

**PERAN PENDIDIKAN GIZI DALAM MENINGKATKAN
PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SMA TENTANG GIZI SEIMBANG**

NURUL AINI*¹

ISTIFADATUL ILMIYA²

LUD RISKA BERLIANI³

^{1,2,3} Program Studi DIII Kebidanan
Politeknik Kesehatan Jember

*¹Email: aininurul600@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan sasaran para siswa di SMAN 02 Tanggul dan SMK Farmasi Jember. Berdasarkan hasil survey awal ditemukan 12,2% belum memperhatikan kebersihan bungkus atau wadah makanan dan minuman, 20,2% belum memahami pentingnya sarapan pagi dan 17,5% belum mengonsumsi gizi seimbang. Hasil wawancara menunjukkan siswa sering mengonsumsi minuman dingin manis daripada air putih, selain itu siswa lebih memilih untuk mengonsumsi *junk food* dan *fast food* dari pada makanan yang mengandung gizi seimbang. Tujuan kegiatan adalah guna meningkatkan pengetahuan, dan sikap siswa dalam mengonsumsi gizi seimbang melalui pendidikan gizi. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan selama bulan Mei 2024. Metode kegiatan yang dilaksanakan yaitu pendidikan gizi kepada remaja tentang gizi seimbang, kuantitas dan kualitas konsumsi makanan, kebutuhan gizi remaja, masalah gizi pada remaja serta dampaknya pada kesehatan reproduksi. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa akan pentingnya konsumsi makanan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan reproduksi .

Kata Kunci: Kesehatan, Remaja, Gizi

I. JUDUL KEGIATAN

Judul program kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ” peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa sma tentang gizi seimbang”.

II. ANALISIS SITUASI

Remaja di Indonesia saat ini sedang mengalami tiga beban gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi dan kekurangan zat gizi mikro (*United Nations Children's Fund*, 2021). Data Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan 24,1% remaja di Indonesia memiliki status gizi sangat pendek dan pendek, 15,5% mengalami anemia dan 16,2% memiliki status gizi overweight dan obesitas (Kemenkes RI, 2023). Secara umum terdapat beberapa faktor yang terkait dengan terjadinya masalah gizi pada remaja. Penyebab langsung adalah asupan zat gizi dan penyakit infeksi dan penyebab tak langsung adalah ketersediaan pangan dalam keluarga, asuhan ibu terhadap anak, sedangkan faktor yang lebih makro lainnya seperti faktor ekonomi, politik yang berujung pada asupan zat gizi yang tidak sesuai

dengan kebutuhan, sehingga akan menyebabkan kasus gizi kurang ataupun gizi lebih (Nadiyah *et al.*, 2014). Hasil penelitian menemukan fakta bahwa terdapat hubungan antara perilaku makan termasuk kuantitas dan kualitas serta kebersihan makanan, kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja SMA(Arista *et al.*, 2021). Sedangkan perilaku makan para siswa SMA dipengaruhi oleh keterpaparan media massa, pendapatan orang tua dan pengetahuan gizi(Arista *et al.*, 2021; Rahman *et al.*, 2016).

Salah satu upaya untuk mengubah sikap dan perilaku untuk mendukung pemenuhan gizi seimbang pada peserta didik yaitu melalui pendidikan gizi (Kemendikbud RI, 2022). Pendidikan gizi merupakan pendekatan edukatif yang bertujuan untuk menghasilkan perilaku individu/masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau dalam mempertahankan gizi tetap baik (Notoatmodjo, 2014). Pendidikan gizi dapat dilakukan dengan menyebarkan informasi mengenai masalah gizi, penyebab, dampak

serta cara pencegahannya (Riau *et al.*, 2016). Pendidikan gizi merupakan upaya yang efektif dalam membantu masyarakat untuk memahami pentingnya pola makan sehat dan seimbang, serta bagaimana memilih dan mengolah makanan yang baik untuk kesehatan. Pendekatan komunikasi antar pribadi (KAP) dapat membangun hubungan yang lebih personal dengan sasaran edukasi, sehingga pesan edukasi lebih mudah diterima dan dipahami (Manjilala, 2024). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian edukasi berpengaruh terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi terutama asupan energi dan protein (Mayguspin *et al.*, 2022; Pakhri *et al.*, 2018).

Hasil studi pendahuluan kepada siswa melalui kuesioner dan wawancara menunjukkan bahwa 12,2% belum memperhatikan kebersihan bungkus atau wadah makanan dan minuman, 20,2% belum memahami pentingnya sarapan pagi dan 17,5% belum mengkonsumsi gizi seimbang. Hasil wawancara menunjukkan siswa sering mengkonsumsi minuman

dingin manis daripada air putih, selain itu siswa lebih memilih untuk mengkonsumsi *junk food* dan *fast food* daripada makanan yang mengandung gizi seimbang. Berdasarkan latar belakang tersebut maka dengan adanya upaya edukasi gizi maka diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku siswa dalam mengkonsumsi gizi seimbang sehingga akan berdampak pada perbaikan status gizi dan peningkatan kesehatan reproduksi.

III. TINJAUAN PUSTAKA

Remaja didefinisikan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) sebagai mereka yang berusia antara 10 dan 19 tahun dan jumlahnya mencapai 1,2 miliar di dunia serta merupakan 16 persen dari populasi dunia. Remaja dilihat sebagai jendela peluang dengan pengakuan bahwa investasi terhadap kesehatan dan kesejahteraan kaum muda sangat penting bagi masa depan dan pembangunan negara secara keseluruhan. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan pesat sehingga

kebutuhan gizinya juga meningkat (*United Nations Children's Fund*, 2021). Kelompok remaja merupakan golongan yang rentan mengalami masalah gizi. Hal ini disebabkan jika masalah gizi yang terjadi pada masa remaja tidak segera dilakukan upaya pencegahan makan akan berlanjut hingga usia dewasa (Mughtar *et al.*, 2022). Mengonsumsi gizi seimbang sangat penting dalam menjaga kesehatan fisik dan kesejahteraan mental. Asupan gizi yang baik dapat membantu remaja untuk mempertahankan berat badan yang ideal, meningkatkan penggunaan energi, dan mengurangi berbagai risiko terkena penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, dan diabetes dimasa yang akan datang (Astuti *et al.*, 2023). Selain itu hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan asupan gizi pada masa remaja dengan usia pertama kali menstruasi, gangguan menstruasi serta terjadinya anemia pada remaja putri (Dya & Adiningsih, 2019; Kurnia Andriani & Adyani, 2023; Lasandang *et al.*, 2016; Novita, 2018).

IV. TUJUAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki tujuan untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi dan pengaruhnya terhadap kesehatan reproduksi
2. Meningkatkan sikap remaja tentang gizi dan pengaruhnya terhadap kesehatan reproduksi

V. MANFAAT KEGIATAN

Manfaat dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut :

1. Remaja memahami tentang gizi seimbang, kuantitas dan kualitas konsumsi makanan, kebutuhan gizi remaja, masalah gizi pada remaja serta dampaknya pada kesehatan reproduksi.
2. Remaja memiliki sikap yang mendukung konsumsi gizi seimbang dan sadar akan pentingnya status gizi dalam mempengaruhi kesehatan reproduksi.

VI. KERANGKA PEMECAHAN MASALAH

Berdasarkan informasi yang

diperoleh terkait permasalahan mitra seperti yang diuraikan sebelumnya, tim pengabdian kepada masyarakat ingin memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi mitra dengan melakukan pendidikan gizi kepada siswa SMA. Ada tiga tahapan yang dilaksanakan yaitu:

1. Melakukan survey, diskusi dan koordinasi ke SMAN 02 Tanggul, dan SMK Farmasi Jember untuk mendapatkan informasi awal terkait dengan jadwal pelaksanaan pengabdian masyarakat.
2. Menyelenggarakan pendidikan gizi tentang gizi seimbang
3. Melakukan monitoring dan evaluasi

VII. KHALAYAK SASARAN

Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswa kelas XI di SMAN 02 Tanggul dan SMK Farmasi Jember.

VIII. METODE KEGIATAN

1. Survey awal, Diskusi dan Koordinasi

Survey awal yang dilakukan adalah melakukan diskusi tentang

permasalahan gizi yang sering dialami oleh para siswa, solusi permasalahan, rencana kegiatan serta perizinan dengan Waka Kurikulum Sekolah. Selain itu saat survey awal telah disepakati terkait dengan jadwal pelaksanaan dan daftar kelas yang dapat mengikuti kegiatan pendidikan gizi. Sesuai arahan Waka Kurikulum, kegiatan dapat dilaksanakan pada minggu ke-2 dan minggu ke-3 bulan Mei 2024, dimulai jam 10.30 sampai dengan jam 12.00 WIB.

Lokasi yang digunakan selama kegiatan pengabdian masyarakat adalah ruang kelas dan mushola pengabdian masyarakat dengan pertimbangan lokasi yang luas dan cukup menampung peserta kegiatan, pencahayaan yang baik. Sarana yang digunakan selama pemberian pendidikan kesehatan adalah meja dan kursi, Stop Kontak, dan *Liquid Crystal Display* (LCD).

2. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati yaitu pada minggu ke-2 dan minggu

ke-3 bulan Mei 2024. Kegiatan dimulai pada Jam 10.30 dan berakhir pada jam 12.00. Sebelum kegiatan dimulai peserta diberikan kuesioner pre-test untuk mengukur pengetahuan dan sikap peserta tentang gizi seimbang dan pengaruhnya terhadap kesehatan reproduksi.



Gambar 1. Peserta Mengisi Kuesioner Pre-Test

Kegiatan ini diikuti oleh 60 siswa dan siswi di SMAN SMAN 02 Tanggul dan SMK Farmasi Jember. Kegiatan dimulai dengan di buka oleh guru Bimbingan Konseling masing-masing sekolah. Selanjutnya tim memperkenalkan diri, menyampaikan latar belakang dilaksanakan kegiatan, tujuan kegiatan, manfaat kegiatan serta tahapan kegiatan yang akan dilakukan. Dilanjutkan pemberian materi tentang gizi seimbang dan pengaruhnya terhadap kesehatan reproduksi. Setelah sesi materi selesai peserta dipersilahkan untuk

bertanya.



Gambar 2. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

3. Monitoring dan evaluasi

Evaluasi hasil kegiatan dilakukan untuk mengukur tercapainya target luaran kegiatan yang telah ditetapkan, proses pelaksanaan kegiatan serta kendala atau hambatan selama kegiatan berlangsung serta solusi pemecahan masalah yang dilakukan.

Tabel 4.1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Siswa

Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test		p- value
	Σ	%	Σ	%	
Baik	38	63,3	55	91,7	0,000
Cukup	16	26,7	5	8,3	
Kurang	6	10,0	0	0,0	
Total	60	100	60	100	

Tabel 4.1 mendeskripsikan bahwa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan masih ada 10% siswa yang memiliki pengetahuan kurang dan 26,7% siswa yang

memiliki pengetahuan cukup tentang gizi seimbang dan pengaruhnya terhadap kesehatan reproduksi. Namun demikian hasil evaluasi setelah dilakukan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa sudah tidak ada siswa yang memiliki pengetahuan kurang dan siswa yang memiliki pengetahuan dengan kategori cukup turun menjadi 8,3%.

Jumlah siswa yang mengalami peningkatan pengetahuan yaitu 20 siswa dari 22 siswa yang memiliki pengetahuan cukup dan kurang, artinya 90,9% siswa mengalami peningkatan pengetahuan. Deskripsi pada Tabel 4.1 didukung oleh uji *Wilcoxon Sign Rank Test* ($p=0,000$) yang menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan siswa SMA antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan gizi yang diberikan untuk meningkatkan pengetahuan siswa dapat dikatakan berhasil.

Tabel 4.2. Hasil Evaluasi Pengetahuan Siswa

Sikap	Pre-Test		Post-Test		p- value
	Σ	%	Σ	%	
Mendukung	40	66,67	56	93,3	0,000
Tidak Mendukung	20	33,33	4	6,7	
Total	60	100	60	100	

Tabel 4.2 mendeskripsikan bahwa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan masih ada 33,3% siswa yang memiliki sikap tidak mendukung konsumsi gizi seimbang. Namun demikian hasil evaluasi setelah dilakukan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa jumlah tersebut menurun menjadi 6,7%.

Jumlah siswa yang mengalami peningkatan sikap yaitu 16 siswa dari 20 siswa yang memiliki sikap yang tidak mendukung konsumsi gizi seimbang, artinya 80% siswa mengalami peningkatan sikap dalam mengkonsumsi. Deskripsi pada Tabel 4.2 didukung oleh uji *Wilcoxon Sign Rank Test* ($p=0,000$) yang menunjukkan adanya perbedaan sikap siswa SMA antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan gizi yang diberikan untuk meningkatkan sikap siswa terhadap konsumsi gizi

seimbang dapat dikatakan berhasil.

IX. EVALUASI HASIL KEGIATAN

Kegiatan pendampingan ibu hamil KEK yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat

pelaksana dan mahasiswa program studi DIII Kebidanan, Politeknik Kesehatan Jember Tahun 2024 dapat menghasilkan capaian dengan indikator sebagai berikut:

Tabel 4.3. Indikator Capaian Mitra

No	Indikator Capaian	Sebelum	Sesudah
1	Pengetahuan remaja tentang gizi seimbang	Baik : 38 Cukup : 16 Kurang : 6	Baik: 55 Cukup: 5 Kurang: 0
2	Sikap konsumsi gizi seimbang	Mendukung : 40 Tidak Mendukung : 20	Mendukung : 56 Tidak Mendukung : 4

DAFTAR

Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. (2021). Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja Sma Di Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.206>

Astuti, H., Widiyany, F. L., Nasruddin, N. I., Hamdanesti, R., Ngii, Y., Muri, P. H., Arsyad, J. F., Sari, M. R., Pramitaresthi, I. G. A., Apriyanti, Waluyo, D., Sari, N. I., Welan, R., Asmak, N., & Yusuf, Y. (2023). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Eureka Medika.

Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada

PUSTAKA

Siswi MAN 1 Lamongan. *Amerta Nutrition*, 3(4), 310. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.310-314>

Kemendikbud RI. (2022). *Pendidikan Gizi*.

Kemenkes RI. (2023). Dalam Angka Dalam Angka. In *Survey Kesehatan Indonesia (SKI)*.

Kurnia Andriani, M., & Adyani, A. (2023). Hubungan Antara Kejadian Anemia Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri : a Systematic Review. *SINAR Jurnal Kebidanan*, 05(2), 23–30.

Lasandang, N., Kundre, R., & Bataha, Y. (2016). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di SMP Negeri 6 Tidore Kepulauan. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 4(01), 1–9.

- Manjilala. (2024). *Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Pentingnya Edukasi Gizi melalui Pendekatan Komunikasi Antar Pribadi (KAP)*. Poltekkes Kemenkes Makassar. <https://gizi.poltekkes-mks.ac.id/meningkatkan-kesadaran-masyarakat-akan-pentingnya-edukasi-gizi-melalui-pendekatan-komunikasi-antar-pribadi-kap>
- Mayguspun, G. A., Hidayati, L., Puspowati, S. D., & Kisnawaty, S. W. (2022). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Konsumsi TTD pada Remaja Putri. *University Reseach Colloquium*, 16, 1–12.
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43–48. <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- Nadiyah, Briawan, D., & Martianto, D. (2014). Faktor Risiko Stunting Pada Anak Usia 0 — 23 Bulan Di Provinsi Bali, Jawa Barat, Dan Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(2), 125–132.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novita, R. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutrition*, 2(2), 172. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181>
- Pakhri, A., Sukmawati, & Nurhasanah. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Energi , Protein Dan Besi Pada Remaja. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 39–43.
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Prilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, 7(1), 1–64. <https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif/article/view/82>
- Riau, N., Safitri, D., & Fitranti, D. Y. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal Of Nutrition Colledge*, 4(Jilid 5), 360–367.
- United Nations Children’s Fund. (2021). *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial Dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia*. UNICEF.