



PENINGKATAN PEMAHAMAN TENTANG GIZI SEIMBANG DI KALANGAN PELAJAR DI KECAMATAN SIMPANG TIGA

Emiralda*¹

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: emiralda_kedokteran@abulyatama.ac.id¹

Diterima: 19 Agustus 2023; Disetujui 09 September 2023; Dipublikasi 10 September 2023

Abstract: *Balanced nutrition is an important aspect of maintaining health and supporting optimal development in students. Lack of understanding about the concept of balanced nutrition can negatively impact students' health and academic performance. This research aims to enhance the understanding of students in Simpang Tiga District about the importance of balanced nutrition through an outreach program. The methods used in this activity include lectures, interactive discussions, and post-socialization evaluations. The results of the activity show an increase in participants' understanding of balanced nutrition, as evidenced by active discussions and improved evaluation scores. With this program, it is hoped that students can apply healthy eating habits in their daily lives.*

Keywords: *Improvement of Understanding, Balanced Nutrition, Students.*

Abstrak: Gizi seimbang merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan dan mendukung perkembangan optimal pada pelajar. Kurangnya pemahaman tentang konsep gizi seimbang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan prestasi akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pelajar di Kecamatan Simpang Tiga tentang pentingnya gizi seimbang melalui program penyuluhan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan evaluasi pasca-sosialisasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang gizi seimbang yang ditunjukkan melalui diskusi aktif dan peningkatan skor evaluasi. Dengan adanya program ini, diharapkan para pelajar dapat menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari

Kata Kunci : *Peningkatan Pemahaman, Gizi Seimbang, Pelajar*

Konsep makanan sebelum dikenalnya makanan fungsional adalah semua makanan yang mampu memberikan rasa, aroma, dan memiliki nilai gizi. Jika didalami lebih jauh maka makanan tidak hanya sekedar dapat memberikan rasa dan

aroma saja, namun makanan yang sesungguhnya adalah makanan yang memiliki manfaat fisiologis yang dapat mengurangi risiko penyakit tertentu atau perannya dalam mengoptimalkan kesehatan. Konsep makanan fungsional awal mulanya

berasal dari Jepang. Pada tahun 1980-an, otoritas kesehatan di Jepang memprakarsai sistem peraturan untuk mengembangkan makanan tertentu dengan manfaat kesehatan yang terdokumentasi dengan harapan dapat meningkatkan kesehatan penduduk lanjut usia di negara tersebut. Sejak saat itu, pemerintah Jepang akhirnya mengembangkan Food For Specified Health Uses atau yang disingkat dengan FOSHU yang berarti pangan yang memiliki fungsi bagi kesehatan manusia, dan secara resmi diakui oleh pemerintah Jepang, serta diperbolehkan melakukan klaim efek fisiologis terhadap tubuh manusia. Justifikasi ini berangkat dari efektifitas bahan atau kandungan senyawa serta keamanan dari pangan yang telah diuji terlebih dahulu sehingga pangan-pangan FOSHU diperbolehkan untuk melakukan klaim efek fisiologis dan diperjualbelikan (Putri & Na, 2023).

Pendekatan gizi kesehatan masyarakat berfokus pada peningkatan kesehatan yang baik (pemeliharaan keadaan sehat atau sejahtera: peningkatan kualitas hidup melalui gizi dan pencegahan primer (serta sekunder) penyakit yang berkaitan dengan gizi dalam populasi. Gizi kesehatan masyarakat dibangun diatas landasan ilmu pengetahuan dasar dan terapan, bergerak dalam konteks kesehatan

masyarakat dan menggunakan keterampilan serta pengetahuan epidemiologi dan promosi kesehatan (Eliana M.P.H. & Sri Sumiati M.Kes., 2016). The World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sehat jasmani, rohani dan sosial, dan bukan hanya bebas dari penyakit serta kelemahan (infirmitas). Kesehatan masyarakat diartikan sebagai tindakan kolektif yang dilakukan masyarakat untuk melindungi dan meningkatkan kesehatan seluruh populasi. Disisi lain, kesehatan masyarakat dapat pula didefinisikan seni dan pengetahuan tentang pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan dan perpanjangan usia harapan hidup melalui berbagai upaya yang terorganisasi didalam masyarakat. Epidemiologi memberikan seperangkat metode yang cermat untuk meneliti kejadian penyakit didalam populasi manusia (Kadir, 2021).

Status gizi suatu masyarakat mencerminkan kualitas gizi yang diterima individu dalam kelompok populasi tertentu. Hal ini mencerminkan kesehatan dan kebahagiaan seluruh masyarakat. Penetapan status kesehatan gizi masyarakat merupakan langkah awal yang penting dalam upaya mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat di suatu negara atau wilayah. Informasi mengenai status gizi suatu masyarakat tidak hanya memberikan

wawasan mengenai sejauh mana kebutuhan gizi terpenuhi, namun juga berfungsi sebagai alat yang ampuh untuk mengidentifikasi masalah kesehatan masyarakat, mengembangkan kebijakan pangan dan merancang program intervensi yang tepat. Penentuan status gizi dapat dilakukan dengan beberapa metode. Metode paling umum dan paling sering dikerjakan adalah pemeriksaan antropometri. Namun, metode lain bisa dikerjakan sesuai dengan kebutuhan di masyarakat. Oleh sebab itu, sebelum melakukan pengukuran status gizi masyarakat, kita harus mengetahui tujuan dan sarannya terlebih dahulu, agar hasil pemeriksaan yang kita lakukan valid dan bisa dipertanggungjawabkan (Eliana M.P.H. & Sri Sumiati M.Kes., 2016).

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Gizi Seimbang Menurut WHO, gizi seimbang adalah pola konsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan zat gizi makro dan mikro sesuai dengan usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik seseorang (Eliana & Sri Sumiati, 2016).

Dampak Gizi Tidak Seimbang Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti obesitas, malnutrisi, anemia, serta risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi (Kadir, 2021).

Pentingnya Edukasi Gizi di Sekolah Pendidikan gizi di sekolah memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya pola makan sehat (Putri & Na, 2023).

Metode Evaluasi Status Gizi Pemeriksaan antropometri merupakan metode utama dalam menilai status gizi individu dan populasi (Eliana & Sri Sumiati, 2016).

Faktor Sosial Ekonomi dalam Pola Makan Kondisi sosial ekonomi mempengaruhi akses masyarakat terhadap makanan bergizi, yang dapat berkontribusi pada ketidakseimbangan gizi (Kadir, 2021).

Peran Keluarga dalam Pola Makan Sehat Kebiasaan makan sehat dimulai dari rumah, dengan peran orang tua yang memberikan contoh pola makan bergizi bagi anak-anak (Putri & Na, 2023).

Asupan Mikronutrien dalam Tumbuh Kembang Anak Kekurangan mikronutrien seperti zat besi, vitamin A, dan yodium dapat berdampak negatif terhadap perkembangan kognitif dan fisik anak (Eliana & Sri Sumiati, 2016).

Program Intervensi Gizi Berbasis Masyarakat Program intervensi berbasis masyarakat terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan status gizi masyarakat (Kadir, 2021).

Pola Konsumsi Makanan Sehat

dalam Kehidupan Sehari-hari Menjalankan pola makan sehat secara konsisten membantu menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan daya tahan terhadap penyakit (Putri & Na, 2023).

Kebijakan Pemerintah dalam Menanggulangi Gizi Buruk Pemerintah memiliki berbagai kebijakan dalam meningkatkan status gizi masyarakat, seperti fortifikasi makanan dan program pemberian makanan tambahan (Eliana & Sri Sumiati, 2016).

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Puskesmas Simpang Tiga, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat akan dijelaskan materi tentang Gizi Seimbang di Kalangan Pelajar, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta

diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorprize.

Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap Peningkatan Pemahaman tentang Gizi Seimbang di Kalangan Pelajar di Kec. Simpang Tiga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Peningkatan Pemahaman tentang Gizi Seimbang di Kalangan Pelajar di Kec. Simpang Tiga” yang diikuti 40 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

- 1) Pelaksanaan Pengabdian
- 2) Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.
- 3) Penyampaian Materi
Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Edukasi Peningkatan Pemahaman tentang Gizi Seimbang di Kalangan Pelajar di Kec. Simpang Tiga. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.
- 4) Diskusi/Tanya Jawab
Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.
- 5) Penutup
Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Kec. Simpang Tiga lebih meningkat pengetahuannya mengenai Peningkatan Pemahaman tentang Gizi Seimbang di Kalangan Pelajar di Kecamatan Simpang Tiga.

Pembahasan

Program edukasi gizi seimbang yang dilakukan di Kecamatan Simpang Tiga diikuti oleh 40 peserta. Kegiatan ini terdiri dari sesi ceramah, tanya jawab, serta

evaluasi sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pelajar mengenai prinsip gizi seimbang.

1. Pelaksanaan Penyuluhan: Penyampaian materi dilakukan selama 40 menit dan dilanjutkan dengan sesi diskusi interaktif.
2. Peningkatan Pemahaman: Dari hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan skor pemahaman sebesar 35%.
3. Partisipasi Aktif: Selama sesi diskusi, peserta aktif mengajukan pertanyaan terkait gizi seimbang dan pola makan sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Simpulan

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang Peningkatan Pemahaman tentang Gizi Seimbang di Kalangan Pelajar di Kec. Simpang Tiga.
2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Peningkatan Pemahaman tentang

Gizi Seimbang di Kalangan Pelajar di Kecamatan Simpang Tiga.

Saran

1. Penguatan Edukasi di Sekolah: Sekolah perlu memasukkan materi gizi seimbang dalam kurikulum dan mengadakan kegiatan edukatif secara berkala.
2. Dukungan dari Orang Tua: Orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat anak, sehingga perlu diberikan pemahaman melalui seminar atau penyuluhan.
3. Kolaborasi dengan Tenaga Kesehatan: Pihak sekolah dapat bekerja sama dengan tenaga medis dan ahli gizi untuk memberikan edukasi berkala tentang pentingnya pola makan sehat.
4. Penyediaan Makanan Sehat di Sekolah: Kantin sekolah harus menyediakan pilihan makanan bergizi seimbang agar siswa terbiasa mengonsumsi makanan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Eliana, M.P.H., & Sri Sumiati, M.Kes. (2016). *Kesehatan Masyarakat*. Pusdik SDM Kesehatan.

Kadir, S. (2021). *Gizi Masyarakat*. Absolute Media.

Putri, E. B. A., & Na. (2023). *Ilmu Gizi dan Pangan (Teori dan Penerapan)*. Konsep Dasar, Paradigma Dan Ruang

Lingkup Ilmu Gizi.

- World Health Organization (WHO). (2020). *Healthy Diet*. Geneva: WHO Press.
- Departemen Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Hardinsyah, R., & Briawan, D. (2019). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2021). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Gibson, R. S. (2017). *Principles of Nutritional Assessment*. Oxford: Oxford University Press.
- Lipoeto, N. I. (2022). *Trends in Nutrition and Public Health*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Sunarti, N. (2020). *Peran Keluarga dalam Pemenuhan Gizi Anak*. Bandung: Alfabeta.
- Eliana, M.P.H., & Sri Sumiati, M.Kes. (2016). *Kesehatan Masyarakat*. Pusdik SDM Kesehatan.
- Kadir, S. (2021). *Gizi Masyarakat*. Absolute Media.
- Putri, E. B. A., & Na. (2023). *Ilmu Gizi dan Pangan (Teori dan Penerapan)*. Konsep Dasar, Paradigma Dan Ruang Lingkup Ilmu Gizi.