
Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang pada Remaja di SMPN 23 Kota Serang

Nisri Ina Zahrah^{1*}, Defi Selvanita², Qonita³, Novrita Tri Yulvia⁴, Puji Lestari⁵

¹⁻⁵Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa

Jl. Bhayangkara, Cipocok Jaya, Kec. Cipocok Jaya, Kota Serang, 42121, Banten, Indonesia

*Email korespondensi: nisrinazhra@gmail.com

Abstrack

Growth and development enhancement during adolescence is the reason for the increased nutritional needs of adolescents. Lack of educational exposure related to nutrition is a trigger for unhealthy food choices. This education aims to provide education to increase understanding of the importance of balanced nutrition in adolescents. The education was held in September 2023 at SMPN 23 Serang City involving 150 students. Education is given through active lecture and question-answer methods using PowerPoint media. The results of the evaluation were measured by giving several questions related to balanced nutrition before and after present the education. Students can explain the composition and distribution of portions on one dinner plate and can mention the distribution of nutritionally balanced food portions in one day. It can be concluded that education using PowerPoint media for adolescents is effective in increasing students' knowledge about the importance of balanced nutrition.

Keywords: *adolescent, balanced nutrition, education*

Abstrak

Peningkatan pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja menjadi penyebab kebutuhan gizi remaja meningkat. Kurangnya paparan edukasi terkait gizi menjadi pemicu dalam pemilihan makanan yang tidak sehat. Penyuluhan ini bertujuan memberikan edukasi untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang pada remaja. Penyuluhan ini dilaksanakan pada bulan September tahun 2023 di SMPN 23 Kota Serang dengan melibatkan 150 siswa. Edukasi disampaikan melalui metode ceramah dan tanya-jawab aktif dengan media *PowerPoint*. Hasil evaluasi diukur dengan memberikan beberapa pertanyaan terkait gizi seimbang saat sebelum dan sesudah pemberian materi edukasi. Siswa mampu menjelaskan komposisi dan pembagian porsi dalam satu piring makan dan dapat menyebutkan pembagian porsi makanan gizi seimbang dalam satu hari. Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan menggunakan media *PowerPoint* pada remaja efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya gizi seimbang.

Kata Kunci: edukasi, gizi seimbang, remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa kehidupan peralihan dari usia anak menuju usia dewasa. Batas usia remaja yang ditetapkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) yaitu usia 10-19 tahun. Sedangkan batasan usia remaja menurut *World Health Organization* (WHO) yaitu 12-24 tahun. Pada usia remaja akan terjadi perubahan secara fisik, psikis, kognitif dan emosional. Remaja merupakan masa dimana pertumbuhan dan perkembangan akan meningkat secara pesat. Sehingga peningkatan kebutuhan gizi saat remaja akan lebih banyak.¹ Pemenuhan kebutuhan gizi pada masa remaja dapat memberikan dampak yang baik untuk masa kehidupan selanjutnya. Kualitas makan yang tidak baik dapat sebagai pemicu terjadinya permasalahan gizi.² Ketika memasuki usia remaja, perubahan perilaku makan akan menyesuaikan gaya hidup dan dipengaruhi oleh faktor intrapersonal, interpersonal, organisasi, lingkungan hingga tingkat kebijakan,³ termasuk kedalamnya juga dipengaruhi oleh sikap, dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya dan literasi akan gizi.⁴ Literasi terkait gizi dapat berpotensi dalam mengatasi masalah gizi dengan pengambilan keputusan terhadap pemilihan makanan yang sehat.⁵ Kurangnya paparan edukasi terkait gizi menjadi pemicu remaja *overweight* cenderung memilih makanan yang tidak bergizi seimbang.⁶

Saat ini, Indonesia tidak hanya sedang mengalami permasalahan kelebihan dan kekurangan zat gizi makro. Namun, Indonesia juga sedang menghadapi permasalahan kekurangan zat gizi mikro. Prevalensi remaja dengan status gizi kurus dan gemuk tahun 2018 secara berturut-turut yaitu 17,1% dan 16%, meningkat dibandingkan tahun 2013 yaitu 11,1% dan 10,8%. Sedangkan di Provinsi Banten, prevalensi remaja usia 13 – 15 tahun dengan status gizi kurus tahun 2018 mengalami penurunan dibandingkan tahun 2013 yaitu semula 11,1% menjadi 9,1% dan sebaliknya untuk prevalensi gemuk mengalami kenaikan yaitu semula 10,4% menjadi 13,9%. Di sisi lain, permasalahan gizi mikro yang perlu menjadi perhatian di kalangan remaja, khususnya remaja putri yaitu masalah kekurangan zat besi atau anemia. Pada tahun 2018 terdapat 32% remaja putri yang masih belum mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai dengan jumlah yang dianjurkan yaitu < 90 tablet.⁷ Hal ini berarti bahwa masalah anemia di Indonesia masih berada di atas ambang batas masalah yang ditentukan oleh WHO yaitu 20%.

Perilaku makan yang tidak seimbang menjadi salah satu penyebab timbulnya permasalahan status gizi pada kelompok usia remaja di Indonesia. Sebuah penelitian *literature review* menganalisis perilaku makan pada remaja di Indonesia, ditemukan bahwa remaja cenderung memiliki perilaku makan yang tidak seimbang, kurang dalam mengonsumsi makanan sumber protein, buah dan sayur, namun berlebih dalam mengonsumsi makanan cepat saji atau *fast food* yang tinggi akan kandungan natrium (Na) dan lemak.⁸

Berdasarkan awal pengumpulan data ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki kebiasaan melewati sarapan atau tidak sarapan dengan komposisi makanan yang bergizi seimbang, tidak sedikit dari mereka mengakui jarang mengonsumsi sayur dan buah bahkan tidak suka dalam mengonsumsinya. Sehingga siswa perlu diberikan edukasi terkait gizi seimbang sebagai penunjang dalam peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku siswa dalam hal pemilihan makanan yang sehat dan bergizi seimbang.

METODE

Edukasi ini dilakukan dengan pemberian penyuluhan mengenai pentingnya gizi seimbang yang melibatkan remaja usia 13-15 tahun sebanyak 150 orang. Edukasi dilaksanakan di SMPN 23 Kota Serang pada bulan September tahun 2023. Pada kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh

5 orang narasumber yang merupakan dosen dari Universitas Bina Bangsa, serta melibatkan 10 mahasiswa. Metode pelaksanaan penyuluhan ini melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi kegiatan.

Tahap persiapan kegiatan diawali dengan pengumpulan data awal yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat mengenai jenis edukasi yang dibutuhkan, sasaran masyarakat yang akan diberikan edukasi dan penentuan lokasi kegiatan. Tim pengabdian masyarakat melakukan perizinan ke pihak sekolah, melakukan koordinasi antar tim dengan dosen yang diminta untuk menjadi narasumber. Membuat surat undangan untuk tamu undangan, termasuk narasumber. Menyiapkan daftar hadir siswa sesuai dengan jumlah siswa yang telah dikonfirmasi oleh pihak sekolah. Narasumber menyiapkan materi yang akan disampaikan.

Tahap pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan oleh pembawa acara dari mahasiswa yang bertugas, kemudian dilanjutkan sambutan oleh moderator yang merupakan salah satu dosen Universitas Bina Bangsa. Pemberian edukasi dilakukan di dua ruang kelas dengan menggunakan media berupa *PowerPoint*. Sebelum pemberian materi dimulai, siswa ditanyakan terkait dengan materi yang akan disampaikan. Hal ini dilakukan untuk mengukur seberapa dalam pengetahuan siswa terkait materi. Setelah itu, pemaparan materi disampaikan oleh narasumber mengenai pentingnya gizi seimbang. Materi gizi seimbang yang dipaparkan terdiri dari tumpeng gizi seimbang, pilar gizi seimbang, isi piringku dan masalah gizi yang umumnya terjadi di usia remaja.

Tahap evaluasi kegiatan dilakukan dengan pemberian beberapa soal oleh narasumber dalam bentuk pernyataan benar atau salah terkait dengan gizi seimbang remaja dan pola makan sesuai dengan Isi Piringku dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes). Evaluasi dilakukan pada sebelum dan sesudah Pemberian edukasi, dilakukan secara lisan atau bertanya langsung kepada siswa, lalu tim akan menghitung jumlah siswa yang menjawab benar dan salah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini merupakan bagian pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh Universitas Bina Bangsa. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan untuk memberikan peningkatan pengetahuan siswa mengenai pentingnya kesehatan reproduksi dan gizi pada remaja. Kegiatan ini juga bertujuan untuk merubah perilaku siswa dalam pergaulan dan perilaku pemilihan makanan yang sehat dan bergizi. Penyuluhan ini melibatkan sebanyak 150 siswa, yang terdiri dari siswa laki-laki dan perempuan kelas 3 di SMPN 23 Kota Serang. Edukasi dilaksanakan di ruangan kelas dengan media *PowerPoint* dan bantuan alat berupa laptop, LCD dan proyektor. Kegiatan dibuka dengan pembawa acara atau MC dari mahasiswa yang bertugas. Kemudian, dilanjutkan pemberian sambutan oleh dosen yang juga ditugaskan sebagai moderator. Narasumber atau pengisi acara merupakan dosen dari Universitas Bina Bangsa yang diundang oleh tim penyelenggara kegiatan. Proses pemberian edukasi kepada siswa dapat terlihat pada Gambar 1 dan Gambar 2.



Gambar 1. Pemberian Edukasi tentang Pentingnya Gizi pada Remaja



Gambar 2. Peserta saat mengikuti penyuluhan

Sebelum pemberian edukasi dimulai, dilakukan pengukuran pengetahuan awal siswa dengan mengajukan beberapa pernyataan benar atau salah kepada siswa terkait gizi seimbang dan isi piringku. Siswa akan diminta untuk tunjuk tangan apabila merasa pernyataan yang disebutkan merupakan benar, begitu pula apabila jawaban salah. Setelah itu, tim bertugas menghitung jumlah siswa yang menjawab benar dan salah. Berdasarkan hasil evaluasi, didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah mendapat edukasi mengenai gizi seimbang dan isi piringku yaitu sebesar 38%. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian serupa yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan kategori baik sebesar 46,2% siswa setelah mendapat pendidikan kesehatan reproduksi menggunakan media Powerpoint dan *leaflet* dibandingkan dengan sebelum Pemberian.⁹ Penggunaan media *Microsoft PowerPoint* dalam pemberian edukasi terbukti baik, mengurangi verbalisme dan materi dapat tersampaikan secara jelas.¹⁰ Pemilihan media edukasi merupakan salah satu unsur utama yang penting dalam kegiatan penyuluhan. Edukasi dengan sasaran anak sekolah perlu memerhatikan materi yang sesuai dengan kebutuhan dan tingkat kemampuan siswa. Pengukuran evaluasi harus memerhatikan kemampuan dalam memahami pertanyaan yang diberikan, artinya pertanyaan harus dalam bentuk bahasa yang jelas dan mudah dipahami. Sehingga tidak timbulnya kekeliruan dalam evaluasi yang dilakukan.

Hasil evaluasi dari penyuluhan ini membuktikan bahwa setelah pemberian edukasi, sebagian besar siswa atau 82% siswa telah memahami tentang anjuran isi piringku untuk sekali makan. Sedangkan siswa yang belum memahami yaitu sebesar 18% yang disajikan pada tabel 1. Siswa mampu menjelaskan komposisi dan pembagian porsi dalam satu piring makan. Sebagaimana yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan RI bahwa dalam satu piring untuk satu kali makan, terdiri dari makanan pokok ($\frac{2}{3}$ dari setengah piring), lauk pauk ($\frac{1}{3}$ dari setengah piring), sayuran ($\frac{2}{3}$ dari setengah piring) dan buah-buahan ($\frac{1}{3}$ dari setengah piring).¹¹ Selain itu, siswa juga dievaluasi terkait pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang atau tumpeng gizi seimbang. Sebagian besar siswa memahami dan dapat menyebutkan pembagian porsi makanan gizi seimbang dalam satu hari. Kementerian Kesehatan RI juga telah memberikan pedoman terkait porsi makan sehari yang divisualisasikan dalam bentuk piramida

gizi seimbang atau tumpeng gizi seimbang. Tumpeng gizi seimbang memiliki 4 lapisan, yakni lapisan paling besar atau paling bawah terdiri dari makanan pokok (3-4 porsi sehari), lapisan di atas nya berisi buah (2-3 porsi sehari) dan sayuran (3-4 porsi sehari), lapisan selanjutnya berisi protein hewani dan nabati (2-4 porsi sehari) dan lapisan paling kecil atau paling atas berisi garam 1 sendok teh, gula 4 sendok makan dan minyak 5 sendok makan dalam sehari.¹²

Tabel 1. Hasil Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi Seimbang

Pengetahuan Gizi Seimbang	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Kurang	84	56	27	18
Baik	66	44	123	82
Jumlah	150	100	150	100

Hasil evaluasi membuktikan bahwa pemberian edukasi melalui metode penyuluhan dengan bantuan media *Microsoft PowerPoint* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang. Tidak hanya meningkatkan pengetahuan, riset serupa membuktikan bahwa pemaparan edukasi dengan penyuluhan menggunakan media video dan *leaflet* dapat berpengaruh terhadap perubahan perilaku siswa terkait gizi seimbang.¹³

KESIMPULAN

Pemberian edukasi dengan penyuluhan menggunakan media *Microsoft PowerPoint* pada remaja menunjukkan hasil yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya perilaku konsumsi gizi seimbang. Diharapkan sekolah dapat memberikan waktu khusus untuk menyelenggarakan kegiatan pendidikan terkait kesehatan dan gizi secara berkelanjutan dengan menghadirkan pakar/ahli gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Sekolah dan Para Guru di SMPN 23 Kota Serang, beserta para siswa yang telah bersedia mengikuti kegiatan penyuluhan ini. Terima kasih penulis juga sampaikan kepada dosen Universitas Bina Bangsa, serta mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan penyuluhan ini. Sehingga kegiatan penyuluhan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H. & Harsian, H. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. (2019).
2. Soliman, A. *et al*. Nutritional interventions during adolescence and their possible effects. *Acta Biomed*. **93**, 1–14 (2022).
3. Deepika Mehrish Sharma, Roland Kupka, Vilma Tyler & Victor Aguayo. Programming Guidance : Nutrition In Middle Childhood and Adolescents. *UNICEF Program. Div.* 9–20 (2021).
4. Mukanu, M. M., Delobelle, P., Thow, A. M. & Mchiza, Z. J. R. Determinants of dietary patterns in school going adolescents in Urban Zambia. *Front. Nutr.* **9**, (2022).
5. Joulaei, H., Keshani, P. & Kaveh, M. H. Nutrition literacy as a determinant for diet

- quality amongst young adolescents: A cross sectional study. *Prog. Nutr.* **20**, 455–464 (2018).
6. Silalahi, V. C. R., Sufyan, D. L., Wahyuningsih, U. & Puspareni, L. D. Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Dan Perilaku Pilihan Pangan Pada Remaja Putri Overweight: Studi Kualitatif. *J. Nutr. Coll.* **9**, 258–266 (2020).
 7. Riskesdas. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. (2018).
 8. Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T. & Sutrisna, A. Eating behaviour of Indonesian adolescents: a systematic review of the literature. *Public Health Nutr.* **24**, S84–S97 (2021).
 9. Madinah, S., Rahfiludin, M. Z. & S. A, N. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Pendewasaan Usia Perkawinan. *J. Kesehat. Masy.* **5**, 332–340 (2017).
 10. Sulaeman, A. Microsoft PowerPoint Media Use and Student Learning Motivation in Islamic Religious Education. *AL-ISHLAH J. Pendidik.* **13**, 2931–2938 (2021).
 11. Rachmi, C. N. *et al. Buku Panduan untuk Siswa; Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian. Unicef* (Kementerian Kesehatan RI, 2019).
 12. Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. 1–96 at (2014).
 13. Siagian, E. Balanced Nutrition Education on Knowledge and Attitudes of Adolescents in The Time of. *Indones. Nurs. Sci. J.* **13**, 41–47 (2023).