

Sosialisasi Makanan Sehat dan Pola Hidup Sehat Di SMP Islam Terpadu Permata Bunda Bandar Lampung

Usdeka Muliani

Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, Bandar Lampung

Email: usdekamuliani@poltekkes-tjk.ac.id

Abstrak

Mengonsumsi makanan sehat merupakan hal penting bagi semua orang, apalagi bagi remaja yang masih dalam masa pertumbuhan. Remaja membutuhkan sosialisasi mengenai jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi, karena makanan dan minuman memberikan pengaruh terhadap asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Masa remaja merupakan masa yang kebutuhan nutrisinya perlu mendapatkan perhatian khusus. Pada masa remaja ini kekurangan atau kelebihan nutrisi akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan remaja tersebut. Dengan demikian dalam upaya pencegahan terjadinya kesalahan asupan nutrisi pada remaja, seyogyanya mendapat perhatian khusus karena menjadi penentu tingkat pertumbuhan fisik, kecerdasan dan produktifitas seseorang di masa depan. Kegiatan sosialisasi tentang makanan sehat dan pola hidup sehat di SMP IT Permata Bunda Bandar Lampung adalah salah satu kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah secara rutin dalam rangka agenda Masa Penguatan Karakter Siswa. SMP IT Permata Bunda beralamat di Jalan Wan Abdurrahman Kelurahan Batu Putuk Kecamatan Tanjungkarang Barat Bandar Lampung. Sosialisasi tentang makanan sehat dan pola hidup sehat menjadi salah satu alternatif pemecahan masalah dalam pencegahan dan penanganan masalah gizi dan kesehatan pada remaja. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan tanya jawab. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengajak siswa-siswi SMP IT Permata Bunda untuk menyadari akan pentingnya mengonsumsi makanan sehat bergizi dan pola hidup sehat. Hasil yang didapatkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa-siswi SMP IT Permata Bunda akan pentingnya mengonsumsi makanan sehat bergizi serta berperilaku hidup bersih dan sehat.

Keywords: Makanan, Pola hidup, Sehat

PENDAHULUAN

Status gizi akan menentukan masalah gizi yang terjadi pada seseorang dan setiap kelompok umur berisiko mengalami masalah gizi. Menurut (Supriasa dkk, 2016) bahwa masalah gizi adalah masalah yang kompleks yang perlu ditangani karena dapat terjadi pada semua siklus kehidupan, mulai awal kehidupan dalam kandungan, balita, remaja hingga lanjut usia. Selanjutnya menurut (Almatsier., 2009) bahwa remaja merupakan kelompok umur yang rentan terhadap masalah gizi. Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk berisiko terhadap penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai penyakit degeneratif (Charina *et al.*, 2022).

Menurut Marmi (2014) dalam Jayanti Yunda Dwi dan Novananda (2017) Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yaitu usia 10-19 tahun. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena mulai matangnya

sistem hormon dalam tubuh mereka, sehingga mempengaruhi komposisi tubuh. Perubahan-perubahan itu berlangsung sangat cepat baik perubahan tinggi badan maupun berat badan tubuhnya. Hal ini sering disebut masa pubertas dan keadaan ini sangat mempengaruhi kebutuhan gizi dari makanan mereka.

Masa remaja merupakan masa yang kebutuhan nutrisinya perlu mendapatkan perhatian khusus. Pada masa remaja ini kekurangan atau kelebihan nutrisi akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan remaja tersebut. Kebiasaan, sosial ekonomi, dan lokasi tempat tinggal mempengaruhi jenis dan jumlah nutrisi yang dikonsumsi seseorang termasuk remaja. Sementara itu kebutuhan tubuh tidak memperhatikan hal-hal itu akibatnya remaja mengalami kekurangan atau kelebihan gizi. Risiko yang akan muncul terhadap remaja yang gizinya tidak sesuai (kekurangan ataupun kelebihan) adalah menderita penyakit tidak menular seperti kanker, penyakit kardiovaskuler serta menurunnya masa waktu produktif periode berikutnya (Norris & Et.al, 2022).

Remaja membutuhkan sosialisasi menu makanan dan minuman yang wajib dikonsumsinya setiap hari. Pada artikel penelitian pola asupan makanan remaja memberikan informasi bahwa remaja kurang memperhatikan variasi nutrisi dari makanan yang dikonsumsinya. Artikel ini menyarankan perlu adanya sosialisasi terhadap jenis makanan yang dikonsumsi oleh remaja (Mokoginta, Budiarmo, & Manampiring, 2016). Penelitian lainnya berkenaan dengan status gizi remaja terhadap pengetahuan serta kebiasaan makan yang dilakukan terhadap remaja putri di SMAN II kota Kupang memberikan informasi bahwa kebiasaan makan yang buruk akan memberikan pengaruh terhadap status gizi remaja sehingga dibutuhkan bantuan orang tua dalam memperhatikan pola makan anaknya (Rahmawati & Dewi, 2019).

Pemilihan minuman yang dikonsumsi sehari-hari perlu mendapatkan perhatian khusus. Hal ini disebabkan oleh kandungan zat yang dimiliki oleh minuman tersebut memberikan pengaruh pada metabolisme tubuh. Minuman yang kaya gula, natrium, lemak jenuh wajib dihindari. Hal ini disebabkan oleh dampak negatif yang ditimbulkan berkaitan erat dengan penyebab berbagai penyakit kronis (Falbe & Et.al, 2019). Penelitian berkaitan dengan kebiasaan konsumsi minuman di kalangan remaja Canada. Remaja yang digunakan sebagai sampel berusia 10 atau 11 tahun sampai remaja sampai berusia 18 tahun. Ada sebanyak 744 remaja Canada (laki dan perempuan) yang diminta untuk menginfokan frekuensi jenis minuman (yaitu minuman manis, teh dan kopi, air, dan susu) dikonsumsinya setiap minggu. Hasil penelitian ini memberikan informasi terjadinya peningkatan frekuensi minum teh dan kopi yang signifikan, sementara konsumsi susu, minuman manis, air mengalami penurunan

namun tidak signifikan. Peneliti pada penelitian ini menyarankan adanya promosi kesehatan berkenaan dengan pola konsumsi jenis minuman yang sehat pada remaja (Doggui & Et.al, 2022).

Dalam rangka mengatasi permasalahan tersebut maka dilakukan sosialisasi tentang makanan sehat dengan gizi seimbang dan pola hidup bersih dan sehat pada siswa-siswi di SMP Islam Terpadu Permata Bunda Bandarlampung. Materi yang disampaikan pada saat sosialisasi meliputi nutrisi apa saja yang perlu dikonsumsi oleh remaja dan juga informasi masalah gizi yang sering terjadi pada remaja, serta pola hidup bersih dan sehat di sekolah. Diharapkan melalui sosialisasi tersebut pada akhirnya mampu meningkatkan pengetahuan serta pemahaman yang lebih baik pada siswa-siswi SMPIT Permata Bunda tentang gizi remaja. Selanjutnya siswa-siswi tersebut menjadi lebih mudah untuk memenuhi kecukupan gizinya dengan mengkonsumsi makan-makanan yang bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari demi tumbuh kembang yang lebih baik.

METODE KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan Sosialisasi Makanan Sehat dan Pola Hidup Sehat ini dilakukan melalui metode ceramah dan tanya jawab dengan menggunakan media Power Point dengan isi materi tentang makanan bergizi seimbang untuk remaja meliputi definisi gizi seimbang, pengertian status gizi, gejala dan tanda-tanda terkena malnutrisi baik akibat kurang asupan zat gizi atau akibat kelebihan asupan zat gizi, penyebab dan dampak dari mengalami malnutrisi dan cara pencegahannya, serta bagaimana melaksanakan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di sekolah. Kegiatan berikutnya dilakukan diskusi dan tanya jawab yang dirancang sedemikian rupa dan menyenangkan sehingga sasaran yaitu siswa-siswi SMPIT Permata Bunda Bandarlampung kelas 7, 8, dan 9 memahami yang disampaikan oleh narasumber.

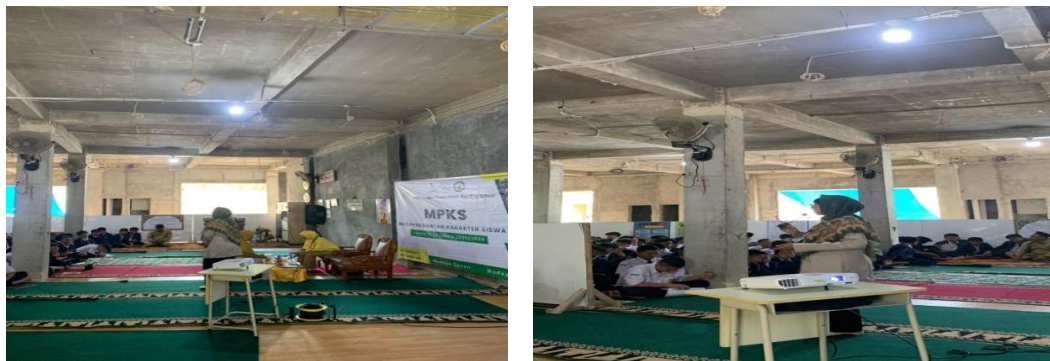
Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan pada hari Senin tanggal 8 Januari 2024 bertempat di Aula SMP Islam Terpadu Permata Bunda *Islamic Boarding School* yang beralamat Jalan Wan Abdurrahman Kelurahan Batu Putuk Kecamatan Tanjungkarang Barat Bandarlampung. Narasumber kegiatan ini adalah Usdeka Muliani, DCN, MM berdasarkan surat Kepala Sekolah SMP Islam Terpadu Permata Bunda *Islamic Boarding School* No. 92/B.2/SMPITPBIBS/1/2024 tertanggal 3 Januari 2024 perihal Permohonan sebagai Narasumber/ Pemandu dan Surat Tugas Direktur Poltekkes Tanjungkarang No. KM.01.02/F.XLIII/116/2024 tertanggal 5 Januari 2024

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Sosialisasi Makanan Sehat dan Pola Hidup Sehat ini dilakukan melalui metode ceramah di selenggarakan oleh Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Permata Bunda *Islamic Boarding School* Bandarlampung. Kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa siswi dalam upaya meningkatkan pengetahuan serta pemahaman yang lebih baik pada siswa-siswi SMPIT Permata Bunda tentang pola makan yang seimbang bagi remaja dan pengetahuan tentang PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) di sekolah.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sambutan dari kepala Kepala Sekolah Bapak Iwan Setiawan, SP, selanjutnya penyampaian materi dari narasumber tentang hal-hal yang berkaitan perlunya menu seimbang untuk remaja serta pola hidup bersih dan sehat disekolah dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, kemudian diakhiri dengan penutup. Terkait dengan sosialisasi makanan sehat untuk remaja dan PHBS di sekolah, narasumber menjelaskan tentang pentingnya asupan gizi seimbang untuk mencapai status gizi yang optimal, contoh menu makanan gizi seimbang untuk remaja, penentuan kebutuhan energi dan berat badan ideal pada remaja , serta 4 point penting pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat di sekolah.

Kegiatan pada sesi tanya jawab, diawali narasumber menggali permasalahan perilaku makan pada remaja dan menanyakan penyebab munculnya perilaku makan yang tidak baik. Misalnya menanyakan apakah anak mengkonsumsi sayur rutin dengan porsi yang cukup, mengapa tidak mengkonsumsi sayuran dan mencarikan solusi yang sesuai dengan kondisi lingkungan yang dihadapi remaja saat ini, juga menanyakan permasalahan yang dialami remaja mengenai konsumsi makannya. Salah satu pertanyaan yang cukup baik disampaikan oleh Arif siswa kelas 9 yang bertanya tentang bagaimana cara makan agar dapat tumbuh tinggi badannya.



Gambar 1. Pemberian materi oleh narasumber



Gambar 2. Siswa bertanya di sesi tanya jawab



Gambar 3. Foto bersama kepala sekolah dan guru

Adapun sebagai hasil kegiatan Sosialisasi Makanan Sehat dan PHBS ini, para remaja putra maupun putri serta guru-guru yang hadir merespon dan memahami dengan baik dimana terjadi interaksi dua arah antara sasaran sosialisasi dengan narasumber. Para remaja antusias dalam mengajukan pertanyaan seputar tentang konsumsi makanan yang seimbang berkaitan dengan tumbuh kembang remaja dan maraknya aneka jajanan yang ada dilingkungannya . Di akhir sesi kegiatan narasumber melakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan dan peserta yang ditanya mampu menjawab dengan baik.

KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja siswa-siswi di SMP-IT Permata Bunda Bandarlampung mengenai pola makan yang sehat dan seimbang untuk remaja serta pola hidup bersih dan sehat dilingkungan sekolah. Meskipun pengetahuan remaja dalam kegiatan ini sudah cukup baik, tetap diperlukan pengawasan dan pendidikan kesehatan dengan sistem berkelanjutan melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) agar terwujud remaja yang sehat, kuat, dan cerdas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada direktur Politeknik Kesehatan dan Unit PPM (Unit Penelitian dan Pengabdian kepada masyarakat) yang telah memberi penugasan kepada saya dan kepada Kepala Sekolah SMP-IT Permata Bunda Bandarlampung beserta guru-guru, juga staf yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). Prinsip dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 197-204.

- Doggui, R., & Et.al. (2022). Trajectories of beverage consumption during adolescence. *Appetite*, 175(2022), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106092>
- Falbe, J., & Et.al. (2019). Potentially addictive properties of sugar-sweetened beverages among adolescents. *Appetite*, 133(February 2018), 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.10.032>
- Jayanti Yunda Dwi dan Novananda, N.E. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 di SMK PGRI 2 Kota Kediri, 6(50), PP. 100-108.
- Mokoginta, F. S., Budiarmo, F., & Manampiring, A. E. (2016). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal E-Biomedik*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14618>
- Norris, A. A., & Et.al. (2022). Nutrition in adolescent growth and development. *The Lancet*, 399(10320), 172–184. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01590-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01590-7)
- Rahmawati, A. S., & Dewi, R. P. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 69–76
- Supriasa dkk. (2016). *Penilaian status Gizi*. EGC. Jakarta.