

## **Perbaikan Gizi Remaja Berbasis Sekolah Di SMA Negeri 15 Makassar**

<sup>1</sup>Citrakesumasari, <sup>2</sup>Yessy Kurniati, <sup>1</sup>Djunaidi Machdar Dachlan, <sup>1</sup>Aminuddin Syam, <sup>1</sup>Devintha Virani

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar

<sup>2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar

Korespondensi :Citrakesumasari, [citeku@gmail.com](mailto:citeku@gmail.com)

Naskah Diterima: 20 Nopember 2018. Disetujui: 1 April 2019. Disetujui Publikasi: 2 April 2019

**Abstract.** Improvement of school-based nutrition is important to do, considering students are the nation's next generation. One of the efforts is through balanced nutrition education. The purpose of this activity is to increase the knowledge about the balanced nutrition for students and school members of State High School 15 Makassar, South Sulawesi. The activities were carried out by fully involving the target audience, starting from balanced nutrition education activities in adolescents, demonstrations on determining the nutritional status of adolescents, and discussions. The results of the activities indicate that there has been an increase in knowledge about balanced nutrition in the target audience in accordance with the predetermined indicators of success.

**Keywords:** *Teenagers, nutrition, canteen, teacher, students, balanced*

**Abstrak.** Perbaikan gizi berbasis sekolah penting untuk dilakukan, mengingat siswa merupakan generasi penerus bangsa. Salah satu upaya tersebut adalah melalui edukasi gizi seimbang. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa dan warga sekolah di SMA Negeri 15 Makassar, Sulawesi Selatan. Kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan secara penuh khalayak sasaran, mulai dari kegiatan edukasi gizi seimbang pada remaja, demonstrasi penentuan status gizi remaja dan diskusi. Hasil kegiatan menunjukkan telah terjadi peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada khalayak sasaran sesuai dengan indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.

Kata Kunci: *Remaja, gizi, kantin, guru, siswa, seimbang*

### **Pendahuluan**

Kondisi kesehatan remaja perlu mendapat perhatian. Karena remaja adalah generasi penerus bangsa. Sayangnya, remaja di Indonesia menghadapi banyak masalah. Baik itu masalah kesehatan maupun masalah gizi. Berdasarkan hasil Riskesdas 2013, ditemukan masalah kecacingan pada remaja sebesar 28,12%, diare sebesar 6,2% dan hepatitis sebesar 1%. Selain itu ditemukan pula bahwa lebih dari 30% remaja menderita stunting, sekitar 11% memiliki status gizi kurus dan 10% memiliki status gizi gemuk. Remaja juga mengalami masalah pola makan. Sebanyak 20,6% anak sekolah ternyata tidak sarapan, 93,6% kurang

mengonsumsi sayur dan buah serta 75,7% mengonsumsi makanan berpenyedap (Litbangkes, 2013).

SMA Negeri 15 Makassar beralamat di Jalan Insinyur Sutami No 2, Bulurokeng, Biringkanaya, Kota Makassar. Sekolah ini awalnya berstatus sebagai Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI). Namun pada Tahun 2013 status RSBI tersebut dicabut. Sekolah ini memiliki siswa sebanyak 886 orang yang terdistribusi pada jenjang kelas X, XI dan XII (Wikipedia, 2018). Siswa di sekolah ini memiliki masalah dengan pola makan yang masih jauh dari Pedoman Gizi Seimbang. Berdasarkan studi pendahuluan ditemukan siswa di sekolah tersebut memiliki asupan gizi yang masih kurang dari angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Ditemukan asupan yang kurang yaitu energi (61,5%), karbohidrat (63,5%), serat (98,1%), vitamin C (61,5%), zat besi sebesar (61,5%) serta zink (90,4%) (Citrakesumasari, *dkk.*, 2018). Selain itu ditemukan pula siswa sebanyak 23,3% memiliki asupan gula yang lebih, 29,2% memiliki asupan garam yang lebih serta 40% memiliki asupan lemak yang lebih (Oetsman, *dkk.*, 2018)

Untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi mitra, maka program kerja yang diabdikan adalah melakukan edukasi gizi seimbang pada semua warga sekolah di SMUN 15 Makassar. Gizi seimbang ini penting untuk dipahami karena merupakan panduan pola makan dan pola hidup sehat yang seharusnya (Nakita, 2013). Edukasi dilakukan tidak hanya kepada siswa, tetapi ditujukan kepada semua warga sekolah demi menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perubahan perilaku siswa menjadi lebih baik.

Edukasi gizi seimbang terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada kelompok sasaran. Hal tersebut telah terbukti pada berbagai studi meski dengan kelompok sasaran yang berbeda. Pada anak-anak, edukasi gizi seimbang melalui penggunaan media lagu ternyata mempengaruhi tingkat pengetahuan gizi pada anak usia Taman Kanak-Kanak (Mardhiati, *dkk.*, 2015). Pada anak sekolah dasar, edukasi gizi dapat merubah pengetahuan dan gaya hidup sedentary pada anak gizi lebih. Terdapat perbedaan bermakna pada pengetahuan siswa sebelum dan setelah edukasi. Berdasarkan bukti-bukti tersebut, edukasi gizi merupakan metode efektif untuk merubah pengetahuan khalayak sasaran. (Rostania, *dkk.*, 2013). Pada ibu hamil, pemberian edukasi tentang gizi seimbang mempengaruhi pengetahuan ibu tentang gizi seimbang. Hasil studi menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi (Keraf, *dkk.*, 2015). Penyuluhan gizi menjadi salah satu kegiatan yang dipilih untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemilihan, penanganan dan pengolahan ikan, buah dan sayur yang baik dan benar. Penyuluhan tersebut dilakukan pada ibu rumah tangga. Kegiatan tersebut diharapkan meningkatkan pengetahuan ibu tentang cara memilih dan mengolah ikan, buah dan sayur (Taslim, *dkk.*, 2018)

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa dan warga sekolah di SMA Negeri 15 Makassar, Sulawesi Selatan. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan menyadarkan siswa untuk berperilaku sesuai pedoman umum gizi seimbang. Sehingga mencegah terjadinya masalah gizi pada siswa di SMA Negeri 15 Makassar

### **MetodePelaksanaan**

**Tempat dan Waktu.** Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMUN 15 Kota Makassar pada hari Rabu Tanggal 15 Agustus 2018 dari pukul 08.00-17.00 wita.

**Khalayak Sasaran.** Khalayak sasaran adalah warga sekolah SMA Negeri 15 Makassar yang terdiri dari siswa, guru dan pengelola kantin sebanyak 50 peserta. Pemilihan peserta adalah berdasarkan usulan dari wakil kepala sekolah kesiswaan dan dipilih berdasarkan keterwakilan kelas.

**Metode Kegiatan.** Kegiatan ini dirancang menggunakan metode edukasi, demonstrasi dan diskusi, meliputi :

a. Edukasi Gizi

Edukasi gizi dilakukan dengan metode klasik, yaitu penyampaian materi melalui slide dengan bantuan LCD (Gambar 1). Edukasi ini dilaksanakan di aula SMA Negeri 15 Makassar. Materi yang diberikan kepada peserta meliputi pertumbuhan dan perkembangan remaja, pedoman umum gizi seimbang untuk remaja, pesan-pesan gizi seimbang untuk remaja serta metode penilaian status gizi remaja. Untuk keperluan evaluasi, sebelum dan sesudah edukasi para peserta diberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal dan akhir khalayak sasaran tentang gizi seimbang pada remaja (Gambar 2)



Gambar 1. Proses pengisian kuesioner pre tes oleh peserta



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh tim pengabdian

## b. Demonstrasi

Setelah diberikan penyampaian materi, tim pengabdian melakukan demonstrasi penilaian status gizi pada remaja. Tim mendemonstrasikan cara pengukuran tinggi badan serta berat badan yang baik dan benar pada remaja (Gambar 3). Lalu hasil pengukuran tersebut digunakan untuk menghitung indeks massa tubuh dan menentukan status gizi remaja



Gambar 3. Alat pengukur tinggi badan remaja (kiri). Alat pengukur berat badan remaja (kanan)

## c. Diskusi

Setelah pemberian materi dan demonstrasi, tim pengabdian mempersilahkan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait dengan materi dan kegiatan demonstrasi yang telah dilakukan.



Gambar 5. Proses tanya jawab tentang gizi seimbang pada remaja

**Indikator Keberhasilan.** Kriteria keberhasilan edukasi adalah apabila pengetahuan peserta yang berada dalam kategori baik meningkat menjadi lebih dari 50%.

**Metode Evaluasi.** Metode evaluasi yang dilakukan adalah dengan mengukur pengetahuan khalayak sasaran menggunakan kuesioner pengetahuan pada saat sebelum dan setelah proses edukasi. Kemudian hasil kuesioner dianalisis dengan mengikuti manajemen data yang terstandar, yang meliputi input, cleaning dan analisis data. Data diolah menggunakan SPSS versi 22.00 dan kemudian disajikan dalam bentuk tabel frekuensi.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **A. Pelaksanaan Edukasi Gizi Seimbang**

Edukasi gizi seimbang dilaksanakan di aula SMA Negeri 15 Makassar, dihadiri oleh 50 peserta, kepala sekolah, wakil kepala sekolah, ketua dan pengurus OSIS. Acara berlangsung selama 1 hari yang diawali dengan pembukaan dan sambutan dari kepala sekolah. Selanjutnya tim pengabdian memberikan edukasi dengan topik (1). Pertumbuhan dan perkembangan remaja, (2). Pedoman Umum Gizi Seimbang, (3). Pesan-pesan gizi seimbang untuk Remaja (4). Penentuan Status Gizi Remaja. Edukasi dilakukan dengan cara yang menarik. Tim pengabdian berusaha menampilkan slide-slide yang sederhana namun padat informasi, menarik dan sesuai dengan penerimaan khalayak. Penyaji berusaha menjelaskan materi dengan bahasa yang sederhana sehingga mudah diterima dan dimengerti. Sesi diskusi dilakukan setelah semua pemberian materi agar khalayak sasaran memiliki pemahaman materi yang utuh. Untuk mengetahui tingkat efektifitas edukasi yang dilakukan, maka dilakukan penilaian pengetahuan khalayak sasaran pada saat sebelum dan setelah edukasi. Penilaian dilakukan menggunakan kuesioner yang disusun sedemikian rupa, sehingga bisa menilai tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang remaja pada khalayak sasaran

Setelah selesai melakukan edukasi, maka tim pengabdian melanjutkan dengan kegiatan demonstrasi menentukan status gizi pada remaja. Diawali dengan menunjukkan cara melakukan pengukuran tinggi dan berat badan yang baik dan benar sesuai prinsip-prinsip antropometri. Lalu dari hasil pengukuran tersebut dilakukan simulasi perhitungan Indeks Massa Tubuh remaja. Kemudian hasil IMT tersebut dinilai dengan menggunakan tabel Penentuan Status Gizi, untuk menilai apakah remaja tergolong kurus, normal, overweight ataukah obesitas.

Setelah melakukan kegiatan demonstrasi, maka tim pengabdian mempersilahkan khalayak sasaran untuk mengajukan pertanyaan dan berdiskusi. Khalayak sasaran terlihat sangat antusias untuk mengajukan pertanyaan. Untuk memudahkan pemahaman, maka tim pengabdian membagi sesi diskusi tersebut dalam beberapa bagian. Dimana satu sesi maksimal diisi oleh 3 penanya. Tim pengabdian berusaha menjawab pertanyaan dengan jawaban yang mudah dimengerti disertai dengan contoh aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

### **B. Tingkat Pengetahuan Khalayak Sasaran**

Khalayak sasaran yang mengikuti edukasi ini terdiri dari siswa, guru dan pengelola kantin. Mereka berasal dari berbagai kelompok umur dan suku. Secara lengkap karakteristik khalayak sasaran tersaji pada tabel 1.

Tingkat pengetahuan khalayak sasaran diukur menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang pilar gizi seimbang, pesan gizi seimbang, batas konsumsi gula garam lemak dalam sehari serta kecukupan sayur dan buah dalam sehari. Pengetahuan responden pada saat pre dan post tes tersaji pada tabel 2.

### **C. Keberhasilan Kegiatan**

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa pengetahuan tentang pilar gizi seimbang pada responden mengalami peningkatan. Dimana sebelum dilakukan sosialisasi 100% responden kurang memiliki pengetahuan tentang pilar gizi seimbang. Hasil analisis data menunjukkan setelah dilakukan sosialisasi, pengetahuan responden tentang pilar gizi seimbang mengalami peningkatan, yaitu pengetahuan kurang menurun dari 100% menjadi 37,6%, pengetahuan cukup meningkat dari 0% menjadi 2,4% dan pengetahuan baik meningkat dari 0% menjadi 60%. Dan ini telah sesuai dengan target kegiatan, yaitu meningkatkan pengetahuan responden dalam kategori baik minimal 50%.

Tabel 1. Karakteristik khalayak sasaran

| Karakteristikresponden | n  | %    |
|------------------------|----|------|
| Usia                   |    |      |
| 14-18 tahun            | 75 | 88,2 |
| 24-60 tahun            | 10 | 11,8 |
| Suku                   |    |      |
| Bugis                  | 34 | 40,0 |
| Makassar               | 27 | 31,8 |
| Bugis-Makassar         | 9  | 10,6 |
| Toraja                 | 4  | 4,7  |
| Jawa                   | 8  | 9,4  |
| Tolaki                 | 1  | 1,2  |
| Bali                   | 1  | 1,2  |
| Sulut                  | 1  | 1,2  |
| JenisKelamin           |    |      |
| Laki-laki              | 7  | 8,2  |
| Perempuan              | 78 | 91,8 |

Tabel 2. Pengetahuan tentang gizi seimbang pada responden sebelum dan setelah dilakukan sosialisasi gizi seimbang

| Aspek pengetahuan             | Pre |     | Post |      |
|-------------------------------|-----|-----|------|------|
|                               | n   | %   | n    | %    |
| Pilar Gizi Seimbang           |     |     |      |      |
| Baik                          | 0   | 0   | 51   | 60   |
| Cukup                         | 0   | 0   | 2    | 2,4  |
| Kurang                        | 85  | 0   | 32   | 37,6 |
| PesanGiziSeimbang             |     |     |      |      |
| Baik                          | 0   | 0   | 53   | 62,4 |
| Cukup                         | 0   | 0   | 2    | 2,4  |
| Kurang                        | 85  | 100 | 30   | 35,3 |
| Batas konsumsi GGL/hari       |     |     |      |      |
| Baik                          | 0   | 0   | 63   | 74,1 |
| Cukup                         | 0   | 0   | 6    | 7,1  |
| Kurang                        | 85  | 100 | 16   | 18,8 |
| Kecukupanasupansayurbuah/hari |     |     |      |      |
| Baik                          | 0   | 0   | 61   | 71,8 |
| Cukup                         | 0   | 0   | 2    | 2,4  |
| Kurang                        | 85  | 100 | 22   | 25,9 |

Pengetahuan tentang pesan gizi seimbang pada responden mengalami peningkatan. Dimana sebelum dilakukan sosialisasi, 100% responden kurang memiliki pengetahuan tentang pesan gizi seimbang. Setelah dilakukan sosialisasi, pengetahuan responden tentang pesan gizi seimbang mengalami peningkatan,



yaitu pengetahuan kurang menurun dari 100% menjadi 35,3%, pengetahuan cukup meningkat dari 0% menjadi 2,4% dan pengetahuan baik meningkat dari 0% menjadi 62,4%. Dan ini telah sesuai dengan target kegiatan, yaitu meningkatkan pengetahuan responden dalam kategori baik minimal 50%.

Pengetahuan tentang batas konsumsi gula garam dalam sehari pada responden mengalami peningkatan. Dimana sebelum dilakukan sosialisasi 100% responden kurang memiliki pengetahuan tentang batas konsumsi gula garam dalam sehari. Setelah dilakukan sosialisasi, pengetahuan responden tentang batas konsumsi gula garam dalam sehari mengalami peningkatan, yaitu pengetahuan kurang menurun dari 100% menjadi 25,9%, pengetahuan cukup meningkat dari 0% menjadi 2,4% dan pengetahuan baik meningkat dari 0% menjadi 74,1%. Dan ini telah sesuai dengan target kegiatan, yaitu meningkatkan pengetahuan responden dalam kategori baik minimal 50%.

Pengetahuan tentang Kecukupan asupan sayur buah/hari pada responden mengalami peningkatan. Dimana sebelum dilakukan sosialisasi 100% responden kurang memiliki pengetahuan tentang Kecukupan asupan sayur buah/hari. Setelah dilakukan sosialisasi, pengetahuan responden tentang Kecukupan asupan sayur buah/hari mengalami peningkatan, yaitu pengetahuan kurang menurun dari 100% menjadi 18,8%, pengetahuan cukup meningkat dari 0% menjadi 7,1% dan pengetahuan baik meningkat dari 0% menjadi 71,8%. Dan ini telah sesuai dengan target kegiatan, yaitu meningkatkan pengetahuan responden dalam kategori baik minimal 50%.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa sosialisasi gizi seimbang efektif untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang gizi seimbang pada remaja. Diharapkan dengan perbaikan pengetahuan akan meningkatkan pula praktek gizi seimbang pada remaja di sekolah tersebut.

### **Ucapan Terima Kasih**

Tim pengabdian menyampaikan ucapan terima kasih kepada Rektor dan Kepala Lembaga Penelitian dan pengabdian Universitas Hasanuddin yang telah memberikan dukungan dana bagi kegiatan ini melalui Skim Program Pengabdian Kepada Masyarakat Unhas Program Kemitraan Masyarakat (PPMU-PKM) Tahun 2018. Selain itu, tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah SMA Negeri 15 Makassar yang telah bersedia mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian ini.

### **Referensi**

- Citrakesumasari, dkk. (2018). *School Lunch Box Sebagai Alternatif Jajanan Anak Sekolah yang Sehat dan Bergizi*. Makassar: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- Keraf, L.H., Indriyasari, R., & Fatimah, S. (2015). *Pengaruh Edukasi Gizi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil, Asi Eksklusif Terhadap Perubahan Pengetahuan Ibu Hamil Di Puskesmas Witihama Kabupaten Flores Timur*. Retrieved 11 21, 2018, <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/16589>
- Litbangkes. (2013). *Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013*. Jakarta: Badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Mardhiati, Indriasari, R., & Jafar, N. (2015). *Penggunaan Media Audio (Lagu Anak-Anak) Dalam Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Usia Prasekolah*. Retrieved 11 21, 2018, <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/16429>

- Nakita. (2013). Sehat dan Bugar Berkan Gizi Seimbang. Jakarta: Danone Institut.
- Oetsman U.C., Citrakesumasari, & Virani, D. (2018). Gambaran asupan Gula, Garam dan Lemak Serta Alasan Pemilihan Makanan pada Remaja SMAN 15 Makassar. Makassar: Skripsi FKM Unhas.
- Rostania, M., Syam, A., & Najamuddin, U. (2013). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Gaya Hidup Sedentary Pada Anak Gizi Lebih Di Sdn Sudirman 1 Makassar Tahun 2013. Retrieved 11 21, 2018, <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/5607>
- Taslim N.A., Asfar M., Anggriawan, S, Yuliana, I, & Ashari N. (2018). Ibw-CSR IDI Kota Makassar, Menuju Makassar Sehat Melalui Peningkatan Konsumsi Ikan, Sayur dan Buah. Jurnal Panrita Abdi, (2)2 , 127-134.
- Wikipedia. (2018). Retrieved 03 12, 2018, from [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

Penulis:

- Citrakesumasari**, Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, Makassar, email: [citeku@gmail.com](mailto:citeku@gmail.com)
- Yessy Kurniati**, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar, email: [yessy.kurniati@gmail.com](mailto:yessy.kurniati@gmail.com)
- Djunaidi Machdar Dachlan**, Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, Makassar, email: [dedhymks@yahoo.com](mailto:dedhymks@yahoo.com)
- Aminuddin Syam**, Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, Makassar, email: [amin.gzuh@gmail.com](mailto:amin.gzuh@gmail.com)
- Devintha Virani** Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, Makassar, email: [devinthavirani@gmail.com](mailto:devinthavirani@gmail.com)

Bagaimana men-sitasi artikelini:

- Citrakesumasari, Kurniati, Y., Dachlan, D.M., Syam, A., & Virani, D. (2019). Perbaikan Gizi Remaja Berbasis Sekolah di SMA Negeri 15 Makassar. Jurnal Panrita Abdi, (3)1, 89-96.