



# Penyuluhan Makanan Sehat 4 Sehat 5 Sempurna Pada Siswa Smk Al Qodiri

Andriya Syahriyatul masrifah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>STIKES BHAKTI AL-QODIRI

Program Studi D3 Kebidanan

\*e-mail: [Andriyasyahriyatul2016@gmail.com](mailto:Andriyasyahriyatul2016@gmail.com)<sup>1</sup>

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

## Abstrak

*Risbinakes (2021) di Kecamatan Jember didapatkan asupan zat gizi makro pada pre aduith tidak sampai dari 30% serta dengan gizi kurus (12,3%) serta yang gizi dengan tubuh pendek yaitu (28,7%). Cara yang dilakukan untuk peningkatan gizi diantaranya dari pendidikan seputar ilmu pengetahuan tentang pemberian gizi yang harus ditingkatkan dan dikerjakan melalui sistem pemberian informasi dan pembelajaran ilmu gizi berupa media pem belajaran dalam bentuk surat sebaran. Bertujuan untuk diketahuinya hubungan antara pengetahuan gizi beserta sikap dalam pengngkonsumsi makanan sehat, pengetahuan. Penjelasan dan pemberian sebaran data menghasilkan informasi berupa menu makanan lengkap pada pre aduith yang dalam penyampaian informasi bisa belangsung dengan lancar serta mudah dipahami oleh pre aduith. Hasil penyuluhan diharapkan bisa diterapkan oleh pre aduith pada kegiatan suasana sehari hari tempat tinggal atau dirumah.*

*Kata kunci: pemberian informasi, sebaran data, menu makanan seimbang, pre aduith*

## Abstract

*Risbinakes (2021) in the District of Jember found that the intake of macronutrients in pre-adults was less than 30% and those with underweight nutrition (12.3%) and those with short stature (28.7%). Ways that are done to improve nutrition include education about science about nutrition which must be improved and done through a system of providing information and learning nutrition in the form of learning media in the form of distribution letters. Efforts are being made to add knowledge related to complete nutrition in adolescents by providing explanations and providing learning, namely the distribution of data on adolescents. Explanation and distribution of data resulted in information in the form of complete food menus for pre-adults which in conveying information could take place smoothly and easily be understood by pre-adults. The results of the counseling are expected to be applied by pre-adults in their daily activities at home or at home.*

*Keywords: providing information, data distribution, balanced diet, pre-adult*

## 1. PENDAHULUAN

Kehidupan pre aduith adalah dimana adanya perkembangan fisik dan psikis yang tumbuh secara melesat, secara umum fisik, kognitif, dan psikososial, dalam kehidupan adalah perubahan dari anak ke pre aduith, penanndaan terhadap perubahan, yaitu penambahan berat otot, lemak dan hormone yang berubah.

Data Risbinakes (2021) di Kecamatan Jember didapatkan asupan zat gizi makro pada pre aduith tidak sampai dari 30% serta dengan gizi kurus (12,3%) serta yang gizi dengan tubuh pendek yaitu (28,7%). Hal tersebut disebabkan oleh pengetahuan yang kurang tentang perolehan gizi terpenuhi serta pemberian gizi lengkap yang kurang mencukupi target atau masih rendah. Cara yang dilakukan untuk peningkatan gizi diantaranya dari pendidikan seputar ilmu pengetahuan tentang pemberian gizi yang harus ditingkatkan dan dikerjakan melalui sistem pemberian informasi dan pembelajaran ilmu gizi berupa media pem belajaran dalam bentuk

surat sebaran. WHO mengatakan bahwa, tujuan dari pendidikan gizi yaitu dorongan perubahan perilaku positif yang mempunyai hubungan terhadap pemberian makanan dan gizi.

Upaya yang dilakukan yaitu penambahan ilmu pengetahuan yang berhubungan gizi lengkap pada remaja melalui cara diberikannya penjelasan dan pemberian pembelajaran yaitu sebaran data pada remaja. Penjelasan dan pemberian sebaran data menghasilkan informasi berupa menu makanan lengkap pada pre aduith yang dalam penyampaian informasi bisa belangsung dengan lancar serta mudah dipahami oleh pre aduith. Hasil penyuluhan diharapkan bisa diterapkan oleh pre aduith pada kegiatan suasana sehari-hari tempat tinggal atau dirumah.

**2. METODE**

Pengabdian masyarakat ini diselenggarakan di SMK Al Qodiri Kabupaten Jember dengan tema pemberian informasi dan penjelasan tentang sebagai data dalam upaya penambahan ilmu pengetahuan tentang gizi pada remaja sebanyak 50 orang. Pelaksanaan kegiatan ini mempunyai beberapa tahapan, diantaranya:

a. Tahap Persiapan

Pengamatan keadaan dilakukan dalam tahap ini yaitu dengan pengamatan pada keadaan remaja Observasi dilakukan dengan mengamati keadaan remaja dan mencari permasalahan apa yang dihadapi berkaitan dengan gizi.

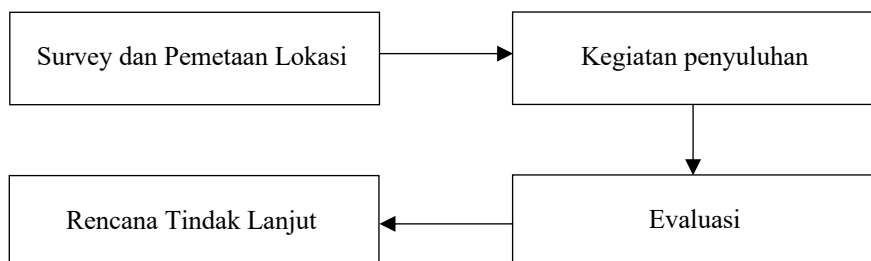
b. Pelaksanaan Program

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan diantaranya, : a) Mempersiapam alat beserta bahan, b) benner dan pamflet, c) Kegiatan penyuluhan d) Evaluasi. Pelaksanaan pada tanggal 20 September 2022.

c. Tahap Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan remaja tentang gizi

Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kegiatan Pelaksanaan Program

**3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Remaja adalah kelompok yang sangat rentan terhadap gizi, maka perlu dilakukan kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi. Kegiatan ini

dilakukan pada tanggal 20 September 2022. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk pengabdian masyarakat terutama dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi melalui penyuluhan.

Penggunaan survey lokasi bertujuan pemilihan tempat yang akan digunakan untuk tempat pelaksanaan program. Kemudian persiapan alat beserta bahan yang . Alat dan bahan yang digunakan sebagai media penyuluhan adalah leaflet. Famleft disebarakan kemudian dilakukan evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki



oleh remaja sebelum dan sesudah.

Gambar 1. Kegiatan

Berikut ini adalah evaluasi pengetahuan gizi dengan sikap mengkonsumsi makanan sehat pada remaja

Tabel 1. Pengetahuan gizi pada remaja

| <b>Pengetahuan</b> | <b>Hasil</b> |
|--------------------|--------------|
| Pre                | Cukup        |
| Post               | Baik         |

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang gizi pada remaja.

Edukasi merupakan salah satu cara dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja. Edukasi perlu dilakukan secara berkala terutama dalam beberapa kasus yang saat ini masih asing dan pengetahuan masyarakat akan hal tersebut masih sangat kecil sehingga dengan adanya penyuluhan yang baik maka akan tercipta kesehatan mental yang baik pula

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan yaitu adanya penambahan ilmu pengetahuan didapatkan dalam acara penyebaran informasi tentang gizi seimbang pada remaja bisa berjalan dengan lancar serta pemahaman tentang gizi seimbang bagi remaja terpenuhi.

Harapan yang didapatkan adalah :

1. Diharapkan penerapam gizi seimbvng dilakukan pada kehidupan sehari -hari

2. Harapannya untuk pihak orang tua adanya keterlibatan dalam pemenuhan kebutuhan gizi lengkap

### UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

-

### DAFTAR PUSTAKA

1. Andina Rachmayani, S., Kuswari, M., & Melani, V. 2018. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130.
2. Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. 2019. Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114–128.
3. Ayu Afrilia, D., & A, S. F. 2018. Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Di Siswa Smp Al-Azhar Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(1), 10.
3. Brief. 2020. Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demograf” Ringkasan Studi. Page: 1-6.
4. Fitriani, R. 2020. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38.
5. Harahap, N., Lestari, W., & Manggabarani, S. 2020. Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Kabupaten Labuhan Batu. 12, 45–51.
6. Hartini, V. A. V. S. & E. 2018. *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.
7. Husain, Z. 2021. *Klasifikasi Gizi Dan Status Gizi*. OSF Preprints.
8. Risbinakes 2017. *Peraturan Menteri Kesehatan RI No 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*, (2014).
9. *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Gizi yang Dianjurkan*, (2019). Notoatmodjo, S. (2007). *Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
10. Supariasa, I. D. N. (2013). *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran ECG.
10. Susetyowati. (2017). *Gizi Remaja*. In Hardinsyah & I. nyoman Supariasa (Eds.), *Ilmu Gizi, Teori dan Aplikasi*. Penerbit Buku Kedokteran ECG.
11. Suarjana, I. M., Nursanyoto, H., & Dewi, N. N. A. (2020). Kurang Energi Kronik (KEK) Remaja Putri Pelajar SMU/ SMK di Kabupaten Karangasem Propinsi Bali. 15(1), 41–51
12. Sudiarto, S., Niswah, F. Z., Pranoto, R. E. P., Hanifah, I., Enggardini, A. A., Masruroh, Z., & Muhammad, H. N. A. (2019). Optimalisasi Pendidikan Kesehatan Kepada Remaja Melalui Aplikasi Android Profoteen. *Jurnal Kepemimpinan Dan Manajemen Keperawatan*, 2(2), 74.
13. Surbakti, E. P. C. B. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Tindakan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Tigapanah
14. Wardhani, D. A., Nissa, C., & Setyaningrum, Y. I. (2021). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Edukasi Gizi Menggunakan Media Whatsapp Group. *Jurnal Gizi*, 10(1), 31.
15. Waryana, Sitasari, A., & Febritasanti, D. W. (2019a). Intervensi media video berpengaruh pada pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah kurang energi kronik. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 58–62
16. WHO. (2 4). *Health for the world’s adolescents a second chance in the second decade*. World Health Organization. WHO. (2 5). *Regional Nutrition Strategy: Addressing malnutrition and micronutrient deficiencies (2011-2015)*.

17. WHO dalam Pusdatin Kemenkes. (2014). Infodatin Reproduksi RemajaEd.Pdf. In Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja
18. Yulianasari, P., Nugraheni, S. A., & Kartini, A. (2019). Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Terkait Pencegahan Kekurangan Energi Kronis (Studi Pada Remaja Putri Sma Kelas Xi Di Sma Negeri 14 Dan Sma Negeri 15 Kota Semarng). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(4), 420–429.
19. Zaki, I., & Sari, H. P. (2019). Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi- Protein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (KEK). *Gizi Indonesia*, 42(2), 111.
20. Zaki, I., Sari, H. P., & Farida. (2017). Asupan zat gizi makro dan lingkaran atas pada remaja putri di kawasan perdesaan kabupaten banyumas. *Pangan, Gizi Dan Kesehatan*, VII(17–18)