



EDUKASI GIZI SEIMBANG SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF PADA REMAJA SMP

Lilik Sofiatu Solikhah^a, Zefanya Tumewu^b, Rati Oktrin Weiha^c, Nurjannah^d, Putri Mayang Sari^e,
Doni Ramadhana^f

^aProgram Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Kota Palu, Indonesia
email: 202104034@stikeswnpalu.ac.id

Naskah diterima; Oktober 2023; direvisi Oktober; publikasi online November 2023

Abstrak

Penyakit degeneratif tidak hanya terjadi pada lansia dan dewasa saja, melainkan juga pada remaja jika pola makannya tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Pedoman gizi seimbang merupakan kumpulan makanan dan minuman dengan kualitas dan kuantitas yang sesuai dengan kebutuhan harian tubuh dengan tetap memperhatikan prinsip keberagaman makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa/siswi tentang gizi seimbang. Metode yang digunakan adalah ceramah, Focus Group Discussion (FGD), dan tanya jawab. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan yang diberikan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil yang diperoleh adalah adanya peningkatan pengetahuan siswa/siswi terkait gizi seimbang dari nilai rata-rata 59% menjadi 85%. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi mampu meningkatkan pengetahuan gizi siswa/siswi sehingga tenaga gizi di puskesmas setempat disarankan untuk turut memberikan edukasi tentang pedoman gizi seimbang pada siswa/siswi agar pencegahan penyakit degeneratif dapat dilakukan sejak dini.

Kata kunci: edukasi, gizi seimbang, penyakit degeneratif, remaja

Abstract

Degenerative diseases do not only occur in the elderly and adults but also teenagers if their diet does not comply with balanced nutritional guidelines. Guidelines for balanced nutrition are a collection of foods and drinks with quality and quantity that suit the body's daily needs while still paying attention to the principles of food diversity, physical activity, clean living behavior, and regular weight monitoring. This community service aims to increase students' knowledge about balanced nutrition. The methods used were lectures, Focus Group Discussions (FGD), and questions and answers. The instrument used was a knowledge questionnaire which was given before and after the education. The results obtained were an increase in students' knowledge regarding balanced nutrition from an average value of 59% to 85%. This activity concludes that education can increase students' nutritional knowledge so that nutrition workers at local health centers are advised to participate in providing education about balanced nutrition guidelines to students so that prevention of degenerative diseases can be done from an early age.

Keywords: education, balanced nutrition, degenerative disease, teenagers

A. PENDAHULUAN

Status gizi merupakan hasil dari keseimbangan antara asupan, absorpsi, dan penggunaan zat gizi dalam tubuh seseorang (Nurlaela et al., 2022). Status gizi menjadi sebuah unsur penting dalam proses biologis untuk mencapai kesehatan yang optimum

(Harjatmo et al., 2017; Siwi & Paskarini, 2018). Asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan akan menghasilkan status gizi yang baik, sedangkan asupan gizi yang tidak sesuai dengan kebutuhan akan membuat status gizi menjadi terganggu. Setiap orang memiliki status gizi yang berbeda-beda berdasarkan pekerjaan, aktivitas, usia, gender, dan lain-lain (Pritasari et al., 2017).

Masalah gizi lebih selalu berhubungan dengan terjadinya penyakit degeneratif (Handari et al., 2023). Penyakit degeneratif merupakan kondisi di mana fungsi sel-sel tubuh mengalami penurunan dari normal menjadi lebih buruk. Penyakit degeneratif umumnya bersifat tidak menular dan dapat berlangsung lama (Sholihah et al., 2023). Penyakit degeneratif dapat berupa hipertensi, diabetes melitus, dan lain-lain. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2022, kasus penyakit hipertensi menduduki peringkat pertama di Sulawesi Tengah, yaitu sebanyak 81.946 kasus, sedangkan kasus diabetes melitus menduduki peringkat keempat di Sulawesi Tengah, yaitu sebanyak 18.235 kasus. Kabupaten Toli-Toli sendiri pada tahun 2022 memiliki kasus hipertensi sebanyak 11.548 dan kasus diabetes melitus sebanyak 1.421 (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2021).

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa (Siswanto, 2014). Penyakit degeneratif tidak hanya menyerang dewasa dan lansia saja, bahkan remaja pun dapat berpotensi menderita penyakit degeneratif. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Solikhah (2019), sebanyak 4,9% remaja SMA mengalami prediabetes. Pola konsumsi remaja yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya diabetes dikemudian hari (Widyastuti et al., 2023). Penelitian lain menyebutkan bahwa terdapat sebanyak 40 remaja yang menderita hipertensi (Faisal et al., 2022). Kejadian hipertensi pada remaja tersebut dapat diakibatkan karena ketidakseimbangan asupan gizi dan gaya hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan berisiko tinggi, rendahnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok (Kusparlina, 2022; Faisal et al., 2022).

Pada masa remaja, usaha peningkatan asupan gizi dapat dilakukan melalui faktor predisposing atau pengetahuan dari pendekatan Lawrence Grenn. Pengetahuan merupakan awal dari tindakan yang akan berdampak pada perilaku remaja. Pengetahuan gizi adalah prinsip dasar dari perilaku gizi yang akan berdampak pada konsumsi makanan dan status gizi seseorang (Lestari, 2020). Pengetahuan gizi menjadi sebuah

hal penting yang harus diperhatikan karena akan berdampak pada asupan dan status gizi (Siswanto, 2014). Salah satu pengetahuan gizi yang sangat penting diterapkan pada remaja adalah pedoman gizi seimbang.

Pedoman gizi seimbang merupakan kumpulan makanan dan minuman dengan kualitas dan kuantitas yang sesuai dengan kebutuhan harian tubuh dengan tetap memperhatikan prinsip keberagaman makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur (Ahmad et al., 2023). Tumpeng gizi seimbang dan piring makanku merupakan dua jenis visual dari pedoman gizi seimbang yang biasa digunakan sebagai media penyaluran informasi (Nusu, 2019). Tumpeng gizi seimbang berisi 4 lapisan menyerupai segitiga piramida yang memberi pesan pola makan sehat, yakni semakin ke puncak tumpeng jumlahnya semakin kecil. Puncak tumpeng memberi pesan untuk membatasi konsumsi gula, garam dan lemak. Demikian juga dengan isi piringku yang menggambarkan porsi makan dalam setiap kali makan berisi 50% karbohidrat-protein dan 50% lainnya buah-sayur.

Peningkatan pengetahuan gizi pada remaja dilakukan melalui program Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE). Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan proses belajar mengajar di sekolah. Penggunaan alat bantu sebagai perantara dapat membuat informasi mengenai pengetahuan gizi menjadi lebih mudah untuk diberikan. Media cetak merupakan alat bantu yang memuat informasi melalui gambar dan kata dengan warna-warna yang dapat menarik perhatian pembaca. Media cetak dapat berupa leaflet, brosur, poster, modul, majalah, dan buku saku (Rahmawati et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, perlu diadakan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk menerapkan edukasi pedoman gizi seimbang sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit degeneratif sejak dini. Hal tersebut dapat menjadi sebuah upaya pencegahan primer agar remaja dapat menerapkan gaya hidup sehat dan pesan

pedoman gizi seimbang.

B. METODE

Pengabdian masyarakat ini merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pedoman gizi seimbang kepada remaja. Pengabdian ini dilakukan menggunakan metode penyuluhan. Kegiatan ini dilaksanakan pada 25 September 2023 di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri Satap Desa Puse, Kecamatan Dampal Selatan, Kabupaten Toli-Toli dan bekerja sama dengan guru di SMP tersebut. Sasaran dalam kegiatan ini adalah 29 siswa-siswi yang berasal dari kelas VII dan IX. Penjabaran kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian ditentukan melalui koordinasi dengan guru dan kepala sekolah SMP Satap Puse. Penyampaian undangan kepada kepala sekolah dilakukan dua hari sebelum penyuluhan diadakan. Tim pengabdian juga mempersiapkan media edukasi yang akan digunakan, berupa leaflet, tumpeng gizi seimbang, dan kuesioner pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang untuk mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Media leaflet dan kuesioner yang digunakan terlampir pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Media Leaflet a



Gambar 2. Media Leaflet b



Gambar 3. Kuesioner Pre-Post Test



Gambar 4. Tumpeng Gizi Seimbang

2. Penyuluhan gizi seimbang

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan sesuai jadwal yang telah disepakati dengan guru dan kepala sekolah. Kegiatan dimulai dengan pembagian kuesioner pre-test pengetahuan

tentang pedoman gizi seimbang. Kuesioner yang telah lengkap terisi, kemudian diberikan kepada penyuluh untuk dikumpulkan. Selanjutnya dilakukan penyuluhan dengan materi pengertian gizi seimbang, prinsip gizi seimbang, sepuluh pesan gizi seimbang, masalah gizi pada remaja, dan penyebab masalah gizi. Metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah ceramah, Focus Group Discussion (FGD), dan tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman dari materi yang telah diberikan.



Gambar 5. Penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang

3. *Evaluasi*

Evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner post-test setelah materi penyuluhan gizi seimbang berakhir. Indikator keberhasilan pengabdian masyarakat ini ditunjukkan dengan skor kuesioner gizi seimbang yang meningkat. Setelah kuesioner post-test dikumpulkan, maka dilanjutkan dengan penyerahan bingkisan kepada 3 siswa/siswi yang telah menjawab pertanyaan dengan benar, serta pemberian tumpeng gizi seimbang sebagai bentuk cendera mata. Penyuluhan ditutup dengan melakukan gerakan gizi seimbang secara bersama-sama.



Gambar 6. Pelaksanaan Pre Test dan Post Test



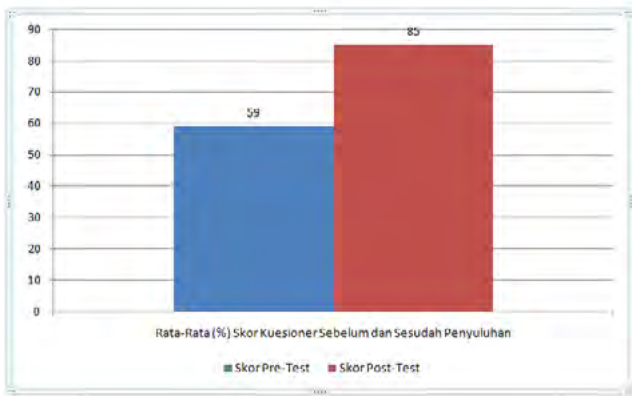
Gambar 7. Penyerahan Bingkisan



Gambar 7. Penyerahan Tumpeng Gizi Seimbang

C. **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan gizi seimbang. Penyuluhan gizi adalah sebuah usaha terencana yang ditujukan untuk memodifikasi perilaku masyarakat, baik secara individu, keluarga, maupun kelompok dalam bidang kesehatan terutama bidang gizi (Lupiana & Sutrio, 2022). Penyuluhan gizi ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan siswa/siswi mengenai pencegahan penyakit degeneratif yang dimulai sejak dini dan menerapkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Persentase rata-rata skor kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan dapat dilihat pada grafik 1 di bawah ini.



Grafik 1. Rata-rata (%) Skor Kuesioner Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Grafik di atas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi berdasarkan persentase rata-rata skor kuesioner. Rata-rata tingkat pengetahuan gizi siswa/siswi sebelum diberikan penyuluhan adalah sebesar 59%. Setelah diberikan penyuluhan gizi seimbang, tingkat pengetahuan gizi siswa/siswi meningkat menjadi 85%. Peningkatan pengetahuan gizi ini dapat dipengaruhi oleh penggunaan media dan metode dalam penyuluhan.

Media leaflet merupakan kumpulan informasi kesehatan berupa gambar, kalimat, maupun keduanya yang disampaikan melalui lembaran lipat (Rachmawati, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi berupa penyuluhan gizi seimbang dengan media leaflet juga dapat meningkatkan pengetahuan gizi pada siswa/siswi. Hal ini sesuai dengan penelitian Dianna et al (2020) yang menjelaskan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan pada sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan leaflet dengan $P\text{-Value } 0,001 < 0,05$. Penelitian Selviyanti et al (2019) juga menyatakan bahwa penyuluhan dengan media leaflet terbukti dapat meningkatkan nilai rata-rata pengetahuan sebesar 18,16%. Pengetahuan gizi dapat menjadi salah satu faktor penentu status gizi siswa/siswi. Ketidakmampuan dalam mempraktikkan informasi gizi pada kehidupan sehari-hari dapat disebabkan oleh pengetahuan gizi yang kurang. Hal ini berakibat pada ketidaksesuaian pemilihan makanan dengan kebutuhan harian (Sari & Sopiyanidi, 2023). Tumpeng gizi seimbang juga

dapat meningkatkan pengetahuan gizi karena tumpeng merupakan jenis olahan nasi dalam sering ditempatkan dalam acara-acara adat dan sudah umum dikenal oleh masyarakat (Nusu, 2019).

Adanya peningkatan pengetahuan gizi pada siswa/siswi juga menunjukkan bahwa metode yang digunakan dalam penyuluhan telah tepat digunakan. Metode ceramah merupakan proses penyampaian materi melalui ucapan kata dengan menjelaskan secara lisan kepada orang lain. Ceramah memiliki beberapa kelebihan, seperti memiliki cara yang mudah dan murah, penyajian materi yang luas, dapat menonjolkan materi-materi pokok, dapat mengontrol suasana, dan tidak membutuhkan persiapan yang sulit (Zuhdiah & Eliyanti, 2022). FGD adalah metode diskusi yang terfokus dari sebuah kelompok untuk mengkaji masalah tertentu secara santai dan non formal. Metode ini dinilai dapat menjawab pokok permasalahan karena sifatnya yang non formal sehingga memungkinkan peserta dapat menyampaikan ide-ide secara terbuka (Nuzul ZA et al., 2022). Metode tanya jawab merupakan proses komunikasi yang dilakukan secara langsung dan bersifat dua arah sehingga dapat menciptakan hubungan timbal balik antara penyuluh dan peserta (Mumtahana et al., 2022). Menurut Ependi (2018), metode ini bermanfaat untuk membiasakan peserta dalam mencurahkan pendapatnya tanpa ada rasa takut dan bimbang sehingga dapat meningkatkan keaktifan berpikir.

D. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang telah mampu meningkatkan pengetahuan gizi siswa/siswi yang dibuktikan dengan adanya peningkatan skor kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan. Penggunaan media dan metode ini juga dianggap efektif dan memberikan pengaruh yang baik sehingga proses penyuluhan dapat berjalan dengan aktif, efisien, dan maksimal. Tenaga gizi di puskesmas setempat juga perlu memberikan penyuluhan gizi pada siswa/

siswi terkait pedoman gizi seimbang agar dapat pencegahan penyakit degeneratif dapat dimulai sejak dini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat berterima kasih kepada teman-teman dan pihak sekolah yang sudah membantu dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Universitas Widya Nusantara yang telah memberikan dana untuk mendukung keberhasilan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H., Antoni, A., & Muhamad, Z. (2023). Edukasi Gizi Seimbang pada Anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.58723/abdigermas.v1i1.2>
- Dianna, Septianingsih, N., & Pangestu, J. F. (2020). Perbedaan Pengetahuan Ibu Balita Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan tentang Stunting Melalui Media Video dan Leaflet di Wilayah Kerja Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(1), 7–15. <https://doi.org/10.30602/jkk.v6i1.493>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. In *Profil kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*.
- Ependi, S. (2018). Penerapan Metode Tanya Jawab untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa Kelas VI SD Negeri 012 Pangkalan Baru Kecamatan Siak Hulu. *Primary : Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 7(2), 256–264.
- Faisal, Demmalewa, J. Q., & Abadi, E. (2022). Hubungan Pola Makan dan Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Remaja Putra di Wilayah Kerja Puskesmas Nambo , Sulawesi Tenggara. *Jurnal JOUBAHS*, 2(2), 194–205.
- Handari, S. D., Rahmasari, M., & Adhela, Y. D. (2023). Hubungan Diabetes Melitus, Kolesterol dengan Skor Kalsium pada Pasien Hipertensi dengan Status Gizi Obesitas. *Amerta Nutrition*, 7(1), 7–13. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1.2023.7-13>
- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi (1st ed.)*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusparlina, E. P. (2022). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(1), 124–131.
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi MTs Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Lupiana, M., & Sutrio. (2022). Penyuluhan Gizi tentang Anemia dan Stunting di Desa Gedong Pakuan Kecamatan Baradatu Kabupaten Way Kanan. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 52–56. <https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v1i4.306>
- Mumtahana, L., Ikmal, H., & Sari, A. A. (2022). Minat Belajar Siswa dengan Menggunakan Media Lempar Dadu dan Metode Tanya Jawab pada Mata Pelajaran Aqidah Akhlak. *Chalim Journal of Teaching and Learning*, 2(1), 1–6.
- Nurlaela, Hilmi, I. L., & Salman. (2022). Status Gizi pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia: Literature Review. *Jurnal Farmasetis*, 11(3), 215–222.
- Nusu, A. C. (2019). Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Melalui Media “Piring Makanku” terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Kota Makasar. *Universitas Hasanuddin*.
- Nuzul ZA, R., Dita Puteri, A., & Meilina, R.

- (2022). Komunikasi Kelompok Terarah (FGD) tentang Anemia pada Remaja di Desa Lampineung Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar. COVIT (Community Service of Health), 2(1), 136–140. <https://doi.org/10.31004/covit.v2i1.5029>
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). Gizi dalam Daur Kehidupan (1st ed.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rachmawati, W. C. (2019). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku (1st ed.). Wineka Media.
- Rahmawati, F., Amar, M. I., Ilmi, I. M. B., & Syah, M. N. H. (2022). Edukasi Gizi Brosur & Powepoint pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Kelas VII MTs Hayatul Ilmi. Indonesian Jurnal of Health Development, 4(1), 46–53.
- Sari, E. M., & Sopiyanidi. (2023). Edukasi Pedoman Gizi Seimbang (PGS) melalui Media Sosial dapat Meningkatkan Asupan Protein, Zat Besi, dan Vitamin C pada Remaja Putri. Pontianak Nutrition Journal, 6(2), 312–317.
- Selviyanti, S. S., Ichwanuddin, Judiono, Suparman, & Tiara, D. N. (2019). Penyuluhan Gizi dengan Media Flashcard terhadap Pengetahuan Pesan Umum Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 11(2), 82–91. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i2.674>
- Sholihah, N. A., Handayani, A. R., Lestari, Y., Putri, D. F. A., Mentari, L. G., & Syahid, M. (2023). Penyuluhan Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Remaja. JOONG-KI: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(3), 790–795.
- Siswanto. (2014). Buku Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014. In Balitbangkes Kemenkes RI (1st ed.).
- Siwi, N. P., & Paskarini, I. (2018). Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak, dan Protein dengan Status Gizi (Studi Kasus pada Pekerja Wanita Penyadap Getah Karet di Perkebunan Kalijompo Jember). The Journal of Public Health, 13(1), 1–12.
- Solikhah, L. S. (2019). Hubungan Konsumsi Ikan, Sarapan, Kualitas Tidur, dan Rasio Lingkar Pinggang-Tinggi Badan dengan Kejadian Prediabetes pada Remaja Usia 14-18 Tahun. Universitas Sebelas Maret.
- Widyastuti, W., Rofiqoh, S., Aroh, I., & Chabibah, N. (2023). Early Prevention of Diabetes by Education of Food Arrangements Related to Diabetes Risk in Teenage among Mothers. Unoversity Research Colloquium 2022, 1757–1757.
- Zuhdiah, & Eliyanti, N. A. (2022). Implementasi Metode Ceramah Plus pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Kelas VIII SMP Negeri 2 Tinambung. Jurnal Pendidikan Dan Konseling, 4(5), 1784–1789.