalori untuk aktivitas ringan, 2.000 kilo kalori untuk aktivitas sedang dan 2.400 kilo kalori untuk aktivitas berat. Yang termasuk aktivitas ringan adalah bersantai, main ponsel, membaca, memasak dan aktivitas harian sejenis lainnya. Aktivitas sedang seperti berjalan atau bersepeda ringan sekitar 30-40 menit sehari atau yang setara dengan itu ditambah aktivitas harian lainnya. Untuk aktifitas berat berupa olahraga lebih dari 40 menit ditambah juga dengan aktivitas sehari-hari pada umumnya (U.S. Department of Health & Human Services, 2015).

Banyak negara saat ini mengalami masalah dalam pengendalian obesitas terutama pada remaja. 34% anak-anak usia diatas 12 tahun mengalami obesitas (Gamboa-gamboa, Blanco-metzler, Vandevijvere, Ramirez-zea, & Kroker-lobos, 2019). Kondisi lingkungan saat ini memungkinkan pengiklanan makanan dan minuman yang sangat luar biasa melalui internet seperti sosial media, iklan elektronik, channel youtube.

Berat badan rendah dan berat badan berlebih pada remaja putri merupakan salah satu faktor pencetus gangguan menstruasi. Di Indonesia sendiri 64% remaja putri mengalami gangguan premenstrual sindrom. 87% mengalami gangguan menstruasi dan 70% mengalami ketidak teraturan menstruasi. Sedangkan siklus menstruasi yang teratur adalah salah satu indikator sehatnya fungsi reproduksi dan keteraturan hormon endokrin dalam tubuh remaja putri (Singh, Rajoura, & Honnakambe, 2019).

Faktor remaja saat ini mengalami peningkatan berat badan diatas batas normal salah satunya adalah dengan meningkatnya iklan produk makanan dan minuman yang semakin menarik, ditambah pula dengan varian rasa yang beraneka ragam (Gamboa-gamboa et al., 2019).

Beberapa jenis minuman kekinian memiliki kalori yang tinggi tetapi miskin akan makronutrien dan mikronutrien contohnya vitamin dan mineral. Namun minuman tersebut tinggi akan jumlah gula (Gamboa-gamboa et al., 2019). Contoh minuman kekinian, ambil saja boba milk tea. Tiap gelasanya, jika dihitung hanya cairan milk-teanya saja mengandung 6 sendok makan gula pasir setara dengan 84 gram gula pasir sama dengan sekitar 300 kalori. Topping yang paling tinggi kalorinya adalah milk foam 203 kalori dan cheese foam 180 kalori, sedangkan boba mengandung 156 kalori (Tim CNN Indonesia, 2019). Jumlah harian yang wajar dikonsumsi remaja adalah 4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam dan 5 sendok makan minyak. Kalori yang dibutuhkan untuk remaja laki-laki di dalam satu hari 2.500-2.800 kilokalori dan 2.200-2.500 kilokalori.

Seringnya kebiasaan jajan para remaja selain dipengaruhi oleh teman sebaya, juga dikarenakan kebiasaan keluarga. Kebiasaan keluarga yang tidak mengedukasi makanan sehat dan tidak menyediakan makanan ringan di rumah menjadi resiko remaja memilih makanan di luar rumah (Blaine RE, Kachurak A, Davison KK, Klabunde R, Fisher JO, 2017). Selain itu pemangku kepentingan dan pengambil keputusan seperti pemerintah, dapat menerapkan menu camilan sehat yang dapat dijual di kantin sekolah dan nilai nutrisi yang harus terkandung (Potter M, Vlassopoulos A, Lehmann U, 2019).

5. KESIMPULAN

Sebagian besar siswa MAS Nururroddiyah sering mengkonsumsi minuman kekinian yang kalorinya cukup tinggi namun miskin mikronutrien. Hal ini menyebabkan resiko obesitas pada remaja. Dengan pemberian informasi melalui penyuluhan kalori minuman kekinian, remaja mengetahui jumlah kalori yang dikonsumsi setiap hari dan dapat memantau penambahan berat badan.

6. SARAN

Direkomendasikan untuk pengabdian selanjutnya untuk memberikan informasi dan pemantauan tinggi dan berat badan remaja melalui pengukuran dan pemantauan konsumsi harian melalui lembar pemantauan. Untuk menghindari kelompok resiko obesitas melalui media promosi jajanan sehat (Blaine RE, Kachurak A, Davison KK, Klabunde R, Fisher JO, 2017).

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kepada Kepala sekolah dan Guru MAS Nururroddiyah Kotabaru Kota Jambi, yang sudah menerima kedatangan tim STIKES Harapan Ibu dengan baik dan terbuka.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2019). <https://jambi.bps.go.id/> . Diakses 19 November 2019.
- Blaine RE, Kachurak A, Davison KK, Klabunde R, Fisher JO. Food parenting and child snacking: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017;14(1):146. Published 2017 Nov 3. doi:10.1186/s12966-017-0593-9
- BKKBN. (2014). <https://www.bkkbn.go.id/detailpost/remaja-menjadi-tumpuan> . Diakses 19 November 2019.
- Gamboa-gamboa, T., Blanco-metzler, A., Vandevijvere, S., Ramirez-zea, M., & Kroker-lobos, M. F. (2019). *Nutritional Content According to the Presence of Front of Package Marketing Strategies : The Case of Ultra-Processed Snack Food Products Purchased in.* 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu11112738>
- Handy, Fransiska. (2018). <http://www.rscarolus.or.id/article/menjaga-kesehatan-remaja> . Diakses 19 November 2019.
- Potter M, Vlassopoulos A, Lehmann U. Snacking Recommendations Worldwide: A Scoping Review. *Adv Nutr.* 2018;9(2):86–98. doi:10.1093/advances/nmx003
- Singh, M., Rajoura, O. P., & Honnakambe, R. A. (2019). Menstrual patterns and problems in association with body mass index among adolescent school girls. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>
- Susilowati D. The relationship between overweight and socio demographic status among adolescent girls in Indonesia. *Bul Penelit Sist Kesehat* 2011; 14(1): 1e6
- Tim CCN Indonesia. Studi: Brown Sugar Milk Tea, Bubble Tea Paling 'Berbahaya'. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190719090241-262-413525/studi-brown-sugar-milk-tea-bubble-tea-paling-berbahaya> Accessed: 2019-11-22
- U.S. Department of Health & Human Services, 2015. Ways to Anchange Children's activity & Nutrition, Parent Tips: Calorie Each Day.
- Yusni, Y., & Meutia, F. (2019). Anthropometry analysis of nutritional indicators in Indonesian adolescents. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 14(5), 460–465. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2019.07.001>