

Pemberian Edukasi Mengenai Pola Makan Sehat Pada Siswa-Siswi SMP Negeri 5 Sambas

Providing Education Regarding Healthy Eating Patterns for Students of SMP Negeri 5 Sambas

Syahrulizar Arditiya^{1*}, Abdul Karim¹, Crisna Aprilia¹, Dian Hardiyanti¹,
Erdiana Laura¹, Hesty Sulistiya¹, Khofifah¹, Muniza¹

¹)Agroindustri Pangan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas

Email : syahrulizararditya1206@gmail.com

Abstract

In this day and age, ready-to-eat food is more attractive to teenagers because it is easy and short to serve. Fast food is considered contemporary food and is popular among teenagers. Teenagers need to get used to a healthy diet to build a body. Therefore, counseling was carried out with the aim of providing learning about healthy eating patterns to seventh and eighth grade students. This activity was carried out at SMP Negeri 5 Sambas on June 9, 2022 in the form of counseling with the theme "Providing Education Regarding Healthy Eating Patterns for Students of SMP Negeri 5 Sambas". The results of the counseling show that there are still many students who do not understand the importance of a healthy diet, such as implementing breakfast behavior that can help metabolism and concentration processes. After this counseling was carried out, it could be concluded that this activity produced output, namely adding insight and increasing students' knowledge about healthy eating patterns.

Keywords: *Counseling, Healthy Diet, Teenager*

Abstrak

Zaman sekarang makanan siap konsumsi lebih diminati remaja karena penyajiannya mudah dan singkat. Makanan siap saji dianggap makanan kekinian dan populer dikalangan remaja. Remaja perlu membiasakan pola makan sehat untuk membangun tubuh. Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan dengan tujuan memberikan pembelajaran mengenai pola makan sehat kepada siswa-siswi kelas tujuh dan delapan. Kegiatan ini dilaksanakan di SMP Negeri 5 Sambas pada tanggal 9 Juni 2022 dalam bentuk penyuluhan dengan tema "Pemberian Edukasi Mengenai Pola Makan Sehat Pada Siswa-Siswi SMP Negeri 5 Sambas". Hasil penyuluhan diketahui bahwa masih banyak siswa-siswi yang belum memahami pentingnya pola makan sehat, seperti menerapkan perilaku sarapan pagi yang dapat membantu proses metabolisme dan konsentrasi. Setelah penyuluhan ini dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini menghasilkan output yaitu menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan siswa-siswi tentang pola makan sehat.

Kata kunci: Penyuluhan, Pola Makan Sehat, Remaja

Cara sitasi: Arditiya, S., Karim, A., Aprilia, C., Hardiyanti, D., Laura, E., Sulistiya, H., Khofifah, & Muniza. (2022). Pemberian Edukasi Mengenai Pola Makan Sehat Pada Siswa-Siswi SMP Negeri 5 Sambas. Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1), 21-25. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.361>



PENDAHULUAN

Zaman sekarang ini banyak remaja yang mengkonsumsi makanan siap konsumsi, karena makanan siap konsumsi itu mudah didapatkan dan sangat praktis (Pamelia, 2018). Remaja lebih memilih makanan siap konsumsi karena memiliki kelebihan yaitu penyajiannya yang mudah dan singkat serta bisa disajikan ketika diperlukan. Hidangan siap konsumsi dianggap sebagai makanan kekinian dan populer untuk kalangan remaja sekarang (Resky et al., 2019).

Banyak dari kalangan remaja yang tidak membiasakan pola makan yang sehat dan lebih memilih makanan yang siap saji. Beberapa kebiasaan pola makan yang tidak sehat seringkali dilakukan tanpa disadari seperti kurang beraktivitas, mengkonsumsi makanan siap saji yang belum tentu sehat, kebiasaan tidur larut malam karena tuntutan pekerjaan dan main game, sampai kegiatan yang tidak bermanfaat (Nathaniel et al., 2018). Maka dari itu, remaja harus menerapkan pola makan sehat untuk membangun tubuh. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat sejak remaja, akan menimbulkan dampak negatif dimasa mendatang (H, 2020). Dampak pola konsumsi yang tidak baik sering ditemukan pada masa remaja misalnya kegemukan dan obesitas (Tampatty et al., 2020).

Obesitas dapat terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara kalori yang masuk kedalam tubuh secara berlebihan sedangkan kalori yang diperlukan oleh tubuh sangat sedikit. Jadi, membiasakan pola hidup sehat perlu dilakukan dalam kehidupan sehari-hari (Maria et al., 2020). Menerapkan pola hidup sehat dan teratur dapat diawali dengan kebiasaan yang perlu dilakukan seperti makan secara teratur, rutin berolahraga, tidur yang cukup dan lain sebagainya (Pratiwi & Soraya, 2022). Pola makan sehat merupakan hal terpenting dalam mencukupi kebutuhan gizi dalam tubuh. Pola makan sehat dimana mengkonsumsi makanan yang sehat agar tubuh tidak terserang penyakit. Makanan yang dianjurkan untuk tubuh terdiri dari jenis makanan yang mengandung nutrisi. (Mokoginta et al., 2016). Untuk remaja makanan pokok yaitu nasi yang mengandung

karbohidrat yang tinggi, dengan mengonsumsi nasi, daging, sayuran dan susu sudah bisa dibilang pola makan yang sehat dan menjaga tubuh lebih baik.

Selain pola makan, tingkat pengetahuan gizi juga berpengaruh pada seorang remaja yang dalam masa pertumbuhan (Widnatusifah et al., 2020). Dalam hal ini kasusnya yaitu pengetahuan pada gizi seimbang. Hal ini terjadi akibat minimnya informasi yang didapat mengenai gizi pada remaja (Zahtamal & Munir, 2019). Oleh karena itu, untuk memberikan informasi terkait perilaku konsumsi yang sehat dapat dilakukan dengan pemberian materi kepada siswa-siswi di SMP Negeri 5 Sambas supaya mereka paham tentang apa itu pola makan sehat dan hubungannya dengan gizi seimbang. Gizi kurang sangat tinggi di Kabupaten Sambas pada tahun 2018 dengan 21,36 %, sedangkan gizi buruk lebih rendah (Risksedas, 2018). Jadi dengan menerapkan pola makan sehat dan mengetahui gizi seimbang maka siswa-siswi SMP Negeri 5 Sambas dapat mengurangi gizi kurang dan supaya terbiasa melakukan pola makan sehat untuk membangun tubuh yang lebih baik.

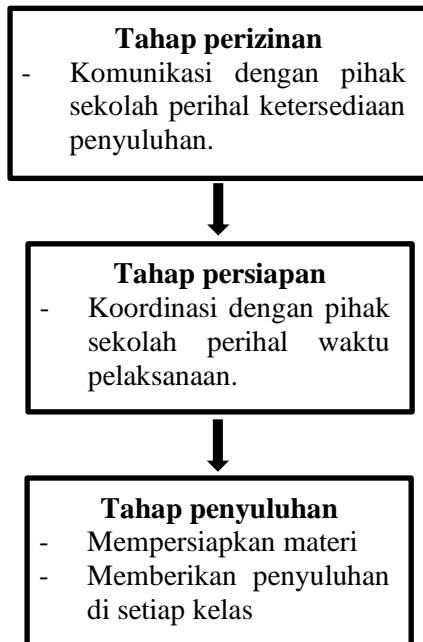
Mereka beranggapan sarapan pagi tidak terlalu penting untuk pembelajaran, sarapan pagi baik untuk pelajar karena dengan sarapan mereka bisa menyerap pelajaran dan dimungkinkan berdampak pada prestasi yang baik. Saat berjalannya proses pembelajaran jika tidak sarapan siswa-siswi akan merasa lapar dan mengantuk, sehingga tidak fokus untuk belajar (Nurwijayanti, 2018). Adanya hal ini, mengharuskan untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi setiap hari (Septianto et al., 2020). Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan ini dengan tujuan memberikan pembelajaran mengenai pola makan sehat kepada siswa-siswi SMP Negeri 5 Sambas kelas tujuh dan delapan.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di SMP Negeri 5 Sambas pada tanggal 9 Juni dalam bentuk penyuluhan dengan tema "Pemberian Edukasi Mengenai Pola Makan Sehat Pada Siswa-Siswi SMP Negeri 5 Sambas". Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk materi dan diskusi kepada siswa-siswi sebagai peserta dimana



para pemateri secara bergantian dalam menyampaikan materi. Penyuluhan ini mengikutsertakan siswa-siswi kelas tujuh dan delapan dimana masing-masing kelas dimasuki oleh 3-4 orang pemateri dengan jumlah keseluruhan pemateri sebanyak 23 orang.



Gambar 1. Tahapan

Kegiatan ini dilakukan beberapa tahapan sebagai berikut: melakukan perizinan ke sekolah, konfirmasi kepada kepala sekolah dan diskusi. Proses perizinan yaitu dengan mendatangi langsung sekolah tersebut untuk menanyakan ketersediaan sebagai tempat dalam kegiatan pemberian edukasi tersebut. Tahapan lainnya yaitu dengan menyampaikan beberapa materi tentang pola makan sehat yang disimak oleh siswa-siswi, kemudian memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta untuk mengetahui apakah para peserta telah memahami materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Penyuluhan tentang edukasi mengenai pola makan sehat diikuti oleh 23 orang mahasiswa dari Program Studi Agroindustri Pangan. Penyuluhan ini dilaksanakan di SMP Negeri 5 Sambas, dan waktu pelaksanaan selama satu hari dengan proses perizinan kurang lebih satu minggu.

Peserta penyuluhan ini adalah siswa-siswi dari kelas tujuh dan delapan, dengan jumlah kelas sebanyak 6 kelas. Masing-masing kelas berjumlah 20-30 orang dan didampingi oleh 3-4 orang mahasiswa untuk menyampaikan materi tentang pola makan sehat.



Gambar 2. Foto bersama

Mahasiswa memberikan sedikit gambaran tentang pola makan sehat dan memberikan beberapa pertanyaan seputar pola makan sehat. Akan tetapi, banyak dari siswa-siswi yang belum memahami apa itu pola makan sehat dan komponen dasarnya. Pemahaman dari beberapa siswa yang menyampaikan argumen tentang pola makan sehat, lebih mengarah pada empat sehat lima sempurna yang merupakan konsep terdahulu sebelum diregulasi. Pola makan sehat dapat dikatakan sebagai kebiasaan untuk mengatur jumlah makanan dengan mempertimbangkan kebutuhan asupan gizi didalamnya. Tubuh seseorang membutuhkan asupan nutrisi yang berbeda sesuai aktivitas fisik yang dilakukan. Pola makan sehat sangat berkaitan dengan pola hidup sehat.



Gambar 3. Pemberian gambaran materi

Saat penyuluhan berlangsung siswa-siswi sangat bersemangat dalam memperhatikan materi yang diberikan oleh penyuluh. Dalam penyuluhan, materi yang disampaikan terkait



pola konsumsi yang terbagi dari beberapa macam makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, manfaat dari pola makan sehat, serta cara menerapkannya. Menjaga pola makan perlu diaplikasikan dalam aktivitas sehari-hari khususnya untuk masa pertumbuhan bagi anak-anak dan remaja.



Gambar 4. Penyampaian materi

Penyampaian materi menggunakan metode ceramah dan diskusi kepada siswa-siswi yang dilakukan supaya terciptanya interaksi antara pemateri dan siswa-siswi. Materi yang disampaikan agar siswa-siswi dapat termotivasi untuk melakukan atau menerapkan pola makan dan hidup sehat di rumah, sekolah, maupun di lingkungan masyarakat umum.



Gambar 5. Siswa-siswi SMP Negeri 5 Sambas

Kegiatan penyuluhan pada siswa-siswi SMPN 5 Sambas diharapkan agar memahami manfaat dan pentingnya pola makan sehat. Seperti menerapkan perilaku sarapan pagi yang dapat membantu proses metabolisme dan konsentrasi dalam melakukan aktifitas, mengonsumsi air yang cukup guna menjaga kelancaran fungsi tubuh dan menghindari dehidrasi. Kunci pola makan yang sehat ini yakni menerapkan pedoman gizi seimbang.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan tentang pemberian edukasi mengenai pola makan sehat pada siswa-siswi SMP Negeri 5 Sambas yang telah dilaksanakan, bahwa kegiatan ini dapat menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan siswa-siswi tentang pola makan sehat. Kegiatan ini juga bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman siswa-siswi terkait pola konsumsi misalnya beragam makanan bergizi dan makan secara teratur. Tim penyuluhan berharap kepada siswa-siswi agar mempraktekkan cara penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari guna untuk kesehatan yang mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Sekolah serta tenaga pendidik SMP Negeri 5 Sambas yang mana telah mengizinkan kami untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan mengenai pola makan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- H, H. (2020). Edukasi Pola Makan Sehat dan Air Minum Berkualitas. *Humanism, 1*(2), 49–56.
- Maria, A., Mustofa, A., Widanti, Y. A., & Suhartatik, N. (2020). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pola Makan Siswa Kelas Viii di SMP Widya Wacana 1 Surakarta. *Artikel Pemakalah Paralel, 219–227*.
- Nathaniel, A., Sejati, G. P., Perdana, K. K., Daniel, R., Lumbantobing, P., & Heryandini, S. (2018). Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat. *Indonesia Business Review, 01*(2), 186–200.
- Nurwijayanti. (2018). Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri. *Jurnal Care, 6*(1), 54–63.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal IKESMA, 14*(2), 144–153.
- Pratiwi, R. A., & Soraya, S. Z. (2022). *Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini di Raudlatul Athfal Al-*



Munawwaroh Jabung. 2(2), 99–110.

Resky, N. A., Haniarti, & Usman. (2019). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa yang Tinggal di Sekitar Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(3), 322–332.

Riskesdas. (2018). *Dalam Angka*.

Septianto, A., Nurmutia, S., Feblidiyanti, N., & Pamulang, U. (2020). *Sosialisasi pentingnya pola hidup sehat guna meningkatkan kesehatan tubuh pada masyarakat desa kalitorong kecamatan randudongkal kabupaten pemalang provinsi jawa tengah*. 1(2), 55–62.

Tampatty, G. C., Malonda, N. S. H., Amisi, M. D., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2020). *Gambaran Pola Makan Pada Tenaga Pendidik Dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19*. 9(6), 46–52.

Widnatusifah, E., Battung, S. M., Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 17–29.

Zahtamal, & Munir, S. M. (2019). Edukasi Kesehatan Tentang Pola Makan dan Latihan Fisik untuk Pengelolaan Remaja Underweight. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 02(01), 64–70. <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v2i01.2939>

