

Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang pada Siswa siswi di SMPN 1 Peringgarata Lombok Tengah

Junendri Ardian^{1*}, M. Thonthowi Jauhari², Baiq Fitria Rahmiati³, Wayan Canny Naktiani⁴, Novia Zuriatun Solehah⁵

ardianjunendri@universitasbumigora.ac.id^{1*}, thonthowi_jauhari@universitasbumigora.ac.id²,
baiqfitria@universitasbumigora.ac.id³, cannyaktiany@stmikbumigora.ac.id⁴,
novia@universitasbumigora.ac.id⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Bumigora

Abstract: *Adolescents are prone to nutritional problems, specific malnutrition problems such as anemia and overweight can also be experienced by adolescents. Nutritional problems in adolescents can occur due to bad eating patterns, this stems from a lack of knowledge about balanced nutrition among adolescents. The implementation of this community service was carried out with a pretest and posttest design regarding balanced nutritional knowledge of students, in addition to that, nutritional status assessments and nutritional consultations were also carried out for students as targets. To measure the success of the activity, the service team held a quiz pre- and post-test by answering questions, after which a nutrition consultation was carried out. From the pre-test results it was found that students' knowledge about hypertension in adolescents was still very low, while the post-test results showed an increase in students' knowledge about balanced nutrition. This community service shows that knowledge about balanced nutrition in adolescents can be increased through education about the importance of adolescents knowing the intake of good nutrition according to their needs and age.*

Keywords:

Adolescents

Nutrition Balance

Nutrition Consultation

Pendahuluan

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial, masa ini merupakan peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, diantaranya penambahan masa otot, jaringan lemak tubuh dan perubahan hormon (Mahdiah, Hamam, & Susetyowati, 2004). Pubertas pada remaja ditandai dengan timbulnya tanda-tanda seks

sekunder dan adanya pacu tumbuh (*growth spurt*) (Februhartanty, Ermayani, Rachman, Dianawati, & Harsian, 2019), pada masa ini terjadi percepatan pertumbuhan yang meliputi 45% pertumbuhan tulang dan 15-25% pertumbuhan tinggi badan (World Health Organization, 2005).

Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal. Pedoman gizi seimbang (PGS) digunakan sebagai panduan untuk anak dapat hidup bergizi dan sehat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang, status gizi baik/optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum (Almatsier, 2011).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kebutuhan energi remaja adalah aktifitas fisik, remaja laki-laki memerlukan energy lebih banyak dibandingkan remaja perempuan. remaja laki-laki umur 16-18 tahun membutuhkan energy sebanyak 2.650 Kkal dan wanita 2.100 Kkal. Kebutuhan protein diperlukan sebanyak 75 gram untuk laki-laki dan 70 gram untuk perempuan, peningkatan kebutuhan protein disebabkan karena remaja dalam proses tumbuh kembang dan berlangsung sangatcepat. Kebutuhan lemak total sebanyak 85 gram untuk laki-laki dan 70 gram untuk wanita, juga omega 3 dan omega 6. Laki-laki membutuhkan 400 gram KH dan wanita sebanyak 300gr. Kebutuhanmikronutrien seperti vitamin dan mineral sangat diperlukan selama remaja karena pertumbuhan danperkembangan berlangsung sangat cepat. Selain berbagai vitamin, mineral yang spesifik diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan antara lain: kalsium, zat besi (fe), zink (zn) dan yodium (Mahdiah et al., 2004), (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Fungsi vitamin pada remaja antara lain: 1. Menunjang pertumbuhan tulang dan gigi (Vitamin D); 2. Memelihara sel dan jaringan baru (Vitamin A, C dan E); 3. Pertumbuhan mata, tulang,gigi, diferensiasi sel, reproduksi dan integritas system imun (Vitamin A); 4. Metabolism karbohidrat menjadi energy (vitamin B1, B12 dan Niasin); 5.Sintesis DNA dan RNA (Vitamin B6, asam folat, vitamin B12); 6. Pembentukan sel darah merah, Material Genetik, system saraf dan metabolisme protein lemak (Vitamin B12); 7. Mencegah perdarahan kulit dan gusi,

mencegah *scurvy* (vitamin C). Sementara beberapa mineral seperti kalsium berfungsi sebagai penunjang akselerasi *muscular, skeletal* dan perkembangan endokrin, zink berperan dalam pembentukan hemoglobin yang membantu penyerapan zat gizi ke seluruh tubuh, zink berperan dalam reaksi metabolisme karbohidrat, lemak, protein dan asam nukleat, dan yodium berfungsi membantu pembentukan hormone tiroksin pada kelenjar gondok dimana hormon tersebut berperan penting dalam pertumbuhan tulang dan perkembangan fungsi otak. Dengan terpenuhi asupan zat gizi dengan baik maka pertumbuhan remaja akan menjadi optimal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Hasil Riskesdas 2018 (2019), prevalensi status gizi remaja di Indonesia untuk usia 16-18 tahun yaitu sangat kurus (1,4%), kurus (8,8%), gemuk (9,5%) dan obesitas (4%), sangat Pendek (7,2%), dan pendek (18,5%). Terjadinya masalah gizi pada remaja sebagian besar disebabkan oleh konsumsi zat gizi yang tidak adekuat, yang didasari dari pola makan yang salah. Pola makan remaja yang tergambar dari data Global School Health Survey tahun 2015, antara lain: Tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Di antara remaja itu juga kurang melakukan aktifitas fisik (42,5%). Apabila cara konsumsi ini berlangsung terus menerus dan menjadi kebiasaan pola makan tetap para remaja, maka akan meningkatkan resiko terjadinya penyakit tidak menular (Widyawati, 2018).

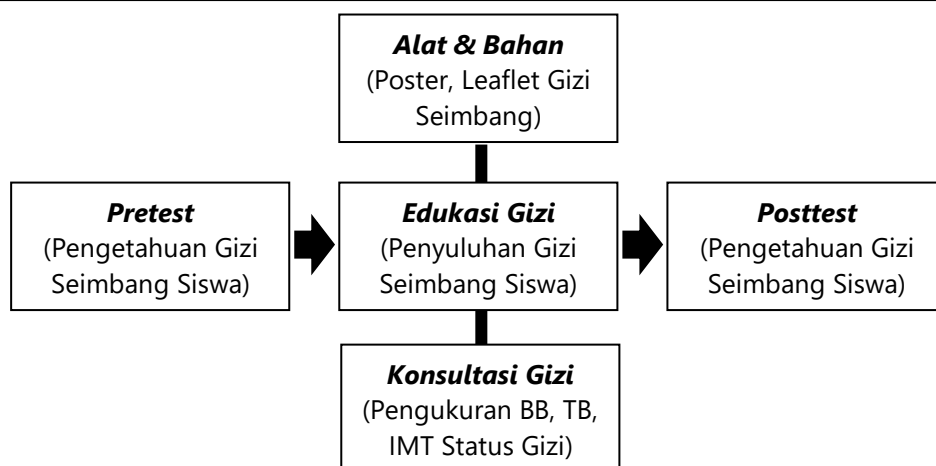
Pengetahuan merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu subyek tertentu. Semakin banyak pengetahuan gizinya semakin diperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih untuk dikonsumsi, sehingga akan mempengaruhi status gizi (Notoadmojo, 2012). Hasil penelitian Amelia (2008), menyatakan bahwa pengetahuan gizi merupakan landasan penting untuk terjadi perubahan sikap dan perilaku gizi (Amelia, 2008). Perilaku yang didasari pengetahuan akan bertahan lebih lama, karena penting bagi remaja untuk memperoleh bekal pengetahuan gizi dari berbagai sumber seperti sekolah, media cetak, maupun media elektronik (Amelia, 2008). Menurut WHO, pendidikan gizi bertujuan untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi (Hardinsyah & Supriasa, 2017). Salah satu bentuk upaya peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan dan pembagian media belajar yaitu *leaflet* pada siswa siswi di SMPN 1 Peringgarta.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan di SMPN 1 Peringgarta dengan sasaran utama adalah Siswa siswi kelas IX, dengan memberikan penyuluhan mengenai Gizi Seimbang agar siswa siswi mengetahui jenis, jumlah bahan makanan yang dapat dikonsumsi dengan baik, sesuai kebutuhan dan usianya. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat khususnya Siswa siswi SMPN 1 Peringgarta dapat memahami bahwa penerapan pola pemilihan konsumsi pangan berdasarkan anjuran gizi seimbang sangat penting untuk diterapkan, untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, emosional, dan kesehatan gizi remaja sebagai generasi penerus bangsa.

Metode

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, dilaksanakan dengan menggunakan metode *service learning* dengan cara penyampaian materi edukasi gizi seimbang (ceramah) kepada siswa siswi SMPN 1 Peringgarta kelas IX sebagai peserta dalam pengabdian ini. Program pengabdian masyarakat ini melibatkan lima orang dosen dengan latar belakang ilmu di bidang gizi yang telah mendapatkan sertifikasi kompetensi ahli gizi. Dalam pelaksanaannya, program pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode sebagai berikut:

1. Pengukuran berat badan dan tinggi badan siswa siswi SMPN 1 Peringgarta kelas IX, berjumlah 80 siswa, tujuannya untuk mengetahui keadaan status gizi.
2. Test awal (*Pretest*) untuk mengetahui gambaran pengetahuan siswa siswi tentang gizi seimbang
3. Penyuluhan, dilakukan dengan ceramah dengan alat bantu berupa Leaflet yang disertai dengan gambar (Poster) dan juga dilakukan diskusi (konsultasi) dengan Siswa siswi tentang pengertian, klasifikasi bahan makanan, jumlah dan jenis bahan makanan yang baik untuk dikonsumsi oleh remaja.
4. Test akhir (*Posttest*) untuk mengetahui gambaran pengetahuan siswa siswi tentang gizi seimbang setelah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja.



Gambar 1. Diagram Alur Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

Pembahasan

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 15 November 2021 di SMPN 1 Peringgarata dengan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan adalah 80 orang. Metode penyampaian materi menggunakan Leaflet disertai dengan tanya jawab dan diskusi. Adapun jenis kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- a. Pembentukan satuan tugas pengabdian, pada kegiatan ini dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah mengenai penyuluhan dan konsultasi gizi yang diadakan di sekolah.
- b. Pembekalan tim pelaksana, pembekalan dilakukan oleh ketua pelaksana pengabdian berkaitan dengan penyuluhan gizi seimbang dan konsultasi gizi remaja.
- c. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di SMPN 1 Peringgarata.

Selanjutnya untuk mengukur keberhasilan kegiatan, tim pengabdian mengadakan pengukuran pengetahuan peserta tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan dengan membagikan kuesioner *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Siswa Siswi

Kategori	Jumlah	
	n	%
1. Satus Gizi (IMT)		
< 18,5	0	0
18,5-23,5	38	47.5
> 23,5	42	52.5
2. Pengetahuan Gizi Seimbang		
Kurang	64	80.0
Baik	16	20.0
Total	80	100

Sumber: Data Primer Penelitian, 2022

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh hasil pengukuran antropometri untuk mengetahui status gizi berdasarkan index massa tubuh (IMT), menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai status gizi lebih sebanyak 42 (52,5%). Sedangkan untuk variabel status gizi Tabel 1. Juga menunjukkan kategori pengetahuan tentang gizi seimbang siswa siswi sebelum diberikan penyuluhan, dimana hasil yang diperoleh sebagian besar pengetahuan gizi seimbang siswa siswi berada pada kategori kurang yakni sebanyak 64 (80%).



Gambar 2. Penyuluhan Gizi Seimbang dan Pendampingan Pengisian Kuesioner
Pretest dan Posttest

Tabel 2. Distribusi Perbandingan Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa siswi Berdasarkan Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Penyuluhan Gizi Seimbang

Kategori Pengetahuan Gizi Seimbang	Jumlah			
	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	n	%	n	%
Kurang	64	80.0	8	10.0
Baik	16	20.0	72	90.0
Jumlah	80	100	80	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, pengetahuan siswa siswi tentang gizi seimbang sebagian besar kurang sejumlah 64 (80.0%), dan setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada siswa siswi, dimana kategori pengetahuan gizi seimbang siswa siswi sebagian besar pada kategori baik yakni 72 (90.0%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa dengan pemberian edukasi gizi seimbang yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan siswa siswi tentang pemilihan makanan yang tepat sesuai dengan kebutuhan dan tingkatan usianya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Oktaviasari, et al (2021), dimana hasilnya menunjukkan ada peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang kelompok sasaran yaitu santriwan dan santriwati di Pondok Pesantren Tri Sakti Kota Kediri mengenai pentingnya gizi seimbang untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan pada anak dan remaja (Oktaviasari, Susilowati, & Wismaningsih, 2021). Pengetahuan tentang gizi erat kaitannya dengan kemampuan pemilihan konsumsi makanan yang baik, seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih jenis bahan makanan yang tepat untuk dikonsumsi sesuai kebutuhan dan tingkat usianya (Jauhari, Ardian, Rahmiati, & Naktiany, 2022).

Pengetahuan merupakan hasil tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan tentang gizi yang kurang dapat menjadi salah satu penentu status gizi karena menentukan sikap atau perilaku dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi serta pola makan terkait jumlah, jenis dan frekuensi yang akan mempengaruhi

asupan pada keluarga (Nindyna Puspasari & Merryana Andriani, 2017). Hasil penelitian membuktikan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada yang tidak didasari pengetahuan (Notoadmojo, 2012). Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian dari Widyasari, et al (2010), dimana terjadi peningkatan nilai rerata pengetahuan tentang edukasi gizi berkaitan dengan penyakit hipertensi setelah pemberian pendidikan dari 4,46 menjadi 13,97 (Fitria & Candrasari, 2010). Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dikatakan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa siswi di SMPN 1 Peringgarata tentang pentingnya gizi seimbang untuk kesehatan tubuh terutama perkembangan kognitif siswa siswi, yang dapat meningkatkan prestasi dan kemampuan belajar anak sekolah.

Pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana bukan tanpa kendala, melainkan ada beberapa kendala yang team pengabdian temukan, khususnya pada kemampuan pemahaman siswa sebelumnya tentang gizi, dari wawancara yang dilakukan siswa siswi hanya mengetahui secara umum tentang gizi, tanpa mengetahui apa pentingnya gizi itu bagi kesehatan tubuh dan kemampuan belajar mereka. Harapan kami, atas hasil yang kami dapatkan ini semoga dapat menjadi pembelajaran bagi siswa siswi khususnya dan masyarakat secara umum tentang pentingnya penerapan gizi seimbang dalam konsumsi makanan sehari-hari.

Kesimpulan

Status gizi siswa siswi di SMP 1 Peringgarata sebagian besar pada kategori lebih yakni sebanyak 42 (52.5%). Pengetahuan tentang gizi seimbang (Pretest) siswa siswi sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar berada pada kategori kurang yakni sebanyak 64 (80%), sedangkan pengetahuan tentang gizi seimbang (Posttest) siswa siswi setelah dilakukan penyuluhan sebagian besar berada pada kategori baik yakni sebanyak 72 (90%) dan setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan tersebut menjadi 90.0%, hasil tersebut menunjukkan ada peningkatan pengetahuan siswa siswi yang signifikan setelah diberikan penyuluhan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis ucapkan kepada pihak sekolah SMPN 1 Peringgarata beserta siswa siswi, terima kasih juga penulis ucapkan kepada pihak LPPM Universitas Numigora, yang sudah memfasilitasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Almatsier, S. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Amelia, F. (2008). *Konsumsi Pangan, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Remaja Di Kota Sungai Penuh Kabupaten Kerinci Propinsi Jambi*. Institut Pertanian Bogor. Retrieved from <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/1862>
- Febrihartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). Gizi dan Kesehatan Remaja. In *SEAMO REFCON*. Kemendikbud RI.
- Fitria, W. D., & Candrasari, A. (2010). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Dukuh Gantungan Desa Makamhaji Kartasura Sukoharjo. *Warta*, 13(1), 28–36.
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2017). *Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Jauhari, M. T., Ardian, J., Rahmiati, B. F., & Naktiany, W. C. (2022). Seimbang di desa sukaraja Overviewed Of Knowledge About Nutrition Balanced of Mothers Of Toddler In Sukaraja Village. *Jurnal Gizi Dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 2(2), 10–15.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan RI No 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/132817a0>
- Mahdiah, Hamam, H., & Susetyowati. (2004). Prevalensi Obesitas dan Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SLTP Kota dan Desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 1(2), 69–77.
- Nindyna Puspasari, & Merryana Andriani. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan. *Amerta Nutrition*, 1(4), 369–378. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.369-378>
- Notoadmojo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Oktaviasari, D. I., Susilowati, I., & Wismaningsih, E. R. (2021). Gizi Seimbang Untuk Tumbuh Kembang pada Remaja. In *Sinergitas Perguruan Tinggi Dan Masyarakat Menghasilkan Lingkungan Sehat Dan Tangguh* (pp. 10–15). Kediri: Senias: Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat.
- Widyawati. (2018). "Menkes: Remaja Indonesia harus sehat." *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- World Health Organization. (2005). *Nutrition in adolescence: issues and challenges for the health* <https://journal.insankreasimedia.ac.id/index.php/JILPI>

sector: issues in adolescent health and development.