
Edukasi Pedoman Gizi Seimbang dan Implementasi Isi Piring Makanku pada Siswa SMP Negeri 5 Kota Jambi

Aisah^{1*}, Aidil Havis²

^{1,2}Program Studi S1 Ilmu Gizi, STIKes Baiturrahim Jambi

Jl. Prof. DR. M. Yamin SH No.30, Lebak Bandung, Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: aisahilhamyah@gmail.com

Abstract

Knowledge of nutrition is one of the indirect causes of malnutrition. Increasing knowledge through nutrition education can prevent malnutrition and improve a person's behavior to consume food according to their nutritional needs. Good knowledge is one of the factors that influence a person's attitude and behavior. Health promotion activities are carried out to provide knowledge about health and ultimately to prevent health problems. The purpose of community service activities is to provide or increase knowledge and understanding of students of SMP Negeri 5 Jambi City regarding guidelines for balanced nutrition and the implementation of the contents of my eat plate. Counseling is an effort to change human behavior through an educative approach. Based on the results of an initial survey conducted at SMP Negeri 5 Jambi City in Juli 2022, it was found that students' functional nutritional literacy regarding balanced nutrition was still low. Only 19% of students who have good functional nutritional literacy. The solution offered is nutrition education about balanced nutrition guidelines that can increase students' knowledge and implementation of "the contents of my dinner plate" to address nutritional problems in SMP Negeri 5 Jambi City students.. The implementation of this education was carried out in a friendly manner using leaflet media and power points. Before and after the education, an evaluation of the participants' knowledge and attitudes regarding balanced nutrition guidelines was carried out through a pretest and posttest using a questionnaire. experienced an increase, where the results of the pre-test knowledge were less than 15 students and the results of the post-test were 3 students, while the pre-test results of good knowledge were 7 students and the results of the post-test were 20 students.

Keywords: *fill my dinner plate, guidelines for balanced nutrition*

Abstrak

Pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab tidak langsung kekurangan gizi. peningkatan pengetahuan melalui pendidikan gizi dapat mencegah kekurangan gizi serta memperbaiki perilaku seseorang untuk mengonsumsi pangan sesuai dengan kebutuhan gizinya. pengetahuan yang baik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi sikap dan perilaku seseorang. kegiatan promosi kesehatan dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang kesehatan dan akhirnya dapat mencegah terjadinya masalah kesehatan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memberi atau menambah pengetahuan dan pemahaman siswa/i SMP Negeri 5 kota Jambi tentang pedoman gizi seimbang dan implementasi "isi piring makanku". penyuluhan merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di SMP Negeri 5 kota Jambi pada bulan Juli 2022 didapatkan literasi gizi fungsional siswa tentang gizi seimbang masih rendah. siswa yang memiliki literasi gizi fungsional yang baik hanya 19%. solusi yang ditawarkan adalah edukasi gizi tentang pedoman gizi seimbang implementasi tentang "isi piring makanku" untuk penanggulangan masalah gizi pada siswa/i SMP Negeri 5 kota Jambi. pelaksanaan edukasi ini dilakukan dengan ceramah dengan menggunakan media leaflet dan power poin. Sebelum dan setelah edukasi dilakukan evaluasi

terhadap pengetahuan dan sikap peserta tentang pedoman gizi seimbang melalui pretest dan posttest menggunakan kuesioner. Terjadi peningkatan, dimana hasil *pre-test* pengetahuan kurang sebanyak 15 siswa dan hasil *post-test* sebanyak 3 siswa, sedangkan hasil *pre-test* tingkat pengetahuan baik sebanyak 7 siswa dan hasil *post-test* sebanyak 20 siswa.

Kata kunci : isi piring makanku, pedoman gizi seimbang,

PENDAHULUAN

Remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada pada usia antara siswa-siswa dan dewasa. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10-19 tahun menurut klasifikasi World Health Organization (WHO). Sementara United Nations (UN) menyebutkan sebagai siswa muda (*Youth*) untuk usia 15-24 tahun. Ini kemudian disatukan dalam batasan kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun.⁸

Gizi mempunyai peran besar dalam daur kehidupan.. semua orang sepanjang kehidupan membutuhkan nutrisi yang sama, anamun dengan jumlah yang berbeda. Nutrisi yang didapat dari makanan, melalui peranan fisiologis yang spesifik sangat dibutuhkan untuk kehidupan dan sehat. Kebutuhan nutrisi berubah-ubah sepanjang daur kehidupan, vdan terkait dengan pertumbuhan dan perkembangan masing-masing tahap kehidupan.¹

Status gizi merupakan keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi pada anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar disebabkan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan disekolah dan kegiatan sehari-hari. Setiap remaja menginginkan kondisi tubuh yang sehat agar bisa memenuhi aktifitas fisik. Konsumsi energi berasal dari makanan, energi yang didapatkan akan menutupi asupan energi yang sudah dikeluarkan oleh tubuh seseorang.⁶

Makanan dan gizi juga memiliki peran yang penting dalam pencegahan dan pengobatan penyakit tidak menular dan kronik, seperti obesitas, penyakit kardiovaskuler, diabetes, dan beberapa jenis kanker. Untuk menyebarkan informasi gizi yang sederhana serta mudah dimengerti, organisasi internasional, seperti *Food and Agriculture Organization* (FAO) dan *World Health Organization* (WHO), telah mengeluarkan dan memperbaharui secara berkala pedoman diet berbasis makanan atau *Food-based Dietary Guidelines* (FBDGs) sejak 1996.⁵

FBDG nasional disusun untuk memberikan petunjuk umum terkait apa yang harus dimakan. FBDG ditulis dalam bahasa yang mudah dimengerti, umumnya dengan ilustrasi, dan memberikan kerangka kerja dasar untuk digunakan saat perencanaan makan atau menu harian untuk mencapai diet sehat seimbang. Pedoman diet dikembangkan oleh tim ahli interdisipliner, yang terdiri dari perwakilan pertanian, kesehatan, pendidikan, gizi, ilmu pangan, antropologi, konsumen, organisasi non- pemerintah, industri makanan, dan komunikasi.⁴

Pedoman gizi seimbang di Indonesia telah mengikuti aturan spesifik yang dikembangkan oleh FAO dimana pedoman makan nasional harus disesuaikan dengan kondisi kebiasaan setempat seperti bahasa dan penggunaan media visualisasi. Ada 2 visual Pedoman gizi seimbang sebagai media penyebaran informasi yaitu ‘tumpeng’ gizi seimbang dan ‘piring makanku’. Tumpeng merupakan sejenis olahan nasi berbentuk kerucut yang selalu hadir dalam acara-acara adat seperti syukuran khususnya di Pulau Jawa. Sementara ‘piring makanku’ menggunakan bahasa Indonesia yang sangat sederhana dan mudah dipahami.²

Tujuan dibuatnya pedoman makan atau diet nasional untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan mencegah masalah gizi. Tujuan tersebut telah terbukti dari beberapa literatur internasional yang dipublikasikan bahwa kepatuhan terhadap pedoman makan nasional memberikan dampak besar terhadap penurunan prevalensi penyakit tidak menular seperti penyakit jantung. Penelitian yang dilakukan Hansen *et al.* Menyimpulkan bahwa kepatuhan terhadap FBDG nasional di Denmark (kaya akan buah-buahan, sayur-sayuran, biji-bijian, minyak sayur, dan susu rendah lemak) dikaitkan dengan risiko kejadian Infark Miokard yang lebih rendah.²

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 18 Juli 2022, kegiatan pengabdian ini dengan tema Edukasi tentang pedoman gizi seimbang dan implementasi isi piring makan ku yang dilaksanakan di SMP Negeri 5 Kota Jambi, dengan kegiatan penyuluhan dan penyebaran leaflet, kegiatan pengabdian ini ada 27 siswa yang menjadi sasaran pengabdian kepada masyarakat di SMP Negeri 5 Kota Jambi, dan terlihat antusias siswi dalam mendengarkan penyuluhan yang disampaikan pemateri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui pengetahuan awal remaja putri di SMP Negeri 5 Kota Jambi dilakukan pemberian kuesioner awal tentang Pedoman Gizi seimbang dan untuk mengetahui keberhasilan penyuluhan dilakukan evaluasi melalui pengisian kuesioner. Adapun hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik yang mengikuti kegiatan PkM di SMP N 5 Kota Jambi

Umur (Tahun)	12	13	14
Jumlah Siswa (Orang)	12	14	1

Berdasarkan tabel 1 karakteristik umur dapat dilihat jumlah siswa yang paling banyak mengikuti adalah umur 13 tahun dengan jumlah 14 orang dan paling sedikit umur 14 tahun dengan jumlah 1 orang.

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Siswadi SMP N 5 Kota Jambi

No.	Kriteria	Tingkat Pengetahuan (Siswa)		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Pre-test	7	5	15
2.	Post-test	20	4	3

Berdasarkan tabel 2 di atas bahwa pengetahuan remaja putri di SMP Negeri 5 Kota Jambi terjadi peningkatan, dimana hasil *pre-test* pengetahuan kurang sebanyak 15 siswa dan hasil *post-test* sebanyak 3 siswa, sedangkan hasil *pre-test* tingkat pengetahuan baik sebanyak 7 siswa dan hasil *post-test* sebanyak 20 siswa. Peningkatan sikap yang terjadi pada siswa bisa dikarenakan pengetahuan yang diperoleh sehingga memunculkan pemahaman ataupun peningkatan pengetahuan siswa.

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah tingkat pengetahuan. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai gizi akan berpengaruh terhadap perilaku dan sikap dalam memilih makanan yang memenuhi angka kecukupan gizi. Kurangnya pengetahuan tentang makanan yang mempunyai gizi baik akan

menyebabkan pemilihan makanan yang salah dan rendahnya gizi yang terkandung dalam makanan tersebut dan akan menyebabkan status gizi anak tersebut menjadi buruk dan kurang.⁶

Masalah gizi lebih yang terjadi di Indonesia memperlihatkan kecenderungan yang meningkat sehingga mengantarkan kita pada beban gizi ganda, masalah kurang gizi masih tinggi dan masalah kelebihan gizi yang mulai meningkat. Masalah gizi yang berlangsung terus menerus untuk jangka waktu yang lama dan jika tidak ditangani dengan segera dapat mengakibatkan hilangnya kemampuan generasi muda untuk bertindak secara berkualitas dan cerdas (lost generation). Dengan demikian masalah gizi berdampak pada produktivitas generasi muda dan kemampuan berdaya saing berkurang di masa depan.⁴

Kurangnya pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab terjadinya gizi kurang pada masyarakat. Peningkatan pengetahuan gizi dapat memperbaiki perilaku dan budaya konsumsi pangan sesuai kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh, termasuk menganekaragamkan jenis makanan yang dikonsumsi. Salah satu upaya pencegahan timbulnya masalah gizi pada anak sekolah adalah dengan peningkatan literasi gizi pada anak sekolah.⁹

Isi Piringku merupakan program pemerintah yang mengganti program 4 sehat 5 sempurna yang pernah dikampanyekan. Isi piringku memiliki konsep makanan bergizi seimbang dengan memperhatikan berbagai macam asupan gizi seperti karbohidrat, protein, mineral dan vitamin. Isi Piringku menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring adalah 50 persen mengandung sayur dan buah serta 50 persen sisanya yaitu karbohidrat dan protein. Adapun porsi Isi Piringku sekali makan dengan komposisi sebagai berikut⁷ :

1. Makanan pokok (sumber karbohidrat) dengan porsi 2/3 dari 1/2 piring.
2. Lauk pauk (sumber protein) dengan porsi 1/3 dari 1/2 piring.
3. Sayur-sayuran (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi 2/3 dari 1/2 piring dan
4. Buah-buahan (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi 1/3 dari 1/2 piring.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi dkk (2022) dengan judul Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah dengan Metode Isi Piringku didapat hasil edukasi menunjukkan 57.14% siswa memiliki pemahaman yang baik, 28.57% cukup, dan 14.28% kurang.

Salah satu cara mengatasi permasalahan gizi dapat dilakukan melalui perbaikan gizi yang dimulai dari masa kehamilan, bayi dan anak balita, pra sekolah, anak usia sekolah dasar, remaja dan dewasa, sampai usia lanjut. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat membutuhkan gizi yang cukup agar tidak terjadi penyimpangan pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi yang kurang juga akan membuat sistem imun pada anak lemah. Aktifitas yang cukup tinggi dan kebiasaan makan yang tidak teratur pada anak sering mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi. Ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik itu masalah gizi lebih maupun gizi kurang.⁴

Kaitannya dengan pengabdian masyarakat ini adalah hal yang sama dalam penelitian tersebut sangat mungkin terjadi. Artinya pengetahuan anak terkait dengan gizi dapat meningkat dengan adanya pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Siswa sedang mendengarkan ceramah



Gambar 2. Diskusi

KESIMPULAN

Jumlah siswa yang paling banyak mengikuti adalah umur 13 tahun dengan jumlah 14 orang dan paling sedikit umur 14 tahun dengan jumlah 1 orang. Pengetahuan remaja putri di SMP Negeri 5 Kota Jambi terjadi peningkatan, dimana hasil *pre-test* pengetahuan kurang sebanyak 15 siswa dan hasil *post-test* sebanyak 3 siswa, sedangkan hasil *pre-test* tingkat pengetahuan baik sebanyak 7 siswa dan hasil *post-test* sebanyak 20 siswa

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Ketua STIKes Baiturrahim Jambi (STIKBA), Ketua PPPM STIKBA, segenap pimpinan dan Kepala sekolah SMP Negeri 5 Kota Jambi beserta jajarannya dan siswa/i yang telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan PkM ini dan memberikan berbagai informasi/data yang dibutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almatsiar.S, Soetardjo, S. Soekarti,M. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Garmedia Pustaka Utama
2. Amalia. C. N, 2019. *Penerepan Pedoman Gizi Seimbang Melalui Media “Piring Makanku’ Terhadap Prilaku Gizi Seimbang Pada Anak usia Sekolah di Panti Asuhan Kota Makassar*. Program Pascasarjana, Universitas Hasanuddin, Makassar
3. Dewi. U, dkk, 2022. *Peningkatan pengetahuan Gizi seimbang Anak Usia Sekolah dengan Metode Isi Piringku*. Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achamad Yani Yogyakarta.
4. Ipriyona Tri Noli. *Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Anak SD Kelas VI di Tiga SD Swasta di Kota Palembang*. Skripsi Sarjana. Jurusan Pendidikan Dokter Umum. Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. 2011.
5. Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 31 Januari 2019 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>
6. Maulana, LAM. *Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Terhadap Status Gizi Siswa SD Inpres 2 Pannamu*. Makasar: Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin Makassar. Jurnal Kesmas, Vol 2, No 3. 21-24. 2012.
7. Montagnese, S., Russo, F. P., Amodio, P., Burra, P., Gasbarrini, A., Loguercio, C., Scarpignato, C. 2018. Hepatic encephalopathy 2018: A clinical practice guideline by the Italian Association for the Study of the Liver (AISF). *Digestiv*

8. Proverawati.A, Kusumawati. E. 2011. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Numed
9. Rahmawati, T. and Marfuah, D., 2016. Gambaran status gizi pada anak sekolah dasar. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(1), pp.72-76
10. Winarsih. 2018. *Pengantar Ilmu Gizi dalam Kebidanan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.