

**Penyuluhan Pola Makan Sehat pada Remaja di SMPN 1 Sajad
Sambas Kalimantan Barat**

*Counseling of healthy diet for teenagers at SMPN 1 Sajad Sambas
West Kalimantan*

Amira^{1*}, Lusi Lestari², Listari³, Wahdah⁴, Ega Aprisa⁵, Uray Shelli⁶, Ramzi⁷, Angga Saputra⁸, Rona Safrina⁹, Fitriani¹⁰, Isa Mufida¹¹, Rosa Amelia¹², Rizki Hastuti¹³, Aswitri¹⁴, Azura¹⁵, Nur Hikmah¹⁶, Noviyanti¹⁷, Melin¹⁸, Rahmawati¹⁹

Agroindustri Pangan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas

*Email korespondensi: amirahael49@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan merupakan aset yang sangat berharga dari kehidupan, semua aktivitas hanya dapat dilakukan apabila kondisi tubuh dalam keadaan sehat. Menjalani pola makan sehat merupakan salah satu cara paling mudah untuk menjaga stamina dan dapat mencegah tubuh terserang oleh penyakit. Pola makan sehat sangatlah penting dan sangat dibutuhkan oleh semua kalangan masyarakat terutama pada remaja, dengan menerapkan pola makan sehat dapat membantu pertumbuhan bagi remaja dengan maksimal yaitu dengan mengkonsumsi makanan sehat yang mengandung karbohidrat, protein, lemak dan makanan yang berserat tinggi. Tujuan dari penyuluhan ini yaitu untuk memberikan pemahaman kepada remaja tentang cara mengatur pola makanan sehat di SMPN 1 Sajad, di Kecamatan Sajad Kabupaten Sambas, Kalimantan Barat. Metode yang digunakan pada penyuluhan ini yaitu survei, koordinasi, pemaparan materi pola makan sehat, dan evaluasi. Penyuluhan ini berlangsung dengan lancar karena adanya dukungan dari kepala sekolah, guru-guru, serta partisipasi dari siswa siswi SMPN 1 SAJAD. Penyuluhan ini diharapkan bisa memberikan edukasi kepada remaja khususnya siswa SMPN 1 Sajad agar dapat mengaplikasikan pola makan sehat di kehidupan sehari-hari, dan siswa dapat memahami manfaat dari menerapkan pola makan sehat.

Kata kunci: *Pola Makan Sehat, Penyuluhan, Remaja*

ABSTRACT

Health is a priceless asset of life, all activities are possible only when the body is in good health. Following a diet is one of the easiest ways to maintain stamina and can prevent the body from being stricken by disease. A healthful diet is essential and is urgently needed by all in society especially for the youth, by applying a healthful diet can help to grow for a maximum of adolescents by consuming high amounts of carbohydrates, proteins, fats, and foods. The purpose of this training is to give youth an understanding on how to manage healthy food patterns at SMPN 1 Sajad, district Sajad, West Kalimantan.. The methods used in refining these include surveys, coordination, healthful diet materials, and evaluation. The training went well because of the support of the headmaster, teacher-teacher, and the participation of the student from 1st-student students. It is hoped that this education may provide youth especially students at Junior High School 1 Sajad in order to apply a healthy diet in daily life, and students can understand the benefits of applying a healthy diet.

Keywords: *Healthful diet, Counseling, Teenager*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aset yang sangat berharga dari kehidupan, semua aktivitas hanya dapat dilakukan apabila kondisi tubuh dalam keadaan sehat. Menjalani pola makan sehat merupakan salah satu cara paling mudah untuk menjaga stamina dan dapat mencegah tubuh terserang oleh penyakit. Pola makan merupakan cara menyusun berbagai jenis makanan dan jumlah pangan yang akan dikonsumsi pada waktu tertentu (Syafitri et al., 2009). Pola makan sehat adalah cara atau usaha untuk mengatur jumlah dan jenis makanan melalui beberapa informasi gambaran yang meliputi pemeliharaan dan mempertahankan kesehatan, mencegah atau membantu proses kesembuhan penyakit serta status keseimbangan gizi (Depkes RI, 2014).

Pola makan sehat sangatlah penting dan sangat dibutuhkan oleh semua kalangan masyarakat terutama pada remaja, dengan menerapkan pola makan sehat dapat membantu pertumbuhan bagi remaja dengan maksimal yaitu dengan mengkonsumsi makanan sehat mengandung karbohidrat, protein, lemak dan makanan yang berserat tinggi. Saat ini pola dan gaya hidup remaja di Kabupaten Sambas, Kalimantan Barat sedang mengalami perubahan yang ditandai dengan meningkatnya aktivitas pada kehidupan sosial seperti keinginan dalam menjaga penampilan, bersenang-senang dengan mengikuti trend dengan mengkonsumsi jenis makanan cepat saji dikarenakan penyajian yang cepat dapat menghemat waktu, harga terjangkau namun cenderung tidak memiliki kandungan zat gizi (Lutfi, 2015). Pola makan yang tidak baik dapat berisiko pada kesehatan tubuh. Dengan mengatur pola makan sehat maka jumlah makanan yang kita konsumsi sudah pasti mencapai kadar gizi bagi tubuh yang cukup, apabila pola makan berlebihan dapat mengakibatkan kegemukan bahkan sampai terjadi penyakit obesitas (Willy, dkk 2011). Menjaga pola makan sehat merupakan sumber bagi sistem imun yang baik, jumlah nutrisi, waktu perencanaan untuk makan,

porsi serta batasan waktu makan (Muscogiuri G, 2020).

Dalam pemenuhan gizi manusia, pola makan menjadi faktor utama dalam mempengaruhi baik tidaknya asupan gizi manusia. Tercapainya gizi seimbang dapat bermanfaat untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan dan gizi (Almatsier, 2010). Apabila terjadi kasus gizi tidak seimbang maka akan berdampak pada tubuh yang lesu, mudah lelah dan hambatan dalam masa pertumbuhan (Nurwijayanti, 2018). Gizi seimbang merupakan susunan makanan dalam sehari yang memuat zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan (Kemenkes RI, 2014). Pengaturan pola makan menjadi faktor yang sangat penting dalam menyelesaikan masalah kekurangan gizi (Hartini, 2020). Oleh karena itu pemahaman tentang mengatur pola makanan sehat perlu disampaikan dalam rangka usaha dalam meningkatkan asupan gizi agar seimbang.

METODE

Metode pelaksanaan penyuluhan dari kegiatan ini terbagi dalam beberapa tahapan yaitu:

- 1) Melakukan survei ke sekolah SMPN 01 Sajad terkait perizinan untuk melakukan kegiatan penyuluhan.
- 2) Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait materi yang akan disampaikan. Menentukan waktu penyelenggaraan kegiatan penyuluhan kepada pihak sekolah.
- 3) Melakukan koordinasi yang kedua untuk memastikan perizinan melakukan kegiatan penyuluhan pola makan sehat di usia remaja yang akan disampaikan ke siswa siswi dan sistem pembagian kelasnya. Penyuluhan ini akan melibatkan siswa siswi kelas 7 -8 dan mengetahui jumlah kelas yang

terlibat. Kegiatan dilakukan pada bulan Mei 2022 di sekolah SMPN 01 Sajad.

- 4) Pada pelaksanaan penyuluhan terlebih dahulu menjelaskan materi tentang makanan sehat, pola makan sehat di usia remaja dan manfaatnya. Kegiatan ini disampaikan dengan cara pemaparan langsung materi dan diskusi.
- 5) Selanjutnya evaluasi kegiatan meliputi penyampaian kritik dan saran dari siswa siswi terkait kegiatan penyuluhan pola makan sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan diselenggarakan pada pukul 09.00 WIB sampai Selesai, pada hari Kamis 2 juni 2022 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sajad. Penyuluhan ini berlangsung dengan lancar karena adanya dukungan dari kepala sekolah serta guru-guru yang ada di SMPN 1 SAJAD. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan oleh tim mahasiswa Politeknik Negeri Sambas Program Studi Agroindustri Pangan yang terbagi menjadi 7 kelompok. Setiap kelompok mewakili satu kelas untuk penyampaian materi penyuluhan. Adapun materi yang disampaikan pada kegiatan penyuluhan ini tentang pola makan sehat bagi remaja.

Tahapan pertama dari kegiatan penyuluhan ini yaitu pengenalan tim mahasiswa terlebih dahulu di setiap kelas, selain itu tim mahasiswa melakukan pendekatan kepada siswa dan siswi supaya tidak terlalu formal dalam penyampaian sehingga siswa dan siswi SMPN 1 SAJAD lebih santai dalam mendengarkan penyampaian materi.

Materi yang disampaikan dalam penyuluhan menggunakan media power point yang menjelaskan tentang pengertian pola makan sehat, manfaat pola makan sehat dan hal yang perlu diperhatikan pada saat pola makan sehat. Pertengahan penyampaian materi tim mahasiswa melakukan uji konsentrasi kepada siswa dan siswi untuk mengetest konsentrasi mereka. Untuk melihat

konsentrasi dari siswa dan siswi ini tim mahasiswa memberikan pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan.



Gambar 1. Tim mahasiswa menyampaikan materi pola makan sehat di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 SAJAD

Setelah penyampaian materi selesai, tim mahasiswa mengadakan sedikit permainan edukasi, setiap siswa dan siswi yang kalah akan diberikan pertanyaan tentang materi yang telah dijelaskan, hal tersebut merupakan salah satu tahap evaluasi. Dengan adanya tahapan evaluasi diharapkan agar semua siswa dan siswi paham akan pola makan sehat yang baik bagi kesehatan. Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan, siswa dan siswi dapat memahami dan mampu menyampaikan kembali perspektif tentang pola makan sehat.

Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan ini berjalan dengan baik, yang mana siswa dan siswi SMPN 1 SAJAD dapat mengikuti kegiatan awal sampai akhir. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan agar semua siswa dan siswi dapat menjaga kesehatan melalui pola makan yang baik. Hal ini merupakan suatu keharusan bagi setiap orang, terutama bagi generasi muda seperti remaja SMP. Para siswa dan siswi diharapkan dapat memilih makan yang baik bagi tubuh. Pemilihan bahan pangan tidak harus mahal, tapi memiliki nutrisi yang baik bagi tubuh. (Harumi & Pratiwi, 2021)



Gambar 2. Dokumentasi di dalam kelas bersama siswa dan siswi SMPN 1 SAJAD



Gambar 3. Dokumentasi bersama siswa dan siswi SMPN 1 SAJAD

KESIMPULAN

Penyuluhan ini diharapkan bisa memberikan edukasi kepada remaja khususnya siswa SMPN 1 Sajad Kabupaten Sambas, Kalimantan Barat, agar dapat mengaplikasikan pola makan sehat di kehidupan sehari-hari, selain itu siswa juga diharapkan dapat memahami manfaat dari menerapkan pola makan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S., 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Departemen Kesehatan RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 5. Jakarta: Depkes RI, p441-448.
- Hartini, V. (2020). *Program Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi Di Paud It Nur'Athifah Di Kota Manna Skripsi*.
<http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/ep rint/4381>
- Harumi, M., & Pratiwi, A. R. (2021). Penyuluhan Pangan Sehat Remaja Sebagai Upaya Menghadapi Perubahan Iklim. *Patria: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 80. <https://doi.org/10.24167/patria.v3i2.2555>
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369/MENKES/SK/III/2007.
- Lutfi. 2015. Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan tentang Gizi Seimbang dengan Menggunakan Video di SMPN 2 Kartasura. Skripsi Fakultas Ilmu

-
- Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Muscogiuri G, Barrea L, Savastano S, Colao A. 2020. Nutritional Recommendations for COVID-19 Quarantine. *European Journal of Clinical Nutrition*. 74:850–1.
- Nurwijayanti, N. (2018). Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1), 54. <https://doi.org/10.33366/cr.v6i1.809>
- Syafitri, Y., Syarief, H., & Baliwati, Y. F. (2009). Kebiasaan Jajan Siswa Sekolah Dasar (Studi Kasus di SDN Lawanggintung 01 Kota Bogor). *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 4(3), 167. <https://doi.org/10.25182/jgp.2009.4.3.167-175>
- Willy. 2011. Pola Asuh Makan, Jakarta: EGC.