



## Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang dan Pengenalan Isi Piringku pada Siswa Remaja SMA Islam

Aulia Chairani<sup>1\*</sup>, Yanti Harjono Hadiwardjo<sup>1</sup>, Melly Kristanti<sup>1</sup>, Isniani Ramadhani Sekar Prabarini<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

\*e-mail: [auliachairani@upnvj.ac.id](mailto:auliachairani@upnvj.ac.id)

Nomor Handphone *corresponding author* : 0857 1018 9082

### Riwayat Artikel:

Diterima pada 05 Januari 2024

Revisi 1 pada 09 Januari 2024

Revisi 2 Pada 10 Januari 2024

Disetujui pada 11 Januari 2024

### Kata Kunci:

Diskusi Kelompok Terarah,

Gizi seimbang,

Isi Piringku,

Lembar balik,

Status Gizi Remaja

### Keywords:

Focus Group Discussion,

Balanced Nutrition,

Contents of my plate,

Flip Sheet,

Nutritional Status of Adolescents

### Abstrak

Usia remaja membutuhkan nutrisi optimal dari makanan yang masuk ke dalam tubuh selanjutnya dibentuk menjadi sumber energi yang digunakan untuk mempertahankan daya tahan, daya konsentrasi serta tersedianya tenaga untuk melakukan aktivitas belajar. Masalah malnutrisi dapat terjadi akibat perubahan gaya hidup yang mempengaruhi konsumsi makan menunjukkan adanya penurunan asupan makronutrien seperti karbohidrat, protein dan lemak selain asupan serat kurang. Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu jenis kelamin, usia, dan status kesehatan. Gizi seimbang bagi anak sekolah dipenuhi setiap hari dengan makanan yang beraneka ragam. Tujuan penyuluhan dengan metode diskusi kelompok terarah dan menggunakan media lembar balik yaitu meningkatkan pengetahuan menu gizi seimbang dalam isi piringku, dan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan dan microtoise untuk mengetahui status gizi remaja. Hasilnya responden mayoritas laki-laki 28 (58%), IMT normal 26 (52%), rerata usia 16 tahun dengan tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner pre-post test terdapat peningkatan yang signifikan ( $p$ -value 0.003) perubahan rerata pengetahuan remaja adalah baik dari skor 80 menjadi 86 setelah penyuluhan, menunjukkan penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan.

### Abstract

*Adolescents need optimal nutrition from the food that enters the body which is then formed into a source of energy that is used to maintain endurance, concentration and the availability of energy to carry out learning activities. Malnutrition problems can occur due to lifestyle changes that affect food consumption, indicating a decrease in macronutrient intake such as carbohydrates, protein and fat in addition to less fiber intake. Balanced nutrition is a daily diet that contains nutrients in types and quantities that suit the body's needs, namely gender, age and health status. Balanced nutrition for school children is provided every day with a variety of foods. The aim of counseling using the focus group discussion method and using flip sheets as media is to increase knowledge of the balanced nutritional menu in the contents of my plate, and to measure body weight and height using scales and microphones to determine the nutritional status of adolescents. The results showed that the majority of respondents were male, 28 (58%), normal BMI 26 (52%), mean age 16 years, with the level of knowledge using the pre-post test questionnaire, there was a significant increase ( $p$ -value 0.003). The change in the average knowledge of teenagers was good from a score of 80 became 86 after counseling, indicating that extension was successful in increasing knowledge.*

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan drastis pada kognitif dan perilaku (Krisdiani dkk, 2020). Pada masa transisi ini, adanya

globalisasi memengaruhi perubahan gaya hidup seperti mengonsumsi makanan tinggi kalori yang diiringi oleh berkurangnya aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya malnutrisi (Colozza & Avendano, 2019). Kurangnya pengetahuan merupakan salah satu faktor

yang berkontribusi terhadap tingginya angka malnutrisi (Roring, Posangi & Manampiring, 2020). Saat ini Indonesia memiliki tiga beban masalah gizi (triple burden) yaitu stunting, wasting, dan obesitas, serta defisiensi mikronutrien seperti anemia (Kemenkes, 2020). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat 25,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 26,9% remaja berusia 16-18 tahun berstatus gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu, 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% remaja berusia 16-18 tahun memiliki kondisi kurus dan sangat kurus. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas adalah 16,0% pada remaja berusia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja berusia 16-18 tahun.

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh (Almatsier, 2010). Penentuan status gizi seseorang atau kelompok dapat dilakukan dengan melakukan penilaian status gizi baik secara langsung maupun tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung meliputi antropometri, klinis, biokimia dan biofisik, sementara penilaian secara tidak langsung meliputi survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi (Supariasa, 2012). Status gizi berkaitan dengan asupan makronutrien dan energi. Energi terutama didapatkan melalui konsumsi makronutrien yaitu karbohidrat, protein dan lemak. Asupan nutrisi sangat penting selama usia pertumbuhan dan perkembangan untuk mengoptimalkan proses tumbuh kembang (Regar & Sekartini, 2013). Kebutuhan pangan dan zat gizi berbeda pada setiap individu tergantung pada tahap perkembangan, faktor fisiologi, keadaan sakit dan dalam penyembuhan, aktivitas fisik, dan ukuran tubuh (Santosa & Imelda, 2022). Konsumsi makanan dengan pola gizi seimbang harus memperhatikan prinsip-prinsip dasar dengan menggunakan empat pilar, yaitu: 1) Makan yang beraneka ragam; 2) melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS); 3) melakukan aktivitas fisik; dan 4) monitor berat badan (BB) ideal. Pedoman Gizi Seimbang merupakan panduan dalam makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal sebagai upaya pencegahan timbulnya masalah gizi (Kemenkes, 2014). Pemilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan dan pola gizi seimbang ditunjang oleh pengetahuan gizi yang cukup. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2014 Tentang Upaya Perbaikan Gizi, salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui Pendidikan gizi. Pendidikan gizi dilakukan dengan tujuan agar remaja memiliki pengetahuan gizi yang cukup sehingga dapat terhindar dari penyimpangan konsumsi makanan.

Penting untuk makan yang bervariasi, karena tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan anak sekolah. Dalam satu hari, sebaiknya anak mengonsumsi makanan yang mengandung zat sumber tenaga, pembangun, dan pengatur. Zat tenaga atau energi diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari yang sebagian besar diperoleh dari bahan pangan sumber karbohidrat, lemak, dan protein. Zat pembangun atau

protein ini penting untuk pertumbuhan dan mengganti sel-sel yang rusak. Zat pengatur atau vitamin dan mineral berperan untuk metabolisme atau bekerjanya fungsi organ tubuh. Penerapan prinsip dan kebiasaan hidup bersih sangat penting untuk mewujudkan gizi seimbang. (Darmawati & Arumiyati, 2020) Kebiasaan hidup tidak bersih berisiko menimbulkan penyakit infeksi yang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik mampu merangsang perkembangan otot-otot sehingga berpengaruh terhadap pertumbuhan yang optimal. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seorang anak melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. (Permatasi, Masrikhiyah, & Ratnasari, 2022) Berat badan ideal adalah satu indikator yang menunjukkan keseimbangan zat gizi di dalam tubuh, sehingga perlu dibiasakan untuk menimbang berat badan secara rutin. Konsumsi buah dan sayur, mengurangi makanan dan minuman manis, mengurangi makanan berlemak dan gorengan, kurangi makan di luar, biasakan makan pagi dan membawa bekal ke sekolah, makan sesuai dengan waktunya, membatasi menonton televisi atau bermain komputer/game kurang dari 2 jam perhari, meningkatkan aktivitas fisik, dan target penurunan berat badan yang ideal dapat mencegah terjadinya kegemukan atau kondisi di mana berat badan lebih berat daripada berat badan ideal. (Agita, Widyatuti & Nissa, 2018).

Kecukupan gizi dapat diketahui dengan mengevaluasi status gizi. Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari pangan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi seseorang dapat diukur menggunakan beberapa metode pengukuran tergantung jenis kekurangan gizi. Metode penilaian gizi yang dapat dilakukan seperti antropometri.

Antropometri berasal dari kata *anthropo* yang berarti manusia dan *metri* berarti ukuran. Jadi antropometri adalah pengukuran fisik dan bagian tubuh manusia. Dalam menilai status gizi dengan metode antropometri adalah menjadikan ukuran tubuh manusia sebagai metode untuk menentukan status gizi. Konsep dasar yang harus dipahami dalam menggunakan antropometri untuk mengukur status gizi adalah konsep dasar pertumbuhan. Terdapat beberapa alasan kenapa antropometri digunakan sebagai indikator status gizi, yaitu: Pertumbuhan seorang anak agar berlangsung baik memerlukan asupan gizi yang seimbang antara kebutuhan gizi dengan asupan gizinya. Gizi yang tidak seimbang akan mengakibatkan terjadinya gangguan pertumbuhan, kekurangan zat gizi akan mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan, sebaliknya kelebihan asupan gizi dapat mengakibatkan tumbuh berlebih (gemuk) dan mengakibatkan timbulnya gangguan metabolisme tubuh. Oleh karena itu antropometri sebagai variabel status pertumbuhan dapat digunakan sebagai indikator untuk menilai status gizi. Beberapa contoh ukuran tubuh manusia sebagai parameter antropometri yang sering digunakan

untuk menentukan status gizi misalnya berat badan, tinggi badan, ukuran lingkaran kepala, ukuran lingkaran dada, ukuran lingkaran lengan atas, dan lainnya. Hasil ukuran antropometri tersebut kemudian dirujuk pada standar atau rujukan pertumbuhan manusia. (Pitaloka, 2020).

Setelah memahami kondisi status gizi responden siswa remaja Islam, tujuan pengabdian ini adalah untuk mengajarkan bagaimana cara mengetahui status gizi yang baik, mengenalkan gizi seimbang melalui isi piringku. Sebagai sarana meningkatkan pengetahuan remaja terkait masalah gizi dilakukan intervensi berupa penyuluhan kepada remaja usia sekolah di SMA Islam mengenai status gizi dan gizi seimbang sebagai upaya dalam meningkatkan kesadaran remaja terkait permasalahan gizi. Manfaat dari pengabdian masyarakat ini diharapkan setelah mendapatkan pemahaman mengenai status gizi dan gizi seimbang, diharapkan siswa remaja Islam mampu mempertahankan status gizi normal dan mampu mengimplementasikan sikap dan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. METODE

Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah metode *Focus Group Discussion (FGD)*. Dengan membagi kelas menjadi beberapa kelompok kecil sejumlah 9 kelompok berisikan 5-6 siswa dan di setiap kelompok tersebut terdapat siswa yang memaparkan materi tentang gizi seimbang yang didampingi oleh penulis. Penyuluhan ini menggunakan angket atau kuesioner serta pengukuran secara langsung untuk mendapatkan data yang diperlukan. Penyuluh memberikan kuesioner kepada responden untuk diisi sesuai dengan kemampuan dan pemahaman masing-masing. Kuesioner mengenai pengetahuan gizi seimbang diberikan sebanyak dua kali, yaitu *Pre-Test* sebelum dilakukan pemaparan dan *Post-Test* setelah dilakukannya pemaparan mengenai gizi seimbang menggunakan lembar balik, dengan tujuan untuk mengetahui pertambahan dan membandingkan pengetahuan responden sebelum dan setelah diberi penyuluhan. Pengukuran secara langsung yang dilaksanakan adalah pengukuran tinggi badan dan berat badan responden dengan menggunakan timbangan dan microtoise, yang bertujuan untuk mengetahui status gizi responden. Teknik analisis data yang dapat digunakan dalam penyuluhan ini menggunakan uji-t berpasangan atau uji wilcoxon dengan bantuan software SPSS. Kedua uji tersebut digunakan untuk data yang tidak bebas (berpasangan). Untuk menentukan uji yang akan digunakan, dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu. Uji-t berpasangan akan terpilih apabila data terdistribusi normal. Namun, jika data tidak berdistribusi normal, uji wilcoxon yang akan digunakan.



Gambar 1. Contoh Lembar balik yang digunakan dalam diskusi kelompok terarah

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran peningkatan pengetahuan sebelum penyuluhan gizi kepada remaja SMA diperlihatkan dalam tabel 1, dari 50 peserta siswa remaja yang mengikuti kegiatan diskusi kelompok terarah diminta untuk mengerjakan 15 item soal pilihan ganda mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah diskusi. Pertanyaan berkisar dari pengertian gizi seimbang, menu seimbang, jenis menu makanan seimbang, sumber utama energi dari karbohidrat, protein dan lemak, bagaimana bisa terjadi obesitas dan bahayanya, manfaat sarapan dan berolahraga. Skor total penilaian didapatkan dari jumlah pertanyaan benar dibagi dari total pertanyaan yang benar yang kemudian dibuat persentasenya. Adapun klasifikasi penilaian pengetahuan tersebut adalah Baik dengan hasil persentase 75-100%, Cukup dengan hasil persentase 56%-74%, dan Kurang dengan hasil persentase <56%.

**Tabel 1.** Gambaran Pengetahuan sebelum dan setelah Penyuluhan Gizi Kepada Remaja SMA

| Variabel                      | Sebelum     | Sesudah     | P-value |
|-------------------------------|-------------|-------------|---------|
| Pengetahuan (Median; Min-Max) | 80 (40-100) | 86 (60-100) | 0.003*  |

Berdasarkan hasil diatas, dapat dilihat penyuluhan gizi seimbang pada remaja SMA terdapat peningkatan yang signifikan. Secara statistik terbukti terdapat peningkatan yaitu p-value 0.003, yang mana artinya terdapat perubahan rerata pengetahuan remaja dari skor 80 sebelum penyuluhan dengan teknik diskusi kelompok terarah menjadi menjadi 86 setelah penyuluhan. Nilai *pre-test* terendah sebelum diskusi kelompok terarah menggunakan lembar balik adalah 40 sedangkan untuk nilai *post-test* terendah setelah dilakukan diskusi hasilnya lebih baik menjadi 60.

Pengetahuan siswa sebelum dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang cukup baik, karena sebagian besar siswa dapat menjawab dengan hasil masuk ke kategori baik

sementara hanya beberapa siswa lainnya masih salah dalam menjawab beberapa pertanyaan yang diberikan. Perbedaan tersebut terjadi karena adanya stimulus berupa penyuluhan yang diberikan sehingga mendorong terjadinya perubahan atau peningkatan pengetahuan. Penyuluhan tentang Gizi Seimbang di SMA Islam diperhatikan, diterima, dan direspons dengan baik oleh siswa dan didukung dengan hasil post-test yang mengalami peningkatan dibanding pre-test.

Gambaran karakteristik responden remaja SMA Islam yang mengikuti penyuluhan dapat dilihat dalam tabel 2, dimana kategori yang digunakan adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), Jenis kelamin dan Usia

**Tabel 2** Gambaran Karakteristik Responden

| Variabel                            | Frekuensi (N) | Persentase(%) |
|-------------------------------------|---------------|---------------|
| <b>IMT</b>                          | 80 (40-100)   | 86 (60-100)   |
| Obesitas                            | 13            | 26            |
| <i>Overweight</i>                   | 11            | 22            |
| Normal                              | 26            | 52            |
| <b>Jenis Kelamin</b>                |               |               |
| Laki-laki                           | 28            | 56            |
| Perempuan                           | 22            | 44            |
| <b>Usia (Median; Min-Max) tahun</b> | 16 (14-17)    | N/a           |

Berdasarkan hasil di atas menunjukkan IMT terbanyak adalah normal pada 26 siswa(52%), dengan jenis kelamin laki-laki 28 siswa (56%) dan rerata usia 16 tahun. Pada keadaan ini siswa yang mengalami malnutrisi yaitu masalah obesitas dan overweight cukup banyak yaitu 24 siswa (48%), hal ini perlu diperhatikan agar siswa tersebut mengusahakan IMTnya menjadi normal dengan cara lebih memperhatikan nutrisi yang dikonsumsi sesuai dengan ketentuan isi piringku agar mendapatkan gizi seimbang dan juga rutin berolahraga.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan menggunakan lembar balik dan teknik FGD yang telah dilakukan, dengan mayoritas berjenis kelamin laki-laki dan rerata usia 16 tahun, terdapat perbedaan nilai nilai pre-test dan post-test yang signifikan secara statistik dengan peningkatan persentase kategori baik yang menandakan peningkatan sebesar 6% dari 80 menjadi 86. IMT siswa remaja yang mengalami malnutrisi perlu mendapatkan perhatian karena mendekati separuh dari siswa kelas yaitu 24 siswa (48%). Hal ini menunjukkan pentingnya pengetahuan mengenai gizi seimbang dan isi piringku dipraktikkan dalam

kehidupan sehari-hari siswa agar dapat menerapkan pola hidup sehat.

Perubahan pengetahuan mengenai Gizi Seimbang ke arah yang baik harus diikuti dengan sikap gizi dan perilaku gizi seimbang yang meningkat setelah penyuluhan dengan mengimplementasi materi yang diberikan berupa penerapan menu gizi seimbang dalam isi piringku.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah dan guru-guru SMA Islam di Jakarta Selatan dan 9 mahasiswa Fakultas Kedokteran UPNVJ yang tulus membantu dalam terselenggaranya pengabdian masyarakat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agita, V. V., Widyatuti, N., & Nissa, C. (2018). Asupan Energi Cemilan, Durasi, dan Kualitas Tidur Pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas. *Journal Nutrition College*, 7, 147–154.

- Almatsier, S. .2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Colozza D, Avendano M. 2019. Urbanisation, dietary change and traditional food practices in Indonesia: A longitudinal analysis. *Social Science & Medicine* 233 (2019): 103- 112. doi: 10.1016/j.socscimed.2019.06.007. Epub 2019 Jun 5. PMID: 31195191.
- Darmawati, I., Arumiyati, S. 2020. Pengetahuan Gizi Remaja SMPN 40 Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 10 No (December 2017). Doi: 10.32763/Juke.V10i2.42
- Direktorat Standardisasi Produk Pangan. 2013. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang bagi Pengawas dan/atau Penyuluh. Jakarta : Direktorat SPP, Deputi III, Badan POM RI, 2013.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan. <https://www.kemkes.go.id/article/print/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html>. Diakses pada tanggal 20 Mei 2023.
- Krisdiani, A.F., Sufyan, D.L., Ilmi, I.M.B. and Syah, M.N.H. 2020. Pengaruh Edukasi Melalui Twitter Thread Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMP Harjamukti Depok. *IKESMA : Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. doi: <https://doi.org/10.19184/ikesma.v16i2.18804>
- Menkes RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Permatasi, P. I., Masrikhiyah, R., & Ratnasari, D. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Gizi, IMT, dan Frekuensi Minuman Isotonik pada Siswa SSB Dewatara. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 14679–14688.
- Pitaloka, F. D. (2020). Hubungan Asupan Energi, Lemak, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- Regar, E., & Sekartini, R. 2013. Hubungan Kecukupan Asupan Energi dan Makronutrien dengan Status Gizi Anak Usia 5-7 Tahun di Kelurahan Kampung Melayu, Jakarta Timur Tahun 2012. *eJKI*. Vol. 1, No. 3.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 110. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Santosa, H., and Imelda, F. 2022. *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Supriasa, dkk. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.