

Peningkatan Pengetahuan Tentang Prinsip Gizi Seimbang pada Siswi Kelas X SMA Sejahtera 1 Depok

Improving Knowledge About Balanced Nutrition Principles in Grade X Students of SMA Sejahtera 1 Depok

Dian Puspita Sari^{1*}, Laras Sitoayu¹, Yutta Lilin Sabad Meiliana¹ dan Muhammad Rizzqi Ramadhan¹

¹Ilmu Gizi, Universitas Esa Unggul, Kebon Jeruk, Jakarta Barat, Indonesia

*Corresponding author: dian.puspitasarii893@gmail.com

Diterima: 09-10-2024

Disetujui: 25-11-2024

Dipublikasikan: 15-12-2024

IRAJPKM is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.



Abstrak

Saat ini Indonesia sedang menghadapi tiga beban masalah gizi yaitu masalah gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro. Pendidikan juga merupakan salah satu faktor utama terjadinya masalah gizi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada remaja putri. Kegiatan edukasi ini dilakukan secara tatap muka dengan metode ceramah menggunakan media powerpoint dan poster isi piringku dan permainan puzzle isi piringku. Hasil dari penelitian ini adalah rata-rata nilai pretest adalah 58 dan rata-rata nilai posttest adalah 76, sehingga didapatkan peningkatan skor sebesar 18 poin. Berdasarkan hasil tersebut membuktikan bahwa pengetahuan siswa terkait gizi dapat meningkat dengan adanya kegiatan ini, namun tidak akan mengubah sikap dan perilakunya secara signifikan dalam waktu yang singkat, sehingga penting dilakukan kegiatan edukasi serupa untuk terus memperbarui dan menambah ilmu gizi pada remaja.

Kata Kunci: Depok, Pengetahuan, Gizi Seimbang, Remaja.

Abstract

Indonesia faces three nutritional problems: malnutrition, overnutrition and micronutrient deficiencies. Education is also one of the main factors in dietary issues. This activity aims to increase knowledge about balanced nutrition in young women. This educational activity was carried out face-to-face using a lecture method, PowerPoint media, posters of the contents of my plate, and puzzle game content. This research showed that the average pretest score was 58, and the average post-test score was 76, increasing the score by 18 points. These results prove that students' knowledge regarding nutrition can improve with this activity. Still, it will not change their attitudes and behaviour significantly in a short time, so it is essential to carry out similar educational activities to continue to update and increase nutritional knowledge among teenagers.

Keywords: Balanced Nutrition, Depok, Knowledge, Teenage

1. Pendahuluan

Saat ini Indonesia sedang menghadapi tiga beban masalah gizi atau disebut juga triple burden. Tiga masalah gizi tersebut antara lain yaitu masalah gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro (Setiyo Nugroho 2020). Dahulu masalah gizi lebih lebih banyak terjadi di negara-negara maju dengan pendapatan yang tinggi, namun kini masalah gizi lebih juga mulai meningkat di negara-negara berkembang, salah satunya adalah Indonesia. Masalah ini bukan hanya terjadi pada orang dewasa namun juga pada remaja atau anak-anak. Peningkatan persentase kejadian

obesitas pada anak-anak dan remaja di negara berkembang adalah 30% lebih tinggi dibandingkan di negara maju (Putri, Nugraheni, and Pradigdo 2022). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi kejadian masalah gizi lebih pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 16%, sedangkan pada usia 16-18 tahun sebesar 13,5% . Masalah gizi kurang atau lebih terjadi karena kekurangan atau kelebihan berat badan akibat asupan energi yang tidak sesuai dibandingkan kebutuhan per harinya. Masalah gizi ini disebabkan oleh beberapa seperti perubahan gaya hidup yang mengarah pada sedentary lifestyle (Susindra and Al Waja Permatasari 2023).

SMA Sejahtera 1 Depok merupakan salah satu sekolah di kawasan Kota Depok tepatnya berada di wilayah Pancoran Mas, Kota Depok. Kota Depok adalah sebuah kota yang terletak di Provinsi Jawa Barat dan Kota Depok merupakan bagian dari kawasan metropolitan. Kota Depok merupakan daerah perkotaan yang merupakan pusat pembangunan perekonomian sehingga di daerah tersebut sudah dilengkapi fasilitas dengan kemudahan dan kenyamanan. Hal ini yang menyebabkan masyarakat kurang melakukan aktivitas fisik, sehingga berisiko mengalami masalah gizi. Kota Depok merupakan Kota di Jawa Barat yang memiliki prevalensi masalah gizi lebih tertinggi kedua setelah Kota Bekasi. Prevalensi masalah gizi lebih di Kota Depok mencapai 29,16% pada 2018 (Habieb et al. 2024). Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Sejahtera 1 Depok menunjukkan bahwa sebanyak 31,9% responden mengalami obesitas (Angesti, Triyanti, and Sartika 2018). Oleh karena itu, perlu perhatian khusus bagi remaja untuk mengatasi masalah gizi.

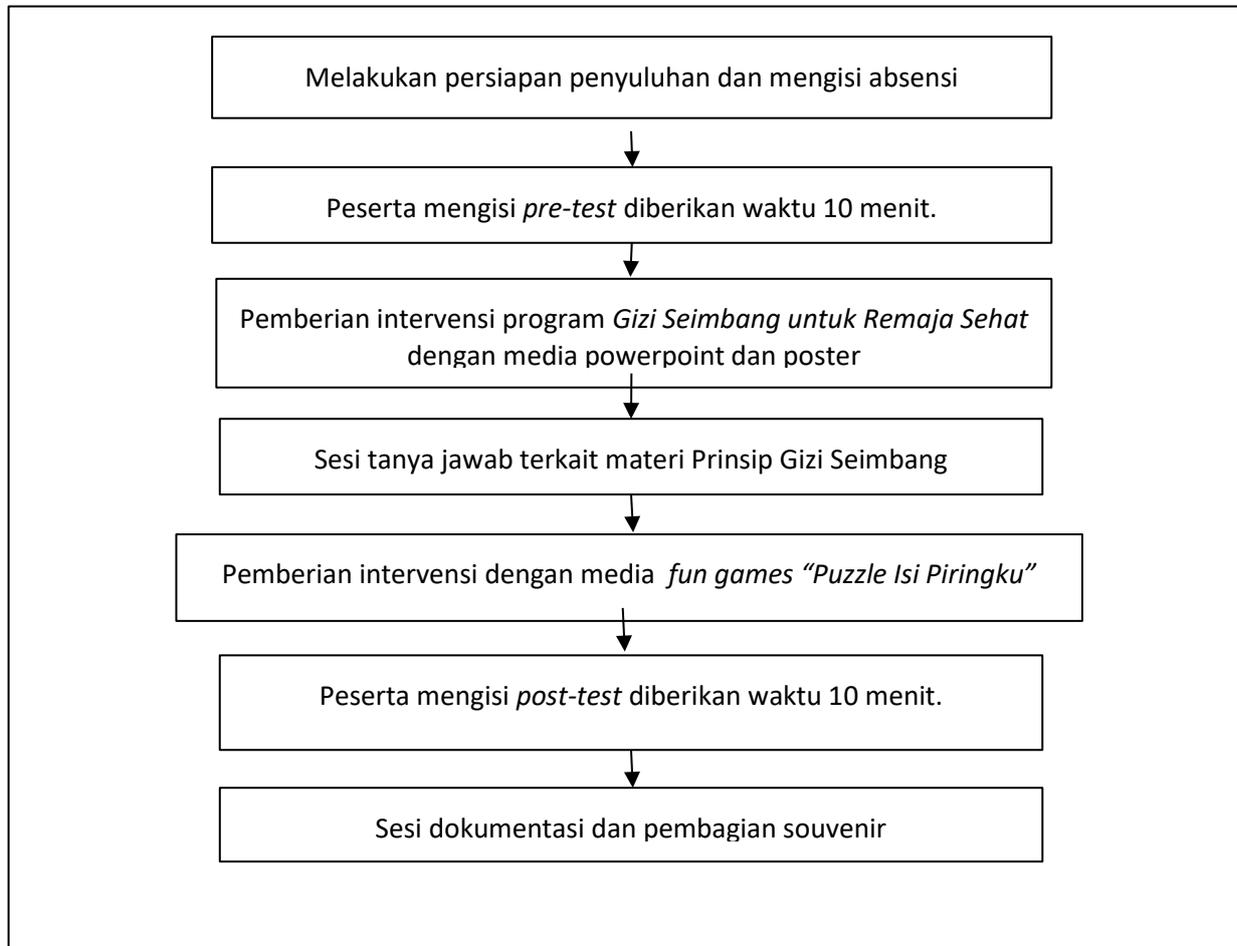
Kelompok remaja merupakan kelompok umur yang sangat dekat dengan proses menuju dewasa, di mana pada kelompok ini terjadi perubahan yang bermakna baik secara biologis, mental, fisik dan emosional serta psikososial. Sejalan dengan hal tersebut, remaja juga rawan terhadap permasalahan gizi. Pola makan yang tidak seimbang merupakan salah satu faktor utama pada permasalahan gizi. Kebiasaan makan yang buruk seperti melewatkan sarapan, konsumsi fast food secara berlebihan serta asupan zat gizi yang rendah berkaitan dengan masalah gizi pada remaja (Cahyanto et al. 2021). Menurut Kementerian Kesehatan, pedoman gizi seimbang adalah pedoman yang berisikan tentang pedoman makan, aktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal (Sopiyandi, Mayang Sari, and Chintia 2023). Pendidikan juga merupakan salah satu faktor utama terjadinya masalah gizi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdahulu bahwa sebanyak 78,2% responden memiliki pengetahuan tidak baik mengenai pedoman gizi seimbang memiliki pola makan yang tidak baik (Mayang Sari, Rafiony, and Rapina 2020). Sehingga sangat penting bagi remaja untuk mendapatkan edukasi atau pendidikan kesehatan terkait prinsip gizi seimbang.

Berdasarkan hasil analisis situasi tersebut, diperlukan adanya edukasi gizi untuk remaja mengenai prinsip gizi seimbang dengan tujuan sebagai salah satu bentuk upaya mencegah terjadinya masalah gizi. Pemberian edukasi pada edukasi ini menggunakan metode ceramah dengan menggunakan power point dan poster membahas tentang isi piringku. Poster merupakan salah satu media yang cukup sering digunakan untuk pemberian edukasi gizi karena cukup efektif dan mudah untuk digunakan sehingga proses penyampaian edukasi dapat lebih mudah dipahami karena didukung dengan gambar atau ilustrasi.

2. Metode

Kegiatan ini dilakukan di SMA Sejahtera 1 Depok yang berlokasi di Jl. Anyelir Raya No.68, Depok Jaya, Kec. Pancoran Mas, Kota Depok, Provinsi Jawa Barat. Sasaran pada kegiatan ini adalah Siswi kelas X di sekolah. Kegiatan intervensi “Gizi Seimbang untuk Remaja Sehat” dilakukan pada Jumat, 23 Agustus 2024 pukul 11.30-12.30 WIB. Siswi yang mengikuti kegiatan intervensi ini berjumlah 30 orang. Panitia terdiri dari 3 anggota dimana setiap anggota memiliki

tugas masing-masing seperti menjadi moderator, pembicara materi, membuatkan formulir absensi dan kuesioner serta seksi dokumentasi. Alur kegiatan program intervensi “Gizi Seimbang untuk Remaja Sehat” dilakukan secara tatap muka menggunakan metode ceramah, mulai dari penggabungan siswi di satu kelas, selanjutnya pengisian absensi, mengerjakan pre-test dengan waktu 10 menit, dilanjutkan dengan sesi penyampaian materi dengan media poster dan power point, kemudian sesi fun games : puzzle isi piringku, setelah intervensi selesai, siswi mengerjakan post-test, terakhir dokumentasi acara dan kegiatan selesai.



Gambar 1. Diagram alir kegiatan pengabdian masyarakat

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Kegiatan intervensi diawali dengan mengumpulkan seluruh siswi dalam satu kelas. Acara dimulai dengan sambutan pembukaan oleh moderator yang menyapa para siswi yang hadir. Setelah itu, siswi diminta untuk mengisi absensi pada formulir yang telah disiapkan oleh panitia. Keberhasilan program ini diukur berdasarkan pencapaian indikator, yaitu tingkat kehadiran dan peningkatan pengetahuan siswi. Tahapan berikutnya adalah pengisian pre-test menggunakan kuesioner yang telah disediakan. Siswi diberikan waktu selama 10 menit untuk menjawab 10 pertanyaan terkait materi edukasi. Soal-soal tersebut mencakup:

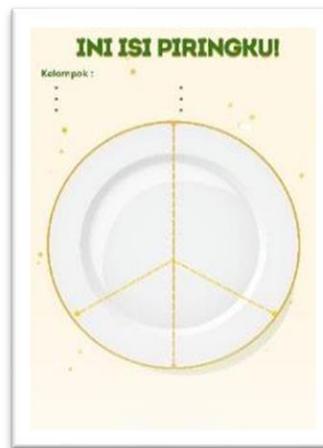
1. Isi pesan gizi seimbang,
2. Pilar-pilar gizi seimbang (soal kedua dan ketiga),
3. Jenis makanan yang beragam,
4. Pesan pertama dalam pedoman gizi seimbang,

5. Informasi mengenai protein,
6. Status gizi,
7. Dampak kelebihan energi (soal kedelapan dan kesembilan),
8. Pentingnya aktivitas fisik.

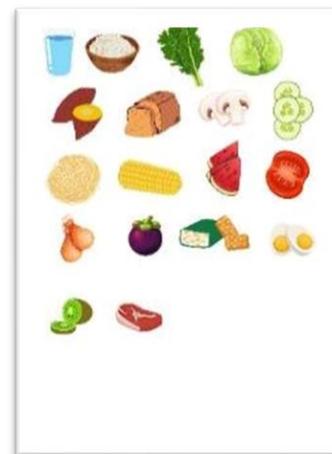
Setelah siswi menyelesaikan pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi dan aktivitas fun games untuk meningkatkan pemahaman dengan cara yang menyenangkan. Pelaksanaan program “Gizi Seimbang untuk Remaja Sehat” menggunakan metode ceramah dengan media poster dan power point, dengan waktu kurang lebih sekitar 20 menit dan dilanjutkan dengan kegiatan fun game: puzzle isi piringku. Media poster dibuat semenarik mungkin dengan teknologi 3D AR dan Bahasa yang mudah dipahami oleh remaja, sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Puzzle isi piringku digunakan untuk mengasah keterampilan remaja dalam memilih makanan yang sesuai dengan porsi nya dan sesuai dengan pedoman gizi seimbang.



Gambar 2. Poster 3D AR



Gambar 3. Puzzle Isi Piringku



Gambar 4. Fun Games



Gambar 5. Penyampaian Materi



Gambar 6. Pengisian Kuesioner

Setelah selesai sesi penyampaian materi dan fun games, dilanjutkan dengan pengisian post-test yang dipandu oleh moderator dengan menggunakan formulir kuesioner, waktu pengerjaan post-test selama 10 menit dengan soal yang sama seperti pre-test. Kemudian sesi selanjutnya adalah pembagian souvenir pada siswi.

Setelah kegiatan intervensi selesai, didapatkan hasil yaitu persentase kehadiran sebesar 100% sehingga persentase kehadiran mencapai target yaitu 80%. Pada saat kegiatan intervensi berlangsung partisipasi siswi masih kurang dan cenderung diam, untuk mengatasi hal tersebut tim berupaya untuk mencairkan suasana dan memaparkan materi dengan lebih santai, setelah itu siswi mulai aktif dan antusias dengan program yang sedang berjalan.

3.2. Pembahasan

Pengetahuan siswa menunjukkan peningkatan berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang telah dilaksanakan. Rata-rata nilai pre-test adalah 58 poin, sementara rata-rata nilai post-test mencapai 76 poin, sehingga terdapat peningkatan sebesar 18 poin. Hasil ini membuktikan bahwa kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa terkait gizi. Namun, perubahan sikap dan perilaku siswa tidak dapat terjadi secara signifikan dalam waktu singkat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini melibatkan penyampaian materi secara langsung melalui presentasi menggunakan media powerpoint dan ceramah. Setelah itu, evaluasi dilakukan melalui aktivitas menyusun puzzle. Siswa yang berpartisipasi dibagi menjadi enam kelompok, masing-masing terdiri dari lima siswa.

Pemberian edukasi kesehatan dengan menggunakan media powerpoint merupakan metode yang sudah sering diterapkan. Selain itu, materi juga dapat disampaikan melalui berbagai media seperti poster, video animasi, leaflet, dan kartu bergambar (Utari et al., 2022). Namun, tujuan utama dari kegiatan ini adalah mendorong siswa untuk menerapkan pola hidup sehat dengan memahami topik gizi seimbang melalui metode yang menarik, sehingga siswa lebih antusias dan memahami materi dengan baik. Penelitian yang dilakukan oleh Lia dan Utami menunjukkan bahwa edukasi tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur menggunakan leaflet memberikan hasil yang signifikan. Edukasi gizi melalui media leaflet terbukti membantu anak usia sekolah memahami pentingnya konsumsi buah dan sayur (Mulyani dan Wahyuningsih, 2024).

Oleh karena itu, dalam kegiatan ini, kami menggunakan media edukasi yang dirancang menyerupai permainan sebagai sarana untuk melatih keterampilan dalam memilih makanan. Melalui edukasi yang menarik ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang serta kemampuan mereka dalam memilih makanan yang sesuai.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan nilai pretest dan posttest siswi didapatkan bahwa rata-rata nilai pre-test yaitu 58 poin dan rata-rata nilai post-test yaitu 76 poin, maka terjadi peningkatan sebesar 20 poin. Berdasarkan hasil tersebut membuktikan bahwa pengetahuan siswa terkait gizi dapat meningkat dengan adanya kegiatan ini, namun tidak akan mengubah sikap dan perilakunya secara signifikan dalam waktu yang singkat, sehingga penting dilakukan kegiatan edukasi serupa untuk terus memperbarui dan menambah ilmu gizi pada remaja.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMA Sejahtera 1 Depok atas dukungan atas terselenggaranya kegiatan ini, serta siswi kelas X atas partisipasinya pada kegiatan edukasi gizi ini.

Daftar Pustaka

- Angesti, Annisa Nursita, Triyanti Triyanti, and Ratu Ayu Dewi Sartika. 2018. "Riwayat Hipertensi Keluarga Sebagai Faktor Dominan Hipertensi Pada Remaja Kelas XI SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2017." *Buletin Penelitian Kesehatan* 46 (1): 1–10. <https://doi.org/10.22435/bpk.v46i1.41>.
- Cahyanto, Erindra Budi, Sri Mulyani, Angesti Nugraheni, Ika Sumiyarsi Sukamto, and Mujahidatul Musfiroh. 2021. "Hubungan Status Gizi Dan Prestasi Belajar." *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya* 9 (1).
- Gunawan, Gunawan, Efrizal Siregar, Ika Agustina, Murtopo Murtopo, Andrian Andrian, Khairil Anwar, dan Reniwati Lubis. 2024. "Pelatihan Penulisan Artikel Ilmiah Dan Buku Bagi Guru-Guru SD, SMP, Dan Madrasah Aliyah Di Alazhar Asyarif Sumatera Utara". *IRA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (IRAJPKM)* 2 (1):32-40. <https://doi.org/10.56862/irajpkm.v2i1.138>.
- Habieb, Salsabila Firdausiyah Nur, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, Nanang Nasrulloh, and Avliya Quratul Marjan. 2024. "Analysis of Knowledge Level, Consumption Habits, Sugar and Calories Content in Ice Cream on the Nutritional Status of Depok Students." *Amerta Nutrition* 8 (1): 82–88. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.82-88>.
- Mayang Sari, Endah, Ayu Rafiony, and Rapina. 2020. "Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Dan Pola Makan Siswa SMAN 1 Pontianak." *Pontianak Nutrition Journal* 3 (1). <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ>.
- Mulyani, Lia, and Utami Wahyuningsih. 2024. "Cegah Dan Atasi Obesitas Anak Usia Sekolah Dengan MAKBYUR (Makan Buah Dan Sayur) Setiap Hari." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 7 (5): 2027–34. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14066>.
- Putri, Rezkia Nadia, Sri Achadi Nugraheni, and Siti Fatimah Pradigdo. 2022. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Remaja Usia 15-18 Tahun Di Provinsi DKI Jakarta (Analisis Riskesdas 2018)." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 21 (3): 169–77. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.3.169-177>.
- Setiyo Nugroho, Purwo. 2020. "Jenis Kelamin Dan Umur Berisiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Indonesia." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7 (2): 110–14. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/3581>.
- Sopiyandi, Endah Mayang Sari, and Windy Chintia. 2023. "Edukasi Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Melalui Media Sosial Dapat Meningkatkan Kadar Hemoglobin Dan Pengetahuan Pada Remaja Putri." *Pontianak Nutrition Journal* 6 (September). <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index>.
- Susindra, Yoswenita, and Riasyah Al Waja Permatasari. 2023. "Pengaruh Media Pembelajaran Infografis Berbasis Aplikasi Android Terhadap Tingkat Pengetahuan Mengenai Obesitas Pada Remaja Putri." *ARTERI : Jurnal Ilmu Kesehatan* 4 (2).
- Utari, Dewi, Ngatoiatu Rohmani, Anggita Prabasiwi, Fakultas Kesehatan, Jenderal Achmad, and Yani Yogyakarta. 2022. "Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dengan Metode Isi Piringku." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 2. <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/Pekomash><http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/Pekomash>.