
Edukasi Gizi Seimbang dalam Upaya Pencegahan Masalah Gizi pada Siswa di Pesantren Muara Bantarkalong Cipatujah

Balanced Nutrition Education in Efforts to Prevent Nutritional Issues Among Students at Pesantren Muara Bantarkalong Cipatujah

Taufiq Firdaus Al-Ghifari Atmadja^{1*}, Nur Arifah Qurota A'yunin², Nisatami Husnul³

^{1,2,3} Universitas Siliwangi, Kota Tasikmalaya

*Korespondensi Penulis : taufiq.firdaus@unsil.ac.id

Article history:

Received Juli 06, 2024;

Revised: Juli 25, 2024;

Accepted: Agustus 24, 2024;

Online Available: Agustus 26, 2024;

Keywords:

Obesity, Undernutrition, Nutrition Education

Abstract: According to RISKESDAS 2018 data, the prevalence of undernutrition and obesity among adolescents in West Java is concerning. The prevalence of undernutrition and obesity at Pondok Pesantren Muara Bantarkalong in Tasikmalaya Regency is also notably high. This issue is related to imbalanced eating habits and a lack of nutritional understanding among students and food handlers. The situation is exacerbated by students' preference for unhealthy snacks from outside the pesantren over the provided meals. This initiative aims to empower through the Healthy and Nutritious School Program, focusing on increasing nutritional knowledge among students at the pesantren. The results of this study indicate a significant improvement in nutritional knowledge, with the average score increasing from 6.7 in the pre-test to 8.025 in the post-test. Thus, it can be concluded that there is a notable difference in students' knowledge before and after the educational intervention.

Abstrak

Berdasarkan data RISKESDAS 2018, prevalensi status gizi kurang dan obesitas pada remaja di Jawa Barat menunjukkan angka yang mengkhawatirkan, Prevalensi gizi kurang dan obesitas di Pondok Pesantren Muara Bantarkalong, Kabupaten Tasikmalaya juga cukup tinggi. Hal ini terkait dengan kebiasaan makan yang tidak seimbang serta kurangnya pemahaman mengenai gizi di kalangan siswa dan penjamah makanan. Kondisi ini diperburuk dengan kebiasaan siswa yang lebih memilih jajanan tidak sehat dari luar pesantren dibandingkan dengan makanan yang disediakan. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan pemberdayaan melalui program Sekolah Sehat Bergizi, yang difokuskan pada peningkatan pengetahuan gizi bagi siswa di pesantren. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi yang signifikan dari rerata 6,7 pada *pre-test* menjadi 8,025 pada *post-test*. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Gizi Kurang, Obesitas

1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan jumlah populasi terbesar ke-4 setelah Amerika Serikat. Dengan jumlah penduduk yang sangat banyak tentunya Indonesia masih mengalami berbagai masalah yang belum teratasi, salah satunya banyaknya remaja yang memiliki status gizi tidak normal, baik kurang atau lebih. Kondisi status gizi yang tidak normal ini tentunya akan berdampak buruk bagi bangsa maupun individu itu sendiri. Dampak buruk yang dapat timbul dari kondisi tersebut dapat berupa timbulnya masalah kesehatan karena penurunan imunitas tubuh akibat metabolisme yang tidak maksimal, menurunnya produktivitas dan prestasi karena kondisi tubuh yang tidak prima, bahkan kematian apabila kondisinya berlangsung lama dan tidak segera diatasi. Sedangkan dampak buruk bagi negara adalah kualitas SDM yang menurun dan akan berdampak luas ke berbagai sektor terutama ekonomi.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018, menunjukkan prevalensi status gizi remaja Indonesia berdasarkan (IMT/U) pada usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun masing-masing menunjukkan 8,7% dan 8,1% memiliki kondisi status gizi kurus dan sangat kurus, sedangkan 16% remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% remaja usia 16-18 mengalami berat badan berlebih dan obesitas. Di provinsi Jawa Barat prevalensi status gizi remaja berdasarkan RISKESDAS 2018, pada usia 13-15 tahun terdapat 7,8% mengalami kondisi status gizi kurus dan sangat kurus, 75,3% normal, dan 14,9% mengalami kondisi status gizi lebih dan obesitas. Sedangkan, pada usia 16-18 tahun menunjukkan 7% mengalami kondisi kurus dan sangat kurus, 77,6% dengan status gizi normal, dan 15,4% mengalami kondisi status gizi lebih dan obesitas. Kabupaten Tasikmalaya merupakan salah satu kabupaten di daerah priangan timur yang memiliki kondisi status gizi remaja kurus dan sangat kurus yang cukup tinggi, gambaran prevalensi status gizi remaja di Kabupaten Tasikmalaya berdasarkan RISKESDAS di Jawa Barat pada tahun 2018 menunjukan, pada remaja usia 13-15 tahun sebanyak 7,99% mengalami status gizi kurus dan sangat kurus, dan 20,65% mengalami status gizi lebih (gemuk) dan obesitas. Sedangkan, pada usia 16-18 tahun sebanyak 6,07% mengalami kondisi status gizi kurus, dan 15,93% mengalami status gizi lebih (gemuk) dan obesitas.

Anak usia remaja merupakan anak yang masih berada di bangku sekolah formal (SLTP-SLTA) maupun sekolah non-formal seperti pondok pesantren, artinya remaja cenderung menghabiskan waktu yang lama di sekolah. Kondisi status gizi remaja sangat dipengaruhi oleh asupan makan selama ia bersekolah dan asupan makan dari keluarga/orang tua. Survey awal menunjukkan bahwa prevalensi status gizi sangat kurus sebesar 6,6%, status gizi kurus sebesar 43,3%, status gizi gemuk sebesar 20%, dan status gizi obesitas sebesar 6,6% dialami oleh remaja santri putra dan putri usia 16-18 tahun. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi yang dianjurkan menjadi faktor langsung penyebab masalah gizi ini. Oleh karena itu perlu didukung kebiasaan mengonsumsi makanan seimbang dengan adanya proses penyelenggaraan makanan yang baik dan bermanfaat dalam memperbaiki status gizi. Pondok pesantren merupakan salah satu institusi penyelenggaraan makanan yang termasuk dalam sekolah non-formal dimana siswa/santri tinggal dan melaksanakan semua aktivitas di wilayah pondok pesantren tersebut, baik itu belajar, makan, sampai tidur (Sholichah & Syukur, 2020). Salah satu pondok pesantren di Kabupaten Tasikmalaya adalah Pondok Pesantren Muara Bantarkalong, siswa/santri di sana selain belajar juga mendapatkan makanan dari kantin/dapur yang sudah disediakan oleh pihak pondok.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Muara Bantarkalong, Kabupaten Tasikmalaya, Jawa Barat. Didapatkan hasil bahwa masih banyaknya

remaja di Pondok Pesantren Muara Bantarkalong yang memiliki status gizi kurang. Hal ini diduga berkaitan dengan kurangnya pemahaman para siswa/santri mengenai asupan gizi yang cukup dan seimbang selama masa remaja yang seharusnya dipenuhi secara optimal untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan prestasi di pondok pesantren. Kondisi ini tercermin dengan banyaknya para siswa/santri yang lebih memilih untuk jajan di lingkungan sekitar sekolah dibandingkan mengonsumsi makanan yang sudah disediakan oleh dapur pondok pesantren. Jajanan di luar pondok pesantren cenderung jajanan yang kurang sehat, tinggi natrium, dan miskin zat gizi. Jajanan di luar pondok pesantren juga sangat rentan untuk terkontaminasi berbagai bakteri patogen dan paparan polusi udara yang tidak baik untuk kesehatan tubuh. Selain itu, kondisi status gizi kurang pada remaja di Pondok Pesantren Muara Bantarkalong juga berkaitan dengan kurangnya dukungan penyelenggaraan makanan yang disediakan oleh pondok pesantren yang hal ini disebabkan oleh kurangnya edukasi/pelatihan bagi para penjamah makanan dapur pondok pesantren dalam mengolah dan menyajikan makanan sehat bergizi. Sehingga perlu adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam menyajikan makanan yang lebih beragam supaya meningkatkan produksi makanan yang bergizi serta daya terima siswa/santri untuk memilih dan mengonsumsi makanan yang sudah disediakan oleh dapur sekolah.

Merujuk pada situasi dan permasalahan mitra di atas, maka kegiatan PKM yang akan kami lakukan adalah untuk melakukan pemberdayaan kepada para siswa/santri dan para penjamah makanan (dapur pondok pesantren) di Pondok Pesantren Muara Bantarkalong agar dapat memahami dan mengaplikasikan pentingnya makanan sehat bergizi agar tercapai kesehatan dan kesejahteraan di lingkungan pondok pesantren melalui program Sekolah Sehat Bergizi.

2. METODE

Partisipasi Mitra dalam kegiatan PkM ini berperan sebagai subyek sekaligus objek. Mitra dikatakan berperan sebagai subjek karena mitra sendiri yang ingin dan antusias untuk berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan agar dapat memperoleh solusi dari permasalahan yang mereka hadapi. Sedangkan mitra berperan sebagai objek karena mitra menjadi sasaran langsung dari serangkaian kegiatan dari PkM ini. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

1. Sosialisasi Kegiatan

Sosialisasi yang dilakukan berisi mengenai pemaparan keseluruhan kegiatan yang akan dilaksanakan dalam upaya mengatasi permasalahan yang dialami oleh mitra. Kegiatan

ini akan dilakukan pada tahap awal kegiatan pengabdian dan diikuti oleh seluruh masyarakat sekolah baik guru maupun siswa serta pihak lain yang terkait dengan kegiatan di sekolah.

2. Pelatihan dan Edukasi Pelatihan yang terdiri atas edukasi gizi seimbang dengan melakukan pelayanan kesehatan seperti pengukuran berat badan (BB), tinggi badan (TB), penilaian status gizi dan evaluasi asupan zat gizi para siswa.

3. Pendampingan dan Evaluasi

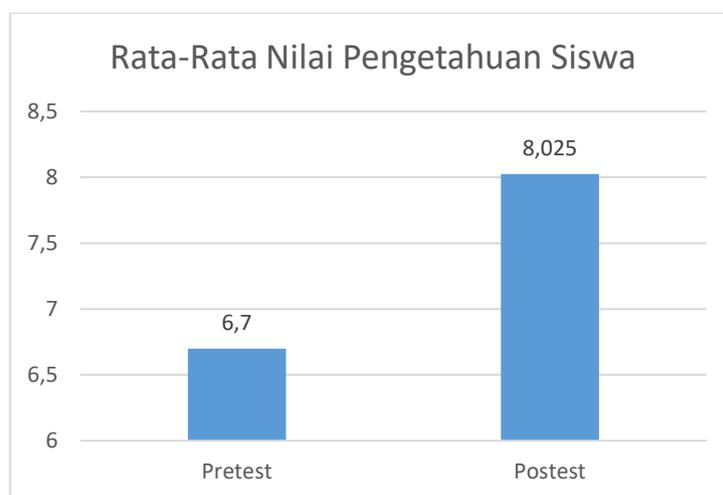
Pendampingan dan evaluasi terdiri atas kegiatan pendampingan mitra dalam penerapan ilmu pengetahuan yang sudah dikenalkan dalam bentuk pelatihan serta melihat sejauh mana tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian yang sudah dilaksanakan mampu mengatasi permasalahan mitra.

4. Keberlanjutan Program

Keberlanjutan program dilakukan dengan melakukan monitoring secara berkala dan melakukan pembuatan tim penanggung jawab dari pihak mitra agar kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan bisa terus berlanjut.

3. HASIL

Hasil rata-rata *pre-test* dan *post-test* 40 siswa pesantren Muara Bantarkalong Cipatujah dapat dilihat pada diagram berikut.



Gambar 1. Rata-Rata Nilai Pengetahuan Siswa

Hasil pengukuran pengetahuan siswa menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan program edukasi gizi seimbang, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan gizi di kalangan siswa pesantren Muara Bantarkalong Cipatujah. Rata-rata skor pengetahuan gizi siswa meningkat dari 6,7 sebelum intervensi menjadi 8 setelah program edukasi. Hal ini

menunjukkan bahwa program edukasi berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai prinsip-prinsip gizi seimbang dan pentingnya pola makan yang sehat.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

4. DISKUSI

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* responden. Sehingga dapat dikatakan edukasi yang telah diberikan memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marfuah & Kusudaryati (2021) yang menyatakan bahwa sebelum dan sesudah dilakukan edukasi terdapat perbedaan pengetahuan gizi pada siswa.

Program edukasi gizi yang diterapkan dalam kegiatan ini melibatkan penyuluhan tentang prinsip-prinsip dasar gizi seimbang, termasuk pemilihan makanan yang kaya akan zat gizi dan pentingnya variasi dalam pola makan. Melalui metode ceramah dan diskusi kelompok, siswa diperkenalkan pada konsep makanan sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program ini mengalami peningkatan pengetahuan tentang gizi dan diharapkan mengalami perubahan perilaku makan yang positif.

Masalah gizi sering kali timbul akibat kurangnya informasi dan ketidaktahuan tentang gizi sehingga pengetahuan memegang peranan penting dalam membentuk tindakan individu. Pembentukan perilaku individu atau masyarakat guna meningkatkan kualitas pangan dan status gizi dapat dilakukan melalui metode edukatif seperti pendidikan atau penyuluhan gizi (Marfuah & Kusudaryati, 2021).

Menurut Wulandari et al., (2020) salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku individu, kelompok, maupun masyarakat yaitu pemberian intervensi edukasi kesehatan sehingga masyarakat bisa menyadari dan berperilaku

sehat dalam mengonsumsi makanan yang sehat. Edukasi gizi tidak lepas dari kegiatan ataupun upaya dalam memberikan informasi gizi pada masyarakat, kelompok, maupun individu. Melalui adanya informasi tersebut sasaran bisa mendapatkan informasi mengenai kesehatan yang lebih baik dan menjadi pengaruh baik pada perilaku sehari-hari.

Pesantren sebagai lembaga pendidikan agama yang juga bertanggung jawab atas kesehatan siswa, harus memberikan perhatian serius terhadap aspek gizi dalam diet harian siswa. Dengan latar belakang masyarakat yang memiliki keterbatasan pengetahuan tentang gizi, pendekatan edukatif menjadi hal yang penting untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai kebutuhan gizi mereka.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa di Pesantren Muara Bantarkalong Cipatujah tentang pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang. Program edukasi ini membantu siswa memahami berbagai aspek gizi yang diperlukan untuk mendukung kesehatan dan pertumbuhan mereka. Implementasi edukasi gizi yang baik dapat berkontribusi secara signifikan dalam pencegahan masalah gizi, seperti kekurangan gizi atau kelebihan berat badan. Dengan meningkatnya pengetahuan tentang prinsip-prinsip gizi, siswa diharapkan dapat menerapkan pola makan yang lebih sehat yang berpengaruh pada status gizi mereka dan mengurangi risiko gangguan kesehatan terkait dengan pola makan yang tidak seimbang. Edukasi gizi seimbang yang berkelanjutan dapat dilaksanakan untuk mencapai hasil yang optimal dalam pencegahan masalah gizi.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kami ucapkan kepada Direktorat Riset, Teknologi dan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah memberikan Dana Hibah Pengabdian Skema Pemberdayaan Berbasis Masyarakat dengan No Kontrak 109/E5/PG.02.00/PM.BARU/2024. Terima kasih juga kami ucapkan kepada Pesantren Muara Bantarkalong Cipatujah yang bersedia menjadi mitra, serta kepada pihak-pihak yang telah membantu terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Kemenkes. (2018). *Hasil utama Riskesdas 2018*. Kemenkes RI.
- Marfuah, D., & Kusudaryati, D. P. D. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi dan asupan zat besi pada remaja putri. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 18(2), 116–123. <https://doi.org/10.26576/profesi.v18i2.73>
- Sholichah, F., & Syukur, F. (2020). Sistem penyelenggaraan makanan di pondok pesantren tahfidz. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 90–100.
- Wulandari, T. S., Anisah, R. L., Fitriana, N. G., & Purnamasari, I. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media leaflet untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku dalam upaya menerapkan protokol kesehatan pada pedagang di Car Free Day Temanggung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(1), 6–15.