

## *Peer Counselor Training as an Improvement in Adolescent's Ability to Plan and Estimate Meal Portions*

### **Pelatihan Konselor Teman Sebaya sebagai Peningkatan Kemampuan Remaja dalam Perencanaan dan Estimasi Porsi Makan**

Euis Nurlaela\*, Rasmaniar, & Kasmawati

*Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari, Kota Kendari 93114, Indonesia*

#### **Abstract**

Adolescent girls require optimal nutritional intake to support healthy growth and development. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge and skills in estimating meal portions through peer educator training at MAN DDI Bahrul Mubarak, Soropia, Southeast Sulawesi. The training methods included lectures, Focused Group Discussions (FGDs), and practical sessions on calculating Body Mass Index (BMI) and the "My Plate" concept. The program was conducted in three phases in October 2023: school engagement, training implementation, and evaluation. Pre-test results showed that all participants initially lacked the relevant skills; however, post-training, 70% of students were able to accurately calculate BMI and portion sizes. Significant improvements were also observed in students' knowledge and attitudes. This training proved effective as a health promotion strategy by developing peer educators who are expected to disseminate balanced nutrition knowledge to their peers continuously, with the support and supervision of teachers.

#### **Abstrak**

Remaja putri membutuhkan asupan gizi optimal untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengestimasi porsi makan melalui pelatihan konselor teman sebaya di MAN DDI Bahrul Mubarak, Soropia, Sulawesi Tenggara. Metode pelatihan meliputi ceramah, Focused Group Discussion (FGD), dan praktik menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) serta "Isi Piringku." Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap pada Oktober 2023, meliputi peninjauan, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi. Hasil pre-test menunjukkan seluruh peserta belum memiliki keterampilan yang diajarkan, namun setelah pelatihan, 70% siswa mampu menghitung IMT dan porsi makan dengan benar. Pengetahuan dan sikap siswa juga meningkat secara signifikan. Pelatihan ini efektif sebagai media promosi kesehatan dan membentuk peer educator yang diharapkan mampu menyebarkan pengetahuan gizi seimbang kepada teman sebaya secara berkelanjutan dengan bimbingan guru.

*Keywords:* Pelatihan konselor, Remaja Putri, Perencanaan dan estimasi porsi makan

#### **1. Pendahuluan**

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, diantaranya penambahan masa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon (Jaworska & MacQueen, 2015).

Perubahan tersebut tentu mempengaruhi kebutuhan gizi pada masa ini, masa remaja juga merupakan masa peralihan menuju dewasa sehingga ditandai dengan terjadinya perkembangan di semua aspek atau fungsi tubuh memasuki usia dewasa. Pemenuhan kebutuhan gizi pada masa remaja perlu diperhatikan karena pada masa ini terjadi peningkatan

\* Corresponding author:

*E-mail address:* rafaalazka@gmail.com

kebutuhan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis serta perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada remaja mempengaruhi kebutuhan dan asupan zat gizi (Best & Ban, 2021).

Pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas dan berdaya saing tidak hanya difokuskan pada perbaikan gizi di periode 1000 HPK, namun juga pada usia remaja (Kemenkes, 2020). Hasil Riskesdas Propinsi Sulawesi Tenggara tahun 2018 untuk Kota Kendari remaja usia 13-15 sebesar 21,94% dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Bila masalah ini berlanjut hingga dewasa, akan timbul masalah kesehatan pada janin yang dikandungnya sehingga rantai intergenerasi masalah gizi tidak akan terhenti. Hal ini akan berdampak pada meningkatnya prevalensi stunting di Indonesia (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan, 2018).

Asupan gizi yang optimal baik kuantitas maupun kualitas, sangat penting untuk pertumbuhan serta perkembangan yang optimal. Untuk itu, pola makan remaja perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang (Norris et al., 2022). Konsumsi gizi seimbang ditentukan pula oleh besar porsi makan, kesalahan estimasi besar porsi akan mempengaruhi kualitas estimasi dan berdampak pada tidak akuratnya jumlah konsumsi zat gizi. Hasil penelitian sebelumnya bahwa ada hubungan signifikan antara berat badan dengan estimasi porsi makan, sehingga perlu mengeksplorasi praktik ukuran besar porsi yang sesuai (Fayasari et al., 2018).

Metode *peer education* merupakan sistem penyampaian informasi melalui pendidikan teman sebaya. Pendidikan sebaya dapat mengatasi beberapa kesulitan, dapat mentransfer pengetahuan dan komunikasi dilakukan lebih bebas dan secara terbuka dalam kelompok sebaya. Edukasi kesehatan remaja yang difasilitasi di sekolah dapat meningkatkan efektivitas penerimaan terhadap informasi kesehatan yang penting untuk membentuk sikap dan perilaku sehat remaja (Dodd et al., 2022).

## 2. Metode

Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang estimasi porsi makanan melalui pelatihan konselor teman sebaya yang dilaksanakan di Madrasah Aliyah DDI Bahrul Mubarak, Soropia, Kabupaten Konawe, Sulawesi Tenggara.

Pada tahap persiapan melakukan peninjauan di lokasi pengabdian masyarakat di MA DDI Bahrul Mubarak Soropia. Jumlah peserta 20 orang yang akan dilibatkan merupakan siswa kelas 1 dan 2 bertujuan agar terjadi keberlanjutan serta kaderisasi di tahun selanjutnya. Pelaksanaan pelatihan 1 hari dengan waktu pelatihan 1 x 60 menit / hari, isi materi sebagai berikut : 1). Gizi seimbang, 2) Isi piringku dan 3) Indeks Massa Tubuh.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode pelatihan, disampaikan dengan cara: (1) Ceramah, kegiatan ini mengutamakan pemberian materi secara lisan dan tulisan kepada peserta dengan memberikan kesempatan saling berdiskusi dan bertanya terhadap materi yang disampaikan agar terbentuk satu pemahaman antara pemateri dan peserta; (2) Focused Group Discussion (FGD), suatu teknik diskusi kelompok yang digunakan untuk mendapatkan gambaran dari berbagai pendapat atau opini terhadap permasalahan yang dihadapi. (3) Praktik, suatu kegiatan yang mengutamakan keterampilan siswa. Bentuk evaluasi dalam kegiatan Pengabdian masyarakat ini adalah:

- a. Melakukan pre-test dan post-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan keterampilan siswa tentang gizi seimbang.
- b. Melakukan Simulasi, dimana peserta memerankan dirinya sendiri menjadi peer educator. Didalam simulasi, setting permainannya adalah situasi nyata yang akan dihadapi peserta. Seorang peserta diminta memberikan solusi terkait permasalahan yang dihadapi oleh teman sebayanya.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di MAN DDI Bahrul Mubarak dan dibagi dalam 3 tahap kegiatan yaitu Tahap pertama dilaksanakan pada tanggal 3 oktober 2023. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah peninjauan ke sekolah MAN DDI Bahrul Mubarak dengan tujuan mengajukan permohonan izin kegiatan termasuk siswa yang akan mengikuti kegiatan. Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober 2023 dan tahap ketiga yaitu tahap evaluasi kegiatan.

Jumlah siswa yang terlibat sebagai *peer educator* dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 20 siswa masing-masing perwakilan dari kelas X dan XI dengan rentang usia 15 – 18 tahun termasuk dalam kategori remaja

pertengahan (Jaworska & MacQueen, 2015). Peserta terdiri dari 6 laki-laki dan 14 perempuan. Metode pembelajaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu menggunakan metode ceramah dan diskusi, menggunakan alat bantu atau media berupa booklet.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahidah & Ruhmawati (2022) bahwa pendidikan kesehatan melalui e-booklet secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan obesitas di Kabupaten Bandung. Dengan desain quasi eksperimental *One-Group Pretest-Posttest Design Without Control*, sampel sebanyak 87 remaja menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 50,30 menjadi 73,78 setelah intervensi, dengan peningkatan sebesar 46,67%. Analisis statistik menggunakan *Wilcoxon signed test* menunjukkan hasil signifikan ( $p=0,000$ ), yang mengindikasikan bahwa e-booklet efektif sebagai media edukasi dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai obesitas dan langkah-langkah pencegahannya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan booklet sebagai media alat bantu dalam edukasi Kesehatan menjadi strategi edukasi yang praktis dan efektif.



**Gambar 1.** Media booklet Gizi Seimbang untuk Remaja

Siswa duduk secara berkelompok terdiri dari 4 kelompok untuk memudahkan dalam berdiskusi. Sebelum pelaksanaan kegiatan siswa diberikan pre test untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap siswa, sedangkan tahap evaluasi atau post test dilakukan 1 minggu setelah kegiatan. Hasil pre test dan post test siswa dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

**Tabel 1.** Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Siswa

Variabel	Kategori	Pre test		Post test	
		n	%	n	%
Pengetahuan	Baik	0	0,00	8	40,0
	Cukup	0	0,00	6	30,0
	Kurang	20	100,0	6	30,0
	Total	20	100,0	20	100,0
Sikap	Sikap positif	13	65,0	15	75,0
	Sikap negative	7	35,0	5	25,0
	Total	20	100,00	20	100,0
Keterampilan	Baik	0	0,00	14	70,0
	Kurang	20	100,0	6	30,0
	Total	20	100,0	20	100,0

Hasil penilaian pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu: Baik (76%-100%), Cukup (56%-75%), dan Kurang ( $\leq 55\%$ ). Dari hasil pre test tersebut diketahui 100% siswa mempunyai tingkat pengetahuan kurang tentang gizi seimbang, setelah diberikan materi tentang gizi seimbang untuk remaja metode ceramah dan diskusi kelompok menggunakan media booklet, hasil post test tingkat pengetahuan siswi sebagian besar yaitu 30% kategori cukup dan 40% kategori baik. Sedangkan sikap siswi dari 10 point pernyataan yang diajukan 65% sudah memiliki sikap positif tentang gizi seimbang dan sikap siswi meningkat menjadi 75% yang memiliki sikap positif tentang gizi seimbang.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar lebih kepada indra penglihatan dan indra pendengaran. Semakin tinggi tingkat pengetahuan siswi maka semakin tinggi pula kemampuan individu tersebut dalam melakukan penilaian terhadap suatu objek atau materi (Marconcin et al., 2021; Raimundo et al., 2024). Penilaian ini di mana seseorang atau siswi sudah mengetahui dan mendapatkan informasi mengenai gizi seimbang.

Hasil pre test diketahui bahwa pengetahuan siswi 100% kurang tetapi sikap siswi sebagian besar memiliki sikap positif. Sikap yang positif dari seseorang memerlukan pengetahuan dan informasi yang jelas, sehingga seseorang dapat mengambil keputusan yang tepat. Pengetahuan yang baik dapat membawa seseorang ke arah yang positif.

Keterampilan yang diberikan pada kegiatan pengabmas ini diantaranya : menghitung IMT (Indeks Massa Tubuh) dan Isi piringku. Diketahui bahwa seluruh siswa atau 100% belum memiliki keterampilan tersebut, setelah diberikan pelatihan sebesar 70% atau 14 siswa telah memiliki kemampuan menghitung IMT dan Isi piringku.

**Tabel 2.** Perbandingan Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan siswa sebelum dan setelah diberikan Pelatihan

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Pengetahuan- Pre_Pengetahuan	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	19 <sup>b</sup>	10,00	190,00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	20		
Post_Sikap2- Pre_Sikap	Negative Ranks	4 <sup>d</sup>	5,50	22,00
	Positive Ranks	7 <sup>e</sup>	6,29	44,00
	Ties	9 <sup>f</sup>		
	Total	20		
Post_Keterampilan- Pre_Keterampilan	Negative Ranks	0 <sup>g</sup>	4,00	12,00
	Positive Ranks	12 <sup>h</sup>	4,80	24,00
	Ties	8 <sup>i</sup>		
	Total	20		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan perbandingan pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan setelah diberikan Pelatihan, terdapat 19 siswa yang mengikuti kegiatan dengan hasil pengetahuan setelah pelatihan lebih baik dari sebelumnya, 1 siswa tetap, sikap siswa terdapat 7 siswa memiliki sikap negatif lebih rendah dari sebelumnya, 9 siswa tetap dan 16 siswi memiliki sikap positif lebih baik dari sebelum pelatihan, sedangkan keterampilan siswa diketahui positif terdapat peningkatan sebanyak 5 siswa dan tetap sebanyak 12 siswa.

Fokus utama dari kegiatan ini adalah promosi kesehatan melalui pendidikan teman sebaya (Peer Educator). Setelah diberikan pelatihan, pada tahap evaluasi siswa-siswi ini akan berperan sebagai volunteer yang terjun langsung untuk menyalurkan wawasan dari pelatihan Peer Educator kepada teman-teman sebaya di sekitar mereka melibatkan peran guru sebagai pembimbing dan monev. Dipilihnya peserta siswa-siswi kelas satu dan dua supaya terjadi keberlanjutan serta kaderisasi di tahun selanjutnya.

#### 4. Kesimpulan dan Saran

Tingkat pengetahuan, sikap dan keterampilan siswa atau remaja sebagai peer educator meningkat setelah diberikan pelatihan dengan menggunakan media booklet. Fokus utama dari kegiatan ini adalah promosi kesehatan melalui

pendidikan teman sebaya (Peer Educator). Setelah diberikan pelatihan, diharapkan siswa-siswi ini akan berperan sebagai volunteer yang langsung menyalurkan wawasan dari pelatihan Peer Educator kepada teman-teman sebaya di sekitar mereka dengan melibatkan peran guru sebagai pembimbing dan monev dan berkelanjutan.

## Acknowledgements

Penulis mengucapkan terimakasih kepada para peserta Pengabdian Masyarakat atas kesediaannya mengikuti kegiatan ini, dan kepada Poltekkes Kemenkes Kendari atas pembiayaan kegiatan dari DIPA tahun 2023.

## References

- Kemendes, 2020. Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan. Terdapat pada: <https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html> (
- Best, O., & Ban, S. (2021). Adolescence: Physical changes and neurological development. *British Journal of Nursing (Mark Allen Publishing)*, 30(5), 272–275. <https://doi.org/10.12968/bjon.2021.30.5.272>
- Dodd, S., Widnall, E., Russell, A. E., Curtin, E. L., Simmonds, R., Limmer, M., & Kidger, J. (2022). School-based peer education interventions to improve health: A global systematic review of effectiveness. *BMC Public Health*, 22(1), 2247. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14688-3>
- Fayasari, A., Julia, M., & Huriyati, E. (2018). Pola makan dan indikator lemak tubuh pada remaja. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 7(1), 15–21. <https://doi.org/10.14710/jgi.7.1.15-21>
- Jaworska, N., & MacQueen, G. (2015). Adolescence as a unique developmental period. *Journal of Psychiatry & Neuroscience : JPN*, 40(5), 291–293. <https://doi.org/10.1503/jpn.150268>
- Marconcini, P., Matos, M. G., Ihle, A., Ferrari, G., Gouveia, É. R., López-Flores, M., Peralta, M., & Marques, A. (2021). Trends of Healthy Lifestyles Among Adolescents: An Analysis of More Than Half a Million Participants From 32 Countries Between 2006 and 2014. *Frontiers in Pediatrics*, 9. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.645074>
- Norris, S. A., Frongillo, E. A., Black, M. M., Dong, Y., Fall, C., Lampl, M., Liese, A. D., Naguib, M., Prentice, A., Rochat, T., Stephensen, C. B., Tinago, C. B., Ward, K. A., Wrottesley, S. V., & Patton, G. C. (2022). Nutrition in adolescent growth and development. *The Lancet*, 399(10320), 172–184. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01590-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01590-7)
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan. (2018). Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia. *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan, Semester I*.
- Raimundo, M., Cerqueira, A., Gaspar, T., & Gaspar de Matos, M. (2024). An Overview of Health-Promoting Programs and Healthy Lifestyles for Adolescents and Young People: A Scoping Review. *Healthcare*, 12(20), 2094. <https://doi.org/10.3390/healthcare12202094>
- Wahidah, N. H., & Ruhmawati, T. (2022). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN MEDIA E-BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i1.1047>