

## PENGUATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA SMA NEGERI 1 MERBAU MATARAM, LAMPUNG SELATAN SEBAGAI UPAYA PENDUKUNG KAMPANYE SEKOLAH SEHAT

Ridwan Hardiansyah<sup>1</sup>, Suryadi Islami<sup>1\*</sup>, Fahmi Ilham Hatimi<sup>1</sup>, Reny Arientia Putri<sup>1</sup>, Ardia Syifa Wijaya<sup>1</sup>, Putri Emylia Rossa<sup>1</sup>, Muhammad Akbar Magistra<sup>1</sup>, Selvi Marcellia<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

### ABSTRAK

Pemenuhan gizi seimbang berperan penting dalam kesehatan seseorang remaja. Program kampanye sekolah sehat mendukung pemenuhan gizi seimbang pada peserta didik melalui salah satu tujuannya yakni sehat bergizi. Penguatan pengetahuan gizi seimbang berperan membentuk peserta didik yang memiliki pengetahuan gizi yang baik sehingga lebih dapat memilih makanan yang sehat yang memiliki gizi seimbang dan sesuai dengan kebutuhannya. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja, khususnya siswa di SMAN 1 Merbau Mataram mengenai gizi seimbang sebagai upaya mendukung kampanye sekolah sehat. Pengabdian dilakukan dalam dua tahap, yaitu tahap pertama koordinasi dan survei ke lokasi sasaran serta tahap kedua yaitu pelaksanaan pengabdian. Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini mencakup penguatan pengetahuan dengan cara penyuluhan dengan diskusi terbuka dan dilanjutkan dengan pengukuran antropometri. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan langsung bertanya pada peserta terkait materi yang telah diberikan (umpan balik/*feedback*) sehingga dapat diketahui kondisi peserta setelah dilaksanakan pengabdian. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik SMAN 1 Merbau Mataram mengenai gizi seimbang. Oleh karena itu, penyuluhan yang berkesinambungan diperlukan untuk peningkatan pengetahuan secara berkelanjutan. Diharapkan pula dengan meningkatnya pengetahuan pada peserta didik tersebut dapat mendukung kampanye sekolah sehat dan terbentuklah peserta didik yang bertumbuh dan berkembang dengan baik sehingga terhindar dari masalah gizi dan penyakit akibat kondisi tersebut.

**Kata kunci:** Pengetahuan, gizi seimbang, remaja, kampanye sekolah sehat

#### \*Korespondensi:

Suryadi Islami  
Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung  
085157733164 | Email: [suryadi.islami@fk.unila.ac.id](mailto:suryadi.islami@fk.unila.ac.id)

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa yang berjalan antara umur 10 tahun hingga 18 tahun<sup>1,2,3</sup>. Pada masa ini, seseorang mengalami perubahan dan pertumbuhan biologis yang spesifik yakni pematangan seksual, peningkatan berat badan, dan tinggi badan<sup>4,5</sup>. Perubahan fisiologi, psikologi, sosial, pengetahuan, dan perilaku gizi yang salah pada remaja akan menimbulkan masalah gizi<sup>6</sup>. Remaja memiliki pertumbuhan yang sangat cepat sehingga kebutuhan gizi akan meningkat<sup>7</sup>. Kecepatan pertumbuhan fisik masa remaja merupakan pertumbuhan tercepat kedua setelah masa bayi, sebanyak 50% berat badan (BB) dan 20% tinggi badan (TB) dicapai selama masa ini<sup>4</sup>. Oleh karena itu, remaja perlu memperoleh asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan dan seimbang agar tercapai perkembangan dan pertumbuhan yang optimal serta terhindar dari masalah gizi<sup>5</sup>.

Permasalahan gizi yang dihadapi remaja saat ini merupakan permasalahan gizi ganda (*double burden*), yakni gizi lebih dan gizi kurang<sup>4</sup>. Masalah gizi akibat ketidakseimbangan gizi dapat terlihat dari status gizi remaja. Status gizi adalah kondisi atau keadaan tubuh seseorang atau populasi dalam hal asupan nutrisi yang diterima dan dampaknya terhadap kesehatan<sup>8</sup>. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi di masyarakat yakni kejadian infeksi, ketersediaan

pangan, pengaruh budaya, faktor sosial dan ekonomi, produksi pangan, pelayanan kesehatan, dan pendidikan<sup>8</sup>. Menurut data Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi remaja umur 13-15 tahun dengan IMT sangat kurus di Indonesia mencapai 1,9%, kurus 6,8%, gemuk 11,2%, dan obesitas 4,8%<sup>9</sup>. Pada remaja dengan kelompok umur 16-18 tahun memiliki data yang tidak jauh berbeda yakni sangat kurus 1,4%, kurus 6,7%, gemuk 9,5%, dan obesitas 4%<sup>9</sup>. Status gizi lebih pada remaja memiliki manifestasi klinis di masa dewasa yang meningkatkan risiko penyakit terutama penyakit degeneratif<sup>4</sup>. Remaja yang memiliki status gizi overweight hingga obesitas memiliki risiko besar terkena penyakit diabetes melitus tipe 2 dan kardiovaskular yang berpotensi menjadi penyakit jantung koroner dan stroke<sup>4,10</sup>. Sedangkan, status gizi kurang dapat mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh remaja sehingga mudah terserang suatu penyakit, menghambat pembentukan massa otot, pertumbuhan tidak normal, berkurangnya tingkat kecerdasan, menurunnya produktivitas, terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi terutama pada remaja putri sehingga akan mempengaruhi kualitas hidup<sup>4,5</sup>.

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh<sup>11</sup>. Konsep gizi seimbang didasarkan pada empat pilar yakni keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi<sup>11,12</sup>. Pemenuhan gizi seimbang berperan penting dalam mempengaruhi kesehatan seseorang<sup>13</sup>. Program promosi penerapan pola makan bergizi seimbang pada anak sekolah diperlukan untuk meningkatkan taraf kesehatan peserta didik, seperti program kampanye sekolah sehat yang diadakan oleh kemendikbudristek.

Kampanye sekolah sehat merupakan seluruh usaha yang dilakukan secara bersama-sama dan berkesinambungan oleh semua pihak mulai dari pemerintah pusat, pemerintah daerah, para mitra, satuan pendidikan, dan masyarakat tentang pentingnya penerapan sekolah sehat yang berfokus pada sehat bergizi, sehat fisik, dan sehat imunisasi<sup>14</sup>. Tujuan sehat bergizi dalam kampanye sekolah sehat yaitu untuk meningkatkan derajat kesehatan peserta didik dengan pengaplikasian pola makan yang tepat dan konsumsi makanan bergizi<sup>14</sup>. Penguatan pengetahuan gizi seimbang merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mendorong implementasi pola makan bergizi seimbang oleh siswa sehingga dapat meraih tujuan sehat bergizi.

Pengetahuan tentang gizi yang rendah dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi dan perilaku makan yang buruk saat masa remaja<sup>15</sup>. Pengetahuan gizi mencakup pemahaman tentang makanan dan zat gizi, asal-usul sumber gizi dalam makanan, keamanan konsumsi makanan untuk mencegah penyakit, teknik pengolahan makanan yang optimal untuk mempertahankan kandungan gizi, serta pedoman untuk gaya hidup sehat<sup>15</sup>. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih memilih makanan yang sehat yang memiliki gizi seimbang dan sesuai dengan kebutuhannya<sup>15</sup>. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa di SMAN 1 Merbau Mataram mengenai gizi seimbang sebagai upaya mendukung kampanye sekolah sehat.

## METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam dua tahap, yaitu tahap pertama koordinasi dan survei ke lokasi sasaran serta tahap kedua yaitu pelaksanaan pengabdian. Lokasi pengabdian ini adalah SMA Negeri 1 Merbau Mataram yang beralamat di Jl. Batin Putra No. 41 Talang Jawa, Kecamatan Merbau Mataram, Kabupaten Lampung Selatan, Provinsi Lampung.

Pada tahap pertama, pengabdian melakukan survei langsung ke lokasi untuk berkoordinasi dengan kepala sekolah. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kondisi siswa terkait pengetahuan tentang gizi seimbang serta sasaran yang cocok untuk pengabdian. Selain itu, dilakukan pula diskusi dengan beberapa guru dan siswa tentang rencana pelaksanaan dan manfaat kegiatan ini.

Dari hasil tersebut, didapatkan rencana, waktu dan materi apa saja yang tepat sesuai dengan kondisi sekolah untuk disampaikan pada hari pelaksanaan pengabdian. Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini mencakup penguatan pengetahuan dengan cara penyuluhan yang dengan diskusi terbuka dan dilanjutkan dengan pengukuran antropometri. Kemudian dilakukan evaluasi kegiatan dengan secara langsung bertanya pada peserta terkait materi yang telah diberikan (umpan balik/*feedback*) sehingga dapat diketahui kondisi peserta setelah dilaksanakan pengabdian. Dari hasil tersebut, didapatkan rencana, waktu dan materi apa saja yang tepat sesuai dengan kondisi sekolah untuk disampaikan pada hari pelaksanaan pengabdian. Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini mencakup penguatan pengetahuan dengan cara penyuluhan yang dengan diskusi terbuka dan dilanjutkan dengan pengukuran antropometri. Kemudian dilakukan evaluasi kegiatan dengan secara langsung bertanya pada peserta terkait materi yang telah diberikan (umpan balik/*feedback*) sehingga dapat diketahui kondisi peserta setelah dilaksanakan pengabdian.

Materi yang diberikan pada saat penyuluhan meliputi: 1) definisi tumbuh kembang dan gizi seimbang; 2) faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang; 3) definisi, jenis, dan dampak malnutrisi; 4) definisi dan kebutuhan gizi seimbang; 5) jenis dan sumber makanan bergizi, serta 6) pedoman isi piringku. Selama dan setelah penyuluhan, peserta dipersilakan untuk bertanya atau berdiskusi dengan narasumber.

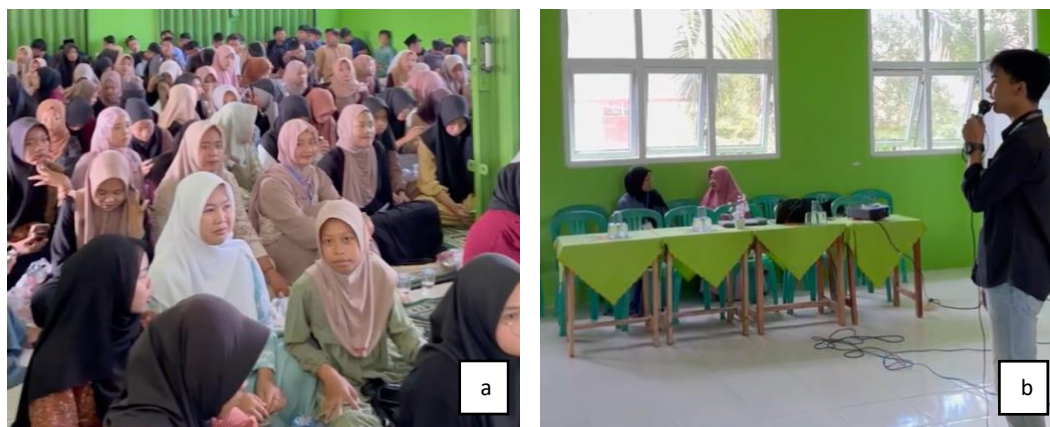
Pengukuran antropometri yang dilakukan adalah pengukuran berat badan dengan timbangan badan dan tinggi badan dengan stadiometer portabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil dilakukan dengan tanggal dan waktu sesuai dengan kesepakatan saat survei. Kegiatan ini dihadiri oleh peserta sebanyak 100 siswa SMA Negeri 1 Merbau Mataram yang berasal dari berbagai kelas di tahun pertama dan kedua. Pemilihan peserta dilakukan dengan berkoordinasi dengan kepala sekolah dan masukan dari para wali kelas pada saat survei.

Kegiatan pematerian diawali dengan menekankan definisi tumbuh kembang dan gizi seimbang sehingga peserta paham dengan definisi sebagai dasar untuk materi selanjutnya. Kemudian dijelaskan mengenai faktor apa saja yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang seperti faktor genetik dan faktor lingkungan yang salah satunya adalah asupan gizi. Selanjutnya peserta dikenalkan dengan malnutrisi dan jenis-jenisnya seperti kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan defisiensi zat gizi mikro serta dampak terhadap tumbuh kembang. Peserta diberi pengetahuan tentang gizi seimbang dan jenis serta contoh makanan sumber gizi yang diperlukan seperti karbohidrat, protein, lemak, dan serat. Materi penyuluhan diakhiri dengan pengenalan pedoman isi piringku yang penting dalam membantu peserta dalam menjaga pola makannya sesuai gizi seimbang. Pelaksanaan penyuluhan dapat dilihat pada Gambar 1. Pertanyaan atau diskusi terkait materi yang diberikan dilakukan secara terbuka sehingga peserta dapat lebih memahami dan tujuan dari pengabdian ini dapat tercapai dengan baik.

Pengukuran berat badan dan tinggi badan dilakukan setelah penyuluhan dan diskusi berakhir. Pengukuran ini dilakukan untuk melihat kondisi berat badan dan tinggi badan peserta serta memberikan informasi mengenai indeks Massa Tubuh (IMT) saat ini. Dari hasil penentuan IMT, peserta dapat mengetahui apakah berat badan sudah ideal, kurang, atau berlebih, sehingga dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan menghindari berbagai macam penyakit.



**Gambar 1.** Kondisi peserta (a) dan penyuluhan (b) pada pelaksanaan pengabdian.

Setelah kegiatan selesai, evaluasi dilakukan dengan cara berdiskusi langsung dengan peserta. Hasil diskusi tersebut dapat dijadikan sebagai perbandingan antara keadaan awal peserta sebelum pengabdian dengan keadaan setelah pengabdian. Perubahan tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Keadaan Awal dan Akhir Peserta Pengabdian.

Kondisi Awal	Perlakuan	Kondisi Akhir
Peserta belum mengetahui definisi tumbuh kembang dan gizi seimbang	Diberikan penyuluhan dengan materi definisi tumbuh kembang dan gizi seimbang	Peserta mengetahui definisi tumbuh kembang dan gizi seimbang
Peserta belum mengetahui faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang	Diberikan penyuluhan dengan materi faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang	Peserta mengetahui faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang
Peserta belum mengetahui definisi, jenis dan dampak malnutrisi	Diberikan penyuluhan dengan materi definisi, jenis dan dampak malnutrisi	Peserta mengetahui definisi, jenis dan dampak malnutrisi
Peserta belum mengetahui definisi dan kebutuhan gizi seimbang	Diberikan penyuluhan dengan materi definisi dan kebutuhan gizi seimbang	Peserta mengetahui definisi dan kebutuhan gizi seimbang
Peserta belum mengetahui jenis dan sumber makanan bergizi	Diberikan penyuluhan dengan materi jenis dan sumber makanan bergizi	Peserta mengetahui jenis dan sumber makanan bergizi
Peserta belum mengetahui pedoman isi piringku	Diberikan penyuluhan dengan materi pedoman isi piringku	Peserta mengetahui pedoman isi piringku

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini dapat dilihat dari hasil umpan balik, diskusi saat pematerian dan pengukuran antropometri. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan dengan menarik sehingga peserta bersemangat dan penuh perhatian sehingga pengabdian ini dapat terlaksanakan dengan baik.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian dapat disimpulkan bahwa kegiatan penguatan pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMA Negeri 1 Merbau Mataram, Lampung Selatan

sebagai upaya pendukung kampanye sekolah sehat terlaksana dengan baik dan berhasil. Kegiatan pengabdian ini mampu meningkatkan pengetahuan terkait gizi seimbang. Diharapkan pula dengan meningkatnya pengetahuan pada siswa tersebut dapat mendukung kampanye sekolah sehat dan terbentuklah siswa yang bertumbuh dan berkembang dengan baik sehingga terhindar dari malnutrisi dan penyakit akibat kondisi tersebut.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014.
2. More J. Gizi Bayi, Anak, dan Remaja. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2014.
3. Rasyid PS, Zakaria R, Munaf AZT. Remaja Dan Stunting. Penerbit Nem; 2022.
4. Fitriani R. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *J Health Sci Gorontalo J Health Sci Community*. 2020;4(1):29–38.
5. Nurfitriani J, Kurniasari R. Edukasi gizi menggunakan media video animasi dan poster terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja. *Media Publ Promosi Kesehat Indones MPPKI*. 2023;6(3):503–6.
6. Nuryani N. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Status Gizi Pada Remaja di Kabupaten Gorontalo. *J Dunia Gizi*. 2019;2(2):63–70.
7. Laenggeng AH, Lumalang Y. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu. *Healthy Tadulako JJ Kesehat Tadulako*. 2015;1(1):49–57.
8. Desmawati, Effendy DS, Yunawati I, Setyawati NF, Muharramah A, Ernalina Y, dkk. Penilaian Status Gizi. Purbalingga: Eureka Media Aksara; 2023.
9. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2019.
10. Putra WN. Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *J Berk Epidemiol*. 2017;5(3):298–310.
11. Kemenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014.
12. Litaay C, Paotiana M, Elisanti E, Fitriyani D, Agus PP, Permadhi I, et al. Kebutuhan Gizi Seimbang. Zahir Publishing; 2021.
13. Fitria F, Musniati N, Mulyawati DA. Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah J Nutr Food Sci MJNF*. 2022;3(1):11–6.
14. Kemendikbudristek. Pedoman Kampanye Sekolah Sehat. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi; 2023.
15. Aulia NR. Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmu Gizi Kesehatan JIGK*. 2021 Feb 26;2(02):31–5.