

## Edukasi Bahaya *Meal Skipping* pada Remaja Putri di Desa Karang Anyar, Lampung Selatan

Sofyan Musyabiq Wijaya<sup>1</sup>, Syahrul Hamidi<sup>1</sup>, Ramadhana Komala<sup>1</sup>, Wiwi Febriani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas dan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

### Abstrak

*Meal skipping* merupakan sebuah tindakan untuk melewatkan waktu makan, baik sarapan, makan siang, ataupun makan malam. Jika kegiatan ini dilakukan dalam jangka waktu yang lama akan berakibat pada status gizi seperti permasalahan Kurang Energi Kronis (KEK). Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai bahaya *meal skipping* pada remaja putri di Desa Karang Anyar, Lampung Selatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan Remaja Putri di Karang Anyar Lampung Selatan. Kegiatan dilakukan di Balai Desa Karang Anyar, Lampung Selatan dengan sasaran adalah remaja putri. Evaluasi menggunakan metode pre dan *posttest* selama kegiatan untuk melihat peningkatan pengetahuan. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai *meal skipping* pada remaja putri ( $n = 25$  orang, nilai  $p = 0,000$ ) setelah dilakukan penyuluhan. Oleh karena itu, penting untuk memberikan informasi dan penyuluhan mengenai hal-hal terkait *meal skipping* pada remaja putri untuk menghindarkan diri dari berbagai resiko dan bahaya yang mungkin timbul akibat kebiasaan makan tersebut khususnya untuk remaja putri.

**Kata Kunci:** Edukasi, *Meal Skipping*, Remaja Putri

Korespondensi : Sofyan Musyabiq Wijaya, S.Gz., M.Gizi | Fakultas Kedokteran Universitas Lampung | Hp : 081559678993 | email : [obiqwijaya@gmail.com](mailto:obiqwijaya@gmail.com)

### PENDAHULUAN

Melewatkan makan (*Meal skipping*) adalah kelalaian atau kurangnya konsumsi dari satu atau lebih makanan utama (sarapan, makan siang atau makan malam) sepanjang hari. Tidak makan secara teratur, terutama sarapan pagi, dikaitkan dengan kualitas diet yang buruk, seperti asupan energi total, vitamin dan mineral yang lebih rendah (Dubois, 2009); (Timin, 2007).

Usia dewasa muda atau remaja akhir melewatkan sarapan lebih sering daripada makanan utama lainnya. Hasil ini konsisten dengan penelitian pada kelompok usia lainnya, dengan sarapan sering dilaporkan sebagai makanan utama yang paling sering dilewatkan. Jenis kelamin individu juga dilaporkan berkorelasi penting dengan melewatkan makan, dengan laki-laki lebih cenderung melewatkan sarapan dan perempuan lebih cenderung melewatkan makan siang atau makan malam.

*Meal skipping* merupakan sebuah tindakan untuk melewatkan waktu makan, baik sarapan, makan siang, ataupun makan malam.

Beberapa latar belakang dilakukannya *meal skipping* oleh individu, antara lain karena program diet, kurangnya nafsu makan karena sakit dan kebiasaan lingkungan. Jika kegiatan ini dilakukan dalam jangka waktu yang lama akan berakibat pada status gizi seperti permasalahan Kurang Energi Kronis (KEK). Hasil Riskesdas tahun 2018 menjelaskan bahwa KEK pada wanita usia subur rentas usia 15-19 tahun adalah 36,3%, 20-24 tahun 23,3%.

Desa Karang Anyar merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Jati Agung, Lampung Selatan. Penduduk di Desa ini berjumlah 11.386 jiwa, dengan perbandingan jumlah laki-laki dan perempuan tidak jauh beda. Wilayah Karang Anyar terdiri dari 17 dusun dengan penyebaran penduduk yang hampir merata. Jumlah kelompok remaja pada desa ini cukup banyak yaitu 12,73% (rentang usia 10-24 tahun). Permasalahan pada mitra adalah kurangnya informasi yang tepat mengenai pola makan remaja yang seimbang. Tujuan dari Pengabdian ini adalah untuk meningkatkan

pengetahuan mengenai Bahaya *Meal Skipping* pada Remaja Putri di Desa Karang Anyar.

#### **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kegiatan penyuluhan, dengan media edukasi power point, poster untuk meningkatkan derajat kesehatan Remaja Putri di Desa Karang Anyar Lampung Selatan. Peserta adalah remaja putri usia 12 hingga 24 tahun, dengan beberapa kriteria ekslusinya adalah sedang sakit dan tidak berkenan mengikuti kegiatan hingga akhir.

Kegiatan ini dilakukan beberapa tahapan. Kegiatan diawali dengan penyusunan rencana dan proposal kegiatan pengabdian, kemudian mengurus surat yang ditujukan kepada mitra dan perizinan. Setelah itu dilakukan penyuluhan mengenai bahaya meal skipping. Kegiatan berikutnya adalah evaluasi program, dan tahapan terakhir memberikan feedback serta penyusunan laporan. Bentuk evaluasinya adalah kuesioner dengan menanyakan materi yang telah disampaikan. Kuesioner diberikan pertanyaan yang sama sebelum intervensi dilakukan.

#### **HASIL**

Kegiatan pengabdian dilakukan di Balai Desa Karang Anyar, Kecamatan Jati Agung, Lampung Selatan, pada tanggal 3 September 2023. Kegiatan dihadiri oleh Sekretaris Desa, Bidan Desa, Penggerak PKK, Perawat Desa, serta peserta reamaja putri sebanyak 25 orang.

Kegiatan pengabdian diawali dengan pembukaan oleh ketua pelaksana yaitu, Sofyan Musyabiq Wijaya, S.Gz, M.Gizi, kemudian sambutan dan pembukaan kegiatan dari Sekretaris Desa Karang Anyar. Setelah kegiatan pembukaan, peserta mengisi pretest berupa pertanyaan mengenai *Meal Skipping* yang terdiri dari 10 pertanyaan.

Tahapan berikutnya adalah penyampaian pemateri pertama mengenai *Meal Skipping* yang kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai pentingnya sarapan dan gizi seimbang. Di akhir penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi. Tahapan terakhir adalah kegiatan *posttest* dengan memberikan lembar kuesioner dengan pertanyaan yang sama dengan pretest. Kegiatan ini untuk membandingkan nilai sebagai indikator peningkatan pengetahuan dari peserta



**Gambar 1 . Foto bersama dengan Perangkat Desa dan Peserta Pengabdian**

Peserta yang hadir adalah remaja putri awal dan remaja putri akhir (rentang usia 12 tahun – 24 tahun). Rerata usia responden remaja putri adalah 16,5 tahun, dengan mayoritas tingkat pendidikan adalah pendidikan tinggi (SMA dan Perguruan Tinggi) yaitu 16 orang. Berdasarkan

data berat badan dan tinggi badan diketahui bahwa 13 orang masuk dalam kategori gizi kurang dan 12 orang dalam kategori normal. Terdapat 8 orang memiliki riwayat diet (pengurangan konsumsi makan) dan 17 orang tidak memiliki riwayat diet.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

No	Variabel	Hasil
1	Rerata Usia responden	16,5 tahun
2	Tingkat Pendidikan	
	a. Rendah	9 Orang
	b. Tinggi	16 Orang
3	Rerata Berat Badan	45 Kg
4	Rerata Tinggi Badan	156,2 cm
5	Indeks Masa Tubuh	
	a. Kurang	13 Orang
	b. Normal	12 Orang
6	Riwayat Diet	
	a. Ya	8 Orang
	b. Tidak	17 Orang

Berdasarkan analisis bivariat menggunakan *t-test* didapatkan rerata nilai pretest adalah 4,88 dan nilai posttest 6,92 dengan nilai p adalah 0,000. Berdasarkan nilai p dapat diketahui

bahwa terdapat perbedaan signifikan pengetahuan *meal skipping* sebelum dan setelah penyuluhan.

**Tabel 2. Analisis Bivariat Pengetahuan Meal Skipping (n = 25)**

Variabel	Rerata Nilai Pre-Test	Rerata Nilai Post Test	Nilai P
Pengetahuan mengenai <i>Meal Skipping</i>	4,88	6,92	0,000

**PEMBAHASAN**

Kebanyakan dari responden yang masih berada duduk di bangku SMA dan perguruan tinggi sangat rentan akan perilaku *meal skipping* yang mungkin timbul atas pengaruh teman dan lingkungan sekitar. *Meals skipping* atau melewatkan makan adalah praktik diet tidak sehat di kalangan remaja yang sering terjadi di negara maju dan berkembang; khususnya pada remaja putri yang beresiko memiliki penyakit kekurangan gizi.

Kondisi ini mungkin menyebabkan remaja kekurangan nutrisi untuk pertumbuhan secara optimal dan dapat menyebabkan kondisi

KEK (Parinduri et al., 2023). Jika remaja memiliki rerata tinggi badan 156,2 cm maka besaran rerata berat badan 45 kg memiliki bentuk badan yang kecil dan cenderung kurus (P2PTM, 2018). Kondisi bentuk badan yang kecil dan cenderung kurus dapat menjadi tanda awal KEK yang dapat membahayakan remaja putri kebanyakan (Sari et al., 2023). Indeks massa tubuh dengan kategori gizi kurang lebih dari setengah responden menunjukkan bahwa hampir separuh responden memiliki nilai IMT yang kurang. Menurut (Supariasa, 2001), IMT merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi, khususnya yang berkaitan dengan kelebihan

dan kekurangan berat badan; melalui pengukuran IMT maka dapat diketahui tingkat status gizi responden yang menjadi subjek penelitian ini.

Besaran responden yang memiliki Riwayat diet bisa dikarenakan berbagai alasan mulai dari alasan Kesehatan hingga persepsi mengenai tubuh diri yang biasanya timbul di remaja putri (Abdurrachim et al., 2018; Woodruff et al., 2008). Biasanya remaja putri yang cenderung memiliki perhatian lebih dalam persepsi mengenai dirinya akan lebih berfokus pada kondisi tubuhnya sehingga mereka cenderung akan melakukan diet yang dibutuhkan untuk mendapatkan kondisi tubuh yang diinginkan (Keats et al., 2018; Van den Bulck & Eggermont, 2006).

Melewatkan makan adalah perilaku yang relatif umum terjadi pada masa remaja. Ketika pengaruh teman sebaya meningkat selama masa remaja, kelompok pertemanan mungkin berperan dalam menentukan pola makan seperti melewati makan (Rosenrauch et al., 2017). Hal ini menjadi salah satu hal yang cukup mengkhawatirkan karena masa remaja adalah periode dimana kebiasaan makan jangka panjang terbentuk; sementara melewati waktu makan selama masa remaja dapat menyebabkan dampak kesehatan yang buruk, seperti gangguan status gizi, serta kesehatan jangka panjang (Stea et al., 2015).

Menurut (Rodrigues et al., 2017), Melewatkan waktu makan atau *meal skipping* yang mungkin terjadi di remaja putri dapat dikaitkan dengan pola makan berkualitas rendah, terutama terkait dengan rendahnya konsumsi buah dan sayur serta tingginya asupan natrium dan kalori dari lemak padat, tambahan gula, dan minuman beralkohol. Bahaya dari *meal skipping* ini sendiri cukup mengkhawatirkan, dimana berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Lee et al., 2017), *meal skipping* dapat menyebabkan stres, suasana hati yang depresi, dan keinginan untuk bunuh diri secara signifikan lazim terjadi seiring dengan meningkatnya frekuensi melewati makan setiap hari.

Dengan adanya penyuluhan yang dilakukan, diharapkan remaja putri dapat lebih memahami pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan bergizi. Kondisi ini juga sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Nurlaela & Rasmaniar, 2022; Triatmaja, 2019) yang melakukan penyuluhan mengenai gizi terhadap remaja perempuan yang juga mendapatkan hasil yang sama yaitu dengan adanya penyuluhan maka menyebabkan adanya peningkatan nilai pre-test yang mengartikan bahwa penyuluhan dan pemberian informasi terkait *meal skipping* dapat memberikan pengetahuan kepada remaja.

Menurut penelitian lain oleh (Devriany, 2021), kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar; diharapkan sikap dan perilaku makan remaja akan lebih baik jika lebih banyak orang tahu tentang gizi seimbang. Remaja putri mengonsumsi zat-zat secara seimbang, yang mencakup karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral (Setyawati & Setyawati, 2015). Tingkat pengetahuan gizi yang beragam mengenai *meal skipping* ini dapat disebabkan beberapa faktor, salah satunya adalah kurangnya berasal dari sumber informasi gizi yang diterima siswa melalui orang tua, sekolah dan media cetak serta elektronik (Savige et al., 2007). Oleh karena itu, penyuluhan dan pemberian arahan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar penerapan kebiasaan makan yang teratur dapat membantu remaja meningkatkan kualitas pola makannya.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian di Balai Desa Karang Anyar berhasil memberikan pemahaman yang lebih baik kepada remaja putri tentang bahaya melewati makan (*meal skipping*). Dengan rerata usia 16,5 tahun dan mayoritas peserta berada di tingkat pendidikan tinggi, remaja putri rentan terhadap perilaku melewati makan yang mungkin dipengaruhi oleh teman sebaya dan lingkungan sekitar. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa banyak dari mereka memiliki berat badan dan tinggi badan yang kurang sesuai dengan standar

kesehatan. Lebih dari setengah responden termasuk dalam kategori gizi kurang berdasarkan indeks massa tubuh (IMT). Fakta ini mengindikasikan adanya masalah yang perlu dicari solusinya dalam upaya menjaga kesehatan remaja putri. Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan tindakan lebih lanjut. Sebaiknya pihak terkait, seperti pemerintah desa, sekolah, dan keluarga, memberikan perhatian khusus terhadap pola makan remaja putri.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Abdurrachim, R., Meladista, E., & Yanti, R. (2018). Hubungan Body Image Dan Sikap Terhadap Makanan Dengan Pola Makan Mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik. *Gizi Indonesia*, 41(2), Article 2. <https://doi.org/10.36457/Gizindo.V41i2.246>
2. Devriany, A. (2021). Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah Dasar Tentang Dampak Jajan Sembarangan Bagi Kesehatan. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.33860/Pjpm.V2i2.395>
3. Dinas Kesehatan Pemerintah Kabupaten Lampung Selatan. 2021. Profil Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan. Dinkes Lampung Selatan. Kalianda
4. Dubois L, et al. Breakfast skipping is associated with differences in meal patterns, macronutrient intakes and overweight among pre-school children. *Public Health Nutr.* 2009;12(01):19–28
5. Keats, E. C., Rappaport, A. I., Shah, S., Oh, C., Jain, R., & Bhutta, Z. A. (2018). The Dietary Intake And Practices Of Adolescent Girls In Low- And Middle-Income Countries: A Systematic Review. *Nutrients*, 10(12), Article 12. <https://doi.org/10.3390/Nu10121978>
6. Kementerian Kesehatan RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar 2018. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta
7. Lee, G., Han, K., & Kim, H. (2017). Risk Of Mental Health Problems In Adolescents Skipping Meals: The Korean National Health And Nutrition Examination Survey 2010 To 2012. *Nursing Outlook*, 65(4), 411–419. <https://doi.org/10.1016/J.Outlook.2017.01.007>
8. Nurlaela, E., & Rasmaniar, R. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Santri Dalam Menyusun Menu Gizi Seimbang Di Pondok Pesantren Hidayatullah Putri Kota Kendari. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), Article 4. <https://doi.org/10.33860/Pjpm.V3i4.1056>
9. P2ptm, D. (2018). *Apakah Berat Badan Anda Sudah Ideal ? Berikut Ini Tabel Berat Badan Yang Disarankan Untuk Wanita*. Direktorat P2ptm. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/14/apakah-berat-badan-anda-sudah-ideal-berikut-ini-tabel-berat-badan-yang-disarankan-untuk-wanita>
10. Parinduri, F. K., Ramadani, F. N., Putri, P. A., & Lestari, E. F. (2023). Skipping Meals Dan Status Gizi Pada Santri Pondok Pesantren Darul Fallah Bogor. *Indonesian Journal Of Nutrition Science And Food*, 2(2), Article 2.
11. Rodrigues, P. R. M., Luiz, R. R., Monteiro, L. S., Ferreira, M. G., Gonçalves-Silva, R. M. V., & Pereira, R. A. (2017). Adolescents' Unhealthy Eating Habits Are Associated With Meal Skipping. *Nutrition*, 42, 114-120.E1. <https://doi.org/10.1016/J.Nut.2017.03.011>
12. Rosenrauch, S., Ball, K., & Lamb, K. E. (2017). Associations Between Perceived Friends' Support Of Healthy Eating And Meal Skipping In Adolescence. *Public Health Nutrition*, 20(18), 3266–3274. <https://doi.org/10.1017/S136898001700235x>
13. Sari, N., Kelana, D., & Sopiah, P. (2023). Hubungan Citra Tubuh (Body Image) Dengan Status Gizi Kek Pada Siswi Smkn Sukasari. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.31004/Jkt.V4i2.15085>
14. Supriasa, I. D. N. F. (2001). *Penilaian Status Gizi* (Jakarta). Egc.

- //Repo.Unikadelasalle.Ac.Id%2findex.Php%3fp%3dshow\_Detail%26id%3d901%26keywords%3d
15. Setyawati, V. A. V., & Setyowati, M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3463>
  16. Stea, T. H., Vik, F. N., Bere, E., Svendsen, M. V., & Oellingrath, I. M. (2015). Meal Pattern Among Norwegian Primary-School Children And Longitudinal Associations Between Meal Skipping And Weight Status. *Public Health Nutrition*, 18(2), 286–291. <https://doi.org/10.1017/S136898001400010x>
  17. Timlin MT, Pereira MA. Breakfast frequency and quality in the etiology of adult obesity and chronic diseases. *Nutr Rev*. 2007;65(6):268–81.
  18. Triatmaja, N. T. (2019). Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja Puteri Terkait Anemia Melalui Edukasi Gizi. *Journal Of Community Engagement And Empowerment*, 1(2), Article 2. <https://wiyata.lik.ac.id/index.php/jcee/article/view/294>
  19. Van Den Bulck, J., & Eggermont, S. (2006). Media Use As A Reason For Meal Skipping And Fast Eating In Secondary School Children. *Journal Of Human Nutrition And Dietetics*, 19(2), 91–100. <https://doi.org/10.1111/j.1365-277x.2006.00683.x>
  20. Woodruff, S. J., Hanning, R. M., Lambraki, I., Storey, K. E., & Mccargar, L. (2008). Healthy Eating Index-C Is Compromised Among Adolescents With Body Weight Concerns, Weight Loss Dieting, And Meal Skipping. *Body Image*, 5(4), 404–408. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.04.006>