



AKTIVASI PENGETAHUAN GAYA HIDUP SEHAT MELALUI EDUKASI PILAR GIZI SEIMBANG KEPADA MAHASISWA NON-KESEHATAN

Dian Luthfiana Sufyan¹, Abu Sufyan²

¹ Program Studi Gizi, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
Email: dian.sufyan@upnvj.ac.id

² Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Malang
Email: abusufyan2109@gmail.com

ABSTRACT

Undergraduate students are mostly neglected in term of nutrition intervention, especially those who pursue non-health major. In fact, this age group have the same risk related to malnutrition. The present nutrition education was delivered to students majoring Islam Education in Universitas Islam Malang (UNISMA), with aimed to activate their basic knowledge and understanding related to balance diet and clean and healthy lifestyle. This event was held online via Google Meet. The topic was delivered using PowerPoint presentation and to engage participant, the host delivered question using Slido.com and Kahoot!. Evaluation of knowledge was conducted using pre-test and post-test through Google Form. The score result indicated the increasing knowledge score by 67.5 ± 12.5 , moreover, a significant different was observed between the tests ($p < 0.05$; CI 95%). In overall, the test result still denoted a low nutrition knowledge, despite its increasing score. Therefore, continuous nutrition education is urgently needed to in-depth the understanding to contribute to the actual day-to-day healthy lifestyle. This nutrition education is targeting the activation of nutrition knowledge among undergraduate students and the adoption of healthier lifestyle. The introduction of balanced nutrition guidelines can be done by placing posters related to balanced nutrition in campus hallways that are often passed by students and in the campus canteen area. Suggestions for exercise can be started with a special schedule for joint exercise once a week as well as support for choosing to take stairs instead of taking the elevator. Starting with small things but getting used to it can build student preferences for a healthier life.

Keywords: nutrition education, balance diet, clean and healthy lifestyle.

ABSTRAK

Mahasiswa adalah kelompok masyarakat yang seringkali terabaikan dalam program intervensi gizi, terlebih lagi bagi mereka yang tidak menempuh pendidikan bidang kesehatan. Pada faktanya, kelompok usia tersebut memiliki resiko yang sama terhadap resiko masalah gizi. *Sharing Online* edukasi gizi adalah suatu kegiatan pemberian pengetahuan gizi kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Malang (UNISMA) dengan tujuan mengaktifasi pengetahuan dan pemahaman terkait pedoman gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan edukasi dilaksanakan secara online menggunakan Google Meet. Materi disampaikan menggunakan media presentasi PowerPoint dan untuk meningkatkan engagement digunakan aplikasi Slido.com dan Kahoot!. Evaluasi pengetahuan peserta dilakukan dengan menilai skor pre-test dan post-test. Hasil analisis skor didapatkan peningkatan pengetahuan menjadi 67.5 ± 12.5 , serta perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test ($p < 0.05$; CI 95%). Dapat disimpulkan bahwa skor akhir pengetahuan peserta masih rendah meski terjadi peningkatan dan ditemukan beda signifikan antar kedua tes. Diperlukan edukasi berkelanjutan untuk dapat memperdalam pemahaman hingga berkontribusi pada wujud nyata dalam perilaku sehari-hari. Target dari edukasi gizi ini adalah untuk mengaktifasi pengetahuan gizi pada kelompok mahasiswa serta adopsi gaya hidup sehat. Pengenalan pedoman gizi seimbang dapat dilakukan dengan pemasangan poster terkait gizi seimbang pada lorong-lorong kampus yang sering dilewati oleh mahasiswa maupun di area kantin kampus. Anjuran berolahraga dapat dimulai dengan adanya jadwal khusus untuk senam bersama sekali dalam seminggu maupun dukungan untuk lebih memilih naik tangga dibandingkan naik lift. Dimulai dengan hal yang kecil namun dibiasakan dapat membangun preferensi mahasiswa untuk hidup lebih sehat.

Kata kunci: edukasi gizi, gizi seimbang, perilaku hidup bersih sehat.

1. PENDAHULUAN

Edukasi gizi didefinisikan sebagai kegiatan pengalaman belajar untuk memfasilitasi teradopsinya secara sukarela perilaku pangan dan gizi yang dapat menunjang kesehatan individu (Global Alliance for Improved Nutrition, 2019). Tujuan dari edukasi gizi diantaranya adalah untuk menciptakan perilaku yang mengarah kepada gizi yang baik dan aktifitas fisik yang cukup. Edukasi gizi mampu memberikan motivasi maupun keterampilan kepada masyarakat untuk dapat memilih makanan yang sehat atas kesadaran terhadap kesehatan. Gizi yang seimbang berperan penting untuk memelihara kesehatan seseorang dan menghindarkan dari berbagai konsekuensi

kesehatan seperti diabetes melitus dan penyakit jantung (Brown, 2014). Indonesia mengalami beberapa kali perubahan pedoman konsumsi makanan sejak pertama kali dikenalkan kepada masyarakat pada tahun 70-an. Sejak tahun 2014, Indonesia menerapkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang terdiri dari empat pilar diantaranya konsumsi makanan beragam, melakukan aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat dan rutin pantau berat badan (Hapsari et al., 2018). Dengan diterapkannya pedoman tersebut diharapkan masyarakat Indonesia dapat memiliki status gizi normal dan terhindar dari berbagai penyakit.

Mahasiswa adalah kelompok masyarakat yang ada pada rentang usia 18-22 tahun (Sufyan et al., 2021). Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 mencatat masalah gizi lebih nasional pada individu usia 19 tahun sebesar 15.5%, sedangkan pada usia 20-24 tahun sebesar 20.5% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Lebih lanjut, survei yang sama mencatat 33,2% individu usia 20-24 tahun memiliki aktivitas fisik yang kurang dan hanya 4,3% individu yang mengkonsumsi cukup buah dan sayur per hari dalam seminggu (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Rentang usia ini seringkali tidak mendapat perhatian terkait pengetahuan gizi. Hal ini bisa dikarenakan mahasiswa dianggap tidak rentan terhadap masalah gizi (United Nation Children's Fund, 2021). Pada faktanya, usia tersebut adalah periode transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Makiabadi et al., 2019), yang mana akan menentukan status gizi di masa depan. Mahasiswa non-kesehatan dalam hal ini yang mengemban ilmu selain pada program studi kesehatan maupun kedokteran menjadi lebih rentan sebab mereka tidak terpapar pada pengetahuan gizi yang memadai dibandingkan mahasiswa kesehatan. Untuk itu diperlukan adanya edukasi gizi pada mahasiswa dengan program studi non-kesehatan.

Analisis situasi dan solusi mitra

Menurut data Provinsi Jawa Timur dari Riset Kesehatan Dasar 2018 mencatat prevalensi status gizi lebih (kegemukan dan obesitas) di Kota Malang sebesar 37.84%. Angka tersebut diatas rata-rata provinsi. Status gizi lebih diidentifikasi apabila indeks massa tubuh $\geq 25 \text{ kg/m}^2$. Bila diuraikan menurut kelompok usianya, status gizi lebih pada usia 19 tahun sebesar 15.2% dan pada usia 20-24 tahun sebesar 23.7%. Hal ini dapat dikarenakan pola makan tidak sehat dan beresiko yang dilakukan oleh masyarakat setempat, diantaranya konsumsi makanan manis $\geq 1x$ sehari sebanyak 32%, konsumsi minuman manis $\geq 1x$ sehari sebesar 64%, makanan asin 35% dan makanan berlemak/berkolesterol/gorengan $\geq 1x$ sehari sebesar 48% (Kementerian Kesehatan, 2018). Universitas Islam Malang (UNISMA) adalah perguruan tinggi swasta yang berlokasi di Kota Malang, Jawa Timur. Salah satu fakultas di UNISMA adalah Fakultas Agama Islam yang menaungi Program Studi Pendidikan Agama Islam dengan jumlah mahasiswa sebanyak 182 orang. Sebagian besar mahasiswa pada program studi tersebut belum pernah mendapatkan edukasi gizi sebelumnya. Berdasarkan pengambilan data awal kepada 31 mahasiswa, sebanyak 35% mahasiswa berstatus gizi lebih. Selama pandemi COVID-19 kantin kampus sebagian besar tutup sehingga mahasiswa membeli makanan diluar kampus. Sedangkan tempat makan diluar menyediakan makanan siap saji secara terbatas dan minim buah/sayur. Oleh karena itu, sebagai solusi untuk mitra kami melaksanakan pengabdian kepada masyarakat kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam UNISMA, dengan harapan dapat mengaktivasi pengetahuan terkait gaya hidup sehat pada mahasiswa non-kesehatan.

2. PELAKSANAAN KEGIATAN PKM

Mitra kegiatan ini adalah Program Studi Pendidikan Agama Islam UNISMA yang berlokasi di Jalan MT. Haryono 193 Malang 65144 Jawa Timur. Peserta kegiatan adalah mahasiswa sejumlah 24 orang. Kegiatan dilaksanakan secara daring via Google Meet pada hari Kamis, 11 November 2021 pada pukul 13.00-14.00 WIB. Bentuk kegiatan edukasi diawali dengan *pre-test* dilanjutkan dengan penyuluhan materi gizi disertai dengan selingan pertanyaan *Slido.com* dan diakhiri dengan

kuis interaktif dan *post-test*. Media yang digunakan adalah presentasi PowerPoint dengan menyajikan topik Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta penayangan video piring makanku. Poin-poin yang dibahas diantaranya transformasi pedoman makan masyarakat Indonesia, pilar gizi seimbang, tumpeng gizi seimbang, piring makanku dan perilaku hidup bersih dan sehat. Evaluasi pengetahuan peserta kegiatan dilakukan dengan melaksanakan *pre-test* dan *post-test* via Google Form. Untuk meningkatkan level *engagement* pemateri memberikan pertanyaan ditengah penjelasan menggunakan *Slido.com*. Di akhir kegiatan pemateri memberikan kuis interaktif menggunakan *Kahoot!* dan memberikan apresiasi berupa voucher e-wallet kepada tiga pemenang dengan skor tertinggi. Peserta sangat partisipatif terbukti dengan banyaknya pertanyaan diakhir sesi edukasi. Pengambilan data antropometri dilakukan dengan metode *self-reported recall* (De Rubeis et al., 2019), dimana peserta dapat melaporkan data berat badan dan tinggi badan secara mandiri berdasarkan pengukuran terakhir yang diketahui. Selanjutnya, status gizi diidentifikasi berdasarkan hasil Indeks Massa Tubuh (IMT) sesuai klasifikasi *Body Mass Index for Asian Population* (WHO Expert Consultation, 2004). Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan dengan menyajikan data karakteristik mahasiswa dan rata-rata skor *pre-test* dan skor *post-test*. Analisis bivariat dilakukan menggunakan student-t test untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

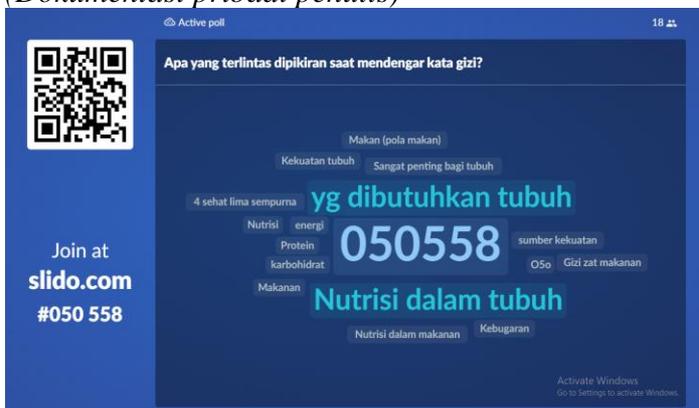
Gambar 1

Topik edukasi Pedoman Gizi Seimbang dan Perilaku Hidup Bersih & Sehat
(Dokumentasi pribadi penulis)



Gambar 2

Slido.com untuk mengambil data dasar & meningkatkan engagement
(Dokumentasi pribadi penulis)



Gambar 3

Topik pilar gizi seimbang (Hapsari et al., 2018)



Gambar 4
Topik cuci tangan pakai sabun (Kementerian Kesehatan, 2020)



Gambar 5
Pemenang Kuis Interaktif via Kahoot! (Dokumentasi pribadi penulis)





3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Keseluruhan terdapat 24 mahasiswa yang berpartisipasi dalam rangkaian kegiatan *sharing online* edukasi gizi. Tabel 1 menyajikan karakteristik peserta edukasi. Mayoritas peserta berusia 18-19 tahun dan berjenis kelamin perempuan, serta berstatus gizi normal. Namin terdapat 3 orang (12.5%) peserta bersatatus gizi kurang dan 8 orang (33.3%) peserta berstatus gizi lebih. Sebagian besar peserta belum pernah mendapatkan edukasi gizi sebelumnya. Rata-rata skor pengetahuan *pre-test* sebesar 62.1 ± 14.4 mengalami peningkatan skor pengetahuan saat *post-test* menjadi 67.5 ± 12.5 .

Tabel 1

Karakteristik peserta edukasi gizi

Karakteristik	n	%
Usia (tahun)		
18-19	20	83.3
20-22	4	16.7
Jenis kelamin		
Laki-laki	5	20.8
Perempuan	19	79.2
Indeks Massa Tubuh (kg/m ²)		
Gizi kurang	3	12.5
Normal	13	54.2
Gizi lebih	8	33.3
Pengalaman mendapat edukasi gizi		
Belum	19	79.2
Sudah	5	20.8
	Mean	SD
<i>Pre-test</i>	62.1	14.4
<i>Post-test</i>	67.5	12.5

Terdapat 10 pertanyaan untuk mengevaluasi pengetahuan peserta edukasi. Dengan menggunakan kuesioner *Google Form*, dapat teridentifikasi beberapa pertanyaan yang banyak salah seperti tersaji pada Tabel 2 diantaranya pedoman makan masyarakat Indonesia (Q1), pilar gizi seimbang (Q2) dan anjuran durasi olahraga (Q9). Masih terdapat lebih dari 38% peserta edukasi yang menjawab 4 sehat 5 sempurna adalah pedoman makan saat ini. Indonesia telah sebanyak tiga kali mengalami perubahan pedoman makan, pada tahun 1952 diperkenalkan konsep 4 sehat 5 sempurna, dimana rekomendasi konsumsi makanan condong ke arah kualitas atau jenis makanan yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah dan disempurnakan dengan minum susu tanpa aturan jumlah. Di tahun 2002 kemudian diperkenalkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yaitu pedoman makan berbentuk piramida yang tidak hanya mengatur jenis makanan tetapi juga jumlah yang harus dimakan. Hingga pada tahun 2014, Kementerian Kesehatan memperkenalkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang mengusung konsep keseimbangan antara masukan energi dari makanan dan luaran energi dari aktifitas fisik (Hapsari et al., 2018). Pedoman Gizi Seimbang telah diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 tahun 2014 (Kementerian Kesehatan, 2014). Banyaknya kesalahan pada pertanyaan tersebut bukan tanpa sebab bahwa pendidikan gizi seyogyanya diberikan sedari dini di usia sekolah dasar bahkan taman kanak-kanak. Gagasan 4 sehat 5 sempurna begitu populer hingga masyarakat masih mengira pedoman tersebut masih digunakan hingga saat ini. Selain itu, pertanyaan yang masih banyak salah adalah pilar gizi seimbang Q2. Hal ini tentu menjadi akibat dari kurang mengenal pedoman gizi seimbang sehingga tidak lebih lanjut mencari tahu pilar pendukungnya. Terdapat empat pilar gizi seimbang, diantaranya konsumsi makanan beragam, perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktifitas fisik dan rutin pantau berat badan. Keempat pilar ini bertujuan agar individu dapat dengan aktif dan mandiri menjaga kesehatannya (Prमितasuri, 2014). Lebih lanjut, pertanyaan terkait anjuran

durasi olahraga (Q9) juga banyak salah dijawab oleh peserta. Berolahraga adalah salah satu bentuk menjaga keseimbangan energi dalam tubuh. Durasi yang dianjurkan adalah 30 menit per hari dan tiga kali dalam seminggu. Sehingga, secara total masyarakat diharapkan berolahraga selama 150 menit setiap minggunya (Kementerian Kesehatan, 2015). Berawal dari identifikasi pertanyaan dengan poin salah terbanyak maka dapat dikembangkan ide kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang spesifik pada topik pedoman makan sesuai gizi seimbang dan olahraga.

Tabel 2

Jumlah pertanyaan benar dan salah

Pertanyaan	Benar	Salah
Q1. Pedoman makan masyarakat Indonesia	6	18
Q2. Komponen pilar gizi seimbang	7	17
Q3. Makanan sumber karbohidrat	23	1
Q4. Anjuran porsi konsumsi buah sehari	23	1
Q5. Manfaat konsumsi buah	24	0
Q6. Makanan sumber vitamin A	24	0
Q7. Bentuk perilaku hidup bersih dan sehat	24	0
Q8. Manfaat aktifitas fisik rutin	24	0
Q9. Anjuran durasi olahraga	14	10
Q10. Identifikasi status gizi individu	20	4

Tabel 3 menyajikan hasil analisis bivariat menggunakan *student-t test* untuk melihat perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Hasil uji tersebut menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pengetahuan *pre-test* dan skor pengetahuan *post-test* ($p < 0.05$; CI 95%). Temuan ini sejalan dengan suatu penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa di Jakarta, bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi gizi, namun perlu dilakukan secara berkelanjutan (Mulyani et al., 2020).

Tabel 3

Uji beda skor pre-test dan post-test

	Mean	n	SD	<i>p</i>
<i>Pre-test</i>	62.1	24	14.4	0.05
<i>Post-test</i>	67.5	24	12.5	

Kegiatan edukasi yang dilaksanakan secara online dapat memberikan informasi tanpa batasan ruang dan waktu sehingga dapat meningkatkan pemahaman terhadap suatu informasi (Jawad & Shalash, 2020). Dengan demikian, hasil kegiatan ini dapat memberikan informasi bahwa edukasi terkait kesehatan terutama bidang gizi tidak hanya bisa dilakukan terpusat pada layanan kesehatan saja, tetapi bisa dilakukan secara online sehingga menjangkau khalayak yang lebih luas dan sebagai pencegahan penyakit. Adapun kekurangan yang terdapat pada kegiatan ini adalah jumlah partisipan yang terbatas dan potensi fokus yang kurang karena penyelenggaraan secara online. Namun dengan adanya pertanyaan selingan menggunakan *Slido.com* dan *Kahoot!* maka partisipan tetap terlibat aktif selama pelaksanaan kegiatan.

4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan *sharing online* edukasi gizi pedoman gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan. Namun demikian, masih perlu dilakukan edukasi berkelanjutan untuk dapat memperdalam pemahaman hingga berkontribusi pada wujud nyata dalam perilaku sehari-hari. Pengenalan pedoman gizi seimbang dapat dilakukan dengan pemasangan poster terkait gizi seimbang pada



lorong-lorong kampus yang sering dilewati oleh mahasiswa maupun di area kantin kampus. Anjuran berolahraga dapat dimulai dengan adanya jadwal khusus untuk senam bersama sekali dalam seminggu maupun dukungan untuk lebih memilih naik tangga dibandingkan naik *lift*. Dimulai dengan hal yang kecil namun dibiasakan dapat membangun preferensi mahasiswa untuk hidup lebih sehat.

REFERENSI

- Brown, E. J. (2014). *Nutrition through the Life Cycle: From Childhood to the Elderly Years*. Cengage Learning, Boston, USA.
- De Rubeis, V., Bayat, S., Griffith, L. E., Smith, B. T., & Anderson, L. N. (2019). Validity of self-reported recall of anthropometric measures in early life: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 20(10), 1426–1440.
- Global Alliance for Improved Nutrition. (2019). Nutrition education. In *Workforce Nutrition Programme*. GAIN.
- Hapsari, P. W., Khusun, H., & Februhartanty, J. (2018). *Pesan Gizi Seimbang pada Buku Ajar*. SEAMEO RECFON, Jakarta, Indonesia.
- Jawad, Y. A. L. A., & Shalash, B. (2020). The impact of e-learning strategy on students' academic achievement case study: Al-quds open university. *International Journal of Higher Education*, 9(6), 44–53.
- Kementerian Kesehatan. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. In *Permenkes* (Issue September, pp. 1–96). Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan. (2015). *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan. (2018). Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan. (2020). Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun. In *Kesehatan Lingkungan* (pp. 1–34). Kemenkes.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*.
- Makiabadi, E., Kaveh, M. H., Mahmoodi, M. R., Asadollahi, A., & Salehi, M. (2019). Enhancing Nutrition-Related Literacy, Knowledge and Behavior among University Students: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Nutrition Sciences*, 4(3), 122–129.
- Mulyani, E. Y., Ummanah, & Anwar, N. (2020). Peningkatan Pengetahuan Mahasiswa Melalui Edukasi Online Gizi dan Imunitas saat Pandemic Covid-19. *Senada: Semangat Nasional Dalam Mengabdikan*, 1(1), 70–78.
- Pramitasuri, T. I. (2014). Sosialisasi 4 pilar gizi seimbang: wujudkan edukasi yang komprehensif dengan konsultasi gizi rutin terpadu. *Tjokorda Istri Pramitasuri*, 2(2), 1–4.
- Sufyan, D. L., Nurdiantami, Y., Wahyuningsih, U., & Krisdiani, A. F. (2021). Nutrition Knowledge Determinants among Undergraduate Students in Selected University in Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 74–84.
- United Nation Children's Fund. (2021). *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia* (pp. 1–66). UNICEF.
- WHO Expert Consultation. (2004). Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications. *The Lancet*, 363, 157–163.