



Adolescent diets: balanced nutrition education to achieve optimal nutritional status

Parlin Dwiyanu✉, Annisa Nursita Angesti, Ratna Mutu Manikam, Dahlia Nurdini
Universitas MH Thamrin, Jakarta Pusat, Indonesia

✉ pdwijana70@gmail.com

 <https://doi.org/10.31603/ce.8584>

Abstract

Balanced nutrition practices include knowledge and attitudes towards consuming balance nutritious foods and implementing healthy behaviors. Selection of a balanced nutritional menu and good nutrition intake will determine optimal nutritional and health status. The community service activity in the form of counseling on a balanced nutritional diet for Students of SMKN 24 Cipayung East Jakarta are an effort to achieve optimal nutritional status in adolescents and are expected to be an important momentum to remind the public, especially adolescents, about the importance of balanced nutrition and how to choose healthy and nutritious food. This community service is in the form of providing education regarding a balanced nutritional diet for adolescents. The assessment was carried out using a pre-test before counseling and a post-test after counseling. The educational results revealed an increase in knowledge about a balanced nutritional diet of 14.83 points, from an average value of 63.50 (before counseling) to 78.33 (after counseling). The different test results obtained a p-value of 0.0005. It can be concluded that there is an increase in students' knowledge about a balanced nutritional diet after counseling.

Keywords: Education; Diet; Balanced nutrition; Adolescent

Edukasi gizi seimbang pada pola makan remaja untuk mencapai status gizi

Abstrak

Praktik gizi seimbang mencakup pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi makanan bergizi seimbang serta menerapkan perilaku sehat. Pemilihan menu bergizi seimbang dan asupan gizi yang baik akan menentukan status gizi dan status kesehatan yang optimal. Kegiatan PKM berupa penyuluhan pola makan gizi seimbang kepada siswa-siswi SMKN 24 Cipayung Jakarta Timur adalah sebagai upaya mencapai status gizi yang optimal pada remaja dan diharapkan menjadi momentum penting untuk mengingatkan masyarakat terutama remaja tentang pentingnya gizi seimbang dan bagaimana memilih pangan sehat dan bergizi. Kegiatan PKM ini berupa pemberian edukasi mengenai pola makan gizi seimbang remaja. Penilaian dilakukan menggunakan *pre-test* sebelum penyuluhan dan *post-test* setelah penyuluhan. Hasil edukasi mengungkapkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pola makan gizi seimbang sebesar 14,83 poin, dari nilai rata-rata 63,50 (sebelum penyuluhan) menjadi 78,33 (setelah penyuluhan). Hasil uji beda diperoleh p-value 0,0005. Dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa tentang pola makan gizi seimbang setelah diberikan penyuluhan.

Kata Kunci: Edukasi; Diet; Gizi seimbang; Remaja

1. Pendahuluan

Infeksi Covid-19 saat ini masih menjadi wabah di berbagai negara, termasuk di Indonesia. Beberapa lapisan masyarakat mengkhawatirkan kondisi ini karena mampu menyebabkan kondisi klinis memburuk dengan adanya gejala baik ringan hingga berat. Infeksi ini masih memiliki angka kejadian yang tinggi, yaitu sekitar 56 juta pada tahun 2020 (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Distribusi usia dari infeksi ini yaitu 50-59 tahun (20,9%), 40-49 tahun (16,5%), 30-39 tahun (15,9%), dan < 30 tahun (11,8%) (Vermonte, 2020).

Salah satu yang dapat mempengaruhi keadaan gizi remaja adalah pola makan. Remaja dianggap sebagai kelompok yang membutuhkan gizi yang baik karena adanya faktor pertumbuhan dan perkembangan. Energi yang cukup dibutuhkan untuk melakukan beragam kegiatan termasuk aktivitas fisik, sehingga gizi seimbang menjadi kebutuhan dasar bagi remaja. Apabila remaja memiliki pola makan yang buruk dapat berdampak bagi pertumbuhan dan perkembangan serta berisiko mengalami penyakit kronis di usia dewasa (Mokoginta et al., 2016). Gaya hidup remaja masa kini mulai cenderung untuk mengonsumsi minuman ringan yang mengandung pemanis tinggi, makanan cepat saji dengan tinggi kalori, natrium dan lemak serta rendah kandungan serat (Atmayanti, 2013). Berdasarkan Riskesdas (2018), remaja usia 15-19 tahun yang mengonsumsi makanan manis ≥ 1 kali/hari sebesar 41%, minuman manis ≥ 1 kali/hari (56,43%), makanan berlemak/kolesterol/gorengan ≥ 1 kali/hari (43,8%), makanan olahan dengan pengawet ≥ 1 kali/hari (6,1%), minuman *soft drink* ≥ 1 kali/hari (3,4%), serta mie instan/makanan instan lainnya (11,2%). Proporsi aktivitas fisik remaja 15-19 tahun yang tergolong kurang pun besar, yaitu 49,6%.

Pemerintah sudah merancang pola gizi seimbang adapun pola makan yang harus diperhatikan yaitu gula, garam dan minyak. Pola makan sangat mempengaruhi keadaan gizi sebab jenis dan jumlah makanan maupun minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan zat gizi. Salah satu pemenuhan gizi yang baik yaitu mengonsumsi pangan beraneka ragam. Prinsip pemenuhan gizi yang baik tentunya tetap memperhatikan jumlah proporsi makanan bergizi seimbang. Dianjurkan konsumsi sayuran maupun buah-buahan lebih banyak daripada anjuran sebelumnya (Kemenkes RI, 2014).

Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk memberikan edukasi dan ditujukan kepada remaja jurusan Tata Boga di SMK Negeri 24 Jakarta sebagai upaya mencapai status gizi yang optimal pada remaja. Remaja merupakan kelompok usia yang penting untuk mencapai status gizi optimal. Status gizi optimal menjadi salah modal besar sebagai pencegahan permasalahan gizi saat dewasa, terutama remaja perempuan yang akan melahirkan generasi selanjutnya. Edukasi yang diberikan adalah bagaimana cara menentukan status gizi remaja, pengetahuan gizi seimbang serta memilih makanan yang sehat bergizi sesuai dengan usia remaja. SMK Negeri 24 Jakarta merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang memiliki beberapa jurusan seperti Perhotelan, Tata Boga, Tata Busana dan Rekayasa Perangkat Lunak. Sasaran kegiatan ini adalah siswa jurusan Tata Boga dengan harapan keterampilan memasak yang dimiliki dapat ditunjang dengan pengetahuan gizi seimbang sehingga dapat menjadi momentum penting untuk mengingatkan remaja pentingnya gizi seimbang serta bagaimana memilih bahan makanan yang sehat dan bergizi seimbang di tengah banyaknya pilihan makanan *fast food* dan kekinian yang rendah zat gizi.

2. Metode

Kegiatan PKM ini mengambil sasaran siswa SMK 24 Jakarta Timur jurusan Tata Boga yang terdiri dari 2 kelas (Kelas 11 Tata Boga 2 dan 3). Peserta dalam kegiatan ini terdiri dari 60 siswa yang dilakukan pada tanggal 30 Agustus 2022. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan beberapa tahapan yaitu *pre-test*, penyuluhan tentang pola makan gizi seimbang untuk remaja dan *post-test*.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dibagi menjadi 2 sesi sebab adanya ketentuan menjaga jarak dan dilarang berkerumun dalam protokol kesehatan. Per sesi diikuti oleh 30 siswa. Kegiatan dimulai dengan pembukaan dari pihak SMK Negeri 24 Jakarta dan dilanjutkan dengan kegiatan *pre-test*. Siswa diminta untuk mengisi soal *pre-test* agar dapat diketahui bagaimana pengetahuan awal sebelum diberikan penyuluhan. Terdapat 10 soal *pre-test* tentang gizi seimbang pada remaja. Waktu yang diberikan untuk mengisi soal sekitar 10-15 menit.

Kemudian kegiatan PKM dilanjutkan dengan edukasi mengenai pola makan gizi seimbang pada remaja dengan materi seperti Gambar 1. Remaja mendapatkan materi bagaimana menentukan status gizinya, memilih makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan perkembangan zaman dan era milenial. Tim PKM juga menyiapkan contoh set menu makan siang yang lengkap dengan makanan pokok, lauk hewani, nabati, sayur dan buah (Gambar 2). Menu set makan siang dikemas dalam kotak makan sehingga dapat dijadikan contoh siswa untuk menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tim PKM juga menjelaskan contoh makanan dapat diganti dengan makanan lain, seperti nasi diganti dengan roti atau mie, tempe diganti dengan tahu, ayam dapat diganti dengan telur, ikan, udang, dan sebagainya. Buah yang dijadikan contoh adalah jeruk, namun siswa dapat mengganti dengan buah lain atau dapat juga dalam bentuk jus buah.



Gambar 1. Materi sosialisasi pola makan gizi seimbang



Gambar 2. Kegiatan sosialisasi menu gizi seimbang

Sesi diskusi yang diikuti oleh siswa berlangsung dengan lancar dan disambut dengan antusias. Beberapa siswa menanyakan porsi makan yang baik untuk remaja. Di samping itu, remaja juga menanyakan apabila ingin jajan makanan yang viral dan banyak digemari oleh remaja apakah masih diperbolehkan karena tergolong makanan yang kurang sehat dan bagaimana frekuensi dan porsinya. Berdasarkan pertanyaan dari siswa, dapat diberikan kesimpulan siswa dapat memahami materi edukasi dan mulai menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan selanjutnya yaitu pengisian *post-test* yang berjumlah 10 soal. Soal *post-test* digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai materi edukasi. Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa setelah mendapatkan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang pola makan gizi seimbang yaitu sebesar 14,83 poin, dari nilai rata-rata 63,50 (sebelum penyuluhan) menjadi 78,33 (setelah penyuluhan). Hasil uji diperoleh p-value 0,0005 artinya secara statistik ada perbedaan yang signifikan pengetahuan siswa antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Tabel 1. Analisis hasil *pre-test* dan *post-test* di SMKN 24 Cipayang Jakarta Timur

Pengetahuan Gizi Seimbang	Mean	SD	P value
Sebelum	63,50	16,76	0,0005
Sesudah	78,33	15,20	

4. Kesimpulan

Berdasarkan evaluasi kegiatan, dapat disimpulkan adanya peningkatan nilai pengetahuan siswa-siswi sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang pola makan gizi seimbang yaitu nilai rata-rata sebelum 63,50 poin sebelum edukasi menjadi 78,33 poin setelah edukasi. Ada perbedaan yang signifikan pengetahuan siswa antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi pola makan gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan siswa-siswi tentang pola makan gizi seimbang setelah diberikan edukasi harus dipertahankan dan dapat dikembangkan lagi dengan topik-topik lain tentang gizi dan kesehatan. Bagi siswa-siswi diharapkan menerapkan pengetahuan tentang pola makan gizi seimbang ini dalam pola makan sehari-hari. Lebih lanjut, pihak sekolah dapat melakukan kerja sama dengan institusi kesehatan terdekat untuk merencanakan penyuluhan gizi dan kesehatan secara berkala.

Daftar Pustaka

- Atmayanti, J. (2013). Hubungan Pola Konsumsi Fast Food Dan Soft Drink Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Universitas Airlangga, Surabaya*.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD004439.pub2.De>
- Kemkes RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*, 1–96.
- Kemkes RI. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Lembaga Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (Covid-19) 22 November 2020*. Kemkes.Go.Id.
- Mokoginta, F. S., Budiarmo, F., & Manampiring, A. E. (2016). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal E-Biomedik*, 4(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14618>
- Vermonte, P., & Wicaksono, T. Y. (2020). Karakteristik dan Persebaran Covid-19 di Indonesia: Temuan Awal. In *CSIS Commentaries*.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
