

Pemberdayaan dan Pengetahuan dalam Menerapkan Pola Makan Bergizi untuk Mencegah Penyakit

Rizki Nurmalya Kardina*¹, Sa'bania Hari Raharjeng², Dini Setiarsih³

^{1,2,3} Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

*e-mail korespondensi: rizki_kardina@unusa.ac.id

Abstract

The consumption of high calorie, high sugar, and low fiber that occurs in adolescents today will have an impact on the occurrence of obesity. Obesity in adolescent tends to increase due to lack of physical activity, high consumption of high calorie foods, and the surrounding environment. Based on preliminary studies obtained from the previous school, it was found that the average student at An-Najiyah High School is a child of the An-Najiyah Islamic boarding school. These students have not been able to implement balanced nutrition, because the students have never received exposure related to balanced nutrition tumpeng. The purpose of this community service is to increase knowledge in implementing a nutritious diet in preventing diseases at An-Najiyah High School Surabaya.

The method used was to gather students in the hall at An-Najiyah High School in Surabaya. Prior to the education, students' height and weight were measured to determine their nutritional status. After screening, education related to the balanced nutrition cone was provided. The educational media used were posters, PowerPoint presentations, and pocket books for feedback on the education provided. Pretest and posttest methods were used to improve adolescents' understanding and knowledge of the material presented.

Based on the results of community service activities conducted with 45 students at An-Najiyah High School in Surabaya, 25% of the 45 students were found to be obese. Interviews with students revealed that the foods they consumed were generally high in sugar and fat. Based on the education provided regarding balanced nutritional tumpeng, their understanding and knowledge increased by 90%.

Keywords: Diet., nutritional tumpeng., level of knowledge., An-Najiyah students

Abstrak

Konsumsi yang tinggi kalori, tinggi gula, rendah serat yang terjadi pada remaja saat ini akan berdampak pada terjadinya obesitas. Obesitas pada remaja cenderung mengalami peningkatan yang disebabkan kurangnya aktivitas fisik, tingginya konsumsi makanan yang tinggi kalori, serta lingkungan sekitar. Berdasarkan studi pendahuluan yang didapatkan dari pihak sekolah sebelumnya didapatkan bahwa rata-rata siswa/siswi di SMA An-Najiyah ini merupakan anak pondok pesantren An-Najiyah. Siswa/siswi ini belum dapat menerapkan gizi seimbang, karena siswa/siswi ini belum pernah mendapatkan paparan terkait dengan tumpeng gizi seimbang. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dalam menerapkan pola makan bergizi dalam mencegah penyakit di SMA An-Najiyah Surabaya.

Metode yang digunakan dengan mengumpulkan siswa/siswi yang ditempatkan pada aula yang ada di SMA An-Najiyah Surabaya. Sebelum dilakukan edukasi siswa/siswi dilakukan pengukuran tinggi badan, berat badan yang digunakan untuk mengetahui status gizinya, setelah dilakukan skrining dilanjutkan dengan pemberian edukasi terkait dengan tumpeng gizi seimbang. Media edukasi yang digunakan adalah poster, PPT, *buku saku* yang digunakan untuk umpan balik terkait dengan edukasi yang diberikan. Peningkatan pemahaman dan pengetahuan terkait dengan materi yang telah diberikan pada remaja digunakan metode *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan pada 45 siswa/siswi di SMA An-Najiyah Surabaya didapatkan hasil status gizi dengan kategori obesitas sebesar 25% dari 45 siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa didapatkan bahwa makanan yang mereka konsumsi rata-rata yang banyak mengandung gula dan lemak tinggi. Berdasarkan hasil pemahaman dan pengetahuan terkait dengan edukasi yang telah diberikan terkait dengan tumpeng gizi seimbang hasilnya mengalami peningkatan sebesar 90 %.

Kata kunci: Pola makan., tumpeng gizi., tingkat pengetahuan., siswa siswi An-Najiyah

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu periode antara anak-anak dan dewasa. Masa remaja adalah fase penting dalam hidup seseorang di mana banyak sekali terjadi perubahan dari seseorang, seperti perkembangan fisik, perkembangan otak, sistem organ seksual, dan perkembangan psikososial, yang dapat mempengaruhi perilaku dan kesehatan. Perilaku hidup sehat merupakan salah satu jenis perilaku yang bertanggung jawab terhadap kesehatan yang akan mencakup tindakan atau perilaku yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan seseorang, seperti berolah raga secara teratur dan cukup, dapat mengelola stress, dan berkembang diri (Çelebi et al., 2017).

Indonesia saat ini sedang menghadapi terkait dengan eledaknya penderita obesitas pada usia dewasa. Proporsi berat badan yang berlebih dan obesita pada dewasa umur > 18 tahun yang menunjukkan dalam peningkatan yaitu 10,5% pada tahun 2007 dan pada tahun 2013 mengalami peningkata sebesar 14,8%, serta mengalami peningkatan pada tahun 2018 yaitu 21,8% dengan menggunakan indicator obesitas pada usia dewasa yaitu $IMT \geq 27$ (Depkes, 2008; Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013; Badan Penelitan dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Pada tahun 2023 obesitas di Indonesia pada penduduk Indonesia sebanyak 23,4%, yang paling banyak mengalami obesitas adalah perempuan dibandingkan laki-laki (*Survei Kesehatan Indonesia, 2023*). Kelebihan berat badan yang disebabkan oleh tertimbunnya lemak dalam tubuh seseorang dikenal sebagai obesitas. Saat ini, Indonesia mungkin mengalami peningkatan jumlah penderita obesitas (Telisa & Eliza, 2020).

Edukasi gizi adalah suatu proses pembelajaran yang memiliki tujuan untuk dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku individua atau masyarakat yang berkaitan dnegan pola makan yang sehat dan gizi seimbang. Edukasi gizi tidak hanya memberikan informasi terkait dengan nilai gizi dan pentingnya makanan sehat, tetapi juga membujuk dan memberikan motivasi perubahan perilaku makan agar individu atau kelompok dapat mengadopsi pola makan yang lebih sehat dan sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu ataupun kelompok (Wirawan, 2018).

Gizi yang baik dan seimbang memiliki peran yang sangat signifikan dalam pencegahan berbagai macam penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, serta dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Muhammad Rayhan I'tisham et al., 2023). Peningkatan kesadaran gizi pada masyarakat melalui program edukasi nutrisi yang seimbang bukan hanya tanggung pemerintah maupun lembaga kesehatan, tetapi juga melibatkan partisipasi aktif dari seluruh lapisan masyarakat. Upaya bersama, diharapkan dapat membentuk masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya gizi dan dapat mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga kesehatan diri dan keluarga (Sabriana et al., 2022)

Permasalahan mitra yang ada saat ini adalah sasaran yang menjadi responden atau mitra adalah anak remaja dimana remaja saat ini belum mampu menerapkan pola makan dengan gizi seimbang setiap kali makan. Berdasarkan hasil wawancara dari pihak pondok pesantren rata-rata siswa siswi adalah anak pondok pesantren An-Najiyah yang juga bersekolah di SMA An-Najiyah Surabaya. Hasil wawancara pendahuluan didapatkan bahwa pola makan siswa siswi belum memenuhi isi piring ku dan lebih suka mengkonsumsi makanan yang memiliki citarasa yang manis, gurih dan asin, sehingga menjadi tujuan kegiatan untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat terutama pada anak remaja yang bersekolah dalam satu Yayasan pondok pesantren An-Najiyah yaitu meningkatkan pengetahuan dalam menerapkan pola makan bergizi dalam mencegah penyakit di SMA An-Najiyah Surabaya.

METODE

Metode yang digunakan beberapa tahap yaitu tahap pertama yaitu tahap persiapan kegiatan yang akan di laksanakan, tahap kedua yaitu pelaksanaan kegiatan, tahap ketiga yaitu

evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Metode pelaksanaan pada program kegiatan pengabdian kepada masyarakat disusun secara sistematis dan telah disepakati dengan mitra untuk bersama-sama mencari solusi dalam mengatasi permasalahan.

1. Tahapan Persiapan

Tahap persiapan ini tim pengusul melakukan koordinasi dengan mitra untuk permohonan ijin dan persiapan pelaksanaan kegiatan yang telah didiskusikan dan disepakati sebagai solusi permasalahan mitra yang telah dilakukan identifikasi sebelumnya. Tim pengusul bersama mitra masing – masing menyiapkan dan melakukan pembagian tugas masing – masing sebelum dilakukan kegiatan. Sebelum kegiatan tim pengusul dan mitra melakukan persamaan persepsi yang berguna untuk menyelaraskan dan menjamin pelaksanaan kegiatan agar bisa berjalan dengan lancar dan sukses. Semua kebutuhan baik materi, instrument, bahan dan peralatan disiapkan oleh tim pengusul, sedangkan mitra menyiapkan tempat dan responden yang mendapatkan materi.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terbagi menjadi beberapa kegiatan dengan topik yang berbeda pada setiap kegiatan. Kegiatan disesuaikan dengan masalah yang telah disepakati untuk dapat diselesaikan dengan pihak mitra. Kegiatan yang telah selesai akan dilakukan monitoring dari tim pengusul untuk dapat memantau ketercapaian indikator dari setiap kegiatan. Pelaksanaan kegiatan berupa pengukuran antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan, edukasi dan permainan dan dilanjutkan dengan monitoring.

3. Evaluasi

Evaluasi kegiatan akan dilakukan setelah kegiatan semua kegiatan berlangsung. Pelaksanaan evaluasi memiliki tujuan untuk melihat apakah terdapat peningkatan pemahaman dan pengetahuan dari mitra. Evaluasi juga dilakukan melalui dokumentasi hasil pengukuran sehingga dapat diketahui apakah semua indikator yang telah ditetapkan telah tercapai. Keberlanjutan program akan dijaga dengan melakukan kunjungan dan pendampingan secara berkala dengan mitra.

4. Partisipasi Mitra dalam Program

Partisipasi mitra dalam program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebanyak 45 siswa siswi di SMA An - Najiyah Surabaya. Mitra terlibat dalam semua kegiatan yang telah direncanakan yang berupa waktu, tenaga, perhatian yang telah mendukung kelancaran dalam program yang telah disusun dan sesuai dengan target yang telah ditetapkan. Hasil yang akan dicapai baik pengetahuan maupun pemahaman nantinya dapat dijadikan masukan dalam keberlanjutan program yang akan dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pondok pesantren An-Najiyah Sidoarjo Surabaya mulai mengalami kemajuan yang sangat pesat pada masa periode K.H. Mas Muhajir Mansur sebagai penerus K.H. Mas Mansur. Pondok pesantren An-Najiyah dalam menghadapi perubahan sosial di masyarakat membenahi diri dengan mengadakan perubahan-perubahan dalam sistem pendidikan. Hal ini disebabkan oleh perkembangan pendidikan dan kebutuhan masyarakat, maka pondok pesantren An - Najiyah di samping mempertahankan sistem ketradisionalannya juga menyelenggarakan dan mengembangkan pendidikan jalur sekolah (formal).

Pengabdian kepada masyarakat sasaran pada remaja yang bertempat di SMA An - Najiyah, Surabaya. Pengabdian kepada masyarakat saat ini dengan memberikan edukasi terkait dengan tumpeng gizi pada remaja dalam mencegah penyakit. Sebelum pengabdian kepada masyarakat

kami melakukan perijinan melalui SMA An - Najiyah. Setelah mendapatkan perijinan dari pihak Sekolah dan Universitas, kami mengatur jadwal untuk dapat melakukan kegiatan.

Berdasarkan hasil capaian melalui program pemberian edukasi gizi dengan judul tumpeng gizi seimbang pada remaja. Dimana edukasi ini menerangkan terkait dengan pengertian dari tumpeng gizi seimbang sampai ke penyakit pra sindrom metabolik yang dapat menyerang atau terjadi pada remaja, jika remaja tidak mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang. Sebelum dilakukan edukasi, kami melakukan pengukuran status gizi remaja. Pengukuran yang dilakukan adalah tinggi badan dan berat badan dimana akan di dapatkan hasil terkait dengan status gizi pada siswa/siswi An – Najiyah yang dapat menjadikan masukan oleh pihak sekolah dan pondok pesantren.

Responden diminta untuk melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan yang akan menghasilkan status gizi. Dari hasil pengukuran dikategorikan menurut terjadinya obesitas siswa dan siswi SMA An-Najiyah Surabaya sebanyak 45 responden dan hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut

Tabel 1. Kejadian Obesitas Siswa dan Siswi SMA An – Najiyah

| Kejadian Obesitas | Siswa/siswi | |
|-------------------|-------------|------|
| | Jumlah (n) | % |
| Obesitas | 15 | 33,3 |
| Tidak Obesitas | 30 | 66,7 |
| Total | 45 | 100 |

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil pada tabel 1 di dapatkan sebanyak 15 (33,3%) siswa siswi memiliki status gizi yang obesitas sentral. Dimana siswa siswi menyampaikan jarang melakukan aktivitas fisik dan sering mengkonsumsi makanan dan minuman yang tinggi karbohidrat, makanan tinggi lemak dan minuman manis. Kebiasaan pola konsumsi yang dimiliki oleh siswa/siswi rata-rata karena ajakan teman dan trend minuman atau makanan saat ini. Obesitas sentral yang terjadi pada siswa/siswi tersebut merupakan salah satu dari lima factor pencetus pra sindrom metabolik yang jika di biarkan akan berdampak pada terjadinya sindrom metabolik. Hormon leptin dapat mempengaruhi peningkatan kadar glukosa darah, dimana glukosa darah akan berpengaruh pada penambahan berat badan. Di mana hormon leptin yang dihasilkan akan mempengaruhi jaringan adipose yang terkait dengan bagaimana cara kerja hipotalamus yang akan mempengaruhi otak seseorang (Kardina, et al., 2023).

Aktivitas yang dilakukan oleh siswa siswi yang rendah akan mempengaruhi status gizi seseorang, sedangkan sering mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, karbohidrat dan minuman yang manis juga akan mempengaruhi kejadian obesitas. Obesitas pada usia remaja saat ini sedang mengalami peningkatan. Energi yang didapatkan berasal dari metabolisme zat gizi yang ada di dalam tubuh. Jenis zat gizi yang sering dikonsumsi oleh seseorang antara lain protein, karbohidrat dan lemak, dimana jumlah kalori dan proses yang dihasilkan oleh masing masing zat gizi makro berbeda beda dengan yang lainnya. Makanan yang tinggi energi dan kurangnya aktivitas fisik akan berdampak pada berat badan akan mengalami peningkatan dan sebagian besar akan menumpuk di dalam tubuh yang akan disimpan dalam lemak dan akan terjadi penumpukan lemak yang dapat menyebabkan obesitas (Almatsier, 2010).

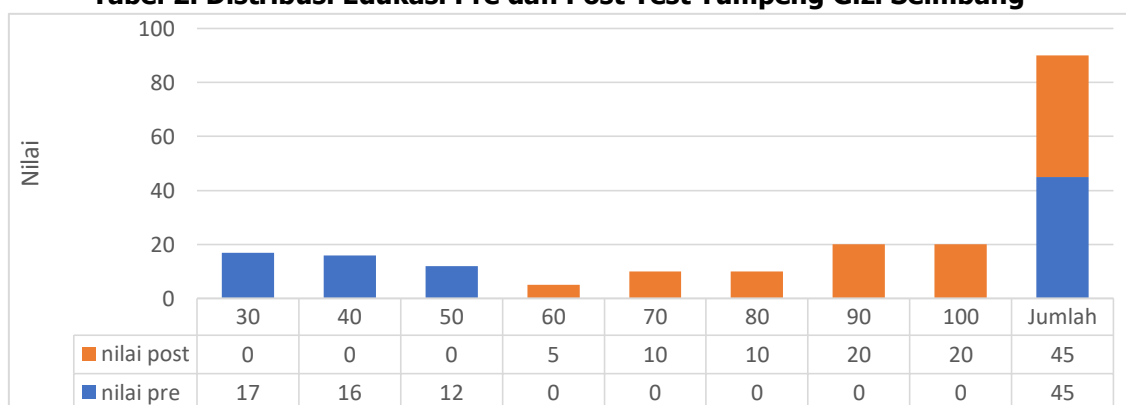
Pada pengabdian kepada masyarakat saat ini berjenis kelamin perempuan dan laki-laki. Dimana hasil dari pengabdian kepada masyarakat yaitu siswa perempuan juga mengalami obesitas. Obesitas yang terjadi pada siswi akan mempengaruhi bentuk tubuh dan dapat

berdampak pada penyakit tidak menular salah satunya adalah diabetes mellitus. Obesitas yang terjadi pada perempuan juga akan berpengaruh pada sistem hormonal yang terdapat pada diri seorang perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kardina et al., 2021) yang mengatakan perempuan memiliki resiko lebih besar terkena penyakit tidak menular (diabetes mellitus) dibanding dengan laki-laki.

Karakteristik Responden berdasarkan Edukasi Gizi

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan untuk mengukur kemampuan siswa dan siswi terkait dengan materi yang diberikan terkait dengan sindrom metabolik terkait dengan gizi pada obesitas remaja.

Tabel 2. Distribusi Edukasi Pre dan Post Test Tumpeng Gizi Seimbang



Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 4.2 didapatkan nilai pretest dengan nilai minimal 30 dan post test maximal 100. Dimana pada *pre-test* terdapat 17 siswa yang memiliki nilai 30 rata rata siswa siswi tersebut belum pernah mendapatkan edukasi terkait dengan obesitas pada remaja. Setelah mendapatkan edukasi pengetahuan siswa mengalami peningkatan sebesar 20 siswa/siswi mendapatkan nilai maximal yaitu 100. Kemampuan pengetahuan dalam pemilihan bahan makanan ini sangat rendah. Pengetahuan dan praktik gizi pada usia remaja yang rendah tercermin pada kebiasaan dalam memilih bahan makanan yang belum tepat. Perilaku dan kemampuan remaja dalam memilih bahan makanan akan berpengaruh pada pengetahuan dalam memilih dan merubah perilaku terkait dengan gizi kearah yang lebih baik, serta dapat mencegah terjadinya penyakit sindrom metabolik yang saat ini terjadi pada remaja.

Berdasarkan dari hasil yang kuesioner pertanyaan yang telah diterapkan didapatkan bahwa siswa/siswi telah memahami terkait dengan edukasi gizi terkait dengan obesitas pada remaja. Siswa/siswi telah memahami terkait dengan bahan makanan dan minuman yang mengandung karbohidrat tinggi, lemak tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Notoadmodjo, 2012) Luaran dari proses edukasi adalah upaya perubahan perilaku, yang sebenarnya dapat dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya adalah penyediaan materi, metode dan alat yang digunakan dalam edukasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari tujuan pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan sebagai berikut : Partisipasi mitra yang mengikuti kegiatan sebanyak 45 siswa/siswi. Hasil kejadian obesitas didapatkan 15 siswa/siswi mengalami status gizi dengan kategori obesitas. pemberian edukasi terkait dengan tumpeng gizi seimbang didapatkan peningkatan pengetahuan yang dilakukan yaitu

dengan *pre-test dan post-test* yaitu sebanyak 20 siswa/siswi mendapatkan nilai maximal yaitu 100 pada saat *post-test*. Media yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan media poster, PPT, buku saku, serta pengukuran antropometri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan pendanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Ucapkan terima kasih juga disampaikan kepada Pondok Pesantren dan SMA An – Najiyah Surabaya yang telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan membantu setiap pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (Vol. 10). Gramedia Pustaka Utama.
- Çelebi, E., Gündoğdu, C., & Kızılkaya, A. (2017). Determination of Healthy Lifestyle Behaviors of High School Students. *Universal Journal of Educational Research*, 5(8), 1279–1287. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050801>
- Kardina, R. N., Nuriannisa, F., Andini, A., & Anita, A. (2021). Hubungan Asupan Bahan Makanan Sumber Vitamin D Dan Vitamin C Terhadap Penurunan Glukosa Darah Pada Responden Terindikasi Diabetes Mellitus Tipe II. *Journal of Islamic Medicine*, 5 (1), 20–26. <https://doi.org/10.18860/jim.v5i1.11433>
- Kardina, R. N., Setiarsih, D., Puspitasari, M., Wulandari, C., Sunaryo, M., Na'ifah, A., & Siti, D. (2023). Skrining Kadar Glukosa Dan Edukasi Pola Makan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Pra Sindrom Metabolik pada Santriwati di PP Al Hidayah 2 Bangkalan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 18–26. <https://doi.org/10.33086/snpm.v3i1.1227>
- Kardina, R. N., Setiarsih, D., Santoso, A. P. R., Raharjeng, S. H., Putri, P. H., & Lestari, I. D. (2023). Effectiveness of milk kefir administration with the addition of sorghum flour against total cholesterol levels, and blood glucose levels in obesity-induced mice. *Bali Medical Journal*, 12(3), 3287–3289. <https://doi.org/10.15562/bmj.v12i3.4463>
- Muhammad Rayhan I'tisham, Muhammad Wildan, Lola Maria, Debby Ayu, & Tutut Chusniyah. (2023). Promosi Melalui Media Digital untuk Meningkatkan Perilaku Sehat dalam Mencegah Stunting. *Flourishing Journal*, 3(2), 39–43. <https://doi.org/10.17977/um070v3i22023p39-43>
- Nia Novita Wirawan, Widya Rahmawati, Nurul Muslihah, Intan Yusuf Habibie, Catur Saptaning Wilujeng, Ratna C. Purwestri, Fajar Ari Nugroho, A. D. I. V. (2018). *Metode Perencanaan Intervensi Gizi di Masyarakat* (Universita).
- Notoadmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Sabrina, R., Riyandani, R., & Rosmiaty, R. (2022). Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Peningkatan Pengetahuan tentang Pentingnya Gizi dalam Kehamilan untuk Mencegah terjadinya Anemia. *Abdimas Polsaka*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.35816/abdimpolsaka.v1i1.4>
- Survei Kesehatan Indonesia (2023). <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Telisa, I., & Eliza, E. (2020). Asupan zat gizi makro, asupan zat besi, kadar haemoglobin dan risiko kurang energi kronis pada remaja putri. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 80. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.241>