



Pemberian Edukasi Mengenai Ragam Makanan Sehat SMP Negeri 8 Semarang

*Umar Hidayat¹, Fiqhi Cahyaningrum Rahmawati², Grace Agina³,
 Zahra Rizzika Chaerunnisa⁴

^{1, 2, 3, 4} Universitas Ivet

*hidayat.oem@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.31331/manggali.v2i2.2237>

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit : Juni 2022

Direvisi : Juni 2022

Disetujui : Juli 2022

Keywords:

*variety of healthy food;
 adolescence; nutritional food*

Abstrak

Masa remaja merupakan tahapan usia mulai aktif secara fisik dibanding masa-masa sebelumnya. Banyak faktor mempengaruhi status gizi kelompok ini, baik bersifat langsung dan tidak langsung. Faktor makanan yang dikonsumsi merupakan faktor langsung penentu status gizi disamping riwayat sakit atau penyakit. Pada usia ini, tingkat pengetahuan ragam jajanan yang sehat dan cukup kandungan gizinya masih rendah, sehingga perlu adanya pemberian edukasi pada kelompok usia ini. SMP Negeri 8 Kota Semarang dipilih sebagai tempat pengabdian karena sekolah tersebut berdekatan dengan area yang menjual berbagai macam makanan dan menjadi tempat berkumpul siswa sepulang sekolah. Beragam jajanan tinggi kalori, tinggi kadar gula, serta jajanan rendah serat dijual disana. Pemberian edukasi dilakukan secara daring menggunakan aplikasi zoom meeting dikarenakan dalam situasi pandemi covid 19. Kegiatan pemberian edukasi berjalan dengan lancar dan kondusif. Pencapaian target dan luaran dari kegiatan ini sudah tercapai yaitu adanya feedback dari peserta dan sesi tanya jawab berjalan dengan baik. Hal ini menunjukkan, adanya perubahan tingkat pengetahuan remaja terhadap materi yang diberikan. Pemberian edukasi mengenai materi ini sebaiknya dapat dilakukan secara berkala di sekolah. Hal ini mengingat pentingnya pengetahuan mengenai jenis-jenis makanan yang bergizi dan pemenuhan menu makanan akan gizi yang seimbang, serta dampaknya bagi tumbuh kembang remaja, penyakit degeneratif, dan siklus menstruasi pada usia muda, agar kesehatan di masa yang akan datang dapat selalu terjaga.

Abstract

Adolescence is the stage at which age begins to be physically active compared to previous periods. Many factors affect the nutritional status of this group, both directly and indirectly. The food factor consumed is a direct determinant of nutritional status in addition to a history of illness or disease. At this age, the level of knowledge of a variety of healthy snacks and adequate nutritional content is still low, so it is necessary to provide education to this age group. SMP Negeri 8 Semarang was chosen as a place of service because the school was adjacent to an area that sells various kinds of food and becomes a gathering place for students after school. Various high-calorie, high-sugar, and low-fiber snacks are sold there. Education was provided online using the Zoom Meeting due to the COVID-19 pandemic situation. The educational activities were successful and conducive. The achievement of the target and the output of this activity have been achieved, namely the feedback from the participants and the question and answer session went well. This shows that there was a change in the level of adolescent knowledge of the material provided. Providing education about this material should be done regularly in schools. This is in view of the importance of knowledge about types of nutritious food and the fulfillment of a balanced nutritional diet, as well as its impact on adolescent growth and development, degenerative diseases, and the menstrual cycle at a young age, so that future health can always be maintained.

✉ Alamat Korespondensi:
 E-mail: hidayat.oem@gmail.com

p-ISSN: 2715-5757
 e-ISSN: 2798-4435

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahapan dimana kelompok ini mulai aktif secara fisik dibanding masa-masa sebelumnya, sehingga memerlukan perhatian tersendiri. Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi kelompok ini, baik yang bersifat langsung dan tidak langsung. Faktor makanan yang dikonsumsi merupakan faktor langsung penentu status gizi disamping riwayat sakit atau penyakit. Sedangkan faktor tidak langsung diantaranya adalah keturunan dan lingkungan yang tidak dapat diabaikan dalam menentukan perjalanan status gizi kelompok ini. Menurut WHO, yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 18 tahun. Sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10 sampai 24 tahun serta belum menikah. Dengan demikian remaja adalah waktu manusia berumur belasan tahun. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Pada daur siklus kehidupan manusia, masa pertumbuhan yang paling cepat adalah masa pertumbuhan bayi dan remaja. Perlu diketahui bahwa berat badan bayi sehat akan naik 300% pada usia 1 tahun. Sedangkan pada usia remaja, berat badan (BB) naik 50% dan tinggi badan (TB) naik 20%.

Faktor pola makan berperan langsung dalam mempengaruhi proses tumbuh kembang remaja. Hal ini berkaitan dengan kuantitas dan kualitas zat gizi yang akan diterima dan diolah tubuh untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang remaja pada usianya. Namun perlu dicermati, bahwa pada zaman sekarang anak-anak remaja disajikan beragam hal yang turut mempengaruhi pemikirannya dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Hal tersebut antara lain kemasan produk yang menarik, *branding* produk melalui *influencer* yang digemari, makanan yang sifatnya kekinian dan viral di media sosial, serta lain sebagainya. Perubahan zaman dan arus media informasi yang diterima oleh anak remaja saat ini sangat menarik untuk dicermati, karena terdapat kemungkinan memberikan pengaruh terhadap pola makan dan tentu saja dapat berdampak pada status gizi pada anak usia remaja. Selain itu, terdapat kondisi penting yang cukup berpengaruh, antara lain pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan

perhatian terhadap penampilan fisik, khususnya pada anak perempuan. Anak-anak remaja umumnya akan mulai bermain lebih banyak di luar sehingga akan mendapatkan banyak pengaruh dari luar pada pola dan jenis asupan makannya. Selain itu, pengaruh teman, tawaran makanan jajanan, aktivitas yang tinggi dan keterpaparan terhadap penyakit infeksi menjadi tinggi.

Menurut data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2013, perilaku konsumsi buah atau sayur per hari dalam seminggu penduduk umur 10 tahun ke atas di Kota Semarang masih cukup rendah sebesar 2,2 % untuk konsumsi 5 porsi sayur atau buah sesuai rekomendasi. Menurut sumber yang sama, prevalensi kegemukan pada anak umur 13-15 tahun di Jawa Tengah sebesar 9,5 %, terdiri dari 7,1 % kegemukan dan 2,4 % obesitas, yang mana Kota Semarang masuk dalam kategori Kota dengan prevalensi kegemukan di atas prevalensi provinsi. Hal ini perlu menjadi perhatian, karena ada kecenderungan saling terkait antara, rendahnya konsumsi sayur/ buah dengan tingginya prevalensi kegemukan pada remaja di usia tersebut.

SMP Negeri 8 Kota Semarang dipilih sebagai tempat pengabdian karena lokasi sekolah tersebut sangat berdekatan dengan area jajanan yang menjual berbagai macam makanan dan sering menjadi tempat berkumpul siswa sepulang sekolah. Terdapat kemungkinan siswa SMP Negeri 8 membeli berbagai macam makanan yang terdapat di area tersebut sambil berkumpul atau menunggu jemputan. Beragam jajanan tinggi kalori, tinggi kadar gula, gorengan, serta jajanan rendah serat dijual di area tersebut. Hal ini diharapkan menjadi ketepatan dalam memilih SMP Negeri 8 Kota Semarang sebagai tempat pengabdian. Berdasarkan uraian latar belakang, ditentukan rumusan masalah sebagai berikut, 1) Bagaimana ragam makanan siswa-siswi SMP Negeri 8 Semarang?; 2) Bagaimana pengetahuan siswa-siswi SMP Negeri 8 Semarang tentang ragam makanan sehat?

METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan pada bulan November 2021 di SMP Negeri 8 Semarang dengan sasaran adalah siswa siswi kelas IX SMP Negeri 8 Semarang. Kegiatan dilakukan secara daring *zoom meeting* dengan target luaran berupa peningkatan pengetahuan pola makan sehat pada siswa siswi SMP Negeri 8 Semarang.

Jadwal Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini berlangsung pada bulan November 2021 dengan susunan acara kegiatan Pemberian Edukasi Pola Makan Sehat pada Siswa-Siswi di SMP Negeri 8 Semarang terlihat pada Tabel 1.

Table 1. Susunan Acara Kegiatan

Durasi Waktu	Kegiatan	Penyaji
15 menit	Persiapan	Semua
10 menit	Pembukaan	Moderator
60 menit	Materi 1: Edukasi Ragam Makan Sehat pada Usia Remaja	Umar Hidayat, S.Si, M.Gizi
60 menit	Materi 2: Gizi Seimbang dan Kesehatan Menstruasi pada Remaja Putri	Fiqhi Cahyaningrum Rahmawati, S.Gz, M.Gizi
30 menit	Tanya jawab	Semua
10 menit	Penutup	Moderator

Model Kegiatan

Kegiatan pengabdian pemberian edukasi pola makan sehat ini menggunakan metode pendekatan Komunikasi Informasi dan Edukatif (KIE). Materi dalam kegiatan ini dapat berkembang dengan adanya diskusi dan tanya jawab. Peserta diberikan penyuluhan mengenai pola makan sehat dan jenis makanan sehat. Narasumber berasal dari dosen Progran Studi Gizi Universitas Ivet Semarang yaitu Umar Hidayat, S.Si., M.Gizi dan Fiqhi Cahyaningrum Rahmawati, S.Gz., M.Gizi., serta melibatkan mahasiswa dari Program Studi Gizi yaitu Zahra Risqika Khairunnisa, Grace Agina, dan Aina Firda R. sebagai fasilitator antara narasumber dan peserta.

Penyuluhan dilaksanakan dalam tiga kegiatan yaitu kegiatan awal, inti dan penutup.

a. Kegiatan Awal

Kegiatan awal berupa persiapan dan pembukaan. Pembukaan berupa sambutan dari Ketua tim pengabdian Universitas Ivet.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti terdiri dari sesi materi dan sesi tanya jawab. Sesi materi dibagi menjadi dua materi. Pemateri pada sesi 1: Umar Hidayat, S.Si., M.Gizi yaitu Edukasi Ragam Makanan Sehat pada Siswa-Siswi di SMP Negeri 8 Semarang, pada sesi 2: Fiqhi Cahyaningrum Rahmawati, S.Gz., M.Gizi yaitu Gizi seimbang dan kesehatan menstruasi. Sesi tanya jawab dilakukan setelah sesi materi 1 dan 2 selesai.

c. Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup diisi kesimpulan dari acara penyuluhan yang telah dilakukan dan diakhiri dengan foto bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pemberian edukasi dilakukan secara daring menggunakan aplikasi *zoom meeting* dikarenakan masih dalam situasi pandemi covid 19. Moderator menyampaikan susunan acara kegiatan dan mempersilakan ketua kegiatan pengabdian masyarakat untuk memberikan sambutan. Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi 1 oleh narasumber 1, Bapak Umar Hidayat, S.Si, M.Gizi dan dilanjutkan dengan narasumber 2, Ibu Fiqhi Cahyaningrum Rahmawati, S.Gz., M.Gizi. Seluruh siswa-siswi yang mengikuti kegiatan penyuluhan terlihat antusias dalam mengikuti materi. Hal ini terlihat dari *feedback* yang diberikan ketika pemateri memberikan pertanyaan di sela-sela penyampaian materi. Pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya jawab seputar materi yang diberikan kepada siswa-siswi setelah sesi pemberian materi berakhir. Di bagian sesi tanya jawab ini terdapat beberapa siswa-siswi yang bertanya mengenai pentingnya mengkonsumsi jajanan sehat di lingkungan sekolah. Penyuluhan ditutup dengan kesimpulan materi dan diakhiri salam penutup oleh moderator.

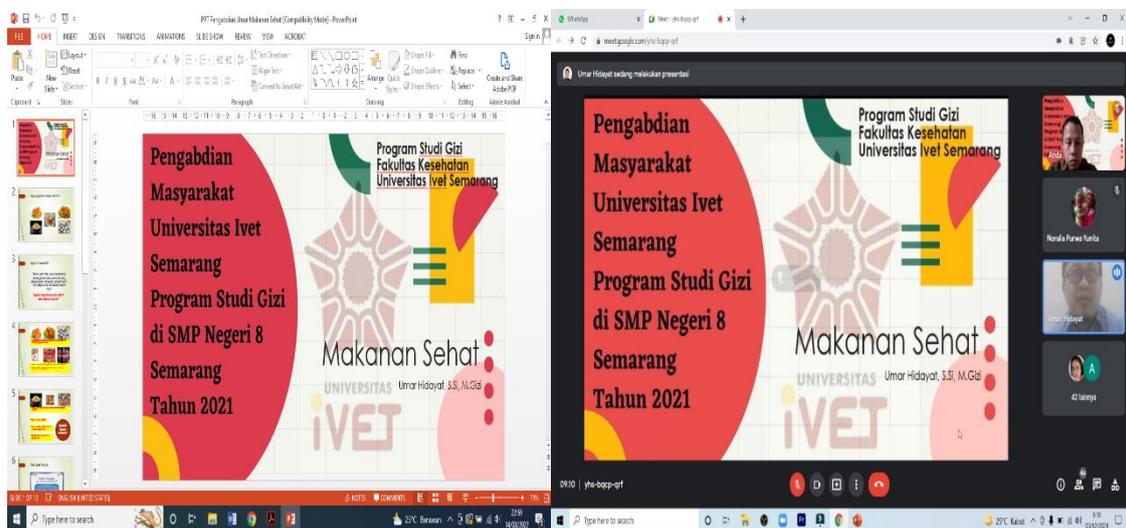
PEMBAHASAN

Pelaksanaan pemberian edukasi mengenai ragam makanan sehat dan gizi seimbang serta perannya pada tumbuh kembang remaja dan kesehatan menstruasi siswi putri di SMP Negeri 8 Semarang telah dilaksanakan sesuai jadwal dan berjalan dengan baik. Siswa-siswi yang mengikuti kegiatan tersebut terlihat bersemangat dan antusias. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa-siswi dalam setiap sesi, baik sesi pemaparan materi maupun sesi tanya jawab selama kegiatan berlangsung. Peserta kegiatan juga mendengarkan pemaparan materi dengan baik dan dapat memberikan *feedback* yang sesuai saat pemateri memberikan pertanyaan di sela-sela pemberian materi. Terdapat dua siswa-siswi yang memberikan pertanyaan di sela sesi pemberian materi pertama. Pertanyaan tersebut berkaitan dengan apa dampak kesehatan yang akan diperoleh remaja yang tidak memperhatikan asupan makanannya dan bagaimana cara mencukupi kebutuhan gizi sarapan yang dikonsumsi remaja dengan keterbatasan waktu penyiapan sarapan di pagi hari. Pada pemberian materi

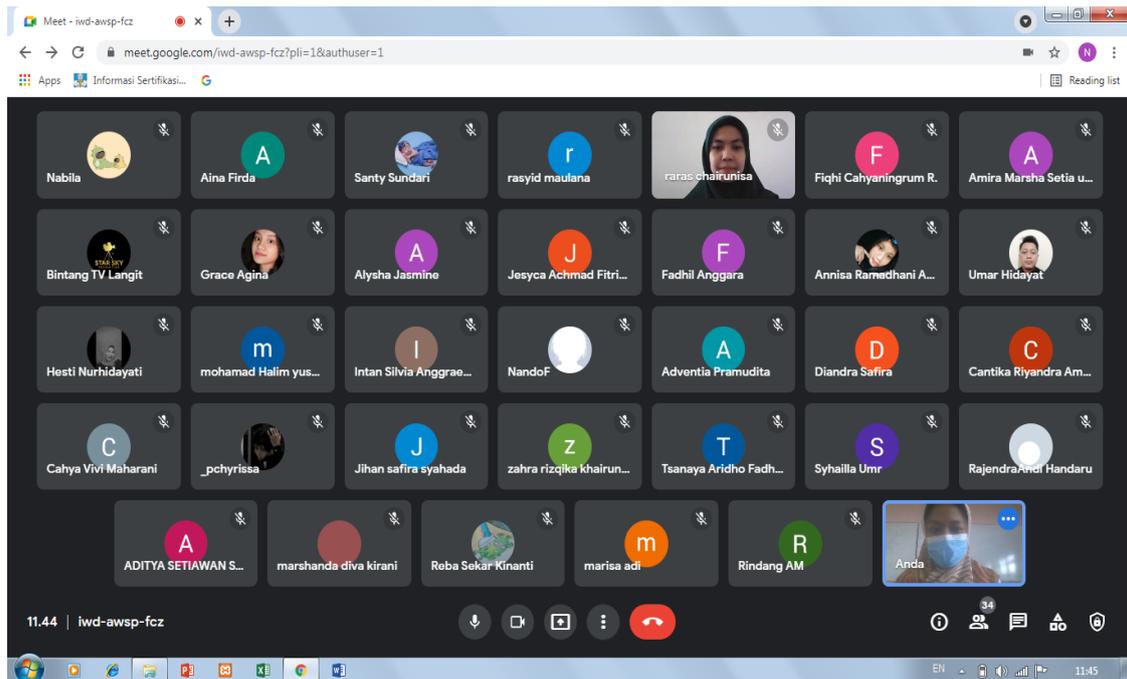
Manggali

Pemberian Edukasi Mengenai Ragam Makanan Sehat SMP Negeri 8 Semarang

yang kedua oleh Ibu Fiqhi Cahyaningrum Rahmawati, S.Gz., M.Gizi, siswa-siswi juga terlihat antusias menyimak pemaparan materi dan memberikan respon saat diajukan pertanyaan disela pemaparan materi. Selain itu di akhir sesi terdapat beberapa siswa yang mengajukan pertanyaan. Adapun pertanyaan tersebut yaitu makanan apa yang baik untuk kesehatan menstruasi remaja dan apa penyebab remaja terkadang mengalami terlambat menstruasi. Pertanyaan dari kedua siswi tersebut langsung dijawab oleh pemateri sehingga kedua siswi tersebut mengerti jawaban dari pertanyaan mereka. Pemberian edukasi tentang ragam makanan sehat dapat menambah pengetahuan siswa-siswi mengenai kebutuhan ragam makanan dengan gizi seimbang yang akan memberikan dampak positif bagi tumbuh kembang dan kesehatan menstruasi mereka.



Gambar 1: Materi Pemberian Edukasi Ragam Makan Sehat



Gambar 2. Peserta Kegiatan Pemberian Edukasi Ragam Makan Sehat

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian edukasi berjalan dengan lancar dan kondusif. Pencapaian target dan luaran dari kegiatan pengabdian ini sudah tercapai yaitu adanya *feedback* peserta kegiatan dan sesi tanya jawab yang berjalan dengan baik. Hal ini menunjukkan, adanya perubahan tingkat pengetahuan remaja terhadap materi yang diberikan. Pemberian edukasi mengenai ragam makanan sehat pada remaja dan gizi seimbang, serta kesehatan menstruasi pada siswi putri sebaiknya dapat dilakukan secara berkala di sekolah. Hal ini mengingat pentingnya pengetahuan mengenai jenis-jenis makanan yang bergizi dan pemenuhan menu makanan akan gizi yang seimbang, serta dampaknya bagi tumbuh kembang remaja, penyakit degeneratif, dan siklus menstruasi pada usia muda, agar kesehatan di masa yang akan datang dapat selalu terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, etc. 2017. *Bahan Ajar Gizi-Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia-Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan-Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan
- Hafiza, etc. 2020. "Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru". *Jurnal Medika Utama*. Vol. 2, No.1, Oktober 2020

- Harjatmo, etc. 2017. *Bahan Ajar Gizi-Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia-Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan-Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Rahayu, T.B, Fitriana. 2020. “Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Bambanglipuro”. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*. Vol.10, No. 2, Juli 2020
- Tim Riskesdas 2018. 2019. *Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan
- Utami, etc. 2020. “Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja”. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 11, No. 2, September 2020