

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA LEAFLET PADA SISWA SMA AL-FATTAH TERBOYO

Agtika Yasyfa Nur Azizah^{1*}

¹Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Semarang

Email: agtika.18@gmail.com¹

ABSTRAK

Kota Semarang memiliki tekad untuk mengurangi permasalahan gizi khususnya pada remaja sekolah. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan persentase remaja usia tahun 16-18 tahun di Kota Semarang, sebesar 2.67% tergolong sangat pendek, 14.85 tergolong pendek, 0.43% tergolong sangat kurus, 11.65% tergolong kurus, dan 6.92% tergolong obesitas. Gambaran dan perhatian tentang kesehatan dan gizi pada remaja khususnya anak sekolah merupakan isu yang sangat penting. Kurangnya pengetahuan terkait gizi juga akan mengganggu kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan gizi pada usia muda merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Pendidikan gizi dapat dilakukan dengan cara penyuluhan. Penyuluhan terkait gizi seimbang pada remaja sekolah dapat berguna untuk meningkatkan pengetahuan dan diharapkan dapat merubah perilaku remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di SMA Al-Fattah Terboyo, Kota Semarang dengan total peserta berjumlah 31 orang. Kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode penyuluhan dan media leaflet. Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar dan ditandai dengan antusias siswa-siswi dalam mengikuti kegiatan penyuluhan. Kegiatan pengabdian ini telah menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa-siswi di SMA Al-Fattah Terboyo. Sebelum dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan siswa dengan kategori baik sebesar 22.6% dan setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan siswa dengan kategori baik meningkat menjadi 48.4%.

Kata Kunci: Masalah Gizi; Pengetahuan; Remaja Sekolah

ABSTRACT

The city of Semarang is determined to reduce nutritional problems, especially among school-age teenagers. In 2018, Riskesdas data shows that of the percentage of adolescents aged 16–18 years in Semarang City, 2.67% are classified as very short, 14.85 are classified as short, 0.43% are classified as very thin, 11.65% are classified as thin, and 6.92% are classified as obese. The image and concern about health and nutrition among adolescents, especially schoolchildren, is a very important issue. Lack of knowledge related to nutrition will also interfere with a person's ability to apply nutritional information in everyday life. Nutrition education at a young age is one strategy to increase a person's knowledge. Nutrition education can be done through counseling. Counseling regarding balanced nutrition for school teenagers can be useful for increasing knowledge and is expected to change teenage behavior. Community service activities were carried out at Al-Fattah Terboyo High School, Semarang City, with a total of 31 participants. This activity was carried out using the counseling method and leaflet media. The extension activities ran smoothly and were marked by the enthusiasm of the students for participating in them. This service activity has shown an increase in the knowledge of students at Al-Fattah Terboyo High School. Before the counseling was carried out, the level of knowledge of students in the good category was 22.6%, and after the counseling was carried out, the level of knowledge of students in the good category increased to 48.4%.

Keywords: Nutritional Problems; Knowledge; School Adolescents

PENDAHULUAN

Masalah gizi rentan terjadi pada kelompok usia remaja. Masalah gizi ini dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, kinerja, dan produktivitas remaja (Muchtar et al., 2022). Secara global, pada tahun 2022 di antara anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun terdapat 390 juta orang mengalami kelebihan berat badan, 160 juta orang menderita obesitas dan 190 juta lainnya hidup dalam kondisi kurus (WHO, 2024). Besarnya masalah gizi remaja di setiap negara berbeda-beda termasuk Indonesia. Data pemantauan status gizi Kementerian Kesehatan pada tahun 2017 menunjukkan bahwa secara nasional, remaja usia 16-18 tahun sebesar 6.6% tergolong sangat pendek, 30.4% tergolong pendek, 0,9% tergolong sangat kurus dan 3.0% tergolong kurus.

Jawa Tengah menjadi salah satu provinsi yang memiliki masalah gizi remaja. Berdasarkan data pemantauan status gizi Kementerian Kesehatan pada tahun 2017 persentase remaja usia 16-18 tahun yang tergolong sangat pendek sebesar 5.3%, pendek sebesar 27.5%, sangat kurus sebesar 0.3% dan kurus sebesar 3.0% (Kementerian Kesehatan, 2018). Kota Semarang memiliki tekad untuk mengurangi permasalahan gizi khususnya pada remaja sekolah. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan persentase remaja usia ~~16-18 tahun di Kota Semarang~~, sebesar 2.67% tergolong sangat pendek, 14.85 tergolong pendek, 0.43% tergolong sangat kurus, 11.65% tergolong kurus, dan 6.92% tergolong obesitas.

Gambaran dan perhatian tentang kesehatan dan gizi pada remaja khususnya anak sekolah merupakan isu yang sangat penting. Setiap individu harus mengetahui status gizi mereka supaya mereka dapat mengantisipasi dan mencegah masalah gizi baik gizi kurang atau gizi lebih (Syahfitri et al., 2017). Para remaja khususnya remaja putri yang juga sebagai calon ibu seringkali kurang mempunyai pengetahuan yang cukup tentang kebutuhan gizi mereka sendiri. Padahal, calon ibu yang menderita kekurangan gizi dapat menyebabkan anak yang dilahirkan berperawakan kecil dan dapat menimbulkan risiko masalah kesehatan seperti stunting (Taufikurrahman et al., 2023). Kurangnya pengetahuan terkait gizi juga akan mengganggu kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi remaja diantaranya jenis kelamin, pekerjaan ayah, pendidikan orang tua, tempat tinggal, keragaman makanan, dan frekuensi makan (Ersado et al., 2023). Penyelesaian masalah gizi pada remaja yang tidak optimal juga menjadi penyebab masalah yang sulit dipecahkan. Hal ini disebabkan karena status gizi pada kelompok remaja (anak sekolah) jarang terpantau (Muchtar et al., 2022). Pendidikan gizi pada usia muda merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Pendidikan gizi ini dapat dilakukan dengan cara pemberian leaflet, poster, booklet, ataupun penyuluhan kepada anak sekolah (Nuryanto et al., 2018). Hasil observasi awal di lokasi penelitian menunjukkan sebagian besar siswa-siswi SMA Al-Fattah Terboyo belum pernah mendapatkan informasi mengenai edukasi gizi. Dengan demikian, sangat perlu dilakukan kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja sekolah guna

meningkatkan pengetahuan dan diharapkan dapat merubah perilaku siswa-siswi SMA Al-Fattah Terboyo.

MATERI DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 14 Oktober 2023 di SMA Al-Fattah Terboyo, Kota Semarang. Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah siswa-siswi di SMA Al-Fattah Terboyo dengan total 31 orang. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan. Media yang digunakan yaitu dengan media leaflet. Materi yang disampaikan diantaranya definisi gizi seimbang, 4 pilar gizi seimbang, pedoman gizi seimbang, tumpeng gizi seimbang, serta cara memantau berat badan. Kegiatan ini dibantu oleh mahasiswa peminatan biostatistik dan kependudukan berjumlah 4 orang. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan ini sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian melakukan observasi di lokasi pengabdian. Tim juga melakukan persuratan secara resmi kepada pihak sekolah. Selain itu, tim menyiapkan kebutuhan logistik seperti kuesioner, laptop, dan leaflet.

2. Tahap Pelaksanaan

Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini yakni penyuluhan. Kegiatan diawali dengan pembukaan. Sebelum penyampain materi, para siswa diberi kuesioner pre-test guna mengukur pengetahuan awal. Selanjutnya, para siswa diberi leaflet dan dilanjutkan dengan penyampaian materi. Setelah penyampaian materi, para siswa diberi kuesioner post-test guna mengukur pengetahuan akhir setelah dilakukan penyuluhan. Kegiatan ini ditutup dengan pemberian buku diary gizi kepada siswa yang aktif.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan cara pemberian kuesioner pretest-posttest. Hasil pretest dan posttest digunakan untuk mengukur pengetahuan responden sebelum dan setelah diberi penyuluhan. Teknik analisis data yang dapat digunakan dalam penyuluhan ini yakni analisis univariat dan bivariat menggunakan uji T berpasangan atau uji Wilcoxon dengan bantuan software SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar selama ± 2 jam dan ditandai dengan antusias siswa-siswi dalam mengikuti kegiatan penyuluhan. Pemberian buku Diary Gizi bertujuan agar dapat menjadi salah satu sumber informasi terkait gizi remaja. Buku ini dilengkapi dengan lembar catatan kesehatan gizi remaja. Pembahasan buku ini terfokus pada gizi remaja dan diary gizi. Materi gizi remaja disusun sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang telah diluncurkan pemerintah untuk seluruh lapisan masyarakat Indonesia. Buku ini dapat membantu tenaga kesehatan/guru uks/orang tua/remaja dalam memantau dan mengendalikan kesehatan tubuh dan gizi remaja. Berikut adalah dokumentasi pada saat kegiatan:



Gambar 1 Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2 Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Pembagian Leaflet



Gambar 3 Leaflet Gizi Halaman Depan



Gambar 4 Leaflet Gizi Halaman Belakang



Gambar 5 Buku Diary Gizi

Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang dianalisis pada kegiatan pengabdian ini yakni jenis kelamin dan tingkat kelas. Hasil analisis data dari karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1 dan 2 berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Siswa-Siswi SMA Al-Fattah Terboyo Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	Persentase (%)
Laki-laki	15	48.4
Perempuan	16	51.6
Jumlah	31	100

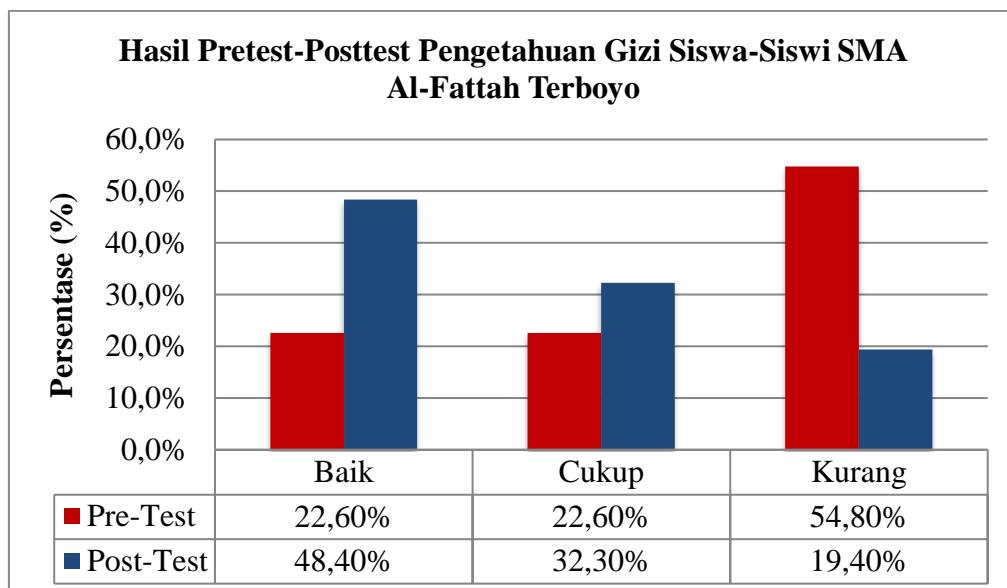
Berdasarkan tabel 1. dapat dilihat karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin adalah 31 orang, terdiri dari 15 siswa laki-laki (48,4%) dan 16 siswi perempuan (51,6%).

Tabel 2 Distribusi Karakteristik Siswa-Siswi SMA Al-Fattah Terboyo Berdasarkan Kelas

Tingkat Kelas	n	Percentase (%)
X	6	19,4
XI	16	51,6
XII	9	29,0
Jumlah	31	100

Berdasarkan tabel 2. dapat dilihat karakteristik subjek penelitian berdasarkan tingkatan kelas, terdapat 6 siswa-siswi kelas X (19,4%), 16 siswa-siswi kelas XI (51,6%) dan 9 siswa-siswi kelas XII (29%) yang mengikuti kegiatan penyuluhan.

Analisis Hasil Pretest-Posttest



Grafik 1 Hasil Pretest-Posttest Pengetahuan Gizi

Hasil pengukuran pretest-posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan. Berdasarkan hasil pretest didapatkan hasil bahwa dari 31 siswa, 22,6% memiliki pengetahuan baik, 22,6% memiliki pengetahuan cukup, dan 54,8% memiliki pengetahuan kurang. Sedangkan, pada hasil posttest didapatkan hasil bahwa dari 31 siswa, 48,4% memiliki pengetahuan baik, 32,3% memiliki pengetahuan cukup, dan 19,4% memiliki pengetahuan kurang. Distribusi skor pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Distribusi Skor Pengetahuan Sebelum (Pre) Dan Setelah (Post) Penyuluhan Gizi

	N	Median	Min ± Max	Normalitas	P-Value
Skor Pretest	31	50.0	10 ± 90	0.023	<0.001
Skor Posttest	31	70.0	30 ± 100	0.021	

Berdasarkan tabel 3. Nilai median pretest pengetahuan gizi responden yakni 50 dengan nilai minimum 10 dan nilai maksimum 90. Sedangkan, nilai median posttest pengetahuan gizi responden yakni 70 dengan nilai minimum 30 dan nilai maksimum 100. Uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai $P < 0.001$ yang menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang sebelum dan setelah diberi edukasi gizi seimbang pada siswa-siswi di SMA Al Fattah Terboyo.

Kegiatan pengabdian ini telah menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa-siswi di SMA Al-Fattah Terboyo setelah mendapatkan edukasi. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata pengetahuan setelah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang, lebih tinggi dibandingkan dengan nilai sebelum penyuluhan terutama menggunakan media leaflet. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Aulia Chairani et al., 2024), (Rahmad et al., 2023), dan (Yuniar et al., 2023).

Media adalah alat komunikasi yang dapat membantu menyebarkan pesan kesehatan dan meningkatkan pengetahuan masyarakat. Ada berbagai macam jenis media yang digunakan sebagai intervensi pendidikan kesehatan seperti media cetak, games, elektronik, visual, audiovisual, dan media campuran. Media yang paling efektif untuk intervensi pendidikan kesehatan adalah media cetak (Raodah & Handayani, 2022). Media leaflet dengan gambar yang menarik, teks yang mudah dibaca, dan pemilihan warna yang kontras diperkirakan dapat membantu responden mengingat informasi yang disampaikan serta meningkatkan kesadaran dan pengetahuan responden terkait gizi seimbang (Jayadi et al., 2021). Kegiatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan siswa-siswi terkait gizi seimbang serta nantinya siswa-siswi SMA Al-Fattah Terboyo dapat menerapkan pola makan dengan gizi seimbang setiap hari.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan menggunakan media leaflet, terdapat perbedaan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang sebelum dan setelah diberi edukasi gizi seimbang pada siswa-siswi di SMA Al Fattah Terboyo. Sebelum dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan siswa dengan kategori baik sebesar 22.6% dan setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan siswa dengan kategori baik meningkat menjadi 48.4%.

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan diantaranya: 1) diharapkan siswa-siswi dapat membiasakan diri untuk menerapkan pola makan gizi seimbang baik di rumah

atau sekolah; 2) diperlukan adanya kerjasama antara guru dan tenaga kesehatan puskesmas untuk mendampingi kegiatan penyuluhan kesehatan di sekolah; 3) diperlukan pengembangan media edukasi seperti menggunakan alat peraga, audio visual, ataupun media online seperti instagram dan whastapp.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan guru-guru SMA Al-Fattah Terboyo, Kota Semarang serta 4 mahasiswi prodi Kesehatan Masyarakat peminatan biostatistik dan kependudukan UNNES yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam terselenggaranya kegiatan ini.

REFERENSI

- Aulia Chairani, Yanti Harjono Hadiwardjo, Melly Kristanti, & Isniani Ramadhani Sekar Prabarini. (2024). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang dan Pengenalan Isi Piringku pada Siswa Remaja SMA Islam. *SEGARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 60–64. <https://doi.org/10.33533/segara.v1i2.7301>
- Ersado, T. L., Uliso, T. B., & Geltore, T. E. (2023). Prevalence and Factors Associated with Malnutrition Among School Adolescents of Durame Town, Kambeta Tembaro Zone, Ethiopia. *Pan African Medical Journal*, 44, 163. <https://doi.org/10.11604/pamj.2023.44.163.27841>
- Jayadi, Y. I., Maharani, W., & Nurdyianah, N. (2021). Health Education About Hypertension Using Leaflet Media Effective On People's Knowledge And Attitudes Of The Community In Tanete Labba Hamlet, Maros. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 409. <https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.453>
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi (PSG) Tahun 2017*.
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43–48. <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Fatimah Muis, S. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(1), 1858–4942.
- Rahmad, A. H. Al, Sofyan, H., Usman, S., Mudatsir, & Firdaus, S. B. (2023). Pemanfaatan Leaflet dan Poster sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Aceh Besar. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 33(1), 23–32.
- Raodah, & Handayani, L. (2022). Media Sebagai Edukasi Intervensi Promosi Kesehatan Masyarakat di Indonesia. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(2), 123–133. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i2.2039>
- Syahfitri, Y., Ernalia, Y., & Restuastuti, T. (2017). Gambaran Status Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru Tahun 2016. *JOM FK*, 4(2), 1–23.
- Taufikurrahman, Mahendra, R. R., Salsabila, A., 'Izzah, Z., Figa Ningrum, K. P., & Rossa, Z. A. (2023). Edukasi Pencegahan Stunting Melalui Pendekatan Sosialisasi dan Pembagian Pamflet di Desa Pabean Kabupaten Probolinggo. *PRAXIS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 237–244.

- [https://doi.org/https://doi.org/10.47776/praxis.v1i3.653](https://doi.org/10.47776/praxis.v1i3.653)
- WHO. (2024). *Malnutrition*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwtNi0BhA1EiwAWZaANJcoPh4UN5BauTfT3k0vInYcTyDjZc5QVCKnLpagxVS02SLnEnjSFhoCZoYQAvD_BwE#
- Yuniar, Taiyeb, M., & Pagarra, H. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Peserta Didik di SMAN 13 Takalar. *Prosiding Seminar Nasional Biologi FMIPA UNM, Inovasi Sains Dan Pembelajarannya : Tantangan Dan Peluang*, 23(September), 101–109.
-