

Program “Geulis Pisan” Untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Memperbaiki Persepsi Citra Tubuh Remaja Putri SMPN 88 Jakarta

Alifah Gita¹, Atsaniyah Khoirunnisa¹, Farah Fadhila Haerudin¹, Ghaisani Millea Kusumaputri¹, Iftitan Setya Widayanti¹, Muhammad Naufal Putra Abadi¹, Rahma Fatikha Kusumaningtyas¹, Safrina Luthfia Aila¹, Etika Ratna Noer^{1*}

¹Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

*Email *corresponding Author*: etikaratna@fk.undip.ac.id

Submitted 23 August 2022; Accepted 13 December 2022; Published 31 October 2023

Abstract

Adolescents are very susceptible to nutritional problems because it is a transition from childhood to adulthood. Adolescents with overnutrition have a 70% risk of settling in adulthood. The prevalence of overnutrition in adolescents aged 13-15 years in West Jakarta is classified as high at 21.38%, consisting of 13.09% overweight and 8.29% obesity. Overnutrition in adolescents are influenced by knowledge and perception. Therefore, we created the program “Geulis Pisan” as a nutritional education activity.

Keywords: Risk of overweight, adolescent girls, knowledge, balanced nutrition, body image

Abstrak

Remaja sangat rentan mengalami permasalahan gizi karena merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja dengan gizi lebih memiliki risiko sebesar 70% menetap di usia dewasa. Prevalensi gizi lebih pada remaja berusia 13-15 tahun di Jakarta Barat tergolong tinggi yaitu 21,38%, yang terdiri dari 13,09% overweight dan 8,29% obesitas. Kejadian gizi lebih pada remaja dipengaruhi oleh pengetahuan dan persepsi. Oleh karena itu, kami membuat program “Geulis Pisan” (Gerakan Peduli Gizi Siswa Putri SMP 88) sebagai kegiatan edukasi gizi.

Kata kunci: Risiko gizi lebih, remaja putri, pengetahuan, gizi seimbang, citra tubuh

Pendahuluan

Remaja merupakan kelompok rentan untuk mengalami masalah gizi. Masalah gizi lebih (overnutrition) yang terdiri dari overweight dan obesitas pada remaja masih menjadi perhatian khususnya di Indonesia. Gizi lebih disebabkan oleh ketidakseimbangan jumlah asupan energi dengan pengeluaran energi minimal.¹ Data Nasional dari Riset Kesehatan dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi obesitas pada remaja putri sebesar 5%. Gizi lebih pada remaja putri yang berusia 13-15 tahun di Jakarta Barat masih cukup tinggi yaitu 21,38%, yang terdiri dari 13,09% overweight dan 8,29% obesitas. Meningkatnya prevalensi ini diakibatkan oleh adanya perubahan pola hidup pada remaja. Remaja yang tinggal di daerah perkotaan (urban) memiliki kemudahan mendapatkan akses terkait suatu informasi daripada daerah pedesaan (rural) yang akan meningkatkan risiko masalah gizi lebih.³ Rendahnya aktivitas fisik dan pemilihan bahan makanan yang tidak tepat disebabkan oleh pengetahuan gizi pada remaja yang rendah.

Pengetahuan gizi pada remaja akan berpengaruh dalam menentukan bahan makanan yang akan dikonsumsi dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan. Kurangnya pengetahuan terkait gizi merupakan faktor penting lain yang menyebabkan terjadinya gizi lebih pada remaja. Gizi lebih pada remaja juga mengakibatkan beberapa masalah kesehatan, salah satunya adalah penyakit degeneratif, seperti jantung koroner, stroke, diabetes melitus, dan hipertensi. Khususnya pada remaja putri diharapkan akan menjadi calon ibu yang sehat agar dapat melahirkan bayi yang sehat. Perlu dilakukan upaya-upaya untuk memperbaiki status gizi pada remaja, khususnya gizi lebih.⁴ Apabila tidak ditangani, dampak yang ditimbulkan oleh masalah gizi lebih pada remaja dapat menjadikan suatu hambatan dalam membentuk sumber daya manusia dan merupakan salah satu faktor penyebab rendahnya sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas.⁵

Berdasarkan hal-hal yang telah diuraikan di atas, status gizi lebih memiliki dampak negatif apabila tidak segera diselesaikan. Permasalahan status gizi lebih pada remaja perlu penanganan yang serius dan diperlukan rencana untuk menanggulangi masalah tersebut. Program “Geulis Pisan” (Gerakan Peduli Gizi Siswa Putri SMP Negeri 88 Jakarta) merupakan suatu rangkaian kegiatan promotif berbasis masyarakat. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan memicu perubahan perilaku gizi terkait citra tubuh positif untuk mengetahui cara penyelesaian masalah gizi secara komprehensif.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMPN 88 Jakarta. Program dilaksanakan pada tanggal 3 September – 17 September 2021, dengan sasaran kegiatan adalah siswi SMP Negeri 88 Jakarta yang berusia 13 - 15 tahun. Metode yang digunakan pada pelaksanaan program antara lain, wawancara, pengisian kuesioner, edukasi, praktik, diskusi dan tanya jawab.

Jenis data yang digunakan merupakan data sekunder dan primer. Data sekunder berupa identitas responden dan demografi. Data primer meliputi data asupan berupa Food Recall 2x24 jam, data pengetahuan, data citra tubuh, dan data perilaku makan serta aktivitas fisik. Data pengetahuan diperoleh dari kuesioner pengetahuan terkait gizi seimbang yang diadaptasi dari Pengantar Pangan dan Gizi.^{6,7} Data citra tubuh diperoleh menggunakan Body Shape Questionnaire (BSQ) yang terdiri atas 34 pertanyaan dengan komponen meliputi persepsi, sikap, perasaan, dan perilaku subjek mengenai citra tubuh. Data perilaku makan diadaptasi dari penelitian yang dilakukan Prasiwi tahun 2012.⁸ Data perilaku aktivitas fisik menggunakan Physical Activity Questionnaire - Adolescents (PAQ-A) yang terdiri atas 9 pertanyaan dengan skala likert dan satu pertanyaan untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki aktivitas tidak biasa pada seminggu sebelumnya. Seluruh kuesioner yang digunakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya.^{9,10}

Pengetahuan dikategorikan menjadi pengetahuan baik dan kurang, dikatakan baik apabila nilai ≥ 80 dan kurang apabila nilai < 80 . Citra tubuh dikatakan positif apabila skor ≤ 80 dan citra tubuh negatif apabila skor > 80 . Perilaku makan dikatakan kurang baik apabila skor $>$ median dan perilaku makan baik apabila skor \leq median. Aktivitas fisik dikategorikan menjadi empat yaitu sangat rendah (nilai rata-rata = 1), rendah (nilai rata-rata = 2), sedang (nilai rata-rata = 3), tinggi (nilai rata-rata = 4), dan sangat tinggi (nilai rata-rata = 5).

Analisis data pengetahuan terkait gizi seimbang dianalisis secara kuantitatif untuk melihat apakah terdapat perbedaan rerata hasil pre dan post-test. Metode yang digunakan untuk menganalisis data tersebut adalah uji wilcoxon dengan $\alpha = 0,05$. Sedangkan, data terkait persepsi citra tubuh dianalisis secara deskripsi kualitatif menggunakan analisis tematik yang terkait persepsi citra tubuh.

Pada program Geulis Pisan "Gerakan Peduli Gizi Siswa Putri SMP Negeri 88 Jakarta" terdapat 5 kegiatan, yaitu:

1. **First Meet Bersama Partisipan**
First meet ini merupakan kegiatan pengenalan dan penjelasan rangkaian program yang akan berjalan selama beberapa hari kedepan. Kemudian mengadakan pre-test sebagai skrining pengetahuan pada partisipan. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian media edukasi berupa booklet serta penampilan video interaktif. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Google Meet, WhatsApp, dan Google Form. Indikator pencapaian yang diharapkan pada kegiatan ini adalah sebanyak 80% partisipan mengikuti first meet dan 80% partisipan mengerjakan pre-test
2. **Mini Webinar Dengan Tema "Nanti Kita Cerita Tentang Gizi Remaja Putri"**
Program ini merupakan kegiatan penyuluhan yang dibagi menjadi 2 materi yaitu "Remaja Putri dan Permasalahan Gizi" serta "Sayangi Diri dengan Bergizi". Topik yang dipaparkan dalam kedua materi ini membahas remaja dan risiko masalah gizi yang dialami, pedoman gizi seimbang, dan citra tubuh. Media yang digunakan dalam menjalankan kegiatan ini adalah Zoom Meeting dan power point. Indikator keberhasilan yang diharapkan pada program ini adalah 80% partisipan mengikuti webinar, partisipan yang mengikuti webinar aktif bertanya saat sesi tanya jawab dengan dengan setiap sesi pemaparan materi terdapat minimal 3 penanya, dan 80% partisipan memberi penilaian yang baik terhadap isi, keberlangsungan acara, dan kebermanfaatan materi yang diberikan.
3. **Challenge "Apa Isi Piringku?"**
Program ini merupakan kegiatan berupa tantangan bagi partisipan yang melibatkan siswi SMP Negeri 88 Jakarta untuk mengunggah dokumentasi isi piring makanan yang dikonsumsi pada setiap kali makan utama pada media yang sudah disediakan. Media yang digunakan adalah padlet. Indikator yang diharapkan pada program ini adalah 80% peserta program mengikuti challenge dan 50% foto yang diupload pada challenge ini telah sesuai dengan pedoman isi piringku.
4. **Challenge "Potret Aktifku"**
Program ini merupakan kegiatan berupa tantangan yang diberikan dengan mengunggah dokumentasi berupa foto pelaksanaan aktivitas fisik yang dilakukan dalam satu hari oleh siswi kelas 9 SMP Negeri 88 Jakarta pada media yang sudah disediakan. menggunakan media

yang sudah disediakan. Media yang digunakan adalah padlet. Indikator yang diharapkan pada program ini adalah 80% peserta program mengikuti challenge.

5. Closing

Closing merupakan kegiatan penutupan program antara penyelenggara dengan partisipan program yang berisi post-test serta pemberian hadiah kepada pemenang challenge. Media yang digunakan pada kegiatan ini adalah Zoom Meeting dan Google Form. Indikator yang diharapkan pada program ini adalah 80% partisipan menghadiri closing dan 80% partisipan mengerjakan post-test.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Subjek

Program Gizi "Geulis Pisan" dilakukan di SMP Negeri 88 Jakarta dengan jumlah responden sebanyak 27 siswi. Rentang usia responden berkisar antara 14 hingga 15 tahun. Wilayah tempat tinggal responden seluruhnya berada di perkotaan. Berdasarkan sosioekonomi yang digambarkan dari pendapatan orangtua menunjukkan bahwa sejumlah 33,3%, ada pada status ekonomi tinggi. Lainnya menunjukkan status ekonomi rendah (25,9%), menengah kebawah (22,2%), dan menengah ke atas (18,5%). Tingkat pendidikan ibu responden mayoritas memiliki pendidikan tinggi yaitu sebanyak 66,7%. Status bekerja ibu responden didominasi tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga (73,1%). Pekerjaan ayah responden didominasi oleh lainnya seperti pedagang, ojek online, kurir, dan freelancer.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Karakteristik	Jumlah	
	N	%
IMT		
Gizi Kurang (-3 SD sd <-2 SD)	1	3.7%
Gizi Baik (-2 SD sd +1 SD)	21	77.8%
<i>Overweight</i> (+1 SD sd +2 SD)	3	11.1%
Obesitas (> +2 SD)	2	7.4%
Tingkat Pengetahuan		
Baik (≥80%)	9	33.3%
Kurang (<80%)	18	66.7%
Kebiasaan Sarapan		
Ya	22	81.5%
Tidak	5	18.5%
Konsumsi Sayur		
Baik (≥3 porsi/hari)	9	33.3%
Kurang (<3 porsi/hari)	18	66.7%
Konsumsi Buah		
Baik (≥2 porsi/hari)	10	37%
Kurang (<2 porsi/hari)	17	63%
Asupan Serat*		
Rendah (<25 gram/hari)	10	100%
Normal (≥25 gram/hari)	0	0%
Asupan Lemak*		
Normal (20-25%/hari)	0	0%
Tinggi (>25%/hari)	10	100%
Aktivitas Fisik		
Sangat Rendah (Nilai rata – rata 1)	7	25.9%
Rendah (Nilai rata – rata 2)	15	55.6%

Tabel 1. Cont

Karakteristik	Jumlah	
	N	%
Sedang (Nilai rata – rata 3)	4	14.8%
Tinggi (Nilai rata – rata 5)	1	3.7%
Pendidikan Ibu		
Tamat SD/MI	4	14.8%
Tamat SLTP/MTS/SMP	5	18.5%
Tamat SLTA/MA/SMA	11	40.7%
Tamat PT	7	25.9%
Pekerjaan Ayah		
PNS/TNI/Polri/BUMD	2	7.7%
Pegawai swasta	5	19.2%
Wiraswasta	5	19.2%
Buruh	3	11.5%
Lainnya	11	42.3%
Status Pekerjaan Ibu		
Bekerja	7	26.9%
Tidak Bekerja (Ibu rumah tangga)	19	73.1%
Pendapatan Orang Tua		
Rendah (<1.500.000)	7	25.9%
Menengah Kebawah (1.500.000 - 2.499.000)	6	22.2%
Menengah Keatas (2.500.000 - 3.499.000)	5	18.5%
Tinggi (>3.500.000)	9	33.3%

Berdasarkan data sekunder berat dan tinggi badan partisipan, kebanyakan partisipan memiliki status gizi baik. Untuk kebiasaan sarapan, kebanyakan partisipan memiliki kebiasaan sarapan. Pada konsumsi buah dan sayur, konsumsi sayur dan buah partisipan cenderung kurang. Untuk gambaran asupan lemak dan serat, asupan lemak partisipan cenderung tinggi serta asupan serat partisipan cenderung rendah. Aktivitas fisik harian partisipan juga cenderung rendah. Pendidikan ibu partisipan sudah tergolong baik. Pekerjaan ayah partisipan beragam, seperti kurir, pedagang, *freelancer*, dll. Mayoritas ibu partisipan tidak bekerja. Pendapatan keluarga partisipan juga tergolong tinggi.

Pengetahuan Gizi Seimbang dan Citra Tubuh

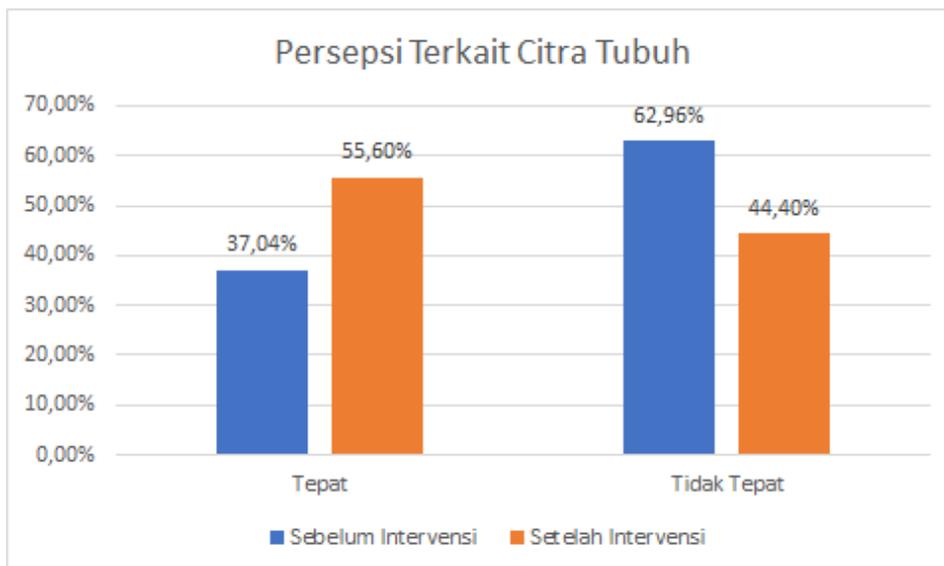
Berdasarkan hasil skrining masalah gizi tentang pengetahuan terkait gizi seimbang, didapatkan mayoritas partisipan memiliki pengetahuan yang kurang, yakni sebanyak 66,7%. Hal tersebut didukung dengan data wawancara *grandtour* yang menunjukkan bahwa partisipan belum pernah mendapat edukasi terkait gizi sebelumnya. Setelah penentuan masalah gizi, dilakukan pengambilan data *pre* dan *post* intervensi berupa pengetahuan yang mencakup gizi seimbang, aktivitas fisik, dan citra tubuh. Hasil analisis pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi seimbang remaja putri terlihat pada Tabel 2 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri antara sebelum dengan sesudah diberikan intervensi edukasi gizi.

Tabel 2. Rata-rata pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah intervensi edukasi gizi

Pengetahuan Gizi Seimbang	Rata - Rata	Min - Max	P
Sebelum Intervensi	61,48 ± 13,5	30 – 80	0,001*
Setelah Intervensi	77,04 ± 9,93	60 - 100	

**Wilcoxon Test*

Persepsi Citra Tubuh



Gambar 1. Diagram persepsi terkait citra tubuh sebelum dan setelah intervensi

Berdasarkan data kuesioner yang telah diberikan, didapatkan perubahan persepsi citra tubuh yang tepat sebelum dan sesudah diberikan intervensi, dari 37,04% menjadi 55,6% partisipan yang disajikan dalam gambar 1.

Data Kualitatif terkait Persepsi Citra Tubuh

Subjek	Persepsi terkait citra tubuh yang tepat	Subjek	Persepsi terkait citra tubuh yang belum tepat
P1	<i>"Tetap memiliki citra tubuh yang positif tapi tetap memerhatikan asupan gizi seimbang untuk menjaga kesehatan tubuh"</i>	P4	<i>"Ya, apa pun bentuk dan ukuran tubuh sebaiknya kamu selalu mencintai dan menghargai diri sendiri"</i>
P2	<i>"Menerima kekurangan diri dengan luas hati sembari mengkoreksi pola makan dengan gizi yang seimbang. serta beraktifitas yang aktif"</i>	P5	<i>"Dengan mengurangi komentar tentang tubuh, dan terus percaya diri"</i>
P3	<i>"Mencintai diri sendiri, percaya diri, berolahraga dan makan-makanan bergizi, berhenti berpikir negatif dan usahakan untuk selalu berpikir positif, dan tidak begitu peduli dengan perkataan yang termasuk body shaming"</i>	P6	<i>"Cintai dan hargai diri kita. Semua orang memiliki kekurangan."</i>

Kutipan partisipan 4,5, dan 6 menunjukkan bahwa responden belum memahami terkait bagaimana menyikapi citra tubuh dengan tepat karena hanya memperhatikan dari sisi penerimaan terhadap fisik namun belum mengetahui bagaimana cara untuk menjadikan tubuh lebih sehat.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat melalui program "Geulis Pisan" ditemukan adanya pengaruh intervensi terhadap peningkatan pengetahuan terkait gizi yang dilihat dari rerata skor pengetahuan *pre* dan *post test* yang signifikan serta perbaikan persepsi terkait citra tubuh pada remaja putri SMP Negeri 88 Jakarta. Pemberian pengetahuan lebih diutamakan, melihat dari perubahan yang lebih cepat dibandingkan dengan perubahan perilaku yang membutuhkan waktu kurang lebih 6 bulan.¹¹ Kurangnya edukasi terkait gizi pada remaja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan pada seorang remaja. Tingkat pengetahuan gizi seorang remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh kepada keadaan gizi individu serta berpengaruh kepada pembentukan kebiasaan makan. Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kesehatan, kecerdasan dan akan berpengaruh kepada produktivitas

seorang individu.¹² Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang kurang terhadap gizi pada remaja putri dapat berpengaruh kepada persepsi terkait citra tubuh yang kurang tepat. Persepsi terkait citra tubuh dapat mempengaruhi perilaku makan pada remaja. Citra tubuh positif dimana remaja putri akan merasa percaya diri dan merasa tubuhnya menarik tetapi tidak diikuti dengan perilaku gizi seimbang akan menyebabkan remaja putri tersebut tidak begitu memperhatikan terkait perilaku makannya. Hal tersebut dapat menyebabkan kejadian gizi lebih dan obesitas pada remaja putri.¹³ Apabila melihat latar belakang tempat partisipan, dimana lokasi sekolahan yang terletak di daerah *urban* dan metropolitan yang akan mempengaruhi gaya hidup dan juga lingkungan sosial yang tinggi. Penelitian mengatakan bahwa anak yang tinggal di daerah *urban* atau perkotaan cenderung berisiko 1,2 kali mengalami gizi lebih dibanding anak yang tinggal di desa.¹⁴ Hal ini didukung pula dengan sebuah penelitian yang mengatakan bahwa kurangnya pengetahuan terkait gizi seimbang akan berdampak pada pemilihan makanan pada remaja putri yang cenderung tinggi lemak dan gula pada daerah *urban* yang didukung pula kemudahan mendapatkan akses terkait suatu informasi daripada daerah *rural* akan meningkatkan kejadian atau menimbulkan masalah gizi lebih.³

Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja adalah citra tubuh. Persepsi terkait citra tubuh dapat mempengaruhi perilaku makan pada remaja yang akhirnya akan mempengaruhi status gizi pada remaja. Citra tubuh positif dimana remaja putri dinyatakan dengan adanya rasa percaya diri dan merasa tubuhnya menarik. Namun citra tubuh positif ini tidak diikuti dengan perilaku gizi seimbang maka menyebabkan remaja putri tersebut tidak memperhatikan perilaku makannya. Hal tersebut dapat menyebabkan kejadian gizi lebih dan obesitas pada remaja putri.¹³ Program "Geulis Pisan" juga terbukti berpengaruh dalam perbaikan persepsi terkait citra tubuh pada remaja putri SMP Negeri 88 Jakarta. Terdapat penelitian yang mengatakan, bahwa adanya hubungan positif antara seseorang yang memiliki persepsi kesehatan yang tepat dengan citra diri dan tubuh yang positif. Dengan begitu mereka akan memiliki persepsi kesehatan yang tinggi dan mempertahankan kebiasaan makan yang lebih baik.¹⁵ Meskipun telah diberikan edukasi terkait citra tubuh yang tepat dengan melalui pemberian penyuluhan dan *booklet*, masih terdapat beberapa partisipan dengan persepsi citra tubuh yang kurang tepat. Kurangnya informasi yang didapatkan terkait citra tubuh bisa menjadi salah satu penyebabnya. Diketahui bahwa pengetahuan diet yang baik pada remaja putri didapatkan dari pendidikan formal maupun referensi yang ditemukan pada beberapa literatur. Walaupun begitu, diantara mereka tidak menghiraukan sumber tersebut dan kemudian melanggar ketentuan yang telah ada dengan melakukan diet dan mengonsumsi makanan yang membuat mereka berhasil untuk menurunkan berat badan tanpa pertimbangan apakah hal tersebut berbahaya atau tidak.¹⁶

Peningkatan pengetahuan pada partisipan terjadi dikarenakan saat intervensi dengan metode edukasi dilaksanakan dengan bantuan media. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa media akan mempermudah dan memperjelas partisipan dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan. Selain itu, media juga dapat membantu edukator dalam menyampaikan materi.¹⁷ Media merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi sikap seseorang dan bermanfaat menimbulkan minat partisipan, merangsang partisipan untuk meneruskan pesan pada orang lain, dan memudahkan penyampaian informasi.¹⁸ Pemberian edukasi gizi pada usia remaja diupayakan melalui media yang menarik agar penyampaian materi dapat diterima dengan mudah dan menghindari adanya kejenuhan remaja.¹⁷ Penelitian menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan gizi sebelum dan sesudah diberi penyuluhan terkait gizi dan citra tubuh dengan menggunakan media *booklet* pada remaja. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan gizi dengan media *booklet* pada remaja *overweight* di SMA Negeri 1 Semarang terjadi peningkatan pengetahuan gizi dari 21,4% menjadi 57,1% dan sikap dari 28,6% menjadi 57,1%.¹⁷ Video animasi didapati lebih menarik karena memiliki karakter yang lucu, penuh warna dan terlihat ramah hal ini membuat partisipan merasa dekat dan nyaman ketika mendengarkan informasi yang diberikan. Penelitian menunjukkan bahwa gambar yang sarat akan warna kemudian bergerak sangat sesuai bagi kelompok anak-anak, remaja maupun dewasa dengan jenis kelamin perempuan.¹⁹ Selain *booklet* dan video, media yang digunakan selanjutnya adalah slide *power point*. Penelitian menunjukkan bahwa media ini mampu menampilkan program multimedia dengan menarik, dengan tampilannya yang dapat berupa teks, gambar, dan video sehingga kegiatan edukasi menggunakan *Microsoft Power Point* akan mempermudah edukator untuk menyampaikan informasi pelajaran kepada partisipan.²⁰

Terdapat keterbatasan dalam pengabdian masyarakat yang kami lakukan dimana dilaksanakan pada masa pandemi covid-19 belum berakhir. Hal ini menyebabkan kami kesulitan untuk menjalankan program kami sehingga kami melakukan pengamatan, mengambil data antropometri

dan asupan makan remaja putri secara *daring*. Hal ini menyebabkan sering terjadinya kendala gangguan sinyal baik pada peneliti maupun responden. Terbatasnya waktu, sumber daya manusia serta dana yang kami miliki juga membuat kami memutuskan hanya melakukan perubahan terkait pengetahuan dari siswi itu sendiri. Dikarenakan perubahan sikap dan perilaku membutuhkan waktu yang cukup lama yaitu dalam kurun waktu 6 bulan.¹¹ Serta sulitnya membuat komitmen dengan responden membuat beberapa diantara mereka yang melakukan *drop out* tanpa adanya konfirmasi sehingga pengolahan data menjadi terhambat.

Simpulan dan Saran

Program "Geulis Pisan" sebagai bentuk intervensi gizi bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja dan memperbaiki persepsi tentang citra tubuh. Sebaiknya program dilakukan dalam waktu yang lebih lama (minimal satu bulan) dengan frekuensi pemaparan edukasi lebih intensif agar efektif dalam mendukung perubahan perilaku. Selain itu, pemberian edukasi dapat dilakukan dalam kelompok kecil agar materi yang disampaikan mudah dipahami dan meningkatkan keaktifan partisipan.

Daftar Pustaka

1. Puspitasari HKE, Nissa C. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kadar Hemoglobin dengan Prestasi Belajar Remaja Putri Status Gizi Lebih. *J Nutr Coll*. 2018;7(3):100–6.
2. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Riskesdas 2018. *Lap Nas Riskesdas 2018*. 2018;53(9):154–65.
3. Setyowati VAVS dan M. Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah. *J Kesehat Masy*. 2015;11(1):43–52.
4. Rahayu TB, Fitriana. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *J Vokasi Kesehat*. 2020;6(1):46–51.
5. Widiyanto F, Mulyono S, Fitriyani P. Remaja Bisa Mencegah Gizi Lebih Dengan Meningkatkan Self-Efficacy Dan Konsumsi Sayur-Buah. *Indones J Nurs Pract*. 2017;1(2):16–22.
6. Pritasari, Lestari NT, Damayanti D. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. 1st ed. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.
7. Baliwati YF, Khomsan A, MetiDwiriani C. *Pengantar Pangan dan Gizi*. 3rd Ed. Jakarta: Penebar Swadaya; 2010.
8. Sugiar IE, Dieny FF. Hubungan Body Image Dengan Asupan Energi Dan Protein Serta Perilaku Konsumsi Suplemen Pada Mahasiswa Di Semarang. *J Nutr Coll*. 2018;7(1):31–8.
9. Crocker P, Sabiston C, Forrester S, Kowalski N, Kowalski K, McDonough M. Predicting Change in Physical Activity, Dietary Restraint, and Physique Anxiety in Adolescent Girls: Examining Covariance in Physical Self-perceptions. *Can J Public Health*. 2003;94(5):332.
10. Pita Hudaya -. Penerapan Model Pembelajaran Inkuiri Guna Menggugah Siswa Meningkatkan Aktivitas Fisik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. 2019 Apr 29;
11. Nasrul N, Zainul Z, Hafid F, Taqwin T. Manfaat Media Flipchart dan Spanduk dalam Perilaku Kesehatan 1000 HPK di Sulawesi Tengah. *Media Kesehat Masy Indones*. 2018;14(1):52.
12. Intantiyana M, Widajanti L, Rahfiludin MZ. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di Sma Negeri 9 Kota Semarang. *J Kesehat Masy*. 2018;6(5):404–12.
13. Hadi Kusuma MR, Krianto T. Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta. *Perilaku dan Promosi Kesehat Indones J Heal Promot Behav*. 2018;1(1):23.
14. Pasaribu EO, Martianto D, Dwiriani CM. Pengaruh Faktor Riwayat Lahir dan Sosial Ekonomi terhadap Gizi Lebih pada Remaja. *Media Kesehat Masy Indones*. 2019;15(2):158.
15. Korn L, Gonen E, Shaked Y, Golan M. Health Perceptions, Self and Body Image, Physical Activity and Nutrition among Undergraduate Students in Israel. *PLoS One*. 2013;8(3):1–7.
16. Arum P, Putri MAL, Warsito H. Dietary Knowledge, Body Image, and Dietary Practices in 18 - 20 Year Old Young Women. *Int Conf Heal Well-Being*. 2016;341–7.
17. Safitri NRD, Fitranti DY. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *J Nutr Coll*. 2016;5(4):374–80.
18. Tahun TII. Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terkait Kebersihan Dalam Menstruasi Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak Triwulan Ii Tahun 2017. *J Kesehat Masy*. 2017;5(4):274–81.

19. Bond KT, Ramos SR. Utilization of an animated electronic health video to increase knowledge of post- And pre-exposure prophylaxis for HIV among African American Women: Nationwide cross-sectional survey. *JMIR Form Res.* 2019;3(2):1–14.
20. Daryanto. *Media Pembelajaran Peranannya Sangat Penting Dalam Rangka Mencapai Tujuan Pembelajaran.* Yogyakarta: Gaya Media; 2013.