



PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA MENGENAI PEMENUHAN GIZI SEIMBANG MELALUI ISI PIRINGKU DI MAN 1 SURAKARTA

Increasing Adolescent's Knowledge About The Fulfillment Of Balanced Nutrition Through The Contents Of My Plate In MAN 1 Surakarta

Harisma Kusumawardani, Luluk Ria Rakhma*, Nadia Aqiela Laili, Aliya Maharani Putri, Dwi Anggraini, Shofi Mela Rosida, Khantsa Mastura, Rara Rahma Fadilla, Chindi Astuti Anjellia Salsabila

Prodi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jawa Tengah. Indonesia

Jl A.Yani Tromol Pos No 1 Surakarta Jawa Tengah

*Alamat Korespondensi : luluk.rakhma@ums.ac.id

(Tanggal Submission: 12 Agustus 2022, Tanggal Accepted : 25 September 2022)



Kata Kunci :

Remaja, Pengetahuan, Gizi Seimbang, Isi Piringku

Abstrak :

Konsumsi makanan gizi seimbang pada remaja dapat mencegah berbagai macam permasalahan gizi. Saat ini permasalahan terkait gizi seimbang banyak dialami oleh remaja, yang apabila tidak segera diatasi akan berdampak sampai mereka dewasa. Kurangnya pengetahuan pada remaja akan pemenuhan kebutuhan nutrisi sesuai gizi seimbang akan mempengaruhi sikap dan perilaku salah makan sehingga timbul masalah kesehatan remaja. Maka remaja perlu dibekali dengan pengetahuan cara pemenuhan gizi seimbang agar permasalahan kesehatan teratasi. Meningkatkan pengetahuan remaja agar dapat merubah sikap untuk mengkonsumsi makan dengan gizi seimbang. Dengan memberikan edukasi serta menyadarkan akan pentingnya memperhatikan asupan makanan sesuai dengan kebutuhan melalui "Isi Piringku". Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa webinar online. Tahapannya yakni pretest, sosialisasi materi terkait masalah kesehatan pada remaja, pemutaran video edukasi isi piringku, diskusi tanya jawab dan kuis. Subjeknya Siswa Kelas 11 IPA 1-3 MAN 1 Surakarta Program Boarding School. Setelah materi disampaikan oleh narasumber terkait anemia, obesitas, malnutrisi, isi piringku, dan 4 pilar gizi seimbang dan sesi diskusi, selanjutnya diadakan sesi kuis sebagai tolak ukur keberhasilan kegiatan. Berdasarkan hasil uji kuis menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan cara penyusunan menu yang sesuai dengan isi piringku dan pemenuhan kebutuhan gizi seimbang pada responden dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah mendapatkan sosialisasi materi serta video edukasi. Peningkatan pengetahuan responden dilihat dari hasil nilai pretest yang memperoleh rata-rata nilai 2,71, sedangkan untuk hasil kuis memperoleh rata-rata nilai 4,84. Adanya peningkatan pengetahuan ini, responden terdorong

untuk menerapkan gaya hidup sehat dan gizi seimbang sesuai isi piringku pada kehidupan sehari-hari.

Key word :

Youth,
Knowledge,
Balanced
Nutrition, Isi
Piringku

Abstract :

Consumption of a balanced nutritional diet in adolescents can prevent various kinds of nutritional problems. Currently, many problems related to balanced nutrition are experienced by teenagers, which if not addressed immediately will have an impact until they are adults. Lack of knowledge in adolescents about fulfilling nutritional needs according to balanced nutrition will affect attitudes and behavior in eating wrong so that adolescent health problems arise. So teenagers need to be equipped with knowledge of how to fulfill balanced nutrition so that these health problems are resolved. To increase the knowledge of teenagers so that they can change their attitude to consume a balanced diet. By providing education and awareness of the importance of paying attention to food intake according to needs through "Fill My Plate". This community service activity method is in the form of an online webinar. The stages are pretest, socialization of material related to health problems in adolescents, screening of educational videos on the contents of my plate, discussion of questions and answers and quizzes. The subjects are 11th grade students of IPA 1-3 MAN 1 Surakarta Boarding School Program. After the material was delivered by the resource persons related to anemia, obesity, malnutrition, the contents of my plate, and the 4 pillars of balanced nutrition and a discussion session, a quiz session was then held as a measure of the success of the activity. Based on the results of the quiz test, it shows that there is an increase in knowledge of how to prepare menus that are in accordance with the contents of my plate and fulfill the needs of balanced nutrition for respondents in daily life. There is a significant difference between before and after receiving the socialization of the educational materials and videos. The increase in respondent's knowledge was seen from the results of the pretest score which obtained an average value of 2.71, while the quiz results obtained an average value of 4.84. With this increase in knowledge, respondents are encouraged to apply a healthy lifestyle and balanced nutrition according to the contents of my plate in their daily lives.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Kusumawardani, h., Rakhma, I. R., Laili, N. A., Putri, A. M., Anggraini, D., Rosida, S. M., Mastura, K. Fadilla, R. R., & Salsabila, C. A. A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Isi Piringku Di Man 1 Surakarta. *Jurnal Abdi Insani*, 9(3), 1200-1208. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i3.700>

PENDAHULUAN

Salah satu tanda yang dapat diketahui sebagai negara maju adalah dengan melihat prevalensi kesehatan, kecerdasan dan produktivitas kerja masyarakat atau warga negara yang tinggi. Faktor-faktor tersebut juga dipengaruhi oleh asupan gizi yang dikonsumsi oleh masyarakat. Pola asupan adalah salah satu hal yang terpenting karena dapat mempengaruhi status gizi seseorang dan dapat berpengaruh pada tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Hal itu juga dapat mencegah adanya penyakit yang dapat menyerang seseorang terkait dengan asupan gizi masyarakat (Atasasih, H dan Mulyani, 2022).

Masa remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi banyak perubahan fisik yang mana mulai mengalami kematangan sistem hormonal sehingga akan mempengaruhi komposisi tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi secara cepat yaitu pada tinggi ataupun berat badannya. Hal ini disebut dengan masa pubertas dan akan berpengaruh terhadap



kebutuhan gizi dari makanan pada remaja (Marmi, 2014). Fase remaja merupakan fase kritis terbentuknya pola makan seseorang. Fase remaja sendiri merupakan fase yang ditandai dengan perubahan signifikan pada fisik, emosional dan fisik sebagai persiapan untuk memasuki masa dewasa (Brown et.al, 2017). Pola makan dan gaya hidup yang kurang baik akibat arus globalisasi yang pesat khususnya pada remaja dapat berdampak signifikan terhadap kualitas remaja. Hal ini dapat berdampak terhadap gangguan kesehatan pada remaja yang berujung pada penurunan prestasi belajar dan produktivitas remaja (Fauziah et al., 2022).

Asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Masalah gizi remaja dapat berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, beberapa dampak yang muncul akibat adanya masalah gizi yaitu konsentrasi belajar menurun, risiko melahirkan bayi BBLR, atau jasmani yang menurun yang akhirnya akan berdampak pada kinerja dan produktivitas suatu bangsa (Laksmi & Dewi, 2009).

Pengetahuan gizi adalah pemahaman manusia tentang nutrisi. Interaksi gizi dan status gizi terkait dengan kesehatan pada penelitian Rahmiwati (2007) hanya 6% yang paham tentang gizi yang tepat pada remaja, 43% pemahaman sedang dan 50% yang memiliki pemahaman gizi kurang (Maria, 2018). Tingkat pengetahuan gizi merupakan sikap yang baik ataupun kurang baik terbentuk dari pengetahuan gizi yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam memilih makanan ataupun minuman yang dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Oleh karena itu bahwa kualitas gizi dan kesehatan pada siklus hidup seseorang yang dalam kategori remaja dapat ditentukan oleh gizi remaja. Dimana status gizi remaja dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, sikap, dan perilaku gizi remaja (Permatasari et al., 2022).

Boarding School merupakan salah satu program unggulan di MAN 1 Surakarta. Program ini mewajibkan siswa untuk tinggal di asrama setelah selesai pembelajaran di sekolah selama masa tempuh studi tiga tahun. Kebijakan tinggal di asrama bertujuan untuk memperoleh pendidikan tambahan dari pihak asrama dari segi agama selain pendidikan utama di sekolah. Siswa yang memilih program unggulan ini biasanya banyak yang berasal dari berbagai daerah, baik dari luar kota bahkan hingga berasal dari luar Pulau Jawa. Fasilitas asrama yang disediakan salah satunya adalah mendapatkan pelayanan makan yang diolah oleh petugas yang meracik makanan untuk siswa yang tinggal di asrama. Baik siswa kelas 10, 11, dan 12 jurusan IPA ketika tinggal di asrama maka akan memperoleh fasilitas makan dengan frekuensi makan tiga kali sehari.

Fasilitas makanan yang disediakan memiliki menu makan dengan siklus 7 (tujuh) hari, sehingga hal ini akan terjadi pengulangan menu makan pada minggu berikutnya. Adanya fasilitas makan dengan siklus ini yang terkadang membuat siswa merasa jenuh dengan menu makanan yang disediakan. Penyusunan variasi menu pada pola makan juga berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan gizi yang terkandung dalam bahan makanan yang dikonsumsi. Begitu pula juga akan berkaitan dengan nafsu makan seseorang, sehingga penyusunan menu makan perlu diperhatikan dan dipersiapkan dengan tetap mempertimbangkan pemenuhan kebutuhan gizi bagi remaja.

Padatnya kegiatan terkadang juga menjadi alasan mengapa siswa tidak mengambil jatah makan yang telah disediakan. Hal ini yang membuat siswa terkadang memilih untuk melewatkan waktu makan atau bahkan cenderung akan lebih memilih untuk membeli makanan selingan atau *snack*. Menurut Sayogo, 2006 menyatakan bahwa pada saat puncak kecepatan pertumbuhan, remaja biasanya makan lebih sering, dan dalam jumlah banyak. Selain itu, meningkatnya aktivitas sosial serta kesibukan remaja akan berpengaruh pula pada pola makan mereka. Pola makan remaja berubah menjadi tidak teratur, sering jajan, melupakan sarapan, dan tidak makan siang sama sekali.

Hal ini menjadi salah satu faktor siswa lebih memilih untuk tidak mengambil jatah makan dan cenderung untuk memilih membeli makanan dari luar asrama baik untuk makanan utama maupun *snack* ketika jam istirahat saat di sekolah. Tidak jarang siswa justru ketika jam sekolah memilih membeli makanan yang di jual di depan pagar sekolah (pinggir jalan) tanpa tidak sadar telah kurang memperhatikan dari segi kebersihan dan gizi makanan yang dibeli. Hal ini bisa saja bermula dari kurangnya pengetahuan akan pemenuhan zat gizi bagi remaja.

Remaja perlu diberikan bekal pengetahuan terkait gizi sehingga dapat mengetahui bahwa pada makanan berkaitan dengan gizi dan kesehatan. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup sehat sejak muda dapat memperbaiki kualitas kesehatan pada masa dewasa sehingga tidak mengalami masalah gizi dan kesehatan di masa mendatang (Emilia, 2009). Pengetahuan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam melakukan sesuatu, sehingga hal ini perlu adanya intervensi berupa pemberian edukasi bagi remaja.

Salah satu informasi penting yang perlu disampaikan adalah siswa diberikan penyuluhan berupa edukasi terkait “Isi Piringku” dimana seseorang harus tetap memperhatikan asupan porsi makan supaya kebutuhan tetap terpenuhi dan tidak akan menimbulkan masalah kesehatan khususnya masalah gizi pada remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan sasaran remaja (siswa kelas 11 Madrasah Aliyah Negeri 1 Surakarta program *Boarding School*) bertujuan untuk memberikan edukasi serta menyadarkan akan pentingnya memperhatikan asupan makanan sesuai dengan kebutuhan melalui “Isi Piringku”. Adanya kegiatan penyuluhan berupa peningkatan pengetahuan terkait pemenuhan asupan sesuai kebutuhan, siswa kelas 11 IPA *Boarding School* MAN 1 Surakarta diharapkan mampu memiliki pengetahuan yang meningkat serta lebih peduli dan dapat menerapkan pemenuhan kebutuhan gizi seimbang bagi dirinya melalui “Isi Piringku” dalam kehidupan sehari-hari.

METODE KEGIATAN

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk pemberian edukasi atau penyuluhan kepada Siswa MAN 1 Surakarta, penyuluhan ini berupa penyampaian materi tentang peningkatan pengetahuan pada remaja mengenai pemenuhan gizi seimbang melalui isi piringku dengan metode ceramah, media berupa *slide powerpoint* secara online. Untuk mengukur pemahaman materi yang telah disampaikan maka mekanisme yang dilakukan yaitu memberikan *pretest* dan kuis di akhir acara. Kegiatan yang dilakukan dapat dilihat pada diagram alir pada gambar 1. :

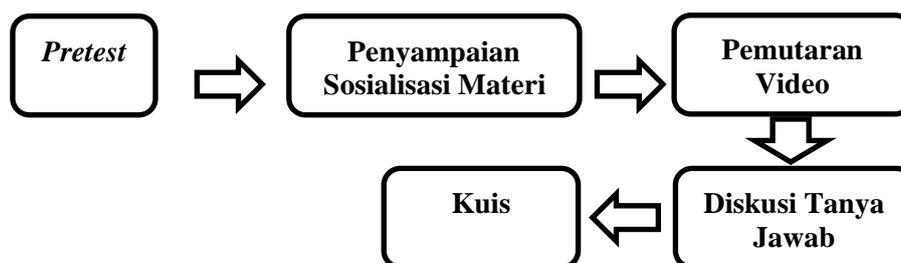
Tahapan kegiatan yang dilalui dalam diagram alir diatas dapat diuraikan sebagai berikut :

1. *Pretest*

Pre Test yang dilakukan memiliki tujuan sebagai parameter pengukuran pemahaman peserta mengenai materi yang akan diberikan. *Pretest* yang diberikan melalui media google form yang mana terdapat 5 soal dalam bentuk *Multiple Choice Questions*. Materi yang diberikan meliputi menu makanan melalui isi piringku, kategori IMT (Indeks Masa Tubuh), Pilar Gizi Seimbang, Prinsip Gizi Seimbang, dan Anjuran konsumsi makanan menurut Tumpeng Gizi Seimbang.

2. Penyampaian sosialisasi materi

Penyampaian Sosialisasi Materi dilakukan dengan metode ceramah melalui *zoom conference* berupa media layar yang berisi *slide powerpoint*. Materi yang disampaikan bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada remaja tentang pemenuhan gizi lebih khususnya melalui isi piringku. Isi materi yang diberikan pada remaja meliputi pengertian dan prinsip Gizi Seimbang, Makna “Tumpeng Gizi Seimbang” dan pilar-pilar gizi seimbang, makna slogan “Isi Piringku”, isi menu makan yang seimbang pada isi piringku, golongan sumber bahan makanan, fungsi golongan sumber bahan makanan pada tubuh, dampak kekurangan sumber bahan makanan pada tubuh, cara mencegah timbulnya masalah gizi, pesan gizi seimbang untuk remaja usia 10-19 tahun (Pra-pubertas dan pubertas), anjuran jumlah porsi dan contoh-contoh menu sehat dan bergizi.



Gambar 1. Diagram Alir Tahapan Kegiatan

3. Pemutaran video edukasi

Pemutaran video edukasi dilakukan melalui media *Zoom Conference* yang diperagakan oleh dua orang dengan durasi tiga menit, berisi tentang penjelasan ISI PIRINGKU, *food model* (menu makan sehari), fungsi komponen makanan yang berada di *food model* seperti karbohidrat, protein, lemak, buah, dan sayur.

4. Diskusi tanya jawab

Diskusi dan tanya jawab bertujuan untuk melibatkan peserta terkait tentang penyampaian materi yang telah diberikan. Peserta dipersilahkan bertanya apabila memiliki pertanyaan kemudian dijawab oleh pemateri secara lisan selama acara berlangsung.

5. Kuis

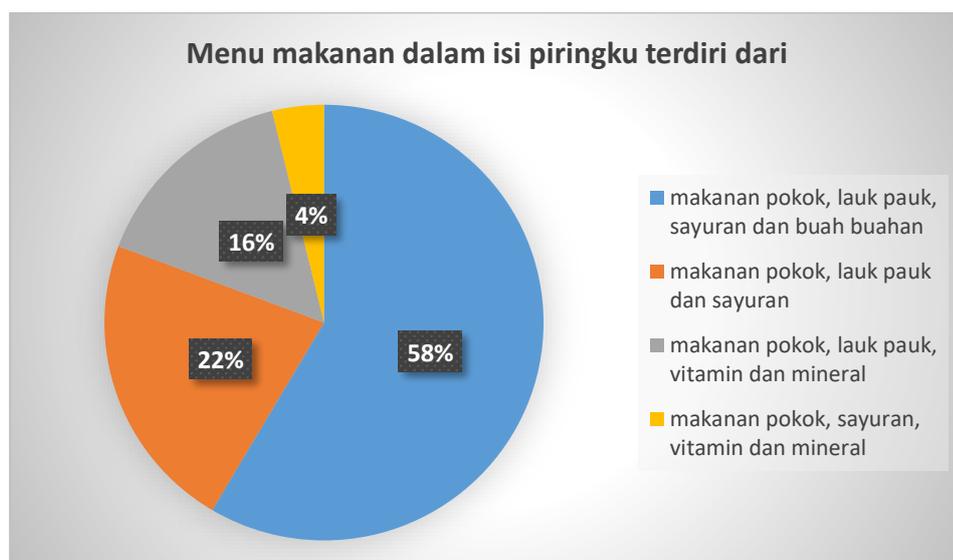
Kuis dilaksanakan setelah kegiatan diskusi dan tanya jawab. Kuis ini dilakukan dengan media *kahoot* dan konsep yang digunakan berupa semi games kemudian peserta yang mendapatkan poin tertinggi maka akan mendapatkan *doorprize*. Pertanyaan kuis yang diberikan sama dengan pertanyaan yang diberikan untuk kuis. Sesi kuis digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta mengenai materi yang setelah diberikan oleh pemateri.

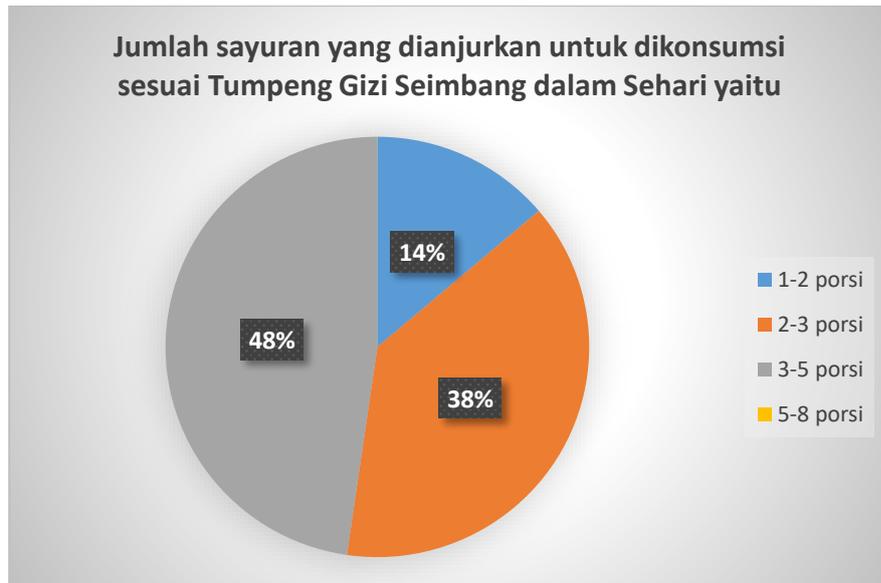
HASIL DAN PEMBAHASAN

Upaya peningkatan pemahaman kepada remaja tepatnya pada siswa dan siswi MAN 1 Surakarta untuk lebih memahami tentang ISI PIRINGKU dilakukan dengan kegiatan pengisian *pretest* melalui *google form* kemudian dilanjutkan dengan webinar yang diselenggarakan pada tanggal 29 Agustus 2021. Tidak hanya itu, untuk mengetahui kelanjutan dari pemahaman para siswa-siswi dilakukan sesi kuis setelah webinar.

Kegiatan dilakukan pada pada siswa-siswi kelas 11 IPA 1, 11 IPA 2 dan 11 IPA 3. Tahapan pertama sebelum diberikan materi webinar dilakukan *pretest* yang dilakukan bersamaan dengan absensi awal melalui *google form* dalam bentuk *multiple choice questions* dengan 5 (lima) soal mengenai pemahaman "ISI PIRINGKU". Aspek yang terdapat pada kelima pertanyaan meliputi menu seimbang menurut ISI PIRINGKU, IMT, dan prinsip gizi seimbang. Hasil *pre-test* peserta diperoleh skor 2,71.

Pedoman gizi seimbang sangatlah penting untuk diketahui dari anak-anak hingga remaja. Pedoman gizi seimbang juga mempunyai tujuan dengan memberikan panduan konsumsi asupan makan sehari-hari dan perilaku sehat berdasar prinsip konsumsi anekaragaman pangan, beraktivitas hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan yang normal (Permenkes, 2014).





Gambar 2. Hasil *Pretest* peserta

Setelah dilakukan *pretest* lalu dilakukan penyampaian materi melalui *slide powerpoint*. Pada materi ini disampaikan terkait masalah – masalah kesehatan yang tidak jarang di temukan pada remaja, yaitu : anemia, obesitas, dan *underweight*. Ketiga masalah kesehatan ini merupakan contoh dari keadaan malnutrisi. Adanya ketidak seimbangan antara asupan makan dan kebutuhan tubuh disertai adanya penyakit infeksi merupakan faktor penyebab masalah gizi remaja baik itu gizi kurang ataupun lebih. Pemahaman dan praktik pola hidup sehat pada remaja melalui pemenuhan gizi seimbang berdasarkan prinsip gizi merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah terkait gizi. Dengan menerapkan prinsip gizi seimbang, diharapkan dapat meningkatkan status gizi remaja yang optimal (Ramadhani & Khofifah, 2021).



Gambar 2. Penyampaian Materi

Pada saat ini di Indonesia prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar (11,1%) dan prevalensi gemuk sebesar (10,8%). Pada remaja usia 16-18 tahun kurus sebesar (9,4%) dan prevalensi gemuk sebesar (7,3%). Provinsi Jawa Timur termasuk Provinsi dengan prevalensi gemuk di atas nasional pada remaja usia 13-18 tahun. Prevalensi kurus relatif sama tahun 2007 dan 2013, dan prevalensi sangat kurus naik (0,4%) sebaliknya prevalensi gemuk naik dari (1,4%) pada tahun 2007 menjadi (7,3%) pada tahun 2013 (Riset Kesehatan Dasar, 2013).

Sebagian remaja meninggalkan sarapan merupakan hal yang biasa. Menurut pendapat remaja putri, makan pagi dan makan malam adalah faktor utama penyebab tubuh menjadi gemuk. Selain itu, menurut mereka faktor lain yang dapat menjadi alasan saat melewatkan waktu makan diantaranya yaitu dirumah tidak tersedia makanan untuk dikonsumsi, makanan tidak menarik untuk disantap, makanan yang disediakan membosankan dan tidak memiliki banyak waktu (waktu terbatas) karena harus berangkat pagi ke sekolah. Remaja yang tinggal di perkotaan seringkali melewatkan waktu makan terutama makan pagi yang disebabkan oleh kesibukan ibu bekerja dan waktu yang terbatas karena harus segera meninggalkan rumah di pagi hari (Hardinsyah & Arief, 2012). Namun disisi lain, remaja butuh meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Kandungan gizi baik makro dan mikro yang ada di dalam makanan diketahui dapat meningkatkan imunitas tubuh remaja (Pratami et al., 2016).

Pemenuhan gizi seimbang sangat berperan penting dalam mempengaruhi derajat kesehatan seseorang. Namun, hal ini tidak akan terpenuhi jika tidak didukung dengan adanya pengetahuan terkait gizi seimbang pada individu. Pengetahuan gizi serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang (Selaindoong et al., 2020). Pengetahuan merupakan kekayaan intelektual yang berperan dalam memperkaya kehidupan seseorang. Setiap pengetahuan yang dimiliki oleh individu diyakini akan mempengaruhi perilaku individu, dan semakin baik pengetahuan individu maka akan semakin baik pula perilakunya (Rajatenam et al., 2014). Ketika seorang remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik, maka hal ini akan mempengaruhi tindakan mereka dalam pemenuhan kebutuhan gizi melalui konsumsi makanan hariannya (Dipo, 2020).

Pada materi ini juga dijelaskan terkait pencegahan masalah gizi yang pertama dengan memenuhi gizi seimbang mulai dari pengertian gizi seimbang dilanjutkan dengan memenuhi empat pilar gizi seimbang yaitu : mengonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktifitas fisik, dan memantau berat badan. Lalu yang ketiga memperhatikan takaran-takaran isi piringku. Pada materi ini pengabdian membuat video edukasi untuk isi piringku seperti pada gambar berikut



Gambar 3. Video Edukasi ISI PIRINGKU

Ilustrasi video edukasi ada pada gambar 3. atau yang tertera pada link berikut: <https://youtu.be/sngpZw-q2Tc>. Pada video dijelaskan tentang contoh menyusun menu dari mulai karbohidrat, protein hewani dan nabati serta sayur buah sesuai dengan standar angka kecukupan gizi remaja serta sesuai dengan kaidah isi piringku, bahan-bahan makanan yang sangat penting untuk dikonsumsi dan takarannya. Pada contoh menu pertama terdapat nasi putih dua centong *rice cooker*, tumis kacang panjang satu sendok sayur, tahu tempe masing-masing satu potong sedang, ayam goreng

satu potong sedang, dan apel satu buah sedang. Sedangkan contoh untuk menu kedua berupa roti tawar dua iris, tahu dua potong sedang, telur goreng satu butir, tomat dua iris, selada dua lembar, pisang dua buah. Dengan edukasi menggunakan video diharapkan peserta paham betul mengenai ISI PIRINGKU.

ISI PIRINGKU adalah acuan untuk mengonsumsi makanan per hari yang telah diberikan oleh pemerintah. Dalam usaha pemerintah ini, pemerintah bersama Kementerian Kesehatan juga memberikan usaha lainnya yaitu mensosialisasikan tentang empat pilar gizi seimbang antara lain mengonsumsi makanan yang beragam, pentingnya pola hidup yang baik yaitu aktif dan berolahraga, menerapkan pola hidup yang bersih dan sehat serta menjaga berat badan yang ideal. Acuan tentang ISI PIRINGKU ini dapat dianalogikan seperti membagi piring menjadi 3 bagian dan mengisinya dengan makanan bergizi seimbang yaitu 50% nya diisi dengan sayur dan buah, 50% lainnya dibagi menjadi bagian lauk pauk yang memiliki protein nabati dan protein hewani dan sisanya diisi oleh karbohidrat. Selanjutnya, juga dipaparkan tentang tiap kali mengonsumsi makanan juga harus disertai dengan minum air putih yang cukup (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Konsumsi nutrisi yang seimbang memenuhi kebutuhan remaja untuk tumbuh kembang yang optimal. Masalah gizi remaja mempengaruhi tingkat secara negatif kesehatan masyarakat seperti konsentrasi studi, risiko kelahiran berat badan lahir rendah atau penurunan berat badan yang akhirnya menjadikan kekuatan fisik yang mempengaruhi kinerja dan produktivitas sumber daya manusia (Laelatul & Dewi, 2014).

Setelah pemaparan materi oleh narasumber seperti anemia, obesitas, malnutrisi, isi piringku, dan 4 pilar gizi seimbang kemudian diadakan diskusi atau tanya jawab oleh siswa MAN 1 Surakarta dengan narasumber guna menambah tingkat pemahaman siswa siswi dan mereka sangat antusias untuk bertanya bermacam-macam hal mengenai kesehatan pada remaja, menu yang sehat untuk dikonsumsi sehari-hari, dan lain lain, dilanjutkan dengan sesi terakhir yaitu pengadaan kuis dan pembagian doorprize.

Hasil penilaian kuis diperoleh skor 4,84. Gambaran jawaban peserta ada pada gambar 2. Pada penelitian yang dilakukan oleh Gogali, Tsabit, dan Syarief (2020) disebutkan bahwa pemberian informasi melalui metode penyampaian webinar dan video edukasi sangat efektif, karena sesuai dengan kondisi pandemi saat ini. Pada penelitian ini, digunakan kedua metode tersebut, sehingga diharapkan tingkat pemahaman peserta penyuluhan menjadi lebih tinggi. Kekurangan pada kegiatan ini adalah kurangnya antusias peserta terhadap kegiatan ini dan belum ada survey yang mendalam tentang siswa dan siswi dari MAN 1 Surakarta dari segi latar belakang tiap-tiap individu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Peningkatan pemahaman yang ditujukan kepada siswa MAN 1 Surakarta kelas 11 IPA 1, 2, dan 3 dilakukan dengan kegiatan webinar meliputi *pretest* dengan hasil skor yang diperoleh yaitu 2,71; pemaparan materi *powerpoint* tentang masalah-masalah kesehatan remaja yaitu anemia, obesitas, dan *underweight*; penayangan video edukasi ISI PIRINGKU; serta kuis pada akhir sesi dengan hasil skor yang diperoleh yaitu 4,84. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif pada remaja karena dapat meningkatkan pemahaman yang signifikan terkait pemenuhan gizi seimbang. Dan juga, diharapkan kepada masyarakat untuk lebih memperhatikan pemenuhan gizi seimbang agar tercipta gaya hidup yang baik dan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian sampaikan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang sudah terlibat dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat (PENGEMAS). Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan pendanaan untuk kegiatan ini, dan tentunya pihak peserta yaitu anak kelas 11 IPA 1, IPA 2, dan IPA 3 program *Boarding School* di MAN 1 Surakarta. Serta ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu sehingga kegiatan ini dapat berjalan sesuai dengan harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Atasasih, H dan Mulyani, S. (2022). Sosialisasi “ISI PIRINGKU” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121.
- Emilia. (2009). Pengetahuan, Sikap, dan Praktek Gizi Pada Remaja dan Implikasinya Pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat. *Media Pendidikan, Gizi Dan Kuliner*, 1(1), 1–10.
- Fauziah, A., Puspareni, L. D., & Wardhani, S. (2022). Pendidikan Gizi tentang Pola Makan untuk Mencegah Dispepsia pada Remaja. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 3(1), 56–61.
- Hardinsyah, & Arief, M. (2012). Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(2), 89–96.
- Kementerian, Kesehatan, Republik, I. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Laelatul, & Dewi, D. (2014). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung (ID): Refika Aditama.
- Laksmi, M., & Dewi. (2009). *Strategi Pembelajaran. Dirjen PAIS*.
- Marmi. (2014). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta (ID): Pustaka Pelajar.
- Permatasari, P. I., Masrikhiyah, R., & Ratnasari, D. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Gizi, IMT, dan Frekuensi Minuman Isotonik pada Siswa SSB Dewantara. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 14679–14688.
- Permenkes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta (ID): Kemenkes RI.
- Pratami, T., Widajanti, L., & Aruben, R. (2016). Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 4(4), 561–569.
- Rajatenam, S. G., Martini, R. D., & Lipoeto, N. I. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Tindakan Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Usia di Kelurahan Jati. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2), 225–228.
- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja di Desa Bedingin Wetan Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 66–74.
- Riset, Kesehatan, D. (2013). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta (ID): Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI.
- Sayogo, S. (2006). *Gizi Remaja Putri*. Jakarta (ID): FKUI.
- Selaindoong, S. J., Amisi, M. D., & Kalesaran, A. F. C. (2020). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*, 9(6), 8–16.