Prosiding Seminar Nasional UNIMUS
Volume 7, 16 Oktober 2024
e-ISSN : 2654-3168 | p-ISSN : 2654-3257

Nutrition Goes to School: Program Edukasi Gizi Berbasis Sekolah dengan Pemberdayaan Guru SMP di Kota Malang

Nutrition Goes to School: School Based Nutrition Program and Teacher Empowerment in Junior High School Malang City

Intan Yusuf Habibie[1], Annisa Rizky Maulidiana[1], Anggun Rindang Cempaka[1]
[1] Universitas Brawijaya, Malang
Corresponding author : yusufhabibie@ub.ac.id

Abstrak

Indonesia dihadapkan dengan kondisi *triple burden of malnutrition* pada remaja. Permasalahan *triple burden of malnutrition* tersebut meliputi overnutrition (*overweight* dan obesitas), *undernutrition* (*underweight*), dan defisiensi mikronutrien, khususnya anemia pada remaja. Remaja rentan mengalami penambahan berat badan karena tingginya konsumsi snack tinggi lemak dan rendahnya aktivitas fisik yang ditandai dengan perubahan komposisi tubuh, sensitivitas insulin, perilaku makan, aktivitas fisik, dan penyesuaian psikologis sehingga beresiko mengalami penyakit degeneratif sejak dini. Sementara itu, juga ditemukan remaja putri dengan status gizi *underweight* yang erat kaitannya dengan pembatasan pola makan yang ketat. Merespon situasi ini, di mana remaja banyak menghabiskan waktu di sekolah, maka perlu dilaksanakan edukasi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terkait gizi dan kesehatan. Edukasi gizi yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah edukasi gizi yang difokuskan kepada guru SMP di Sekolah dengan harapan Guru ke depannya dapat menyusun program gizi dan turut memberikan edukasi gizi secara berkelanjutan di sekolah. Peserta dalam kegiatan ini adalah perwakilan Guru SMP dari SMPN 3 Malang, SMP Islam Terpadu As-Salam dan SMP Islam Unggulan Al-Ya'lu Malang. Hasil yang didapatkan dalam kegiatan edukasi gizi ini adalah peningkatan pengetahuan guru dari skor pre-test 82,4 menjadi skor 88 dalam post-test. Kegiatan ini berpotensi untuk disebarluaskan pada SMP / sederajat untuk meningkatkan cakupan dan memperluas dampak edukasi gizi demi meningkatkan kesadaran dan perilaku kesehatan dan gizi pada remaja.

Kata Kunci : Edukasi gizi, sekolah, guru

Abstract

Indonesia is faced with the condition of triple burden of malnutrition in adolescents. The triple burden of malnutrition problem includes overnutrition (overweight and obesity), undernutrition (underweight), and micronutrient deficiencies, especially anemia in adolescents. Adolescents are susceptible to weight gain due to high consumption of high-fat snacks and low physical activity which is characterized by changes in body composition, insulin sensitivity, eating behavior, physical activity, and psychological adjustment so that they are at risk of developing degenerative diseases early on. Meanwhile, female adolescents were also found with underweight nutritional status which is closely related to strict dietary restrictions. Responding to this situation, where adolescents spend a lot of time at school, it is necessary to implement nutrition education that aims to increase awareness of nutrition and health. The nutrition education carried out in this activity is nutrition education that is focused on junior high school teachers in schools with the hope that in the future teachers can develop nutrition programs and also provide sustainable nutrition education in schools. Participants in this activity were representatives of junior high school teachers from SMPN 3 Malang, As-Salam Integrated Islamic Junior High School and Al-Ya'lu Excellent Islamic Junior High School Malang. The results obtained in this nutrition education activity are an increase in teacher knowledge from a pre-test score of 82.4 to a score of 88 in the post-test. This activity has the potential to

Prosiding Seminar Nasional UNIMUS
Volume 7, 16 Oktober 2024
e-ISSN : 2654-3168 | p-ISSN : 2654-3257

be disseminated to junior high schools / equivalent to increase coverage and expand the impact of nutrition education in order to increase awareness and behavior of health and nutrition in adolescents.

Keywords : Nutrition education, school, teacher

PENDAHULUAN

Indonesia dihadapkan dengan kondisi *triple burden of malnutrition* pada remaja. Permasalahan *triple burden of malnutrition* tersebut meliputi overnutrition (*overweight* dan obesitas), *undernutrition* (*underweight*), dan defisiensi mikronutrien, khususnya anemia pada remaja. Remaja rentan mengalami penambahan berat badan karena tingginya konsumsi snack tinggi lemak dan rendahnya aktivitas fisik yang ditandai dengan perubahan komposisi tubuh, sensitivitas insulin, perilaku makan, aktivitas fisik, dan penyesuaian psikologis sehingga beresiko mengalami penyakit degeneratif sejak dini. Sementara itu, juga ditemukan remaja putri dengan status gizi *underweight* yang erat kaitannya dengan pembatasan pola makan yang ketat. Di sisi lain, remaja merupakan fase usia dalam pencarian jati diri dan pengaruh sesama sangat tinggi dalam membentuk kepribadian dan kebiasaan, salah satunya adalah perilaku makan. Pengaruh gawai, tingginya konsumsi media social, kurangnya aktivitas fisik, kurangnya pengetahuan dan tidak tepatnya konsumsi makanan yang sehat memberikan dampak yang buruk secara tidak langsung kepada status gizi remaja.

Sekolah sebagai salah satu tempat yang banyak dihabiskan waktunya oleh remaja memiliki peranan yang penting dalam memberikan pengetahuan dan membentuk perilaku remaja di masa mendatang. Dalam mengatasi permasalahan tersebut diperlukan sebuah intervensi dan program gizi di sekolah, yaitu Program Gizi Nutrition Goes to School. Program gizi di sekolah ini atau bertajuk Nutrition Goes To School bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta mengubah perilaku kesehatan dan gizi remaja ke arah yang lebih baik. Program Gizi Nutrition Goes to School ini merupakan salah satu program yang dipelopori oleh SEAMEO RECFON. SEAMEO merupakan organisasi antar pemerintah regional yang didirikan sejak tahun 1965 oleh pemerintah di negara Asia Tenggara untuk mempromosikan kerjasama regional di bidang pendidikan, ilmu pengetahuan, dan kebudayaan di wilayah tersebut. Salah satu pusat kajian unggulan SEAMEO dalam bidang gizi yaitu SEAMEO RECFON dan SEAMEO RECFON telah bermitra dengan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya. Kemitraan ini akan diwujudkan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kolaborasi antara SEAMEO RECFON dengan FIKES UB. Kegiatan ini tentunya memberikan maksud supaya siswa menjadi individu yang sehat jiwa dan raganya, bergizi baik, cerdas dan ke depan dapat berperan dalam pembangunan bangsa. Intervensi gizi NGTS ini melibatkan unsur pemberdayaan dalam pelaksanaannya yaitu pelibatan guru di sekolah. Hal ini karena guru berperan penting dalam menyampaikan ilmu pengetahuan sekaligus sosok yang dekat dengan siswa untuk mendidik, memotivasi, dan mengarahkan siswa. Dalam program ini, metode yang akan digunakan adalah ToT (Training of Trainer) bagi guru yang akan dilatih dalam topik gizi dan kesehatan dengan 4 topik elemen utama NGTS yaitu Edukasi Gizi, Kantin Sekolah, Kebun Gizi dan Gizi Kewirausahaan. Guru yang telah dilatih berikutnya akan menjadi penggerak aksi gizi di sekolah, merencanakan dan melaksanakan program gizi khususnya pada siswa dan remaja. Luaran yang diharapkan dalam kegiatan ini adalah aktualisasi kolaborasi SEAMEO RECFON dan FIKES UB

Prosiding Seminar Nasional UNIMUS
Volume 7, 16 Oktober 2024
e-ISSN : 2654-3168 | p-ISSN : 2654-3257

serta peningkatan pengetahuan dan keterampilan terkait gizi pada guru beserta dapat direncanakan dan dilaksanakannya program gizi di sekolah masing-masing.

METODE

Dalam program ini, metode yang akan digunakan adalah ToT (Training of Trainer) bagi guru yang akan dilatih dalam topik gizi dan kesehatan dengan 4 topik elemen utama NGTS yaitu Edukasi Gizi, Kantin Sekolah, Kebun Gizi dan Gizi Kewirausahaan. Guru yang telah dilatih berikutnya akan menjadi penggerak aksi gizi di sekolah, merencanakan dan melaksanakan program gizi khususnya pada siswa dan remaja. Luaran yang diharapkan dalam kegiatan ini adalah aktualisasi kolaborasi SEAMEO RECFON dan FIKES UB serta peningkatan pengetahuan dan keterampilan terkait gizi pada guru beserta dapat direncanakan dan dilaksanakannya program gizi di sekolah masing-masing.

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dilaksanakan selama 3 hari, yakni pada bulan 20-23 Mei tahun 2024. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 15 guru yang terdiri dari masing-masing 5 guru perwakilan dari 3 SMP yaitu SMP IT As-Salam Malang, SMPN 3 Malang dan SMP Islam Unggulan Al-Ya'lu. Metode edukasi yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan menggunakan metode dan diskusi kelompok. Metode ceramah merupakan metode yang disampaikan seorang pembicara di depan sebuah forum yang dilakukan secara lisan sehingga kelompok sasaran dapat memperoleh suatu informasi yang disampaikan. Metode ini memungkinkan penyampaian informasi dari seorang ke sejumlah pendengar ke suatu ruang lingkungan. Metode edukasi ini dipilih karena dapat tepat digunakan dengan jumlah peserta yang banyak serta efisien. Sedangkan diskusi kelompok dipilih untuk bisa meningkatkan stimulasi peserta dalam menyampaikan pemahaman yang didapatkan dan melatih kemampuan berpikir kritis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari rangkaian kegiatan yang dilaksanakan, peserta dapat hadir dan mengikuti kegiatan dengan baik dan aktif bertanya saat sesi diskusi dan tanya jawab. Adapun rangkaian kegiatan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

Tabel 1.
Rangkaian kegiatan Senin, 20 Mei 2024

No	Waktu	Kegiatan	Pemateri
1	08.00 – 08.15	Pembukaan	
2	08.00 – 09.00	Materi 1: Building Learning Commitment	SEAMEO RECFON
3	09.00 – 10.00	Materi 2: Gizi & Kesehatan Guru, Kepala Sekolah dan Tenaga Pendidik Sebagai Role Model untuk Siswa	Dinas Pendidikan Kota Malang

4	10.00 – 11.00	Materi 3: Gizi dan Kesehatan Remaja	Dinas Kesehatan Kota Malang
5	11.00 – 11.30	Diskusi & Tanya Jawab	

No	**Waktu**	**Kegiatan**	**Pemateri**
6	11.30 – 12.30	Istirahat	
7	12.30 - 14.00	Materi 4: Pedoman Gizi Seimbang	Universitas Brawijaya
8	14.00 – 15.00	Materi 5: Latihan Menyusun Menu Gizi Seimbang	Universitas Brawijaya

Tabel 2.
Rangkaian kegiatan Selasa, 21 Mei 2024

No	**Waktu**	**Kegiatan**	**Pemateri**
1	08.00 – 08.15	Pembukaan	
2	08.00 – 09.00	Materi 1: Perilaku Hidup Bersih & Sehat	SEAMEO RECFON
3	09.00 – 10.00	Materi 2: Kantin Sehat Sekolah/Madrasah	Dinas Pendidikan Kota Malang
4	10.00 – 11.00	Materi 3: Self Assessment Kondisi Kantin	Dinas Kesehatan Kota Malang
5	11.00 – 11.30	Diskusi & Tanya Jawab	
5	11.30 – 12.30	Istirahat	
6	12.30 - 14.00	Materi 4: Kebun Sekolah	Universitas Brawijaya
7	14.00 – 15.00	Materi 5: Edukasi Gizi & Microteaching	Universitas Brawijaya

Tabel 3.
Rangkaian kegiatan Rabu, 22 Mei 2024

No	**Waktu**	**Kegiatan**	**Pemateri**
1	08.00 – 08.15	Pembukaan	

2	08.00 – 09.00	Materi 1: Presentasi Microteaching	SEAMEO RECFON
3	09.00 – 10.00	Materi 2: Program Gizi dan Kesehatan Sekolah / Madrasah	Dinas Pendidikan Kota Malang

No	**Waktu**	**Kegiatan**	**Pemateri**
4	10.00 – 11.00	Materi 3: Live Coaching Penyusunan RTL	Dinas Kesehatan Kota Malang
5	11.00 – 11.30	Diskusi & Tanya Jawab	
5	11.30 – 12.30	Istirahat	
6	12.30 - 14.00	Materi 4: Presentasi RTL	Universitas Brawijaya
7	14.00 – 15.00	Penutup	

Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini berfokus dalam 4 topik utama yaitu Edukasi Gizi, Kantin Sekolah, Kebun Sekolah, dan Kewirausahaan. Dalam topik Edukasi Gizi yang menjadi penekanan adalah mengenai pentingnya gizi pada remaja, pedoman gizi seimbang, serta pengukuran status gizi. Sedangkan pada materi kantin sekolah, kebun sekolah dan kewirausahaan berfokus pada implementasi materi gizi pada aktualisasi kegiatan yang dapat diintegrasikan dengan kantin sekolah, kebun sekolah dan kewirausahaan di sekolah untuk meningkatkan nuansa kesehatan dan gizi yang nantinya oleh guru akan diterapkan di sekolah.

Gambar 1:
Dokumentasi Kegiatan

Prosiding Seminar Nasional UNIMUS
Volume 7, 16 Oktober 2024
e-ISSN : 2654-3168 | p-ISSN : 2654-3257

Dari hasil analisis didapatkan hasil kegiatan sebagai berikut :

Tabel 4.
Hasil analisis

Hasil Pre-Test	Hasil Post-Test
82,4	88

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa dari total 15 guru terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi ditandai dengan adanya kenaikan rata-rata nilai pre-test dari 82,4 menjadi rata-rata sebesar 88. Kenaikan nilai ini dapat disebabkan kegiatan pelatihan ini menambah wawasan dan pengetahuan peserta sehingga didapatkan peningkatan pengetahuan.

Edukasi gizi pada guru sekolah sangat penting karena guru memiliki peran kunci dalam mendidik dan membentuk kebiasaan sehat pada anak-anak dan remaja. Peran tersebut penting mengingat:

1. Membentuk Kebiasaan Makan Sehat

Guru memiliki pengaruh besar terhadap perilaku siswa, terutama di lingkungan sekolah. Dengan pengetahuan yang baik tentang gizi, guru dapat mengajarkan pentingnya makan sehat, memilih makanan bergizi, dan menghindari makanan yang kurang sehat. Hal ini bisa membentuk pola makan yang sehat pada siswa sejak dini, yang akan terbawa hingga dewasa.

2. Mencegah Masalah Gizi pada Anak

Masalah gizi seperti obesitas, malnutrisi, dan defisiensi vitamin atau mineral dapat berdampak serius pada kesehatan dan perkembangan anak. Guru yang paham tentang gizi dapat mendeteksi tanda-tanda awal dari masalah gizi dan merujuk anak untuk mendapatkan bantuan. Selain itu, mereka bisa memberikan saran kepada orang tua mengenai pentingnya gizi yang seimbang.

3. Meningkatkan Prestasi Akademis

Gizi yang baik sangat berhubungan dengan kemampuan belajar dan konsentrasi anak di sekolah. Anak-anak yang kurang gizi cenderung memiliki masalah dengan fokus, ingatan, dan kemampuan kognitif. Dengan memahami pentingnya gizi, guru dapat membantu memastikan siswa mendapatkan nutrisi yang cukup sehingga performa akademis mereka meningkat.

4. Membangun Lingkungan Sekolah yang Sehat

Guru yang teredukasi tentang gizi dapat berkontribusi pada penciptaan lingkungan

sekolah yang mendukung kebiasaan makan sehat, seperti mempromosikan makanan sehat di kantin, mengurangi konsumsi makanan cepat saji, dan mendorong kegiatan fisik. Ini dapat memperbaiki pola hidup seluruh komunitas sekolah.

5. Penyebaran Informasi ke Keluarga dan Masyarakat

Guru juga memiliki posisi strategis untuk menyampaikan informasi gizi yang benar kepada orang tua dan komunitas melalui pertemuan orang tua, seminar, atau kegiatan lainnya. Ini bisa memperluas dampak edukasi gizi, bukan hanya di sekolah tetapi juga di rumah dan lingkungan sekitar.

Dengan demikian, edukasi gizi pada guru tidak hanya membantu meningkatkan kesehatan siswa, tetapi juga membangun generasi yang lebih sehat dan berpengetahuan dalam hal gizi.

KESIMPULAN

Seluruh peserta mengikuti kegiatan pengabdian masyarakatdengan baik. Perlu dilakukan kegiatan berkelanjutan, berkala dan diluaskan kepada SMP / sederajat di Kota Malang. Hal ini tentunya dalam rangka peningkatan pengetahuan, kesadaran dan perilaku gizi dan kesehatan pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Safitri, N.R.D. and Fitranti, D.Y., 2016. Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight. *Journal of Nutrition College*, *5*(4), pp.374-380.

Rusdi, F.Y., Helmizar, H. and Rahmy, H.A., 2021. Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, *10*(1), pp.31-38.

Yuningsih, R. and Kurniasari, R., 2022. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Bergambar Dan Permainan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar (Suatu Pendekatan Studi Literature Review). *Hearty*, *10*(1), pp.1-7.

Femyliati, R. and Kurniasari, R., 2022. Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja (Literature Review). *HEARTY*, *10*(1), pp.16-22.

Murdiningrum, S. and Handayani, H., 2021. Efektifitas media edukasi gizi untuk peningkatan pengetahuan gizi remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, *7*(3), pp.53-59.