

## **MAKAN BERGIZI DAN HIDUP PENUH PRESTASI**

Laras Sitoayu, Vira Herliana Putri, Wenny Lutfiani, Nanda Aula Rumana  
Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Univeritas Esa Unggul, Jakarta  
Jalan Arjuna Utara, Tol Tomang, Kebun Jeruk, Jakarta - 11510  
laras@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*Teenagers, especially school children, are very vulnerable to the problems of nutrition, both over nutrition, lack of nutrition and inadequate nutrition. Moreover, at the age of adolescence is very easily influenced by the environment. The influence of the environment that is not good, which is related to diet and eating habits will have a negative impact in the future. Teenagers tend to go along with choosing unhealthy foods, and as a result can reduce performance in school and threaten health in the future such as degenerative diseases. For this reason, it is important to hold a nutrition education about eating with balance nutrition to live a full life of achievement. This activity is one of collaboration community service activities between the Nutrition Study Program of the Faculty of Health Sciences (FIKs) with the Faculty of Teacher Training and Education. Aims of this activity is to increase the knowledge of students of SMPN 220 West Jakarta regarding eating with balance nutrition to get an achievement life, it is hoped that students of SMPN 220 West Jakarta can practice balanced nutrition eating in daily life. As many as 35 students attended and participated in this activity well. Activities like this are important to be carried out every year with different targets, so that the socialization of nutrition food to support increased achievement can be achieved properly.*

**Keyword:** *Nutritious food, adolescent dietary patterns, nutrition for achievement*

### **Abstrak**

Remaja terutama anak sekolah sangat rentan dihindangi masalah gizi, baik gizi lebih, gizi kurang maupun kecukupan asupan gizi. Terlebih lagi diusia remaja sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Pengaruh lingkungan sekitar yang tidak baik, yang berkaitan dengan pola makan dan kebiasaan makan akan berdampak negatif dimasa yang akan datang. Remaja cenderung ikut-ikutan memilih makanan yang tidak sehat, dan akibatnya dapat menurunkan prestasi di sekolah dan mengancam kesehatan dimasa yang akan datang seperti penyakit degeneratif. Untuk itu, penting diadakan edukasi gizi mengenai makan bergizi untuk hidup penuh prestasi pada remaja. Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan kolaborasi pengabdian masyarakat antara Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan (FIKs) dengan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan siswa/i SMPN 220 Jakarta Barat mengenai Makan bergizi untuk memperoleh hidup yang berprestasi, diharapkan siswa/i SMPN 220 Jakarta Barat dapat mempraktikkan makan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Sebanyak 35 siswa/i SMPN 220 Jakarta Barat hadir dan mengikuti kegiatan ini dengan baik. Kegiatan seperti ini penting dilakukan setiap tahun dengan target sasaran yang berbeda-beda, sehingga sosialisasi makan bergizi untuk menunjang peningkatan prestasi dapat tercapai dengan baik.

**Kata kunci :** Makan bergizi, pola makan remaja, gizi untuk prestasi

### **Pendahuluan**

Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal tergantung pada pemberian zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian zat gizi atau asupan zat gizi pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Banyak sekali masalah yang ditimbulkan dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ dan sistem tubuh anak. Hal tersebut perlu mendapatkan perhatian, terutama yang tidak kalah penting pada anak sekolah (Judarwanto, 2015).

Kelompok anak sekolah (7-13 tahun) merupakan kelompok rentan gizi, kelompok masyarakat yang paling mudah menderita kelainan gizi, bila masyarakat terkena kekurangan penyediaan bahan makanan. Pada umumnya kelompok ini berhubungan dengan proses pertumbuhan yang relatif pesat, karena pada usia sekolah anak memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah relatif besar (Sediaoetama, 2004).

Anak sekolah yang biasanya mempunyai banyak perhatian dan aktifitas di luar rumah sehingga sering melupakan waktu makan, mulai dari sarapan hingga makan dengan gizi seimbang. Zat gizi dari makanan merupakan sumber utama untuk

memenuhi kebutuhan anak tumbuh kembang optimal sehingga dapat mencapai kesehatan yang paripurna, yaitu sehat fisik, sehat mental, dan sehat sosial. Oleh karena itu, slogan umum bahwa pencegahan adalah upaya terbaik dan lebih efektif-efisien daripada pengobatan, harus benar-benar dilaksanakan untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada anak.

Setiap harinya, anak membutuhkan gizi seimbang yang terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Asupan kandungan gizi tersebut dapat diperoleh dari makanan yang dikonsumsi yang berguna untuk pertumbuhan otak (intelegensia) dan pertumbuhan fisik. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Sejak tahun 2010, westernisasi menjadi kiblat remaja dalam berbagai bidang, diantaranya gaya hidup dan perilaku makan. Contoh salah satu negara yang menjadi kiblat remaja adalah Korea, mereka cenderung berusaha meniru apa yang melekat pada artis Korea, yaitu tubuh yang super langsing. Sehingga muncul pola makan yang salah, demi mendapatkan tubuh langsing remaja rela melakukan diet ketat tanpa disertai pengetahuan gizi yang cukup (Setyawati & Setyowati, 2015).

Salah satu cara meningkatkan kesadaran dan merubah perilaku pada anak sekolah adalah dengan meningkatkan pengetahuan akan gizi seimbang. Pengetahuan gizi merupakan landasan yang penting dalam menentukan konsumsi makanan. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan mampu menerapkan pengetahuan gizinya di dalam pemilihan bahan makanan, sehingga konsumsi makanan dapat tercukupi (Khomsan, 2000).

Pengetahuan yang dimiliki oleh setiap orang mengenai sesuatu termasuk pengetahuan gizi memiliki tingkatan yang berbeda. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya sikap seseorang. Berdasarkan banyak hasil penelitian, mengatakan bahwa jika seseorang memiliki pengetahuan yang baik maka akan memiliki perilaku yang baik pula.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan siswa/i SMPN 220 Jakarta Barat mengenai Makan bergizi untuk memperoleh hidup yang berprestasi, diharapkan siswa/i SMPN 220 Jakarta Barat dapat mempraktikkan makan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu kegiatan ini sekaligus sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat dalam rangka kolaborasi kegiatan edukasi pada anak sekolah antara Fakultas

Ilmu-ilmu Kesehatan (FIKES) dan Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan.

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 31 Juli 2019, di SMPN 220 Jl. Mangga 1 Jakarta Barat, khususnya Siswa/i kelas VII B sebanyak 35 orang. Pelaksanaan kegiatan ini atas kerjasama antara Dosen PGSD Universitas Esa Unggul dengan Dosen FIKes, salah satunya Dosen Program Studi Gizi Universitas Esa Unggul. Agar metode yang dipilih dapat berjalan efektif dan efisien, kegiatan penyuluhan ini didukung dengan media dan alat yang tepat berupa Pop up, pengeras suara dan iringan lagu.

### **Hasil dan Pembahasan**

Penyuluhan dilakukan tepat pada pukul 6.30 WIB, pelaksanaan kegiatan ini cukup pagi dilaksanakan agar tidak mengganggu pelaksanaan belajar mengajar. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan berbarengan dengan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (abdimas) yang dilakukan oleh Dosen PGSD Universitas Esa Unggul untuk kelas yang lainnya. Sehingga pada pelaksanaan kegiatan ini, banyak materi yang disampaikan kepada Siswa/i SMPN 220 Jakarta Barat. Khusus penyuluhan ini dilakukan pada kelas VII B.

Sebelum melaksanakan penyuluhan, kegiatan ini dibuka oleh Kepala Sekolah dengan memberikan sambutan sekaligus ucapan terima kasih atas edukasi dan berbagi ilmu yang diberikan kepada Siswa/i SMPN 220 Jakarta Barat. Setelah dibuka oleh Kepala Sekolah, kami dipersilahkan untuk menuju kelas untuk melakukan penyuluhan. Kelas VII B lokasi penyuluhan di SMPN 220 Jakarta berada di lantai 3.



Gambar 1

Situasi Siswa/i SMPN 220 Jakarta Barat *Pre Test*

Ruang kelas VII B cukup kondusif sebagai tempat melakukan penyuluhan, ditambah dengan antusias Siswa/i yang cukup besar dengan adanya kegiatan penyuluhan mengenai makan bergizi dan hidup penuh prestasi ini. Pada saat pelaksanaan, penyuluhan dibantu oleh mahasiswa untuk mengontrol suasana dan perhatian Siswa/i di dalam kelas selama penyuluhan berlangsung. Namun, diluar dugaan Siswa/i cukup dapat diajak berkoordinasi dengan baik, dan mendengarkan penyuluhan dengan seksama.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak sekolah, menyatakan bahwa banyak siswa/i SMPN 220 Jakarta Barat yang sering mengalami pingsan ketika upacara dan tidak sarapan. Hal ini sering terjadi pada remaja di Indonesia. Salah satu materi yang disampaikan pada penyuluhan ini mengenai pentingnya sarapan dalam menu makanan sehat pada remaja. Ketidacukupan asupan zat gizi remaja, disebabkan mereka melwatkan waktu makan (terutama sarapan) dengan alasan sibuk, mereka lebih memilih mengonsumsi *junk food* bersama teman (Arisman, 2010).

Penyuluhan diawali dengan melakukan *pre test* kepada Siswa/i, yang menanyakan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada anak sekolah. Soal *pre test* tidak banyak, hanya sekitar 15 pertanyaan. Hal ini dimaksudkan agar dapat dijadikan tolak ukur keberhasilan penyuluhan mengenai makan bergizi dan hidup penuh prestasi ini. Sekitar 20 menit Siswa/i dapat menyelesaikan *pre test*, dan tampak beberapa siswa mengalami kesulitan menjawab.



Gambar 2

Situasi Siswa/i SMPN 220 Jakarta Barat *Post Test*

Siswa sebagai generasi muda memiliki peran penting dimasa yang akan datang. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman siswa akan gizi, dapat menimbulkan masalah gizi yang mengakibatkan gangguan kesehatan. Pengetahuan gizi sering erat kaitannya dengan sikap mengonsumsi makanan. Sikap mengonsumsi makanan terhadap asupan gizi merupakan respon seseorang untuk menyetujui atau

tidak menyetujui terhadap suatu pernyataan. Dengan demikian pengetahuan gizi dan sikap mengonsumsi gizi yang baik akan membentuk pola konsumsi yang baik pula (Salsabilla, 2015).

Setelah selesai melaksanakan *pre test*, penyuluhan dimulai pukul 07.15 WIB. Saat penyuluhan, media yang digunakan berupa pop up mengenai gizi seimbang pada anak sekolah karya dari Mahasiswa Program Studi Gizi, Wenny Luftiani, S.Gz. Media ini cukup menarik untuk anak sekolah, bukan hanya desain pop up nya namun juga interaksi warna dan ornamen media yang digunakan.

Perubahan perilaku sebagai tujuan akhir edukasi gizi dapat dicapai melalui proses belajar. Ketepatan dan kesesuaian stimulus yang diberikan melalui penggunaan metode dan media edukasi dapat memengaruhi efektivitas dan efisiensi proses belajar dan mengajar (Faridah, Sitoayu, & Nuzrina, 2019).



Gambar 3.

Media Edukasi Pop-up Gizi Seimbang

Materi yang disampaikan pada penyuluhan antara lain mengenai tumpeng gizi seimbang untuk anak sekolah. Jenis dan ukuran makanan gizi seimbang pada anak sekolah apa saja dan berapa, mulai dari makanan pokok, sayur, buah, lauk nabati dan hewani, serta konsumsi air putih dalam sehari. Selain itu juga dijelaskan mengenai makanan yang harus dibatasi seperti gula, minyak dan garam. Dalam tumpeng gizi seimbang pada anak sekolah dijelaskan juga arti dari tumpeng itu sendiri, dan arti ukuran tumpeng yang semakin keatas semakin kecil. Pada media juga terdapat cara interaksi dengan pada Siswa/i, mereka dapat mencopot dan memasang jenis makanan ditempat yang tepat pada tumpeng gizi seimbang pada anak sekolah.

Peningkatan pengetahuan mengenai apa yang harus mereka konsumsi akan berdampak baik terhadap perilaku remaja. Dan pada akhirnya akan berdampak pada status gizi remaja. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi remaja. Status gizi baik atau normal terjadi bila tubuh

memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Pujiati; Arneliwati; Rahmalia, 2015). Sehingga penting sekali edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja terutama mengenai makanan bergizi, dan tidak mengherankan jika remaja mengonsumsi makanan bergizi akan memperoleh tubuh yang sehat dan prestasi yang cemerlang.

Bukan hanya mengenai asupan gizi seimbang, masih dalam lingkup pembahasan gizi seimbang pada anak sekolah, disampaikan juga materi mengenai hygiene personal yaitu cuci tangan sebelum makan dan juga aktifitas fisik yang baik untuk dilakukan sehari-hari. Untuk memudahkan memperkirakan jumlah asupan sekali makan yang akan dikonsumsi, pada penyuluhan ini juga menjelaskan mengenai piring makanku, dimana dalam gambar piring tersebut diberikan besar ukuran porsi dalam bentuk piring, sehingga mudah dipahami.



Gambar 4  
Isi Media Edukasi Pop-Up Gizi Seimbang

Setelah penyuluhan selesai, masuk pada sesi diskusi dan tanya jawab. Antusias bertanya Siswa/i sangat tinggi. Berkaitan dengan usia mereka yang sudah dapat dikatakan remaja, banyak pertanyaan terlontar mengenai persepsi tubuh dan bagaimana asupan yang baik untuk menjaga persepsi tubuh agar tetap baik. Salah satu pertanyaan yang menarik

adalah, mereka semua banyak belum mengerti mengenai bagaimana mengonsumsi gizi seimbang yang baik, namun kenapa diantara mereka ada yang gemuk dan ada yang kurus. Tentu saja, menjawab pertanyaan dari Siswa/i pada kegiatan tersebut amatlah tepat dengan isi materi dan media yang disajikan. Dari hasil diskusi terungkap bahwa mereka masih belum paham mengenai gizi seimbang, ada diantara mereka yang terlalu sedikit mengonsumsi makanan sehingga kurus, ada juga yang terlalu banyak mengonsumsi makanan sehingga gemuk dan ada yang tidak peduli dengan kebersihan diri serta aktifitas fisik. Dengan adanya penyuluhan ini, Siswa/i merasa terbantu dalam pemahaman mengenai gizi seimbang pada anak sekolah, dan dampaknya terhadap prestasi yang mereka raih. Selain itu mereka akan menjadi semangat untuk melaksanakan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 5  
Siswa/i SMPN 220 Jakarta Barat Menyimak Edukasi yang Diberikan

Berdasarkan hasil tanya jawab siswa/i menggambarkan, bahwa masih ada kekeliruan pemahaman persepsi tubuh pada siswa/i SMPN 220 Jakarta Barat. Mereka amat memperhatikan bentuk tubuh satu dengan yang lain dan kesesuaian persepsi mereka akan tubuh terkadang salah, sehingga tidak sedikit siswa/i yang sengaja mengurangi makan tanpa tahu makanan sehat sebenarnya seperti apa. Munculnya penilaian dikalangan remaja terhadap persepsi tubuh telah membuat remaja, khususnya remaja putri menjadi kurang percaya diri, memiliki kekurangan secara fisik dan mengingkan berat badannya selalu berkurang, tanpa mempertimbangkan asupan yang sehat (Denich, 2015).

Kegiatan penyuluhan ditutup dengan adanya post test yang dilakukan kepada Siswa/i, pertanyaan yang ditanyakan sekitar 15 soal, masih sama dengan

pertanyaan saat pre test. Berbeda dengan pre test, waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan post test lebih cepat, dibandingkan waktu yang digunakan untuk mengerjakan pre test. Dengan waktu yang disediakan selama 20 menit, banyak diantara Siswa/i yang sudah selesai mengerjakan sebelum 20 menit, namun bagi yang sudah selesai mengerjakan tetap diminta tidak berisik, tertib dan tidak mengganggu temannya yang belum selesai. Dengan begitu, Siswa/i terlihat sudah memahami mengenai makan bergizi dan hidup penuh prestasi.

### **Kesimpulan**

Keberhasilan penyampaian pesan Gizi Seimbang kepada Siswa/i sangat dipengaruhi oleh Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) yang diterapkan. Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam penyampaian pesan makan bergizi dan hidup penuh prestasi diperlukan media yang menarik sehingga mudah dipahami dan dimengerti serta mudah diingat oleh Siswa/i.

Melalui kegiatan ini sosialisasi pentingnya gizi seimbang pada anak sekolah dapat terlaksana dengan baik dengan antusias peserta yang luar biasa baik dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang disampaikan peserta pada setiap bagian materi yang disampaikan.

### **Daftar Pustaka**

- Arisman, M. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Denich, A. U. I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61.
- Faridah, S. N., Sitoayu, L., & Nuzrina, R. (2019). *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 22–31.
- Judarwanto, W. (2015). Perilaku makan anak sekolah. *Picky Eaters Clinic*, 1–4.
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). Pedoman PGSKesehatan,. *Pedoman Gizi Seimbang*, 1–99.
- Khomsan, A. (2000). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Pujiati; Arneliwati; Rahmalia, S. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *JOM*, 2(2), 1345–1352. <https://doi.org/10.12816/0013114>
- Salsabilla, S. (2015). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Sikap Mengonsumsi Makanan Sehat Siswa SMK*. FKIP UST.
- Sediaoetama, A. D. (2004). *Ilmu Gizi untuk mahasiswa dan profesi* (Edisi keli). Jakarta: Dian Rakyat.
- Setyawati, V. A. V., & Setyowati, M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3463>