

## PENYULUHAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA MADRASAH ALIYAH MUJAHIDIN DESA SEMOYANG

Darma Karno

Institut Teknologi dan Kesehatan Aspirasi

e-mail: darmakarno067@gmail.com

### Abstrak

Remaja adalah usia yang rentan untuk mengalami masalah gizi, karena mengalami proses percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh sehingga membutuhkan energy yang lebih banyak. Remaja juga gemar mengikuti perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang belum tentu sehat, sehingga menimbulkan berbagai permasalahan gizi pada remaja. Penyuluhan kesehatan ini dilakukan untuk mendorong siswa melakukan perubahan perilaku positif yang sesuai dengan gizi seimbang pada usia remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Kelurahan Kandai satu Dompu, dengan melakukan penyuluhan kesehatan gizi seimbang pada remaja di MA Mujahidin Peserta penyuluhan berjumlah 25 orang siswa. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan media audio visual yang menarik dan memudahkan siswa serta membagikan poster tips-tips menjaga pola gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang gizi seimbang pada remaja. Penyuluhan mendapatkan respon yang baik dan berjalan dengan lancar, pesan yang disampaikan dapat diterima oleh siswa dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang pada remaja, siswa memahami masalah-masalah kesehatan yang ditimbulkan akibat gizi tidak seimbang. Harapannya, intervensi yang telah diberikan dapat diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan status gizi pada remaja..

**Kata Kunci:** Gizi Seimbang, Remaja, Siswa

### Abstract

*Adolescents are an age that is vulnerable to experiencing nutritional problems, because they experience an accelerated process of body growth and development and therefore require more energy. Teenagers also like to follow changes in lifestyle and eating habits that are not necessarily healthy, giving rise to various nutritional problems in teenagers. This health education is carried out to encourage students to make positive behavioral changes that are in accordance with balanced nutrition in adolescence. Community service activities were carried out in Kandai Satu Dompu Subdistrict, by conducting health education on balanced nutrition for teenagers at MA Mujahidin. The participants in the counseling were 25 students. Counseling is carried out using lecture methods and audio-visual media that are interesting and easy for students as well as distributing posters on tips for maintaining a balanced nutritional pattern to increase students' knowledge and understanding of balanced nutrition in adolescents. The counseling received a good response and ran smoothly, the message conveyed was well received by students. This is proven by an increase in students' knowledge regarding balanced nutrition in adolescents, students understand the health problems caused by unbalanced nutrition. The hope is that the interventions that have been provided can be applied by students in their daily lives so that they can improve the nutritional status of adolescents.*

**Keywords:** *Balanced Nutrition, Teenagers, Students.*

## 1. PENDAHULUAN

Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan sistem imun dalam tubuh. (Kemenkes RI, 2014)

Remaja merupakan periode peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dimana proses tersebut terjadi perubahan fisik, emosi dan psikis (Widyastuti, dkk. 2022). Untuk mencapai pertumbuhan yang optimal dibutuhkan asupan gizi yang

cukup (Khomsan, 2023). Kebutuhan zat gizi yang diperlukan anak sekolah selain untuk proses kehidupan, juga diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan kognitif anak, oleh sebab itu anak memerlukan zat gizi makro meliputi karbohidrat, protein lemak dan zat gizi mikro meliputi vitamin dan mineral. Umumnya pada anak usia sekolah gigi susu tanggal secara berangsur dan diganti dengan gigi permanen. Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk melakukan penyuluhan kesehatan gizi seimbang ini dilaksanakan di Ma Mujahidin Desa Semyang, Kabupaten Lombok Tengah.

## 2. METODE

Metode dan tahapan yang di gunakan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Tahapan persiapan  
Seluruh siswa kelas 12 di kumpulkan di ruang kelas dan dilanjutkan pembagian leaflet tentang penyuluhan gizi seimbang.
2. Tahapan pelaksanaan  
Sebelum sosialisasi siswa diberi pemahaman terlebih dahulu tentang beberapa makanan sehat dan segar, selanjutnya Sosialisasi tentang gizi seimbang dengan menggunakan pengeras suara, pelaksanaan ini dihadiri oleh guru kelas, staff guru dan TIM pengabdian masyarakat Teknologi Pangan Institut Teknologi dan Kesehatan Aspirasi.
3. Tahapan Evaluasi  
Tahap Evaluasi dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapu rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indicator pencapaian tujuan, dan tolok ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. Memberikan bimbingan kepada siswi agar tetap terus menerapkan pola gizi seimbang secara untuk meningkatkan kesehatan guna mendukung program pemerintah dalam penerapan gizi seimbang.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan gizi seimbang sangat penting bagi remaja, yang merupakan fase kritis dalam perkembangan mereka. Remaja membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka yang terus berkembang, serta untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, dan emosional mereka. Berikut adalah beberapa manfaat penyuluhan gizi seimbang bagi remaja:

1. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal: Remaja memerlukan nutrisi yang tepat untuk mendukung pertumbuhan tubuh mereka yang pesat, termasuk pertumbuhan tulang, otot, dan organ dalam. Penyuluhan gizi seimbang dapat membantu remaja memahami kebutuhan nutrisi mereka dan memilih makanan yang tepat untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.
2. Kesehatan fisik yang baik: Pola makan yang seimbang dapat membantu remaja menjaga kesehatan fisik mereka. Penyuluhan gizi seimbang dapat memberikan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah, sayur, biji-bijian, protein, dan lemak sehat dalam makanan sehari-hari. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang gizi seimbang cenderung membuat pilihan makanan yang lebih sehat,

mengurangi risiko obesitas, diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia.

3. Kesehatan mental yang baik: Nutrisi yang tepat juga berperan penting dalam kesehatan mental remaja. Kekurangan nutrisi tertentu, seperti zat besi, vitamin B12, dan asam lemak omega-3, dapat mempengaruhi mood, energi, dan konsentrasi remaja. Penyuluhan gizi seimbang dapat membantu remaja memahami hubungan antara makanan dan kesehatan mental, serta memotivasi mereka untuk memilih makanan yang baik untuk kesehatan otak mereka
4. Peningkatan performa akademik dan olahraga: Asupan nutrisi yang cukup dapat meningkatkan performa akademik dan olahraga remaja. Penyuluhan gizi seimbang dapat membantu remaja memahami pentingnya konsumsi makanan yang tepat sebelum dan setelah beraktivitas fisik, serta nutrisi yang diperlukan untuk fungsi otak yang optimal. Remaja yang memiliki pola makan seimbang cenderung memiliki energi yang cukup, daya tahan yang baik, dan kemampuan kognitif yang optimal untuk menghadapi tantangan akademik dan olahraga.
5. Kebiasaan makan sehat sepanjang hidup: Penyuluhan gizi seimbang pada masa remaja dapat membantu membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan sepanjang hidup. Remaja yang teredukasi tentang pentingnya nutrisi seimbang cenderung lebih sadar akan pilihanmakanan mereka dan memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya mengatur pola makan yang sehat. Ini dapat mengurangi risiko terjadinya gangguan makan dan penyakit terkait gizi buruk.



Gambar 1, Foto bersama setelah selesai kegiatan

Dengan adanya kegiatan penyuluhan gizi seimbang pada siswa ini sangat penting untuk menambah pengetahuan dan wawasan siswa MA Mujahidin Semoyang Lombok Tengah yang menganggap bahwa Dengan makanan makanan siap saji atau junk food lebih praktis dan lebih modern dibandingkan dengan makanan-makanan alami seperti sayur dan buah buahan yang sesuai dengan usia mereka. Kegiatan ini juga diharapkan siswa dapat menambah pengetahuan dan wawasan siswa serta siswa dapat menerapkan gizi seimbang pada makanan yang dikonsumsi setiap harinya.

#### 4. KESIMPULAN

Peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja yang dilaksanakan di MA Mujahidin dengan sasaran siswa/siswi dapat berjalan dengan baik dan siswa/siswi mampu memahami tentang gizi seimbang bagi remaja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Saleh, K., & Suherman, S. (2021). Model Kapasitas Petani Padi Sawah dalam Mendukung Ketahanan Pangan Berkelanjutan di Kabupaten Tangerang. *Jurnal Penyuluhan*, 17(1), 40–51. <https://doi.org/10.25015/17202132887>
- Adi, D I, N F W Astuti, F W Ningtyas, and ... 2019. Peningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Mts Negeri 2 Jember Dengan Metode Emotional Demonstration (Emo-Demo).” *Prosiding (SENIAS ...)*: 148–52. <https://www.prosidingonline.iik.ac.id/index.php/senias/article/view/92>.
- Lestaluhu, Santi Aprilian, Mahmud, Nilfar Ruaida, and Nurhayat Rustam. 2020. Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja Di SMA Negeri 1 Salahutu Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(1): 19–23.
- Munir, Rindasari, Anita Sari, and Dea Fitria Hidayat. 2022. “Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja Tentang Anemia. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)* 1(02): 83– 93.
- Rachmayani, Siti Andina, Mury Kuswari, and Vitria Melani. 2018. Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Putri Di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition* 5(2): 125–30.
- Ramadhani, Khairunisa, and Hesti Khofifah. 2021. Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja Di Desa Bedingin Wetan Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global* 4(2): 66–74.
- Wiradnyani, Luh Ade Ari et al. 2019. Gizi Dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. *SEAMEO RECFON - Kemendikbud RI*: 1–149. <http://rumahbelajar.id/Media/Dokumen/5cc8412eb646044330d686bc/eb8246e2ec1d0ff5334bd3b0159adbd2.pdf>.

First Publication Right

SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal

This Article is Licensed Under

