

Penyuluhan Pangan Dengan Gizi Seimbang Pada Remaja

Food Counseling With Balanced Nutrition for Teenagers

Anak Agung Ngurah Dwi Ariesta Wijaya Putra, Ida Ayu Putu Ary Widnyani, Pande P.
Elza Fitriani

Institut Teknologi dan Kesehatan Bali
E-mail: ariestawijayaputra.work@gmail.com

ABSTRAK

Pengetahuan gizi berperan penting dalam pembentukan pola pikir memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat memperhatikan keadaan gizi setiap makanan yang dikonsumsinya. Kebiasaan makan yang tidak sehat dalam memilih jenis makanan juga dapat berdampak pada masalah status gizi. Makanan bergizi bukanlah makanan yang mahal dan enak, namun yang memiliki nilai gizi seimbang bagi tubuh. Penyuluhan Pangan dengan Gizi Seimbang pada Remaja yang dilakukan bertujuan untuk memberikan informasi dan pengetahuan pada remaja di SMK Erlangga. Hasil dari kegiatan ini sebanyak 96,39% siswa memahami materi penyuluhan tentang gizi seimbang. Hal ini baik karena menambah wawasan siswa agar mengetahui kebutuhan gizi optimal dan memperbaiki pola makan harian.

Kata Kunci: gizi, pangan, diet

ABSTRACT

Nutritional knowledge plays an important role in shaping the mindset of choosing the type and amount of food consumed. A person with good nutritional knowledge is expected to pay attention to the nutritional state of each food he consumes. Unhealthy eating habits in choosing types of food can also have an impact on nutritional status problems. Nutritious food is not expensive and delicious food, but one that has a balanced nutritional value for the body. The food counseling with balanced nutrition for adolescents aims to provide information and knowledge to adolescents at SMK Erlangga. The result of this activity was that 96.39% of students understood the counseling material on balanced nutrition. This is good because it adds insight to students in order to find out optimal nutritional needs and improve daily eating patterns.

Keywords: nutrition, food, diet

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kebutuhan yang mendasar dan sangat penting bagi setiap manusia. Namun seiring dengan perkembangan jaman saat ini, telah terjadi perubahan pola hidup masyarakat. Perubahan tersebut terjadi karena semakin banyaknya informasi yang masuk dan dapat diakses dengan mudah oleh masyarakat. Salah satu perubahan yang berhubungan dengan kesehatan adalah perubahan pola makan. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat.

Penerapan gizi seimbang adalah respon terhadap pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang yang meliputi konsumsi makanan seimbang dan berperilaku hidup sehat. Banyak faktor yang mempengaruhi penerapan gizi seimbang diantaranya, umur, jenis kelamin, keluarga, lingkungan tempat tinggal, status sosial – ekonomi, serta pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan tentang gizi memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan pola makan seseorang. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat memperhatikan keadaan gizi setiap makanan yang dikonsumsinya.

Pada tahun 1952, pemerintah telah berhasil menanamkan pengertian tentang pentingnya gizi dengan slogan 4 sehat 5 sempurna. Prinsip 4 sehat 5 sempurna diperkenalkan oleh Bapak Gizi Indonesia, Prof. Poorwo Soedarmo yang mengacu pada prinsip Basic Four Amerika Serikat yang mulai diperkenalkan pada era 1940-an yaitu dengan menu makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, serta minum susu untuk menyempurnakan menu tersebut. Namun slogan tersebut sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu dan permasalahan gizi dewasa, sehingga perlu diperbarui dengan slogan dan visual yang sesuai dengan kondisi saat ini.

Pada tahun 1992 munculan prinsip baru yaitu *Nutrition Guide for Balanced Diet* yang merupakan hasil kesepakatan konferensi pangan sedunia di Roma. Prinsip ini diyakini akan mampu mengatasi beban ganda masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Di Indonesia prinsip tersebut dikenal dengan Pedoman Gizi Seimbang. Perbedaan mendasar antara slogan 4 Sehat 5 Sempurna dengan Pedoman Gizi Seimbang adalah: Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal (Khomsan, 2012).

Tujuan dari kegiatan ini adalah mensosialisasikan kepada remaja khususnya siswa SMK Erlangga Denpasar tentang pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari dengan memanfaatkan bahan pangan sederhana.

METODE

Rancangan mekanisme pelaksanaan kegiatan ini merujuk pada 4 tahap langkah *action research* yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, serta refleksi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pembagian kuisioner terkait pengetahuan umum siswa mengenai gizi seimbang serta penyuluhan pangan dengan gizi seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan pembagian kuisioner terkait pengetahuan siswa tentang gizi seimbang. Sebanyak 40 siswa kelas X terdaftar mengikuti kegiatan ini. Kuisioner berupa pertanyaan *Ya* dan *Tidak* sebanyak 5 pertanyaan. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil bahwa dari 40 siswa yang menjawab

kuisisioner pengetahuan gizi seimbang, sebanyak 53% memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi seimbang, Sedangkan 47% memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang.



Gambar 1. Persentase Pengetahuan Umum tentang Gizi Seimbang

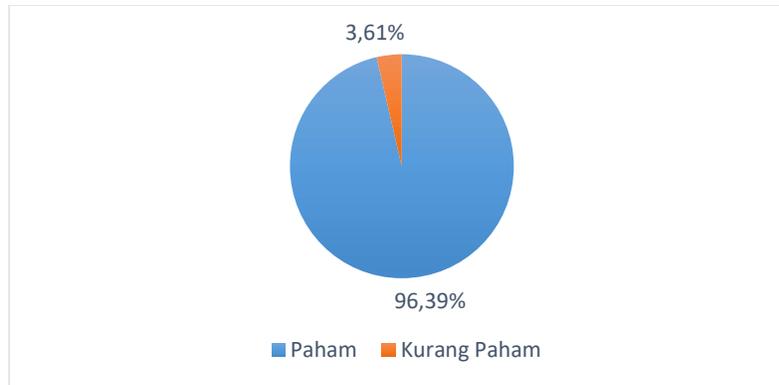
Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan pemanfaatan bahan pangan menjadi makanan dengan gizi seimbang. Materi penyuluhan yang diberikan meliputi definisi gizi seimbang, status gizi pada manusia, bahan pangan dan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi. Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi, dimana terdapat 3 pertanyaan dari siswa. Pertanyaan tersebut berupa:

- 1) Apa perbedaan Gizi Seimbang dengan 4 sehat 5 sempurna ?
- 2) Bagaimana mengetahui kebutuhan gizi seseorang ?
- 3) Bagaimana pengaruh gizi terhadap tubuh ?

Seluruh pertanyaan ini dapat dijawab dengan baik oleh tim penyuluhan.

Kegiatan pada pertemuan selanjutnya adalah evaluasi terhadap penyuluhan yang telah dilakukan pada pertemuan pertama. Tujuan evaluasi ini adalah untuk mengetahui pemahaman siswa terkait materi penyuluhan tentang gizi seimbang. Evaluasi dilakukan kepada 40 siswa yang telah mengikuti penyuluhan pada pertemuan pertama dengan cara pemberian kuisisioner yang berisi 9 pertanyaan terkait gizi seimbang.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil bahwa dari 40 siswa, sebanyak 96,39% memahami materi penyuluhan yang telah diberikan, sedangkan hanya 3,61% yang kurang memahami materi penyuluhan.



Gambar 2. Persentase Pemahaman terkait Materi Penyuluhan tentang Gizi Seimbang

Pengetahuan tentang gizi seimbang sangat bermanfaat bagi siswa dikarenakan perlunya mengetahui kebutuhan gizi optimal yang diperlukan tubuh. Penerapan gizi seimbang adalah respon terhadap pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang yang meliputi konsumsi makanan seimbang dan berperilaku hidup sehat. Banyak faktor yang mempengaruhi penerapan gizi seimbang diantaranya, umur, jenis kelamin, keluarga, lingkungan tempat tinggal, status sosial – ekonomi, serta pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan tentang gizi memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan pola makan seseorang. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat memperhatikan keadaan gizi setiap makanan yang dikonsumsi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebanyak 96,39% siswa memahami materi penyuluhan tentang gizi seimbang. Hal ini baik karena menambah wawasan siswa agar mengetahui kebutuhan gizi optimal dan memperbaiki pola makan harian. Melalui kegiatan ini diketahui bahwa para remaja perlu diberikan pengetahuan tentang gizi. Diharapkan penyuluhan tentang gizi seimbang ini dapat dilakukan kembali pada lokasi yang berbeda mengingat antusiasme peserta yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Hardinsyah. 2014. Kiat Sehat Dan Bugar untuk Meningkatkan Mutu Ibadah. Klinik Konsultasi Gizi dan Klub Diet GMSK IPB, Bogor.
- Khomsan, A 2012. Gizi dan Kesehatan dalam Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Rajagrafindo Press, Jakarta
- Khomsan, A. 2015. Dampak Kesehatan dalam Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan. Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia, IPB, Bogor.

Riset Kesehatan Dasar. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan