



Sosialisasi dan Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Melalui Terapi Komplementer (Gizi Seimbang) Pada Remaja Puteri Di Pondok Pesantren Sungai Pinang

Brilian Dini Ma. Iballa¹, Wahyu Ramadhan² & Kony Putriani³

¹Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrab

²Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abdurrab

³Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrab

E-mail: brilian.dini@univrab.ac.id

RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2024-10-16

Revised : 2024-10-31

Accepted: 2024-11-12

KEYWORD

Socialization

Education

Balanced nutrition

Female adolescents

KATA KUNCI

Sosialisasi

Edukasi

Gizi seimbang

Remaja puteri

ABSTRACT

Background: Efforts to reduce stunting begin with ensuring health and balanced nutrition for future mothers, starting from adolescence. Balanced nutrition involves the composition of a daily diet that includes the types and amounts of nutrients that the body needs, with an emphasis on dietary diversity. In Indonesia, knowledge and practice of balanced nutrition-guided by four pillars: dietary diversity, hygiene behaviors, and maintaining a healthy weight-is limited. Objective: This initiative aims to improve adolescent girls' understanding of balanced nutrition in Tahfizul Qur'an Islamic boarding schools. Methods: The approach included socialization and education, using tumpeng kesehatan and isi piringku as educational tools. Results: During the socialization, education, and discussion at the Sungai Pinang Qur'an Islamic boarding school, the young women showed great enthusiasm to learn about nutrition. Conclusion: This activity was successful in improving understanding among the young women, as they were able to accurately recall and repeat the information presented to them.

ABSTRAK

Latar belakang: Upaya untuk mengurangi stunting dimulai dengan memastikan kesehatan dan gizi seimbang bagi calon ibu, dimulai sejak remaja. Gizi seimbang mencakup komposisi makanan sehari-hari yang mencakup jenis dan jumlah zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan menekankan pada keragaman makanan. Di Indonesia, pengetahuan dan praktik mengenai gizi seimbang-yang dipandu oleh empat pilar: keanekaragaman makanan, perilaku hidup bersih, dan menjaga berat badan yang sehat-masih terbatas. Tujuan: Inisiatif ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang gizi seimbang di pesantren Tahfizul Qur'an. Metode: Pendekatan yang dilakukan meliputi sosialisasi dan edukasi, dengan menggunakan tumpeng kesehatan dan isi piringku sebagai alat bantu edukasi. Hasil: Selama sosialisasi, edukasi, dan diskusi di pesantren Tahfizul Qur'an Sungai Pinang, para remaja putri menunjukkan antusiasme yang tinggi untuk belajar tentang gizi. Kesimpulan: Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman di antara para remaja putri, karena mereka mampu mengingat dan mengulang informasi yang disampaikan kepada mereka secara akurat.

1. Pendahuluan

Upaya untuk mengurangi stunting dimulai dengan memprioritaskan kesehatan dan gizi seimbang bagi calon ibu sejak usia remaja. Gizi seimbang meliputi pola makan sehari-hari yang menyediakan jenis dan jumlah zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, serta memperhatikan keanekaragaman makanan, aktivitas fisik yang teratur, kebersihan, dan menjaga berat badan yang ideal (Hasdianah, 2014).

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas diklasifikasikan sebagai orang yang kelebihan berat badan. Di seluruh dunia, tingkat obesitas meningkat lebih dari dua kali lipat dari tahun 1980 hingga 2014. Pada tahun 2014, 39% pria dan 40% wanita berusia 18 tahun ke atas memiliki BMI 25 kg/m² atau lebih, yang mengindikasikan status kelebihan berat badan, sementara 11% pria dan 15% wanita termasuk dalam kategori obesitas, dengan BMI 30 kg/m² atau lebih tinggi.

Masalah gizi di Indonesia masih didominasi oleh kekurangan gizi, termasuk Kurang Energi Protein (KEP), anemia gizi besi, gangguan akibat kekurangan yodium, dan kekurangan vitamin A. Selain itu, kekurangan zat gizi mikro lainnya, seperti seng, masih sering tidak dilaporkan karena keterbatasan ilmu pengetahuan dan teknologi gizi. Kekurangan gizi juga dapat menyebabkan penyakit infeksi, yang dapat berakibat fatal.

Strategi praktis untuk mengatasi masalah gizi adalah dengan meningkatkan nutrisi mulai dari masa remaja. Nutrisi yang cukup sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak agar terhindar dari kelainan. Gizi yang buruk juga dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh anak. Tingginya tingkat aktivitas dan pola makan yang tidak teratur pada anak sering kali mengakibatkan ketidaksesuaian antara asupan nutrisi dengan kebutuhannya. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan masalah gizi kurang dan gizi lebih (Ipriyona, 2011).

Faktor utama yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah tingkat pengetahuan mereka. Orang yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi lebih mungkin untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat yang memenuhi kebutuhan gizi mereka. Sebaliknya, pengetahuan yang terbatas tentang makanan bergizi dapat mengakibatkan pilihan makanan yang buruk dan asupan gizi yang tidak mencukupi, yang mengarah pada status gizi yang kurang optimal, terutama pada anak-anak (Maulana, 2012).

2. Tinjauan Literatur

Gizi seimbang adalah rencana diet harian yang memasok jenis dan jumlah nutrisi yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan tubuh, dengan fokus pada keanekaragaman makanan, aktivitas fisik yang teratur, kebersihan yang tepat, dan menjaga berat badan yang ideal.

Piramida makanan mengilustrasikan jumlah dan jenis makanan yang direkomendasikan untuk dikonsumsi, disusun dari dasar ke atas. Di bagian dasar adalah air, yang harus dikonsumsi dalam jumlah terbesar. Berikutnya adalah sumber karbohidrat seperti nasi, roti, dan pasta. Selanjutnya adalah makanan tinggi serat, vitamin, dan mineral, terutama yang terdapat pada buah-buahan dan sayuran. Selanjutnya, ada sumber protein, baik hewani maupun nabati, serta lemak. Di bagian paling atas, makanan manis ditempatkan, yang menandakan bahwa makanan tersebut harus dimakan secukupnya.

Indonesia menggunakan dua alat visual untuk merepresentasikan Gizi Seimbang: Piramida Gizi Seimbang (Tumpeng Gizi Seimbang) dan Piring Makanku untuk makanan individu. Piring Gizi Seimbang berfungsi sebagai panduan praktis tentang ukuran porsi makanan dan minuman, mendorong aktivitas fisik harian, dan mempromosikan kebiasaan seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, serta pemantauan berat badan secara teratur.

Piramida Gizi Seimbang (Tumpeng Gizi Seimbang) terdiri dari empat tingkat, disusun dari dasar ke atas. Semakin ke atas, asupan yang disarankan semakin berkurang, dan hanya disarankan untuk mengonsumsi gula, garam, dan lemak dalam jumlah minimal. Setiap kelompok makanan memiliki jumlah porsi yang disarankan. Keempat lapisan gizi seimbang ini didasarkan pada pilar-pilar yang mencakup diet yang beragam, aktivitas fisik yang teratur, kebersihan diri, dan pemantauan berat badan yang konsisten untuk mencapai dan mempertahankan berat badan yang sehat.



Gambar Tumpeng Gizi Seimbang

Visualisasi Piring Makan Malam Saya berfungsi sebagai panduan untuk mengatur makanan yang seimbang saat sarapan, makan siang, dan makan malam. Visual ini menunjukkan bahwa makanan yang sehat harus mengalokasikan setengah (50%) dari piring untuk sayuran dan buah-buahan, sementara setengah (50%) sisanya harus diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk yang kaya protein.

Menerapkan pola makan dengan gizi seimbang membutuhkan variasi makanan yang beragam setiap hari. Pola makan yang lengkap harus mencakup makanan pokok, lauk pauk yang kaya protein, sayuran, dan buah-buahan. Makanan yang dipilih harus memasok karbohidrat, termasuk sumber pati dan serat seperti nasi, ubi jalar, atau gandum. Selain itu, penting untuk membatasi asupan gula, garam, dan lemak untuk mendukung kadar kolesterol yang sehat.

Orang dewasa harus mengonsumsi setidaknya 2 liter (atau 8 gelas) air setiap hari agar tetap terhidrasi dengan baik. Dalam piramida nutrisi, makanan pokok (sumber karbohidrat) merupakan bagian terbesar, dengan asupan yang direkomendasikan sebanyak 3-8 porsi per hari. Tepat di atas adalah buah-buahan dan sayuran, yang penting untuk menyediakan vitamin dan mineral, ditampilkan dalam berbagai ukuran porsi untuk menekankan pentingnya dan jumlah yang disarankan. Porsi sayuran ditampilkan sedikit lebih besar dari porsi buah, yang menunjukkan asupan harian 3-5 porsi sayuran dibandingkan dengan 2-3 porsi buah. Lapisan ketiga dari bawah mencakup sumber protein, dengan protein hewani seperti daging, telur, ikan, susu, dan produk susu (seperti yogurt, mentega, dan keju) di satu sisi, dan protein nabati seperti kacang-kacangan dan turunannya (seperti tahu, tempe, dan oncom) di sisi lain.

Makanan yang berada di puncak piramida gizi seimbang, seperti minyak, gula, dan garam, harus dikonsumsi secukupnya. Di dasar piramida terdapat prinsip-prinsip inti Gizi Seimbang, yang menekankan gaya hidup aktif melalui olahraga teratur, mempraktikkan kebersihan yang baik, dan menjaga berat badan.



Gambar Isi Piringku

3. Metode

Hari/ Tanggal	Kegiatan	Durasi
Sabtu/ 7 sep 2024	Sosialisasi dan Edukasi	60 Menit
	Diskusi	120 Menit
	Tanya jawab	120 Menit
	Evaluasi	90 menit

4. Hasil

Sebuah tinjauan di Pondok Pesantren Tahfizul Qur'an di Desa Sungai Pinang, Kabupaten Kampar, menunjukkan bahwa remaja putri di pondok pesantren tersebut masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai kesehatan, khususnya mengenai gizi seimbang. Untuk mengatasi hal ini, diadakan sesi sosialisasi dan edukasi dengan menggunakan Piramida Kesehatan (Piring Gizi Seimbang) dan konsep "Isi Piringku". Sesi ini mencakup penjelasan mengenai prinsip-prinsip gizi seimbang, diikuti dengan diskusi interaktif dan tanya jawab. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pemahaman remaja tentang gizi seimbang setelah program ini.

5. Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan inisiatif yang dipimpin oleh Roby Tri Mardiyanto dan timnya yang berjudul "Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang sebagai Panduan Hidup Sehat pada Masyarakat Pondok Jagung, Kecamatan Serpong Utara, Kota Tangerang Selatan." Kedua upaya tersebut memiliki tujuan yang sama: meningkatkan pemahaman remaja tentang gizi seimbang. Setiap program mencapai hasil yang positif, dengan peserta (remaja) yang menunjukkan pemahaman yang baik tentang materi, sebagaimana tercermin dalam hasil evaluasi yang baik.

6. Kesimpulan

Remaja puteri di lingkungan pondok pesantren Tahfizul Qur'an Desa Sungai Pinang merupakan mitra dalam pengabdian masyarakat ini, Pondok Pesantren Tahfizul Qur'an ini jadikan tempat pengabdian masyarakat terkait gizi seimbang melalui tumpeng Kesehatan dan isi piringku.

7. Persembahan

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Abdurrah yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini.

Terimakasih pula tidak lupa kami ucapkan kepada pihak Pondok Pesantren Tahfizul Qur'an yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat berbagi ilmu dan berdiskusi dengan para remaja puteri di lingkungan pesantren.

8. Referensi

- Anggraini, A. D. (2018). Ciri-ciri stunting pada anak. *Indonesiabaik.id*. Retrieved September 24, 2022, from <https://indonesiabaik.id>
- Agnesia, D. (2020). Peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMA Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Acad ACTION J Community Empower*, 1(2), 64.
- Astuti, (2018). *Buku ajar psikologi perkembangan anak dan remaja*. Universitas Muria Kudus.
- Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat. (2018, November 14). Strategi komunikasi perubahan perilaku dalam percepatan pencegahan stunting. Retrieved September 25, 2022, from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Istiany, A., & Ruslianti, (2013). *Penilaian status gizi dalam gizi terapan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman strategi komunikasi perubahan perilaku dalam percepatan pencegahan stunting di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2019). Yuk, terapkan konsep "Isi Piringku" dalam kehidupan sehari-hari. P2PTMKemenkes RI. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan stunting dan pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 1(1), 225–229.
- Margawati, A., Widjanarko, B. (2016). Pengaruh status gizi & asupan gizi ibu terhadap berat bayi lahir rendah pada kehamilan usia remaja.

Jurnal Gizi Indonesia, 6(2), 1–9. (ISSN: 1858-4942)

- Permana, G. W., & Wijaya, D. S. (2020). Determinan stunting. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 5(2), 483–488.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2018). *Study guide - stunting dan upaya pencegahannya*. Yogyakarta: CV Mine.
- Satriawan, E. (2018, November 22). Strategi nasional percepatan pencegahan stunting 2018-2024. Retrieved September 24, 2022, from Koordinator Pokja Kebijakan Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K): <https://www.tnp2k.go.id>
- Tambuwun, C. Y., Malonda, N. S. H., & Punuh, M. I. (2021). Gambaran penerapan prinsip gizi seimbang pada pemuda di Desa Pinasungkulan Kecamatan Modoinding Kabupaten Minahasa Selatan saat masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 194–202.
- Yanti, N. D., Betriana, F., & Kartika, I. R. (2020). Faktor penyebab stunting pada anak: Tinjauan literatur. *REAL in Nursing Journal*, 3(1), 1–10.



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).