

Edukasi Gizi Melalui Leaflet “Isi Piringku” dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Keperawatan Aceh selatan

Cut Rahmi*, Rasima Rasima, Hilma Yasni, Asmanidar Asmanidar

Orisinal Orisinal, Julissasman Julissasman, M Husaini

Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

aqillacutrahmi@gmail.com*

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan tentang “Edukasi Gizi Melalui Leaflet “Isi Piringku” Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Keperawatan Aceh Selatan”. Mitra dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Keperawatan Aceh Selatan. Solusi permasalahan yang ditawarkan dalam upaya pencegahan terjadinya obesitas pada remaja adalah melalui penyuluhan tentang “isi piringku” yang sedang digalakkan oleh pemerintah pusat melalui Kementerian Kesehatan. “Isi Piringku” menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. “Isi Piringku” juga menekankan untuk membatasi gula, garam, dan lemak dalam konsumsi sehari-hari. Tujuan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku mahasiswa dalam mengonsumsi asupan gizi seimbang. Manfaat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini agar mahasiswa mengetahui pentingnya mengonsumsi menu seimbang melalui “isi Piringku”.

Kata Kunci: Isi Piringku, Obesitas, Mahasiswa, Poltekkes Kemenkes Aceh

PENDAHULUAN

Obesitas atau kelebihan berat badan didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebih yang terjadi akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu yang lama (Kemenkes RI, 2018).

Remaja menurut UU Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun, dan merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar (hampir 20% dari jumlah penduduk (UUD. P. Anak, 2014) Remaja merupakan calon pemimpin dan penggerak pembangunan di masa depan. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Jasny, 2019).

Prevalensi kasus obesitas yang tercatat berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) terungkap 1 dari 3 orang dewasa di Tanah Air mengalami obesitas. Sedangkan 1 dari 5 anak usia 5-15 tahun mengalami obesitas. Hal tersebut mengacu dari data Global Nutrition Report 2021 yang mengungkapkan

penderita obesitas pada usia 18 tahun ke atas mengalami peningkatan sebesar 14,8 persen di tahun 2013 menjadi 21,8 persen di tahun 2018. Sementara itu, obesitas pada anak-anak diprediksi terus meningkat 60 persen pada dekade mendatang. Meski data menyeluruh belum didapatkan pada 2020 dan 2021, namun jumlah penderita obesitas dua tahun terakhir bisa diprediksi akan meningkat, mengingat perubahan gaya hidup yang terjadi selama pandemi Covid-19 (Kemenkes RI, 2018).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat (Atasasih, 2022).

Penilaian status gizi merupakan kondisi keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh untuk tumbuh kembang terutama untuk anak sampai usia dewasa, aktifitas, pemeliharaan kesehatan, penyembuhan bagi mereka yang menderita sakit dan proses biologis lainnya di dalam tubuh agar bisa hidup sehat dan produktif. Status gizi yang baik akan turut berperan dalam pencegahan terjadinya berbagai penyakit, khususnya penyakit infeksi dan dalam tercapainya tumbuh kembang anak yang optimal (Marbun dkk, 2021).

Penangan masalah status gizi pada remaja ataupun dewasa dapat diatasi melalui Gerakan "isi piringku". "Isi Piringku" menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. "Isi Piringku" juga menekankan untuk membatasi gula, garam, dan lemak dalam konsumsi sehari-hari (Kemenkes RI, 2017). "Isi Piringku" merupakan pedoman yang dikeluarkan Kementerian Kesehatan untuk memperkenalkan metode makan baru dengan gizi seimbang. "Isi Piringku" juga turut menekankan pada berapa banyak porsi makanan yang ideal, menggunakan perumpamaan sajian dalam satu piring yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, minum air putih yang cukup dan aktivitas kebersihan serta olah raga.

Penelitian yang dilakukan oleh Amir dan Asma (2021) menunjukkan pemberian edukasi pengaturan pola makan menggunakan model piring T Obesitas menunjukkan terjadinya penurunan berat badan pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Sutrio (2021) menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan efektivitas media edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa tentang gizi seimbang. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Darni (2020) menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pada peningkatan pengetahuan dan asupan lemak sesudah pemberian edukasi gizi komik isi piringku.

Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik "Edukasi Gizi Melalui Leaflet "Isi Piringku" Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Keperawatan Aceh Selatan".

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan langsung tentang Edukasi Gizi Melalui Leaflet "Isi Piringku" Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Mahasiswa Di Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Keperawatan Aceh Selatan", menggunakan media leaflet dan video. Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Melakukan kegiatan pre-test untuk mengetahui gambaran pengetahuan mahasiswa/i tentang gizi seimbang “isi piringku”. Kegiatan ini dilakukan dengan meminta mahasiswa/i untuk mengisi kuesioner yang memuat pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan. Adapun pertanyaan yang digunakan ada 10 pertanyaan untuk menggali pemahaman siswa tentang pola makan obesitas, konsep isi piringku, jenis makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak nabati, lemak hewani, vitamin dan mineral.
2. Pendataan/pemeriksaan berat badan dan tinggi badan sasaran kegiatan yang dibantu oleh mahasiswa.
3. Menyampaikan materi tentang menu seimbang “isi piringku” oleh ketua pengabdian kepada masyarakat dan dibantu oleh tim pengabdian kepada masyarakat. Setelah materi disampaikan, selanjutnya diberikan kesempatan bertanya kepada mahasiswa/i sebagai sasaran kegiatan.
4. Dilanjutkan dengan kegiatan edukasi melalui video dan demonstrasi menu seimbang “isi piringku”. Hal ini bertujuan untuk memperkenalkan jenis-jenis makanan yang terdapat dalam “isi piringku” dan komposisi menu seimbang.
5. Melakukan kegiatan post test setelah semua materi di sampaikan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mahasiswa/i tentang menu seimbang”isi piringku” yang telah disampaikan.
6. Monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan penyuluhan/edukasi gizi disampaikan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui perubahan perilaku mahasiswa/i terhadap pengetahuan tentang menu seimbang “isi piringku”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan merupakan salah satu kegiatan pengabdian masyarakat yang berada dalam kegiatan rutin Poltekkes Kemenkes Aceh. Kegiatan ini merupakan kegiatan wajib bagi dosen sebagai tugas Tri Darma Perguruan Tinggi yang dilakukan selama 1 x dalam 1 tahun semester. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa khususnya mahasiswa Prodi Keperawatan Aceh Selatan sehingga bukan hanya memberikan manfaat kepada mahasiswa berupa upaya mengatasi permasalahan kesehatan khususnya terkait permasalahan gizi, juga menjadi salah satu media pembelajaran bagi mahasiswa dalam meningkatkan pengalaman nyata dalam berkomunikasi dan mengaplikasikan ilmu dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan edukasi gizi seimbang dan isi piringku melalui ceramah langsung di Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Keperawatan Aceh Selatan, Selanjutnya edukasi yang ke dua diberikan dengan media video dan demonstrasi menu seimbang “isi piringku”.

Edukasi dilaksanakan selama 2 hari mulai tanggal 4-5 Agustus 2023 dengan jumlah responden sebanyak 163 mahasiswa. Responden mengisi *pre test* dan *post test*, mengikuti edukasi yang dilakukan di kelas, serta mendengarkan, melihat dan mengikuti edukasi yang disampaikan melalui video dan demonstrasi.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Pengabdian

Adapun hasil dari *pretest* dan *post test* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Survey *Pre Test* Edukasi tentang Penyuluhan Gizi Seimbang “Isi Piringku” Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Keperawatan Aceh Selatan

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	37	22.7 %
2	Sedang	59	36.2%
3	Rendah	67	41.1%
	Total	163	100 %

Berdasarkan tabel 1 di atas menyatakan bahwa dari 163 responden menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 67 orang (41.1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Survey *Post Test* Edukasi tentang Penyuluhan Gizi Seimbang “Isi Piringku” Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Keperawatan Aceh Selatan

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	75	46.1 %
2	Sedang	63	38.6%
3	Rendah	25	15.3%
	Total	163	100 %

Berdasarkan table 2 di atas menyatakan bahwa dari 163 responden menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi, dimana sebagian besar peserta berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 75 orang (46.1%).

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa secara deskriptif, terdapat perbedaan pengetahuan responden kelompok eksperimen *pretest* dengan *posttest* yaitu pengetahuan yang meningkat setelah diberikan edukasi melalui metode secara langsung dan media video sebesar 46.1%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putri, dkk (2021) tentang pengaruh edukasi gizi berbasis video terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di Jakarta Timur yaitu terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi berbasis video terhadap pengetahuan remaja putri berusia 15-21 tahun di wilayah Jakarta Timur yang didukung dengan *p-value* <0,05.

Media pembelajaran video memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan. Video termasuk dalam media audio visual karena melibatkan indera pendengaran sekaligus indera penglihatan (Kustandi & Sucipto, 2013). Terdapat beberapa penelitian yang mengkaji peran dari media video, penelitian yang dilakukan Sovia, dkk (2019) menunjukkan bahwa penggunaan media video animasi lebih efektif dalam pemberian informasi pada siswa/i SMK (Sovia, dkk, 2019).

Penggunaan media yang sesuai dengan sasaran dalam pemberian pendidikan kesehatan bertujuan untuk mempermudah penyampaian pesan atau informasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kewaspadaan dini terhadap penyakit (Notoatmodjo, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang Edukasi Gizi Melalui Leaflet “Isi Piringku” Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Mahasiswa Di Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Keperawatan Aceh Selatan”, yang telah dilaksanakan dengan jumlah peserta 163 orang, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Pengetahuan mahasiswa secara umum masih kurang memadai sebelum dilaksanakannya kegiatan ini.
2. Penyampaian penyuluhan tentang pemberian edukasi Gizi Melalui Leaflet “Isi Piringku” kepada peserta mampu meningkatkan pengetahuan tentang Gizi seimbang.
3. Diskusi langsung dengan peserta PKM tentang edukasi Gizi Seimbang Melalui Leaflet “Isi Piringku” bukan hanya meningkatkan pengetahuan saja namun juga dapat meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa untuk bisa mengaplikasikan pola gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih Kepada Poltekkes Kementerian Kesehatan Republik Indonesia atas Anggaran DIPA.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, S. (2021). *Efektivitas Pengaturan Pola Makan Perempuan Obesitas Terhadap Penurunan Berat Badan*, 10, 116–122.
- Anak, P. (2014). *Undang-undang nomor 35 tahun 2014 tentang perubahan atas undang-undang nomor 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak*. Undang. Perlindungan Anak.
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Din. J. Pengabd. Kpd. Masy.*, 6, 116–121.
- Darni, J. (2020). Pengaruh Pemberian Edukasi Komik Isi Piringku Terhadap Pengetahuan dan Asupan Lemak Pada Anak Gizi Lebih. *Darussalam Nutr. Journal*, 4, 7–15.
- Jasny, E., Amor, H., & Baali, A. (2019). Mothers’ knowledge and intentions of breastfeeding in Marrakech, Morocco. *Archives de Pediatrie*, 26, 285–289.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *LEAFLET-ISI-PIRINGKU-ilovepdf-compressed_1011.pdf*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Epidemi Obesitas. *Jurnal Kesehatan*, 1–8.
- Marbun, R., Sugiyanto, S., & Dea, V. (2021). Edukasi Kesehatan Pada Remaja Dalam Pentingnya Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Di Era Pandemi Covid-19. *SELAPARANG J. Pengabd. Masy. Berkemajuan*, 4, 508.
- Susetyowati, D. C. N. (2017). *Gizi Bayi dan Balita, dalam Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. EGC. Jakarta.
- Sutrio, S., & Yunianto, A. E. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video Piring Makanku Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa. *J. Gizi Prima (Prime Nutr. Journal)*, 6, 1.