

LAPORAN
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)



**EDUKASI 4 PILAR GIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN GIZI LEBIH
PADA SISWA DI MTS AL-KHAIRIYAH, JAKARTA SELATAN**

Oleh :

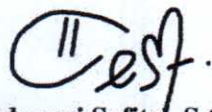
Fitria (0302068804/Ketua)
Lutfiana Nurkusuma Ningtyas (0324129003/ Anggota 1)
Elia Nur Ayunin (0322029101/ Anggota 2)

PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
TAHUN 2021

HALAMAN PENGESAHAN PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT

-
- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Judul | : Edukasi 4 Pilar Gizi Seimbang untuk Pencegahan Gizi Lebih Pada Siswa di MTs Al-Khairiyah, Jakarta Selatan |
| 2. Mitra Program PKM | : MTs Al-Khairiyah |
| 3. Jenis Mitra | : Mitra Nonproduktif |
| 4. Ketua Tim Pengusul | |
| a. Nama | : Fitria, SKM., MKM |
| a. NIDN | : 0302068804 |
| b. Program Studi/Fakultas | : Ilmu Gizi/Ilmu-ilmu Kesehatan |
| c. Bidang Keahlian | : Gizi Masyarakat |
| d. Alamat Rumah /Telp/Faks/ | : Jalan Delima Ujung II RT 06 RW 12 No.4A, Kelurahan Tanah Baru, Kecamatan Beji, Depok |
| e. No Handphone | : 081382378439 |
| b. E-mail | : fitria@uhamka.ac.id |
| 5. Anggota Tim Pengusul | |
| a. Jumlah Anggota | : Dosen 2 orang |
| b. Nama Anggota I/bidang keahlian | : Lutfiana N. Ningtyas, M.Gizi / Gizi Masyarakat |
| c. Nama Anggota II/bidang keahlian | : Elia Nur Ayunin, MKM/ Promosi Kesehatan |
| d. Mahasiswa yang terlibat | : 2 orang |
| 6. Lokasi Kegiatan/Mitra | |
| a. Wilayah Mitra (Desa / Kecamatan) | : Tegal Parang/Mampang Prapatan |
| b. Kabupaten / Kota | : Jakarta Selatan |
| c. Provinsi | : DKI Jakarta |
| d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) | : 8,9 km |
| e. Alamat Mitra/Telp/Faks | : Jl. Mampang Prapatan IV No.74, RT.10/RW.2, Kelurahan Tegal Parang, Kecamatan Mampang Prapatan, Jakarta Selatan |
| 7. Jangka waktu pelaksanaan | : 3 Bulan |
| 8. Biaya Total | : Rp. 7.000.000,00 |
| a. LPPM UHAMKA | : Rp. 7.000.000,00 |
| b. Sumber lain | : Rp. 0 |

Mengetahui,
Ketua Prodi Ilmu Gizi



Debby Endayani Safitri, S.Gz., MKM
NIDN. 0320049002

Jakarta, 18 Agustus 2021
Ketua Tim Pengusul



Fitria, SKM., MKM
NIDN. 0302068804



Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan



Ony Linda, SKM., MKM
NIDN. 0330107403

Ketua LPPM UHAMKA

Prof. Dr. Nani Solihati, M.Pd
NIDN. 0029116401

SURAT PERINTAH KERJA (SPK)



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
LEMBAGA PENGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT
Jl. Raya Bogor, KM 23 No. 89, Flyover Pasar Rebo, Jakarta Timur, 13830
Tlp. (021) 8401780, Fax. 87781605, E-mail : lpdm@uhamka.ac.id Web: <https://lpdm.uhamka.ac.id>

Nomor : 0659/H.04.02/2021
Tanggal : 20 April 2021

Pada hari ini Selasa Tanggal Dua Puluh April 2021 (20-04-2021) telah dilaksanakan kegiatan perjanjian pelaksanaan pengabdian masyarakat antara:

1. **Prof. Dr. Nani Solihati, M.Pd.** bertindak untuk dan atas nama Ketua Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**

2. **FITRIA** bertindak untuk dan atas nama penerima bantuan biaya pelaksanaan Pengabdian dan Pemberdayaan Pada Masyarakat yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

Kedua belah pihak bersama-sama telah sepakat untuk melakukan perjanjian pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat dengan ketentuan sebagai berikut :

Pasal 1

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA dan PIHAK KEDUA bersedia menerima tugas dari PIHAK PERTAMA untuk melaksanakan Pengabdian Pada Masyarakat dengan judul **EDUKASI 4 PILAR GIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN GIZI LEBIH PADA SISWA DI MTS AL-KHAIRIYAH, JAKARTA SELATAN**. Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut berisi luaran wajib dan tambahan yang telah disampaikan dalam laman simakip.uhamka.ac.id.

Pasal 2

PIHAK PERTAMA memberi bantuan biaya Pengabdian Pada Masyarakat tersebut pada pasal 1 sebesar 7.000.000(Tujuh Juta). Pembayaran bantuan tersebut pada ayat (1) dilakukan dua tahap, yaitu :

1. Tahap pertama sebesar Rp4.000.000 (Empat Juta Rupiah) dibayarkan setelah surat perjanjian ini ditandatangani oleh dua belah pihak.

2. Tahap kedua sebesar Rp3.000.000 (Tiga Juta Rupiah) dibayarkan setelah PIHAK KEDUA menyerahkan laporan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat beserta luarannya kepada PIHAK PERTAMA.

Pasal 3

1. PIHAK KEDUA diwajibkan melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat seperti tersebut pada pasal 1 dengan sungguh-sungguh dan penuh rasa tanggung jawab serta menjunjung tinggi/menjaga wibawa dan citra positif Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

2. PIHAK KEDUA harus menyelesaikan Pengabdian Pada Masyarakat tersebut pada pasal 1 dalam kurun waktu 4 (Empat) bulan terhitung sejak tanggal surat ini ditandatangani.PIHAK KEDUA wajib menyampaikan laporan, luaran wajib, dan luaran tambahan kegiatan pengabdian pada masyarakat sebagaimana tersebut pada pasal 1 di laman simakip.uhamka.ac.id

3. PIHAK PERTAMA akan melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan sebagaimana disebutkan pada pasal 1.

4. PIHAK KEDUA harus menyelesaikan kegiatan pengabdian pada masyarakat tersebut pada pasal 1 dalam kurun waktu 4 (empat) bulan terhitung sejak surat perjanjian ini ditandatangani.
5. PIHAK KEDUA wajib menyampaikan laporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, luaran wajib, dan tambahan paling lambat tanggal 15 Juli 2021.
6. Jika PIHAK KEDUA terlambat menyerahkan laporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, maka PIHAK KEDUA dikenakan denda sebesar 1% (satu persen) setiap hari dari nilai surat perjanjian pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.
7. Jika PIHAK KEDUA tidak bisa melaksanakan kegiatan tersebut pada pasal 1, maka PIHAK KEDUA wajib mengembalikan seluruh biaya yang telah diberikan oleh PIHAK PERTAMA.

Pasal 4

Hal yang belum diatur dalam perjanjian ini akan ditestukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah.

PIHAK PERTAMA

Prof. Dr. Nani Solihati, M.Pd

PIHAK KEDUA,
Met.

FITRIA

Mengetahui,
Wakil Rektor II,


Dr. Zamah Sari, M.Ag

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa penting di dalam siklus kehidupan karena terjadi kecepatan pertumbuhan fisik. Oleh karena itu, asupan gizi yang adekuat diperlukan untuk mencapai pertumbuhan yang optimal. Kecukupan gizi remaja akan terpenuhi dengan pola makan yang beragam dan bergizi seimbang. Jika kecukupan gizi tidak terpenuhi maka remaja tersebut akan mengalami kurang gizi. Dampak kurang gizi pada remaja antara lain remaja mudah terserang penyakit, pembentukan otot pada masa pertumbuhan terhambat, tingkat kecerdasan menurun, dan terjadi gangguan siklus menstruasi. Selain itu, kurang gizi pada remaja juga berkontribusi meningkatkan morbiditas dan mortalitas yang terkait dengan kehamilan dan persalinan serta meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah.

Masalah gizi pada remaja salah satunya disebabkan oleh rendahnya pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi tentang 4 pilar gizi seimbang pada remaja dengan harapan pengetahuan gizi seimbang meningkat dan dapat menerapkan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi melalui media ceramah + video memiliki kelebihan memberikan paparan kepada banyak indra yakni indra penglihatan dan pendengaran. Media video juga membantu *audiens* memahami materi dengan kemasan lebih menarik, terlebih lagi pada edukasi yang bersifat *online* sehingga memaksimalkan proses penyerapan pengetahuan dan pemahaman *audiens*.

Edukasi ini dilakukan secara daring melalui *zoom meeting*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rata-rata pretest sebesar 5,14 dan nilai rata-rata posttest sebesar 6,14. Hasil analisis *paired sample t test* menunjukkan ada pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang dengan *p value* 0,043. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa edukasi ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan 4 pilar gizi seimbang.

Kata Kunci: remaja, siswa, gizi seimbang, pengetahuan

PRAKATA

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Innalhamdalillah nahmaduhu wanasta'inuhu, wanastaghfiruhu, wana'udzubillahi minsyururi anfusina wa min sayyiaati a'malina. Manyadilahu famudhillalah wamanyudlil fala hadiyalah. Asyhaduan laailaha ilallah wahdahu laasyarikalahu, wa asyhadu anna sayyidana Muhammadan 'abduhu wa rasuluhu. La nabiya ba'dah.

Puji serta syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan Pencipta Alam Semesta yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga laporan pengabdian masyarakat dengan skema program kemitraan masyarakat ini dapat diselesaikan dengan baik. Bukti empiris telah membuktikan tingginya masalah gizi lebih pada remaja di DKI Jakarta. Salah satu penyebabnya adalah masih rendahnya tingkat pengetahuan mereka akan gizi seimbang. Oleh karena itu, sudah menjadi kewajiban bagi insan akademis perguruan tinggi untuk mengamalkan ilmu amaliyah dan beramal ilmiah. Program Kemitraan Masyarakat ini melakukan edukasi 4 pilar gizi seimbang dengan luaran modul dan video. Pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 3 bulan, mulai dari perencanaan hingga monitoring. Dengan mengucap bismillahirrahmanirrahim, penulis berharap pengabdian masyarakat ini dapat menebar ilmu dan manfaat bagi sasaran khususnya dan masyarakat sekitar pada umumnya. Amin ya rabbal 'alamin.

Akhirul kalam, wabillahi taufiq wal hidayah.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Jakarta, 22 Juli 2021

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR SPK	
ABSTRAK	i
PRAKATA	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB 1. PENDAHULUAN	
1.1 Analisis Situasi	1
1.2 Permasalahan Mitra	2
BAB 2. TUJUAN DAN SASARAN	
2.1 Tujuan	3
2.2 Sasaran	3
BAB 3. METODE PELAKSANAAN	4
BAB 4. KELUARAN YANG DICAPAI (OUTPUT)	
4.1 Gambaran Umum MTs. Al-Khairiyah	5
4.2 Pelaksanaan Kegiatan Edukasi	5
4.3 Luaran Kegiatan	8
BAB 5. FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA, FAKTOR YANG MENDUKUNG DAN TINDAK LANJUT	
5.1 Faktor yang Menghambat	9
5.2 Faktor yang Mendukung	9
5.3 Tindak Lanjut	9
BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	10
6.2 Saran	10
DAFTAR PUSTAKA	11

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Rata-rata Skor Pretest Pengetahuan	6
Tabel 4.2 Distribusi Rata-rata Skor Posttest Pengetahuan	7
Tabel 4.3 Pengaruh Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan	7

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Kategori Pretest Pengetahuan	6
Gambar 4.2 Kategori Posttest Pengetahuan	7

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Realisasi Anggaran
- Lampiran 2 Instrumen/materi kegiatan
- Lampiran 3 Biodata tim personalia
- Lampiran 4 Artikel Ilmiah
- Lampiran 5 Publikasi di media cetak/daring
- Lampiran 6 HKI, leaflet, publikasi, dan produk lain
- Lampiran 7 Foto dokumentasi kegiatan
- Lampiran 8 Daftar Peserta
- Lampiran 9 Surat Mitra

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dengan rentang usia antara 10-19 tahun (WHO, 2014). Masa ini merupakan masa penting di dalam siklus kehidupankarena terjadi kecepatan pertumbuhan fisik yaitu tinggi badan naik 20% dan berat badan naik 50% (Pritasari et al., 2017). Oleh karena itu, asupan gizi yang adekuat diperlukan untuk mencapai pertumbuhan yang optimal. Kecukupan gizi remaja akan terpenuhi dengan pola makan yang beragam dan bergizi seimbang. Jika tidak terpenuhi maka remaja tersebut akan mengalami kurang gizi. Dampak kurang gizi pada remaja antara lain daya tahan tubuh menurunsehingga mudah terserang penyakit, pembentukan otot pada masa pertumbuhan terhambat dantingkat kecerdasan menurun. Selain itu, khusus pada remaja putri dapat mempengaruhi siklus menstruasi (Hasdianah et al., 2014). Kurang gizi pada remaja perempuan tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan morbiditas dan mortalitas yang terkait dengan kehamilan dan persalinan, tetapi juga meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (WHO, 2006). Di sisi lain, perilaku tidak bergizi seimbang juga dapat menyebabkan gizi lebih. Gizi lebih dapat menjadi faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, stroke, diabetes mellitus, dan kanker. Penyakit inilah yang menjadi penyebab utama kematian di Indonesia (Kemenkes, 2014).

Indonesia saat ini memiliki tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu pendek, kurus, dan gemuk. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 di Indonesia persentase pendek pada remaja umur 13-15 tahun terdiri dari 7,2% sangat pendek dan 18,5% pendek. Sedangkan persentase kurus pada remaja terdiri dari 1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus. Untuk persentase gemuk terdiri dari 11,2% gemuk dan 4,8% obesitas. Sementara itu, di DKI Jakarta berdasarkan hasil Riskesdas 2018 persentase pendek pada remaja umur 13-15 tahun terdiri dari 2,9% sangat pendek dan 7,1% pendek. Sedangkan presentase sangat kurus sebesar 1,9% dan 6,2% kurus. Untuk persentase gemuk jika dibandingkan dengan angka nasional maka di DKI Jakarta masihlebih tinggi yaitu 15,1% gemuk dan 10,0% obesitas (Kemenkes, 2018).

Masalah gizi pada remaja salah satunya dapat disebabkan oleh rendahnya pengetahuan remaja akan gizi seimbang. Hasil penelitian pada remaja di Kabupaten Gorontalo menunjukkanbahwa 92,6% belum pernah mendengar tentang pedoman gizi seimbang dan sebanyak 63,9% responden berpengetahuan gizi tergolong kurang (Nuryani, 2019). Penelitian pada siswa SMP di Surakarta menunjukkan sekitar 61% siswa memiliki pengetahuan yang rendah tentang perilaku gizi seimbang (Rinanti, 2014). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa sebagianbesar remaja (50,7%) memiliki pengetahuan gizi dengan kategori kurang dan sebanyak 52,0% remaja memiliki perilaku dalam pemenuhan gizi seimbang dengan kurang baik (Winarni et al., 2015). Berdasarkan hasil penelitian pada siswa SMA 1 Tarutung diperoleh bahwa responden berpengetahuan kurang pada umumnya memiliki kebiasaan pola makan yang tidak beragam yakni sebesar 53,3% (Natalia et al., 2012). Disisi lain jika pengetahuan gizi seimbang baik maka remaja akan

memiliki status kesehatan yang baik pula. Sebagaimana hasil penelitian (Agustina & Permatasari, 2019) di SMAN 6 Depok, siswi yang memiliki pengetahuan tinggi tentang gizi seimbang mempunyai peluang 2.12 kali tidak terjadi anemia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan program kemitraan masyarakat (PKM) dengan sasaran remaja. Kegiatan PKM ini dilakukan pada 50 siswa di MTs Al-Khairiyah.

Kegiatan PKM ini berupa edukasi 4 pilar gizi seimbang dengan metode ceramah + media video. Penggunaan media video memiliki kelebihan yaitu memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan (Imran, 2017). Berdasarkan hasil penelitian (Susanti et al., 2015), peningkatan pengetahuan remaja menggunakan media video lebih baik dibandingkan dengan metode ceramah. Edukasi melalui media video memiliki kelebihan memberikan paparan kepada banyak indra yakni indra penglihatan dan pendengaran. Media video juga membantu *audiens* memahami materi dengan kemasan lebih menarik, terlebih lagi pada edukasi yang bersifat *online* sehingga memaksimalkan proses penyerapan pengetahuan dan pemahaman audiens. Dengan meningkatnya pengetahuan remaja tentang 4 pilar gizi seimbang, diharapkan status gizi dan kesehatan yang baik dapat dicapai.

1.2 Permasalahan Mitra

Indonesia saat ini memiliki tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu pendek, kurus, dan gemuk. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, masalah gizi pada remaja usia 13-15 tahun di DKI Jakarta yaitu persentase pendek terdiri dari 2,9% sangat pendek dan 7,1% pendek. Sedangkan persentase sangat kurus sebesar 1,9% dan kurus sebesar 6,2%. Untuk persentase gemuk jika dibandingkan dengan angka nasional maka di DKI Jakarta masih lebih tinggi yaitu 15,1% gemuk dan 10,0% obesitas (Kemenkes, 2018). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di MTs Al-Khairiyah kebanyakan siswa berstatus gizi gemuk. MTs Al-Khairiyah yang berada di daerah Mampang Prapatan, Jakarta Selatan merupakan tempat yang strategis, dimana semua akses kendaraan umum dapat dicapai dan disekitar sekolah juga banyak tempat menjual makanan cepat saji dan berbagai macam minuman manis kekinian yang mengandung tinggi gula dan tinggi kalori. Apalagi dengan kemajuan teknologi hanya dengan sebuah *handphone* siapa pun bisa dengan mudahnya mendapatkan berbagai macam makanan dan minuman.

Salah satu faktor yang menyebabkan masalah gizi pada remaja adalah masih rendahnya tingkat pengetahuan tentang 4 pilar gizi seimbang. Dengan demikian, salah satu solusi untuk mengatasi masalah ini adalah dengan melakukan sosialisasi 4 pilar gizi seimbang melalui edukasi dengan media ceramah dan video untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang 4 pilar gizi seimbang.

BAB 2. TUJUAN DAN SASARAN

2.1 Tujuan

Kegiatan PKM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang empat pilar gizi seimbang dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, diharapkan kejadian gizi lebih pada siswa dapat dicegah.

2.2 Sasaran

Sasaran kegiatan PKM ini yaitu siswa yang termasuk kategori usia remaja.

BAB 3. METODE PELAKSANAAN YANG TELAH DILAKUKAN

3.1 Prosedur Pelaksanaan

Kegiatan PKM edukasi 4 pilar gizi seimbang terdiri dari beberapa tahap yaitu:

- a. Tahap Perencanaan dan Persiapan
 - Pengajuan proposal PKM kepada Pimpinan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan UHAMKA untuk selanjutnya direvisi menurut saran perbaikan
 - Koordinasi dengan mitra (perizinan pelaksanaan kegiatan kepada Kepala Sekolah MTs Al-Khairiyah)
 - Koordinasi dengan wali kelas dan pendataan siswa yang akan menjadi peserta kegiatan
 - Persiapan peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan
 - Penyusunan materi dan media edukasi
 - Penyamaan persepsi bersama baik internal anggota maupun antara anggota dengan mahasiswa yang akan membantu pelaksanaan kegiatan

- b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan ini dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama yaitu kegiatan edukasi 4 pilar gizi seimbang yang dilakukan secara daring melalui zoom meeting dan group Whats App. Setelah itu, dilakukan diskusi agar siswa dapat menyampaikan semua permasalahannya kemudian didiskusikan untuk mendapatkan solusi permasalahannya. Tahap terakhir yaitu monitoring dan evaluasi, untuk melihat hasil dari edukasi 4 pilar gizi seimbang.

BAB 4. KELUARAN YANG DICAPAI (*OUTPUT*)

4.1 Gambaran Umum MTs. Al-Khairiyah

MTs. Al-Khairiyah merupakan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Islam swasta yang terletak di Jalan Mampang Prapatan, Jakarta Selatan. Visi MTs Al-Khairiyah adalah Beriman, bertaqwa, berbudi luhur, unggul dalam prestasi IPTEK dan istiqomah. Sekolah ini terakreditasi A.

Secara administratif MTs Al- Khairiyah berbatasan dengan :

- a. Sebelah Utara : MI Al-Khairiyah
- b. Sebelah Selatan : rumah penduduk
- c. Sebelah Barat : rumah penduduk
- d. Sebelah Timur : rumah penduduk

Secara geografis letak MI. Al Khairiyah Mampang Prapatan ini sangat strategis karena jauh dari keramaian, kebisingan dan terletak di jalan yang dilalui transportasi umum walaupun agak kedalam sedikit namun jalan mudah dicapai.

4.2 Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

4.2.1 Persiapan

Sebelum kegiatan PKM dimulai, dosen dan mahasiswa pelaksana kegiatan melakukan persiapan sebagai berikut: 1) menyusun modul gizi seimbang; 2) membuat video empat pilar gizi seimbang; 3) menyusun materi edukasi; 4) membuat kuesioner *pre-post test*. Sementara itu, persiapan yang dilakukan bersama pihak mitra adalah mengatur jadwal edukasi.

4.2.2 Pelaksanaan Kegiatan

a. Pembukaan

Kegiatan edukasi dibuka dengan pembacaan ayat suci Al-Quran dan sari tilawah oleh mahasiswa Fikes Uhamka yaitu Alvi Noor Zaitun dan Shohibul Mawahib. Setelah itu, sambutan oleh Kepala Sekolah Ibu Hj. Ummi Anjariyah, S.Ag., M.Pd. Selanjutnya, dilakukan pretest pengetahuan.

b. Pretest Pengetahuan

Pretest pengetahuan dilakukan pada seluruh siswa yang bergabung di aplikasi *zoom meeting*. Pengetahuan diukur menggunakan instrument *pretest* yang terdiri dari 10 soal seputar empat pilar gizi seimbang. Pengumpulan data *pretest* menggunakan media *google form* yang dibagikan di *room chat zoom*. Rerata skor pretest yaitu 5,14 dengan nilai terendah 2 dan nilai tertinggi 8 (Tabel 4.1)

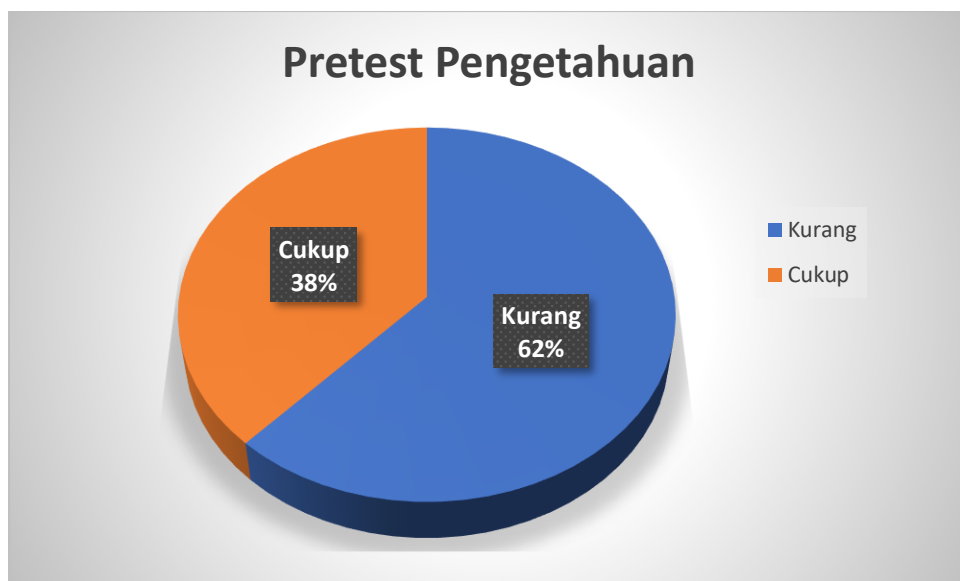
Tabel 4.1 Distribusi Rata-rata Skor Pretest Pengetahuan

Variabel	Mean \pm SD	Min-Maks
Pretest pengetahuan	5,14 \pm 1,621	2-8

Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Pengetahuan dikategorikan menjadi tiga, yaitu:

- 1) Sangat baik apabila responden menjawab benar \geq 81% atau memiliki skor $>$ 8
- 2) Cukup apabila responden menjawab benar 61-80 % atau memiliki skor 6-8
- 3) Kurang apabila responden menjawab benar $<$ 60% atau memiliki skor $<$ 6

Sebelum kegiatan edukasi sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang pada kategori kurang yaitu sebesar 62% dan selebihnya 38% memiliki kategori cukup (Gambar 4.1).



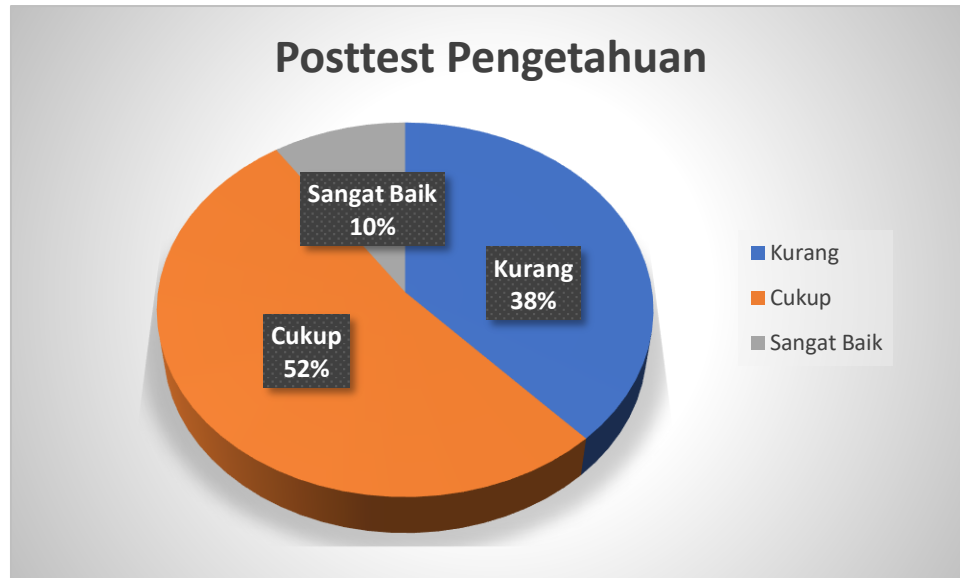
Gambar 4.1 Kategori Pretest Pengetahuan

c. Pemaparan Materi Edukasi

Pemaparan materi edukasi dilakukan melalui metode ceramah dan pemutaran video empat pilar gizi seimbang. Materi disampaikan oleh Fitria, S.K.M., M.K.M dan Lutfiana N Kusumaningtyas, S.Gz., M.Gizi. Selanjutnya, dibuka sesi tanya jawab yang dimoderatori oleh Elia Nur Ayunin, S.K.M., M.K.M.

d. Posttest Pengetahuan

Pengetahuan siswa kembali diukur dengan instrument *posttest* yang sama persis dengan pretest. Setelah diberikan edukasi, siswa yang memiliki pengetahuan kategori kurang menurun menjadi 38%, siswa kategori cukup meningkat menjadi 52%, dan sebanyak 10% siswa termasuk kategori pengetahuan sangat baik (Gambar 4.2).



Gambar 4.2 Kategori Posttest Pengetahuan

Rata-rata posttest pengetahuan siswa sebesar 6,14 dengan nilai terendah 3 dan nilai tertinggi 10 (Tabel 4.2)

Tabel 4.2 Distribusi Rata-rata Skor Posttest Pengetahuan

Variabel	Mean \pm SD	Min-Maks
Posttest pengetahuan	6,14 \pm 1,797	3-10

Hasil analisis dengan *paired sample t test* menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan *p value* 0,043 (Tabel 4.3). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan terbukti meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa.

Tabel 4.3 Pengaruh Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan

Variabel	Pretest (Mean \pm SD)	Posttest (Mean \pm SD)	P Value
Pengetahuan	5,14 \pm 1,621	6,14 \pm 1,797	0,043

4.3 Luaran Kegiatan

Luaran Kegiatan ini antara lain:

- 1) Video kegiatan edukasi dengan link <https://drive.google.com/file/d/139oAxQLCpSm9-e7QIQzFaIHRVSwLMDQQ/view?usp=sharing>
- 2) Video Empat Pilar Gizi Seimbang dengan link https://drive.google.com/file/d/1buSmPwhCwSj_DPVSBEjED4oBzcKAW7mB/view?usp=sharing
- 3) Publikasi artikel ilmiah
- 4) Publikasi media massa dengan link <https://www.koranmu.com/2021/08/cegah-kegemukan-dosen-fikes-uhamka.html>

BAB 5. FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA, FAKTOR YANG MENDUKUNG DAN TINDAK LANJUT

5.1 Faktor yang Menghambat

Faktor yang menghambat kegiatan edukasi secara daring ini antara lain sinyal dan daya listrik. Beberapa peserta mengalami gangguan sinyal. Begitu juga dengan mahasiswa dan narasumber bahkan sempat keluar *zoom* sendiri dan mengalami kesulitan untuk kembali join *zoom*. Disamping kendala sinyal, salah satu narasumber sempat mengalami listrik padam sehingga harus berpindah ke tempat yang terang dan sinyal menjadi tidak stabil. Akan tetapi, secara keseluruhan kegiatan edukasi ini berjalan lancar.

5.2 Faktor yang Mendukung

Faktor yang mendukung kegiatan edukasi ini yaitu siswa cukup antusias mendengarkan materi hingga selesai dan aktif bertanya saat sesi diskusi.

5.3 Tindak Lanjut

Untuk keberlanjutan program ketika kegiatan pengabdian sudah selesai yaitu tim PKM akan mengadakan diskusi rutin dengan siswa melalui *zoom meeting* dan *whatsapp group*.

BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Kegiatan edukasi 4 pilar gizi seimbang berhasil meningkatkan pengetahuan gizi siswa di MTs Al-Khairiyah. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata *pretest-posttest* pengetahuan secara signifikan.

6.2 Saran

Kegiatan edukasi ini sebaiknya dilakukan secara berkala untuk menjamin retensi ilmu atau pengetahuan yang sudah diperoleh siswa selama kegiatan edukasi. Siswa juga sebaiknya menerapkan 4 pilar gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari sehingga dicapai status gizi normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, & Permatasari, P. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Penerapan Pesan Gizi Seimbang pada Remaja dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 1–9.
- Hasdianah, Siyoto, S., & Peristyowati, Y. (2014). *Gizi: Pemanfaatan Gizi, Diet Dan Obesitas*. Nuha Medika.
- Imran, F. A. (2017). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dampak Abortus Provokatus Kriminalis Di Kelas X SMAN 2 Gowa*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Kemenkes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*.
- Natalia, P., Nasution, E., & Siagian, A. (2012). Perilaku Konsumsi Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 1 Tarutung Tahun 2012. In *Fakultas Kesehatan Masyarakat, USU*.
- Nuryani. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku Dan Status Gizi Pada Remaja Di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 63–70.
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Bahan Ajar Gizi: Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Rinanti, O. S. (2014). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswa-Siswi Di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Susanti, E., Sutedja, E., Madjid, T. H., Husin, F., Idjradinata, P. S., & Setiawati, E. P. (2015). Perbandingan penggunaan Media Video dan Metode Ceramah Dampak Perilaku Seksual Pranikah Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Pendidikan Dan Pelayanan Kebidanan Indonesia*, 2(3), 51. <https://doi.org/10.24198/ijemc.v2i3.60>
- WHO. (2006). *Adolescent Nutrition: A review of the situation in selected South-East Asian countries*. WHO Regional Office for the South-East Asia.

WHO. (2014). *Adolescent Health*.

Winarni, P., Pranoto, H. H., & Afriani, L. D. (2015). Hubungan antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang pada SiswaKelas XI SMA Negeri 1 Ungaran. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(15), 1–8. <https://doi.org/10.35473/jgk.v7i15.8>

LAMPIRAN

1. Realisasi Anggaran (Lampiran G).

1. Honorarium				
Honor	Honor/Jam (Rp)	Waktu (jam/minggu)	Minggu	Honor per Tahun (Rp)
Ketua Pelaksana	10.000	8	12	960.000
Anggota Pelaksana 1	7.000	8	12	672.000
Anggota Pelaksana 2	7.000	8	12	672.000
Subtotal (Rp)				2.304.000
2. Pembelian bahan habis pakai				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Harga peralatan penunjang (Rp)
Print dan Fotokopi	Tinta Print Set (Hitam + 3 Warna)	1	300.000	300.000
Jilid	Jilid softcover	4	50.000	200.000
Kertas HVS	Pembuatan Proposal, Laporan	1	74.000	74.000
Penyusunan Proposal	Pengajuan Pengabdian Masyarakat	3	100.000	300.000
Materai	Surat mitra dan pernyataan	6	12.000	72.000
Modul	Pembuatan Modul	1	500.000	500.000
Video	Biaya pembuatan video	1	500.000	500.000
Plakat	Biaya pembuatan plakat	1	200.000	200.000
Publikasi	Jurnal Nasional dan Media Massa	1	1.000.000	1.000.000
Laporan	Penyusunan Laporan	3	100.000	300.000
Paket Data	Kuota siswa	50	12.000	600.000
Paket Data	Kuota Guru	3	50.000	150.000

Subtotal(Rp)				4.296.000
3.Perjalanan				
Material	Justifikasi Perjalanan	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Jumlah
survei awal, permohonan izin dan sosialisasi ke pihak sekolah	transport	2	100000	200,000
pengumpulan surat kontrak	transport	1	100000	100000
pengumpulan laporan	transport	1	100000	100000
Subtotal (Rp)				400,000
Total Anggaran (Rp)				7.000.000

Lampiran Pengeluaran



m-Transfer

m-Transfer :
BERHASIL
25/07 19:44:43
Ke 6880367453
RACHMA DHIYAA ARROYAN
Rp. 500,000.00
Biaya Pembuatan Video

OK



PLAYON PRINT

GRAPHIC DESIGN - PERCETAKAN - SERVICE LAPTOP & PRINTER

GRAPHIC DESIGN : SETTING / DESAIN, LOGO, SCAN EDIT
 PERCETAKAN : SPANDUK, STIKER, KWITANSI, BROSURE
 BIKIN STEMPER CEPAT, NOMOR RUMAH, P. NAMA DADA
 ID CARD, PIN, PLAKAT, JAM DINDING, HOLOGRAM, SEGEL
 SERVICE LAPTOP, NETBOOK, KOMPUTER, SERVICE PRINTER
 REFILL STEMPER / CARTRIDGE
 SERVICE KTP, ISI BLANKO DLL

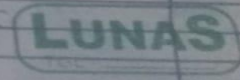
MELAYANI ORDER ONLINE
 TEL / WA :
 0812 9893 7062, 0895622778874
 E-mail: popdesain3@gmail.com

Office
 A. Pondok RT 0023 No 8 Cendek, Jakarta, 12930
 Workshop
 J. HR. Negeri RT 0023 No 8 Cendek RT 0023
 Mangrove Cendek, Jakarta, 12930
 popdesain3@gmail.com

Jakarta 718
 Kepada Yth: FITRIA
 HP / WA : 08382428848
 Email: _____

KWITANSI (SPK) No. :

Banyaknya	URAIAN	Harga Satuan	JUMLAH
1	Plakat Kayu 12 x 10 cm PVC		200.000



MOHON PERHATIAN / CATATAN PENTING UNTUK KONSUMEN

1. Uang muka minimal 50% dari total pembelian hasil cetak akan kami persiapkan barang.
2. Pembayaran yang tidak dibayarkan, maka dapat dikembalikan 50% dari jumlah uang muka yang dibayarkan.
3. Setelah anda menerima desain dari order silahkan siapkan file yang sudah kami (Playon Print) dan apabila berkenan ingin meng-copy file dikirimkan melalui No. 0812 9893 7062 - Team
4. Barang pesanan tidak dapat dikembalikan 50% hari sejak persediaan barang selesai, apabila barang rusak dengan tanggung jawab kami dan apabila dalam waktu 90 hari akan kami ubah/mengembalikan barang pesanan / barang pengganti sesuai dengan kebutuhan / desain / ukuran.
5. Apabila print kesalahan / rusak yang tidak ditanggung kami dalam waktu 90 hari sejak tanggal pembuatan akan kami ubah/mengembalikan barang.
6. Kami tidak menerima pesanan yang tidak ditanggung kami dalam waktu 90 hari sejak tanggal pembuatan.
7. Kami tidak menerima pesanan yang tidak ditanggung kami dalam waktu 90 hari sejak tanggal pembuatan.
8. Kami tidak menerima pesanan yang tidak ditanggung kami dalam waktu 90 hari sejak tanggal pembuatan.
9. Kami tidak menerima pesanan yang tidak ditanggung kami dalam waktu 90 hari sejak tanggal pembuatan.

TOTAL	Rp.	200.000
UANG MUKA	Rp.	—
DISKON	Rp.	—
SISA	Rp.	—

Mengetahui / Menyetujui,
 Konsumen

Hormat kami,
 Management PlayOnPrint

LAMPIRAN 2

Instrumen/ Makalah/materi kegiatan

SOAL PRE-POST TEST GIZI SEIMBANG

NAMA LENGKAP SISWA :
KELAS :
NO HP/WA AKTIF :

1. Saat ini Indonesia mengalami tiga beban masalah gizi kecuali ...
 - A. Pendek
 - B. Kurus
 - C. Gemuk
 - D. Kerdil
2. Apabila asupan energi yang masuk lebih besar dari energi yang dikeluarkan maka akan terjadi
 - A. Defisit kalori
 - B. Surplus kalori
 - C. Kalori seimbang
 - D. Kalori berkurang
3. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi merupakan pengertian dari ...
 - A. 4 sehat 5 sempurna
 - B. Gizi seimbang
 - C. Isi piringku
 - D. Tumpeng gizi seimbang
4. Berikut ini yang tidak termasuk pilar gizi seimbang adalah
 - A. Mengonsumsi makanan beragam
 - B. Membiasakan perilaku hidup bersih
 - C. Melakukan aktivitas fisik
 - D. Mempertahankan dan memantau BB normal
 - E. Minum susu sebagai pelengkap makanan
5. Di bawah ini yang bukan contoh makanan pokok adalah ...
 - A. Beras
 - B. Kacang-kacangan
 - C. Singkong
 - D. Jagung
 - E. Sukun

6. Di bawah ini yang tidak termasuk kelompok lauk pauk adalah
 - A. Ikan
 - B. Telur
 - C. Tempe
 - D. Terong
 - E. Tahu
7. Setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran dan pembakaran energi disebut
 - A. Aktivitas fisik
 - B. Latihan fisik
 - C. Olahraga
 - D. Senam
8. Di bawah ini yang termasuk contoh latihan fisik adalah ...
 - A. Berjalan kaki
 - B. Jogging
 - C. Naik turun tangga
 - D. Mencuci
9. Berapa lama waktu yang direkomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik ...
 - A. 15 menit setiap hari
 - B. 30 menit setiap hari
 - C. 30 menit seminggu
 - D. 60 menit seminggu
10. Berapa anjuran minimal minum air putih dalam sehari?
 - A. 6 gelas
 - B. 7 gelas
 - C. 8 gelas
 - D. 9 gelas

MATERI PELATIHAN

EMPAT PILAR GIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN GIZI LEBIH

FITRIA, SKM., MKM

DISAMPAIKAN PADA SISWA MTS AL-KHAIRIYAH

Latar Belakang

Indonesia saat ini memiliki tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu

1. Pendek
2. Kurus
3. Gemuk → fokus edukasi

LATAR BELAKANG

- Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 remaja 13-15 tahun di Indonesia memiliki persentase gemuk yang terdiri dari 11,2% gemuk dan 4,8% obesitas.
- Untuk persentase gemuk jika dibandingkan dengan angka nasional maka di DKI Jakarta masih lebih tinggi yaitu 15,1% gemuk dan 10,0% obesitas (Kemenkes, 2018).



KESEIMBANGAN ENERGI

- Keseimbangan energi → jumlah energi masuk = jumlah energi keluar
- Energi masuk = jumlah energi dari makanan dan minuman yang diasup
- Energi keluar = jumlah energi yang dikeluarkan tubuh untuk kegiatan yang membutuhkan panas, antara lain metabolisme tubuh dan aktivitas fisik.

KESEIMBANGAN ENERGI



GIZI LEBIH



GIZI SEIMBANG



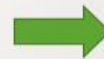
GIZI SEIMBANG

Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.



PEDOMAN GIZI SEIMBANG

- PGS menggantikan slogan "4 sehat 5 sempurna"
- Prinsip GS : menyeimbangkan antara zat gizi masuk dan yang keluar dengan memonitor BB secara teratur



4 PILAR GIZI SEIMBANG

1. Mengonsumsi makanan beragam
2. Membiasakan perilaku hidup bersih
3. Melakukan aktivitas fisik
4. Mempertahankan dan memantau BB normal



1. MENGONSUMSI MAKANAN BERAGAM



Kelompok Pangan

1. Makanan Pokok
2. Lauk-pauk
3. Sayuran
4. Buah-buahan

1. Makanan Pokok

- Pangan yang mengandung **karbohidrat**
- Contoh: beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, sukun, dll
- Kandungan zat gizi per porsi nasi (\pm 100 gram atau setara dengan $\frac{3}{4}$ gelas) adalah 175 kalori, 4 gram protein dan 40 gram karbohidrat



2. Lauk Pauk

- Sumber **protein hewani**: ikan, telur, unggas, daging, susu, dll
- Sumber **protein nabati**: kacang-kacangan serta hasil olahannya (tahu, tempe, sari kedele).
- Kandungan zat gizi satu porsi tempe (2 potong sedang atau 50 gram) adalah 80 kalori, 6 gram protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat.
- Kandungan zat gizi satu porsi ikan (1 potong sedang ikan segar seberat 40 gram) adalah 50 kalori, 7 gram protein dan 2 gram lemak.



Sayuran

Merupakan sayuran hijau dan sayuran berwarna lainnya.

- Golongan A : kandungan kalornya sangat rendah → ketimun, selada, labu air, lobak, daun bawang
- Golongan B : kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 25 Kal, 5 gram karbohidrat, dan 1 gram protein → brokoli, buncis, kacang panjang, terong, kangkong, wortel
- Golongan C : kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah : 50 Kal, 10 gram karbohidrat, dan 3 gram protein → daun singkong, daun katuk, daun melinjo, melinjo



Buah-buahan

- Kandungan zat gizi per porsi buah setara dengan 1 buah Pisang Ambon ukuran sedang atau 50 gram → mengandung 50 Kalori dan 10 gram Karbohidrat.
- Semakin matang buah yang mengandung karbohidrat semakin tinggi kandungan fruktosa dan glukosanya → rasa yang semakin manis.



ISI PIRINGKU



2. MEMBIASAKAN PERILAKU HIDUP BERSIH



3. MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK

- Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi.
- Rekomendasi AF selama **30 menit setiap hari** atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.
- Contoh AF sehari-hari: berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain.



Latihan Fisik

- Latihan fisik adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara **terstruktur dan terencana**, dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.
- Contoh latihan fisik: berlari, jogging, bermain bola, berenang, senam, bersepeda dan lain-lain.



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

Manfaat Aktivitas Fisik pada Remaja

- Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan sistem muskuloskeletal/ sistem otot neuromuskular/ sistem syaraf
- Meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan
- Mempertahankan dan mengontrol berat badan
- Meningkatkan kreativitas, produktivitas dan prestasi akademis
- Membantu dalam perkembangan kehidupan sosial remaja, percaya diri dan interaksi sosial
- Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan tubuh
- Menjaahkan dari tingkah laku yang tidak baik bagi kesehatan seperti merokok dan alkohol
- Meningkatkan proses pematangan tulang

www.p2ptn.kemkes.go.id @p2ptn.kemkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

REKOMENDASI AKTIVITAS FISIK BAGI REMAJA Di Sekolah

- Melaksanakan aktivitas fisik/ olahraga/ senam sehat bersama selama 30 menit setiap hari sebelum jam pelajaran dimulai
- Optimalisasi waktu istirahat dengan bermain seperti lompat tali, galasin, dll
- Melaksanakan gerak jalan/ barisan
- Melakukan edukasi tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari atau 150 menit setiap minggu.
- Tes kebugaran jasmani secara berkala

Aktivitas Fisik

www.p2ptn.kemkes.go.id @p2ptn.kemkesRI

4. MEMPERTAHANKAN DAN MEMANTAU BERAT BADAN NORMAL



GIZI SEIMBANG UNTUK REMAJA

- Remaja → kelompok usia peralihan dari anak-anak mjd remaja muda hingga dewasa
- Kondisi penting saat remaja:
 - pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas
 - kebiasaan jajan → jajan minuman dan makanan tinggi kalori
 - menstruasi → cukup asupan zat besi
 - remaja putri → perhatian terhadap penampilan fisik (*body image*)
 - remaja putri → persiapan sebelum menikah → cukup asupan zat besi dan asam folat

PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK REMAJA

1. Biasakan makan 3x sehari
2. Biasakan konsumsi ikan dan sumber protein lainnya
3. Perbanyak konsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
4. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
5. Batasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan selingan yang manis, asin, dan berlemak
6. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya 2x sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur
7. Hindari merokok

Tips mencegah gizi lebih

Tingkatkan Aktivitas Fisik



Cek Label Kemasan Pangan

INFORMASI NILAI GIZI	
Takaran saji 50g Jumlah Sajian per Kemasan : 5	
JUMLAH PER SAJIAN	
Energi total	200 kkal
Energi dari Lemak	15 kkal
Lemak Total	2g 2%
Lemak jenuh	2g 5%
Kolesterol	0mg 0%
Protein	4g 8%
Karbohidrat Total	49g 10%
Gula	26g
Natrium	27mg 15%

#GGL

Anjuran Konsumsi Gula, Garam dan Lemak per Hari

Sesuai dengan Permentkes Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak Serta Papan Kesehatan Pada Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji

G4	G1	L5
Anjuran Konsumsi GULA /orang /hari adalah 10% dari total energi (200 kkal) atau setara dengan Gula 1 sendok makan /orang /hari (50 gram/orang/hari)	Anjuran Konsumsi GARAM adalah 2000 mg natrium atau setara dengan Garam 1 sendok teh (sdT) /orang /hari (5 gram/orang/hari)	Anjuran Konsumsi LEMAK /orang/hari adalah 20-25% dari total energi (702 kkal) atau setara dengan Lemak 5 sendok makan /orang /hari (67 gram/orang/hari)

Batasi minuman tinggi gula (maks 4 sdm atau 50 gram/hari)



Batasi makanan tinggi lemak (maks lemak 5 sdm atau 67 gram)



Batasi makanan tinggi natrium (maks 2000 mg Na atau 1 sdt atau 5 gram garam)

- Batasi penggunaan penyedap makanan/MSG
- Batasi konsumsi makanan kaleng



LAMPIRAN 3

Personalia tenaga pelaksana beserta kualifikasinya

1. Biodata Ketua dan Anggota

a. Biodata Ketua

1) Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Fitria, SKM., MKM
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	-
4	Jabatan Struktural	-
5	Tugas Tambahan	-
6	NIDN	0302068804
7	Tempat dan Tanggal Lahir	Jakarta, 2 Juni 1988
8	E-mail	fitria@uhamka.ac.id
9	Nomor Telepon /HP	08999354493 (<i>Whatsapp</i>)
10	Alamat Kantor	Kampus FIKES UHAMKA Jl. Limau II No. 3 Kebayoran Baru Jakarta Selatan
11	Nomor Telepon / Fax	021- 7256154
12	Lulusan yang telah dihasilkan	-
13	Mata kuliah yang diampu	1. Biostatistik Deskriptif
		2. Biostatistik Inferens
		3. Antropologi Gizi
		4. Manajemen Data
		1. Gizi Komunitas Komprehensif
		6. Penilaian Status Gizi

2) Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Indonesia	Universitas Indonesia
Bidang Ilmu	Gizi Masyarakat	Gizi Masyarakat
Tahun Masuk-Lulus	2006-2010	2013-2015
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Pengaruh Pendidikan Gizi Dan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Dan Kesehatan Pada Ibu Balita Di Kelurahan Mampang, Kecamatan Pancoran Mas, Kota Depok Tahun 2010	Pengaruh Pemberian Minuman Elektrolit Berkarbohidrat Terhadap Kadar Ureum Darah, Kreatin Kinase Darah, dan Performa Pada Atlet Dayung Nasional Tahun 2015
Nama Pembimbing/Promotor	DR. Ir. Trini Sudiari, MS	Ir. Siti Arifah Pujonarti, MPH

3) Pengalaman Penelitian 5 tahun terakhir

No.	Tahun	Judul penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)

4) Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2020	Pendampingan ASI KHOMEB (Aktivitas Fisik at Home) Bagi Orangtua/Pengasuh di Kelurahan Gandaria Utara, Kecamatan Kebayoran Baru, Jakarta Selatan	LPPM UHAMKA	5.000.000

5) Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume / Nomor	Nama Jurnal
1	2021	Pengaruh Penyuluhan Asikhome Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Orangtua/Pengasuh Anak Prasekolah	Vol. 10, Nomor 1s	Jurnal Solma

6) Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation)

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Nama Prosiding
1	2015	Effect of Carbohydrate Electrolyte Drinks to Blood Urea Levels, Blood Creatine Kinase Levels, and Performance in Rowing Male Athletes 2015	Proceeding of The 47 th Asia- Pacific Academic Consortium for Public Health Conference

7) Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Buku	Jumlah Halaman	Penerbit

8) Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No.	Judul HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Video Senam Anak & Remaja "BODIGAR"	2021	Karya Rekaman Video	EC00202115717

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan Kegiatan PKM.

Jakarta, 1 Mei 2021



Fitria, SKM., MKM

b. Biodata Anggota 1

1. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Luthfiana Nurkusuma Ningtyas S.Gz., M.Gizi
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	-
4	Jabatan Struktural	-
5	Tugas Tambahan	-
6	NIDN	0324129003
7	Tempat dan Tanggal Lahir	Sukoharjo, 24 Desember1990
8	e-mail	luthfiananur@uhakam.ac.id
9	Nomor Telepon /HP	085669600326 (<i>Whatsapp</i>)
10	Alamat Kantor	Kampus FIKES UHAMKA Jl. Limau II No. 3 Kebayoran Baru Jakarta Selatan
11	Nomor Telepon / Fax	021 7256154
12	Lulusan yang telah dihasilkan	4
13	Mata kuliah yang diampu	1. Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi (MSPMI)
		2. Survei Konsumsi
		3. Perencanaan Program Gizi

2. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (UHAMKA)	Universitas Sebelas Maret (UNS)	
Bidang Ilmu	Gizi Masyarakat	Gizi Masyarakat	
Tahun Masuk-Lulus	2009-2013	2015-2017	
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Hubungan asupan Energi dan Zat Gizi Makro terhadap Produktivitas Kerja Home Industri Di Cipayung Jakarta Timur	Pengaruh Pemberian Air Kurma Dan Sport Drink Terhadap Status Hidrasi Pasca Latihan Pada Siswa Pendidikan Sepak Bola	
Nama Pembimbing/Promotor	DR. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd	

3. Pengalaman Penelitian 5 tahun terakhir

No.	Tahun	Judul penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1				
2				

4. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1				
2				

5. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume / Nomor	Nama Jurnal
1				
2				

6. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation)

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume / Nomor	Nama Prosiding
1				

7. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Buku	Jumlah Halaman	Penerbit

8. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No.	Judul HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1				
2				

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan Kegiatan PKM.

Jakarta, 17 April 2021

A handwritten signature in black ink, consisting of several stylized, overlapping strokes that form a unique, cursive-like representation of the name.

Luthfiana Nurkusuma Ningtyas

c. Biodata Anggota 2

1) Identitas Peneliti

1.	Nama Lengkap	Elia Nur A'yunin SKM MKM
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4.	Jabatan Struktural	-
5.	Tugas Tambahan	-
6.	NIDN	03 22029101
7.	Tempat dan Tanggal Lahir	Kulon Progro, 22 Februari 1991
8.	e-mail	elianurayunin@uhamka.ac.id
9.	Nomor Telepon/Hp	+62 21 8745032/ 085691240740
10.	Alamat Kantor	Jl Limau II/1, Kebayoran, Jakarta Selatan.
11.	Nomor Telepon/Fax	021 7256154
12.	Lulusan yang telah dihasilkan	-
13.	Mata Kuliah yang diampu	Promosi Kesehatan
		Komunikasi kesehatan
		Dinamika kelompok
		Promosi kesehatan di Institusi Metode dan teknik pendidikan kesehatan masyarakat
		Lab Media cetak pendidikan kesehatan

2) Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Jenderal Soedirman	Universitas Indonesia
Bidang Ilmu	Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat	Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Tahun Masuk-Lulus	2009 - 2013	2013-2015
Judul Skripsi/ Thesis/Disertasi	Pengaruh Pelatihan Pengembangan Media Promosi Kesehatan Ibu Hamil terhadap Pengetahuan & Keterampilan pada Petugas Penyuluh Kesehatan di Kab. Banyumas	Evaluasi kombinasi pelatihan perawatan metode kanguru (PMK) dan manajemen laktasi pada bidan di desa di Kec. Sawit dan Ngemplak, Boyolali.
Nama Pembimbing/Promotor	Elviera Gamelia, SKM, MPH.	Prof. Hadi Pratomo

3) Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2015	Hidup dalam Buaian Malaria, Etnik Kanume – Kabupaten Merauke Sebagai Peneliti Riset Etnografi Kesehatan (REK) 2015, Kementerian Kesehatan RI.	Kementerian Kesehatan RI	Rp ,-
2	2014	Tindak Lanjut Pengobatan ARV oleh Ibu Hamil Positif HIV di Layanan PPIA dan Faktor-Faktor Penyebabnya di Provinsi DKI Jakarta dan Provinsi Jawa Barat Tahun 2014. Sebagai asisten peneliti dalam Penelitian Kerjasama antara Kementerian Kesehatan dengan IAKMI.	Kerjasama antara Kementerian Kesehatan dengan IAKMI.	Rp ,-

3	2014	Pemberdayaan Bidan dan Kader Bidang Kesehatan Maternal dan Neonatal di Kecamatan Sawit dan Kecamatan Ngemplak Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah. Sebagai peneliti junior / asisten peneliti pada Penelitian Unggulan Perguruan Tinggi (PUPT)	Hibah dikti kemendikti	Rp 180,-
4	2018	Gambaran perilaku kesehatan padan mahasiswa FIKES UHAMKA dan Determinannya	LPPM UHAMKA	
5	2019	Effektifitas peringatan pada bungkus rokok dan niat berhenti merokok	LPPM UHAMKA	
6	2019	Gambaran Health Literacy pada Mahasiswa Fikes UHAMKA	LPPM UHAMKA	

4) Pengalaman Pengabdian Kepada masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2017	Pendidikan Kebersihan Lingkungan Hidup Menuju Penerapan Konsep <i>Green School</i> Di Lingkungan Sekolah	LPPM UHAMKA No.208/C.01.09/2017	Rp. 7.5..
2	2017	Pembuatan Bahan Instrumen Bagi Pendamping Berhenti Merokok	LPPM UHAMKA	Rp. 8.
3	2018	Pendidikan Sebaya Program Berhenti Merokok di SMP Muhammadiyah 9 Jakarta	LPPM UHAMKA	Rp. 8.
4	2018	T.O.T Guru Untuk Pendirian Pos Kesehatan Pesantren (POSKESTREN)	LPPM UHAMKA	Rp. 8.
5	2019	Pmbuatan media pendamping berhenti merokok (flim ABR)	LPPM UHAMKA	Rp. 8.

5) Pengalaman Penulisan Artikel Ilmiah Dalam Jurnal Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul artikel Ilmiah	Volume/Nomor/Tahun	Nama Jurnal
1	Pengaruh Pelatihan Pengembangan Media Promosi Kesehatan Ibu Hamil terhadap Pengetahuan dan Keterampilan pada Petugas Penyuluh Kesehatan di Kab. Banyumas	Volum 10/1/2018	Jurnal Kesmas Indonesia

6) Pengalaman Penyampaian Makalah Secara Oral Pada Pertemuan/ seminar Ilmiah Dalam Waktu 5 Tahun Terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah/ seminar	Judul Artikel	Waktu Dan Tempat
1	Kongres Nasional Promosi Kesehatan ke-6)	Pengaruh Pelatihan Pengembangan Media Promosi Kesehatan Ibu Hamil terhadap Pengetahuan & Keterampilan pada Petugas Penyuluh Kesehatan di Kab. Banyumas	12-15 November 2013 Hotel Marlyn Park
2	International Meeting of Public Health	Implementation at the combination of lactation management and Kangaroo mother care (kmc) training on midwives in the districy of sawit and ngeplak, boyolali	18-20 November 2016 UI
3	International Conference on Social of Determinan Health	Islam is a Predisposing Factor in Husband Support Behavior in Exclusive Breastfeeding	UHAMKA, Jakarta 2018
4	The 3rd International Conference of Health Sciences	Effectiveness of a Combination of Lactation Management and Kangaroo Mother Care (KMC) Training to Midwives in Boyolali.	17-18 Juli 2019 Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto

7) Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1.	Hidup dalam Buaian Malaria, Etnik Kanume – Kabupaten Merauke	2015	165	Pusat 4 Badan Litbang kementerian Kesehatan
2	Jelajah Nusantara 2, Catatan Perjalanan Sebelas Orang Peneliti Kesehatan	2015	70	Pusat 4 Badan Litbang kementerian Kesehatan

8) Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul Ciptaan	Tahun	Jenis Ciptaan	Nomer pencacatan
1.	Akibat Banyak Rokok (ABR)	2019	Karya Rekaman Video	000150226

9) Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/ Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/ Tema/ Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1.	Tim Penyusun RAN Pengendalian HIV-AIDS 2014-2019	2013	Nasional	.

10) Penghargaan dalam 10 tahun terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberian Penghargaan	Tahun
1.			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Program Kemitraan Masyarakat.

Jakarta, 19 April 2021

Tim Pengusul

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Elia Nur A'yunin', written in a cursive style.

(Elia Nur A'yunin SKM, MKM)

LAMPIRAN 4

Artikel ilmiah

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Peningkatan Pengetahuan pada Siswa MTs. Al-Khairiyah

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa penting di dalam siklus kehidupan karena terjadi kecepatan pertumbuhan fisik. Oleh karena itu, asupan gizi yang adekuat diperlukan untuk mencapai pertumbuhan yang optimal. Kecukupan gizi remaja akan terpenuhi dengan pola makan yang beragam dan bergizi seimbang. Jika kecukupan gizi tidak terpenuhi maka remaja tersebut akan mengalami kurang gizi. Dampak kurang gizi pada remaja antara lain remaja mudah terserang penyakit, pembentukan otot pada masa pertumbuhan terhambat, tingkat kecerdasan menurun, dan terjadi gangguan siklus menstruasi. Selain itu, kurang gizi pada remaja juga berkontribusi meningkatkan morbiditas dan mortalitas yang terkait dengan kehamilan dan persalinan serta meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah.

Masalah gizi pada remaja salah satunya disebabkan oleh rendahnya pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi tentang 4 pilar gizi seimbang pada remaja dengan harapan pengetahuan gizi seimbang meningkat dan dapat menerapkan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi melalui media ceramah + video memiliki kelebihan memberikan paparan kepada banyak orang yakni orang-orang yang dilihat dan didengar. Media video juga membantu *audiens* memahami materi dengan kemasan lebih menarik, terlebih lagi pada edukasi yang bersifat *online* sehingga memaksimalkan proses penyerapan pengetahuan dan pemahaman *audiens*.

Edukasi ini dilakukan secara daring melalui *zoom meeting*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rata-rata pretest sebesar 5,14 dan nilai rata-rata posttest sebesar 6,14. Hasil analisis *paired sample t test* menunjukkan ada pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang dengan *p value* 0,043. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa edukasi ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan 4 pilar gizi seimbang.

Kata Kunci: remaja, siswa, gizi seimbang, pengetahuan

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dengan rentang usia antara 10-19 tahun (WHO, 2014). Masa ini merupakan masa penting di dalam siklus kehidupan karena terjadi kecepatan pertumbuhan fisik yaitu tinggi badan naik 20% dan berat badan naik 50% (Pritasari et al., 2017). Oleh karena itu, asupan gizi yang adekuat diperlukan untuk mencapai pertumbuhan yang optimal. Kecukupan gizi remaja akan terpenuhi dengan pola makan yang beragam dan bergizi seimbang. Jika tidak terpenuhi

maka remaja tersebut akan mengalami kurang gizi. Dampak kurang gizi pada remaja antara lain daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit, pembentukan otot pada masa pertumbuhan terhambat dan tingkat kecerdasan menurun. Selain itu, khusus pada remaja putri dapat mempengaruhi siklus menstruasi (Hasdianah et al., 2014). Kurang gizi pada remaja perempuan tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan morbiditas dan mortalitas yang terkait dengan kehamilan dan persalinan, tetapi juga meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (WHO, 2006). Di sisi lain, perilaku tidak bergizi seimbang juga dapat menyebabkan gizi lebih. Gizi lebih dapat menjadi faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, stroke, diabetes mellitus, dan kanker. Penyakit inilah yang menjadi penyebab utama kematian di Indonesia (Kemenkes, 2014).

Indonesia saat ini memiliki tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu pendek, kurus, dan gemuk. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 di Indonesia persentase pendek pada remaja umur 13-15 tahun terdiri dari 7,2% sangat pendek dan 18,5% pendek. Sedangkan persentase kurus pada remaja terdiri dari 1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus. Untuk persentase gemuk terdiri dari 11,2% gemuk dan 4,8% obesitas. Sementara itu, di DKI Jakarta berdasarkan hasil Riskesdas 2018 persentase pendek pada remaja umur 13-15 tahun terdiri dari 2,9% sangat pendek dan 7,1% pendek. Sedangkan persentase sangat kurus sebesar 1,9% dan 6,2% kurus. Untuk persentase gemuk jika dibandingkan dengan angka nasional maka di DKI Jakarta masih lebih tinggi yaitu 15,1% gemuk dan 10,0% obesitas (Kemenkes, 2018).

Masalah gizi pada remaja salah satunya dapat disebabkan oleh rendahnya pengetahuan remaja akan gizi seimbang. Hasil penelitian pada remaja di Kabupaten Gorontalo menunjukkan bahwa 92,6% belum pernah mendengar tentang pedoman gizi seimbang dan sebanyak 63,9% responden berpengetahuan gizi tergolong kurang (Nuryani, 2019). Penelitian pada siswa SMP di Surakarta menunjukkan sekitar 61% siswa memiliki pengetahuan yang rendah tentang perilaku gizi seimbang (Rinanti, 2014). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja (50,7%) memiliki pengetahuan gizi dengan kategori kurang dan sebanyak 52,0% remaja memiliki perilaku dalam pemenuhan gizi seimbang dengan kurang baik (Winarni et al., 2015). Berdasarkan hasil penelitian pada siswa SMA 1 Tarutung diperoleh bahwa responden berpengetahuan kurang pada umumnya memiliki kebiasaan pola makan yang tidak beragam yakni sebesar 53,3% (Natalia et al., 2012). Di sisi lain jika pengetahuan gizi seimbang baik maka remaja akan memiliki status kesehatan yang baik pula. Sebagaimana hasil penelitian (Agustina & Permatasari, 2019) di SMAN 6 Depok, siswi yang memiliki pengetahuan tinggi tentang gizi seimbang mempunyai peluang 2,12 kali tidak terjadi anemia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada remaja.

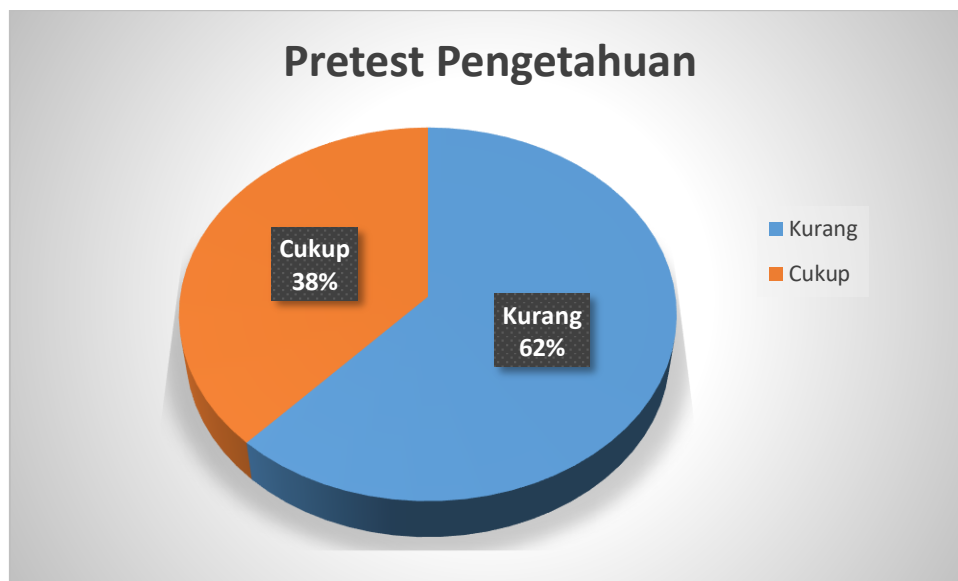
Metode Pelaksanaan

Jenis rancangan yang digunakan adalah *one group pre-post test*. Edukasi ini dilakukan secara interaktif melalui *zoom meeting* selama 2 jam. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *pre-post test* yang dibagikan melalui link *google form*. Soal *pre-post test* berupa 10 soal

pilihan ganda. Setiap jawaban yang benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak pengolah data SPSS for windows versi 25. Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan uji shapiro wilk diketahui bahwa data berdistribusi normal. Oleh karena itu, untuk melihat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi digunakan uji paired sample t test.

Hasil dan Pembahasan

Sebelum kegiatan edukasi sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang pada kategori kurang yaitu sebesar 62% dan selebihnya 38% memiliki kategori cukup (Gambar 1).



Gambar 1. Kategori Pretest Pengetahuan

Setelah diberikan edukasi, siswa yang memiliki pengetahuan kategori kurang menurun menjadi 38%, siswa kategori cukup meningkat menjadi 52%, dan sebanyak 10% siswa termasuk kategori pengetahuan sangat baik (Gambar 2).



Gambar 2 Kategori Posttest Pengetahuan

Hasil analisis dengan *paired sample t test* menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan *p value* 0,043 (Tabel 1). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan terbukti meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa.

Tabel 1 Pengaruh Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan

Variabel	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	P Value
Pengetahuan	5,14 ± 1,621	6,14 ± 1,797	0,043

Kesimpulan

Kegiatan edukasi ini efektif meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang secara signifikan.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan melancarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yakni LPPM UHAMKA dan seluruh peserta kegiatan ini.

Referensi

- Agustina, & Permatasari, P. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Penerapan Pesan Gizi Seimbang pada Remaja dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 1–9.
- Hasdianah, Siyoto, S., & Peristyowati, Y. (2014). *Gizi: Pemanfaatan Gizi, Diet Dan Obesitas*. Nuha Medika.
- Imran, F. A. (2017). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dampak Abortus Provokatus Kriminialis Di Kelas X SMAN 2 Gowa*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Kemenkes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*.
- Natalia, P., Nasution, E., & Siagian, A. (2012). Perilaku Konsumsi Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 1 Tarutung Tahun 2012. In *Fakultas Kesehatan Masyarakat, USU*.
- Nuryani. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku Dan Status Gizi Pada Remaja Di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 63–70.
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Bahan Ajar Gizi: Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Rinanti, O. S. (2014). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswa-Siswi Di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Susanti, E., Sutedja, E., Madjid, T. H., Husin, F., Idjradinata, P. S., & Setiawati, E. P. (2015). Perbandingan penggunaan Media Video dan Metode Ceramah Dampak Perilaku Seksual Pranikah Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Pendidikan Dan Pelayanan Kebidanan Indonesia*, 2(3), 51. <https://doi.org/10.24198/ijemc.v2i3.60>
- WHO. (2006). *Adolescent Nutrition: A review of the situation in selected South-East Asian countries*. WHO Regional Office for the South-East Asia.
- WHO. (2014). *Adolescent Health*.

Winarni, P., Pranoto, H. H., & Afriani, L. D. (2015). Hubungan antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(15), 1–8. <https://doi.org/10.35473/jgk.v7i15.8>

LAMPIRAN 5

Publikasi di media cetak/daring

Berikut ini adalah link publikasi di koranmu

<https://www.koranmu.com/2021/08/cegah-kegemukan-dosen-fikes-uhamka.html>

The screenshot shows the KoranMu website interface. At the top, there is a search bar with the text "Ketik kata kunci & Enter" and a date "Kamis 19/08/2021". Below the search bar are navigation tabs: Beranda, Trending, Bisnis, Hiburan, Olahraga, Opini, Pendidikan, Politik, Teknologi, and Wisata. The main content area features a redaction box for "Redaksi KoranMu" dated "05 Agustus, 2021, 14.03 WIB". The headline reads "Headline Cegah Kegemukan, Dosen FIKES UHAMKA lakukan Edukasi Gizi Bagi Siswa di Jakarta Selatan". Below the headline is a video player with the title "Tes Potensimu & Da..." and a YouTube logo. To the right of the video player is a small image of a hand holding two pieces of yellow fruit, with the caption "Rasa Sakit di Sendi akan Hilang".

koranmu Indonesia

Ketik kata kunci & Enter

Kamis 19/08/2021

Beranda Trending Bisnis Hiburan Olahraga Opini Pendidikan Politik Teknologi Wisata

Redaksi KoranMu
05 Agustus, 2021, 14.03 WIB

Headline

Cegah Kegemukan, Dosen FIKES UHAMKA lakukan Edukasi Gizi Bagi Siswa di Jakarta Selatan

EMPAT PILAR GIZI SEIMBANG
UNTUK PENCEGAHAN GIZI LEBIH

FTIRIA, SKM, MKM

Tes Potensimu & Da...
YouTube

Info Beasiswa: 081513001400

mgid

Rasa Sakit di Sendi akan Hilang

LAMPIRAN 6

HKI, publikasi, *leaflet*, dan produk lainnya

Berikut link video Empat Pilar Gizi Seimbang

[https://drive.google.com/drive/folders/1_SZN3Is55q8P4PwvkOF1aPEphnh7WowR?
usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1_SZN3Is55q8P4PwvkOF1aPEphnh7WowR?usp=sharing)

Berikut link video kegiatan edukasi

[https://drive.google.com/drive/folders/1BHH8g_tJAzXEJYLWXtZ8j7Gy44GE-
xn8?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1BHH8g_tJAzXEJYLWXtZ8j7Gy44GE-xn8?usp=sharing)

LAMPIRAN 7

Foto Dokumentasi kegiatan



Pembukaan acara oleh moderator



Sambutan Kepala Sekolah

4 PILAR GIZI SEIMBANG

1. Mengonsumsi makanan beragam
2. Membiasakan perilaku hidup bersih
3. Melakukan aktivitas fisik
4. Mempertahankan dan memantau BB normal



Fitria

Pemaparan materi

PEDOMAN GIZI SEIMBANG

- PGS menggantikan slogan "4 sehat 5 sempurna"
- Prinsip GS : menyeimbangkan antara zat gizi masuk dan yang keluar dengan memonitor BB secara teratur



Zoom Meeting



Recording...

Type here to search



11:26 AM
7/14/2021

Pemaparan Materi



Pemaparan materi

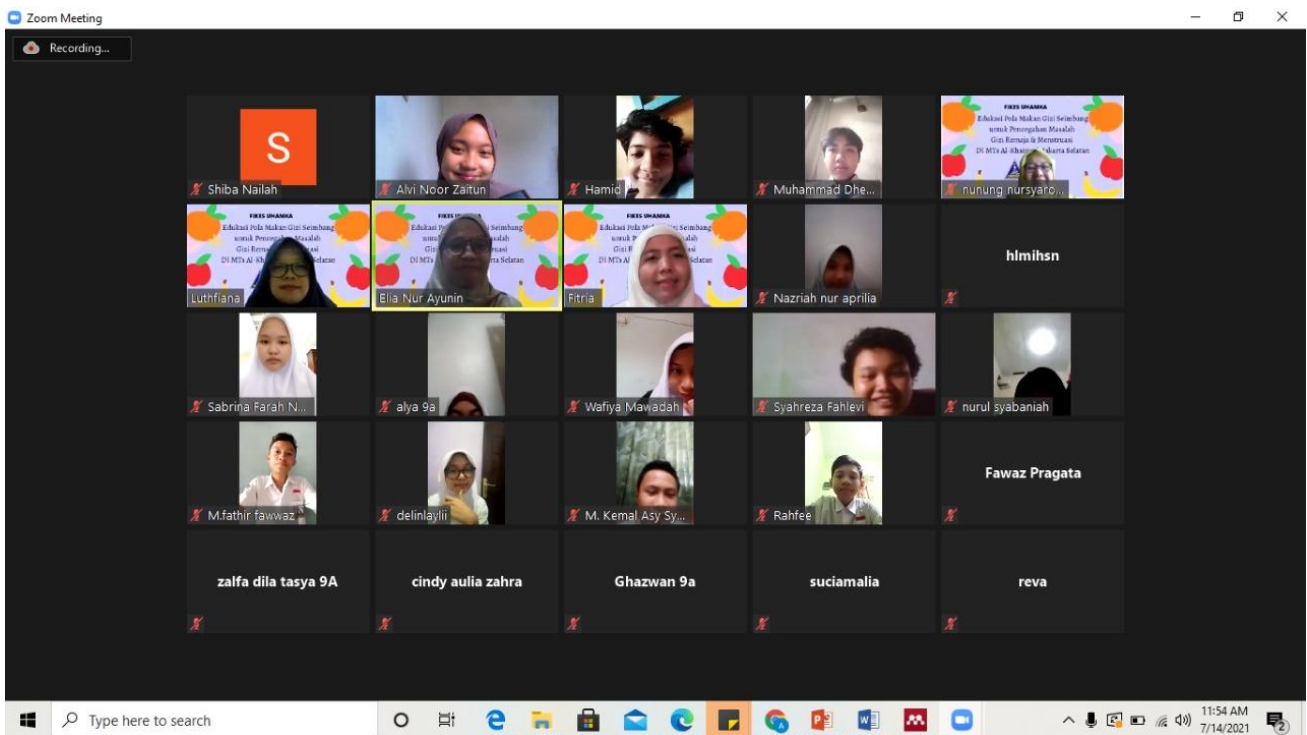


Foto Bersama

LAMPIRAN 8
Daftar Peserta

1. Fitria, SKM., MKM
2. Lutfiana Nur Kusumaningtyas, S.Gz., M.Gizi
3. Elia Nur Ayunin, SKM., MKM
4. Hj. Ummi Anjariyah, S.Ag., M.Pd
5. Nunung Nursyarofah
6. Alvi Noor Zaitun
7. Shohibul Mawahib
8. Syahreza Fahlevi
9. Muhammad Dhevara Zakly
10. Zalfa Dila Tasya
11. Sabrina Farah Nabila
12. Ghazwan Ibrahim
13. Nazriah Nur Aprilia
14. Sastra Syaifulrachman
15. Raden Sandy firjatullah
16. Alya Rizkiyah
17. Khaikal Fikri
18. Candelin Leyli Sharon
19. Shiba Nailah
20. Muhammad Rahfee Ichsan
21. Rafaah Ramadhani
22. Muhammad Hilmi Ihsan
23. M. Fahir Fawwaz
24. Raditya Raka Ramadhan
25. Zulaikha Duwi Anggraini
26. Nurul Badriyah
27. Khairu Ulil Albaab

LAMPIRAN 9

Surat Mitra

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hj. Ummi Anjariyah, M.Pd.

Jabatan : Kepala Madrasah

Nama Mitra : MTs Al-Khairiyah

Bidang Usaha : Non Produktif

Alamat : Jln Mampang Prapatan W no 74 Tegol Parang Jark. Sel

Menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan Program PKM yang berjudul "Edukasi 4 Pilar Gizi Seimbang untuk Pencegahan Gizi Lebih pada Siswa di MTs. Al-Khairiyah, Jakarta Selatan", guna menerapkan IPTEK dengan tujuan mengembangkan produk/jasa atau target sosial lainnya, dengan:

Nama Ketua Tim Pengusul : Fitria, SKM., MKM

NIDN : 0302068804

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara Pelaksanaan Kegiatan Program ini tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 16 April 2021

Yang membuat pernyataan



(Hj. Ummi Anjariyah)