
PENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA MTS NEGERI 2 JEMBER DENGAN METODE *EMOTIONAL DEMONSTRATION (EMO-DEMO)*

Dhuha Itsnanisa Adi, Nur Fitri Widya Astuti, Farida Wahyu Ningtyas, Nurul Musthofa Zaeni
Tiara Nurfaradila

Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember
Windawulandari757@gmail.com

ABSTRAK

Usia remaja merupakan usia yang rentan mengalami permasalahan gizi. Remaja yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) kurang dari 18,5 di Indonesia sebanyak 8,7% sedangkan yang lebih dari batas normal sebanyak 16%. Permasalahan gizi ini disebabkan karena perilaku atau gaya hidup remaja yang dapat dirubah. Cara untuk meningkatkan pengetahuan remaja dengan pemberian atau penyuluhan gizi seimbang. Salah satu metode penyuluhan atau edukasi ialah dengan metode Emo-Demo. Dengan menggunakan metode ini diharapkan para remaja dapat memahami mengenai gizi seimbang dan dapat menerapkan perilaku hidup sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan agar remaja belajar untuk lebih paham masalahnya, mengetahui gizi seimbang dan berperilaku sehat. Sasaran kegiatan adalah mahasiswa kelas IX MTS Negeri 2 Jember sebanyak 20 siswa. Metode kegiatan yang dilakukan adalah melakukan edukasi dengan metode Emo-Demo dengan 3 sesi mulai dari sesi pertama *pre test*, sesi kedua permainan Emo-Demo, dan sesi ketiga *post test*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang baik pada peserta karena terdapat kenaikan rata-rata dari 61% menjadi 75%. Peningkatan pengetahuan mengenai makanan yang bergizi melalui kegiatan Emo-Demo berarti telah mencapai kriteria evaluasi. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah metode Emo-Demo mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang.

Kata Kunci: remaja, makanan bergizi, dan Emo-Demo

1. PENDAHULUAN

Badan Pusat Statistik Jawa Timur (2015) mendefinisikan remaja sebagai anak yang berusia 11-20 tahun. Namun demikian, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) mengklasifikasikan remaja menjadi dua kelompok yaitu 13-15 tahun dan 16-18 tahun. Usia remaja merupakan usia yang rentan mengalami permasalahan gizi. Hal ini disebabkan karena berbagai hal seperti peningkatan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan serta perubahan gaya hidup dan pola makan (Almatsier, 2011). Remaja biasanya menentukan sendiri apa yang akan ia makan. Pemilihan makanan ini biasanya dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kebiasaan makan keluarga, teman, iklan, media sosial serta ketersediaan makanan (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Pada usia ini terjadi permasalahan gizi ganda dimana sebagian dari remaja mengalami kekurangan zat gizi namun sebagian yang lainnya justru mengalami obesitas. Remaja yang mengalami IMT kurang dari 18,5 di Indonesia sebanyak 8,7% sedangkan yang lebih dari batas normal sebanyak 16%. Kecenderungan permasalahan gizi ini berbeda-beda di setiap provinsi. Di Provinsi Jawa Timur remaja yang memiliki IMT lebih dari batas normal sebanyak 19,3%. Hampir seperlima remaja di Provinsi Jawa Timur memiliki IMT yang lebih dari normal atau gemuk dan obesitas. Pemenuhan gizi pada saat remaja menjadi penting karena remaja merupakan masa depan bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang lebih baik (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Selain itu, status gizi remaja memiliki hubungan yang positif dengan prestasi belajar (Maryam dan Gani, 2015).

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengetahui determinan status gizi pada remaja. Hanum *et al* dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* memiliki hubungan yang signifikan dalam menentukan status gizi remaja. Durasi penggunaan *gadget*, aktivitas fisik, dan pola makan juga memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja (Kumala *et al.*, 2019). Faktor-faktor tersebut merupakan faktor perilaku atau gaya hidup remaja yang sebenarnya dapat diubah. Oleh karena itu, untuk mencapai perubahan perilaku atau gaya hidup yang lebih baik perlu adanya peningkatan pengetahuan atau pemahaman mengenai gizi

seimbang. Hal ini karena pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja berhubungan dengan status gizi remaja tersebut (Jayanti dan Novananda, 2017; Megawati, 2016). Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan remaja ialah dengan pemberian edukasi atau penyuluhan mengenai gizi seimbang. Beberapa penelitian telah menyimpulkan bahwa penyuluhan efektif dalam peningkatan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang (Ningsih, 2018; Safitri, 2016; dan Najahah, 2018). Salah satu metode penyuluhan atau edukasi ialah dengan metode Emo-Demo. Metode Emo-Demo ini tidak hanya berupa kegiatan pemberian edukasi namun juga melibatkan kekuatan emosional agar sasaran lebih mudah menyadari permasalahannya sehingga akan terjadi perubahan perilaku yang lebih sehat. Dengan metode ini diharapkan para remaja dapat memahami mengenai gizi seimbang dan dapat menerapkan perilaku hidup sehat.

2. METODE PENGABDIAN

2.1 Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan pengabdian dilaksanakan hanya 1 hari yaitu pada hari Rabu, pukul 13.00 sampai dengan 14.00 WIB siang di dalam kelas IX MTs Negeri 2 Jember yang beralamat di Jalan Merak no 11 Slawu, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember.

2.2 Metode dan Rancangan Pengabdian

Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dalam bentuk Emo-Demo. Emo-Demo ini membutuhkan peralatan seperti tali rafia, kertas, dan bolpoin. Pelaksanaan edukasi masyarakat ini diawali dengan pemberian *pre test* guna mengetahui tingkat pengetahuan gizi seimbang pada siswa sebelum mendapat materi Emo-Demo. Soal *pre test* berisi 5 soal pilihan ganda yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan. Kemudian dilanjutkan dengan permainan yang mengikutsertakan responden dalam permainan tersebut. Peserta diminta untuk mengidentifikasi seluruh permasalahan yang sedang dialami oleh remaja. Setiap masalah tersebut ditulis dikertas yang telah dipasang dengan tali rafia kemudian diikatkan kepada salah satu peserta yang berperan sebagai remaja yang memiliki banyak permasalahan. Kemudian seluruh tali rafia ditarik bersama untuk menggambarkan bahwa permasalahan yang dialami sangat kompleks dan dapat membuat remaja sakit. Permainan ini dibuat dengan tujuan agar pesan dapat dipahami oleh peserta dan menggugah emosional dari peserta sehingga mudah diingat. Pesan yang disampaikan fasilitator berkaitan dengan masalah yang akan dibahas. Pembahasan atau pemberian materi ini diberikan oleh fasilitator yang berisi tentang konsumsi makanan yang bergizi seimbang dan mencukupi kebutuhan sehari-hari. Setelah penyampaian materi selesai, responden dipersilahkan kembali ke tempat dan diberikan lembar *post test* sebagai untuk mengukur pengetahuan siswa setelah melakukan Emo-Demo. Selanjutnya hasil dari *pre test* dan *post test* akan dilakukan analisis scoring secara manual untuk mengukur tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan Emo-Demo.

2.3 Subjek Pengabdian

Untuk pengambilan sampel dilakukan di salah satu kelas IX yaitu semua siswa sebanyak 20 responden yang akan diberikan materi.

Gambar 1. Penyampaian materi



Gambar 2. Permainan Emo-Demo



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil *pre test* dan *post test*

No	Jawaban	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
		Benar n (%)	Salah n (%)	Benar n (%)	Salah n (%)
1.	Makanan bergizi seimbang	0 (0%)	20 (100%)	10 (50%)	10 (50%)
2.	Contoh menu makanan bergizi seimbang	19 (95%)	1 (5%)	18 (90%)	2 (10%)
3.	Susunan proporsi makanan (dalam setiap kali makan) yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi	7 (35%)	13 (65%)	7 (35%)	13 (65%)
4.	Durasi minimal aktivitas fisik	15 (75%)	5 (25%)	20 (100%)	0 (0%)
5.	Makanan dan minuman yang perlu dihindari atau dibatasi khususnya oleh remaja	20 (100%)	0 (0%)	20 (100%)	0 (0%)

Menurut Kemenkes RI (2014) gizi seimbang merupakan 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. Selain itu, Ada dua visual gizi seimbang, yaitu 1) tumpeng gizi seimbang dan 2) piring makanku, porsi sekali makan. Dapat dikatakan bergizi seimbang apabila mengacu pada anjuran piring makanku. Berdasarkan tabel diketahui bahwa saat *pre test* tidak terdapat responden yang menjawab benar. Kemudian, pada saat *post test* 10 responden menjawab benar. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai gambaran umum gizi seimbang sebesar 50%.

Usia sekolah merupakan usia anak yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cukup penting, terutama pada saat remaja. Pada saat menyusun menu makanan dianjurkan untuk mengacu pada anjuran kecukupan gizi, di mana menu yang disusun berdasarkan piramida pedoman makanan gizi seimbang yaitu meliputi sumber karbohidrat, sayuran, buah – buahan, sumber protein nabati, sumber protein hewani, serta minyak, gula, garam, dan sumber lemak lain (Muaris, 2010). Maka, contoh menu makanan bergizi seimbang yaitu terdiri dari nasi, ayam goreng, tempe bacem, pepaya, dan tumis kangkung. Berdasarkan tabel diketahui bahwa pada saat *pre test* terdapat 1 responden yang menjawab salah. Namun, pada saat *post test* terdapat 2 responden yang menjawab salah. Maka dari itu, terjadi penurunan pengetahuan partisipan tentang contoh menu gizi seimbang yaitu sebesar 5%.

Hasil kajian Hardinsyah *dkk.* (2012) diperoleh kisaran distribusi energi gizi makro berdasarkan analisis data Riskesdas 2010, pola konsumsi penduduk Indonesia adalah 9-14% energi protein, 24-36% energi lemak, dan 54-63% energi karbohidrat ternyata belum sebaik yang diharapkan, seharusnya 5-15% energi protein, 25-55% energi lemak, dan 40-60% energi karbohidrat tergantung usia atau tahap tumbuh kembang. Hasil perhitungan AKE dan AKP jika digunakan pada setiap kelompok umur, jenis kelamin, dan komposisi penduduk hasil Sensus Penduduk 2010, diperoleh rata-rata AKE dan AKP nasional pada tingkat konsumsi masing-masing adalah 2150 kkal dan 57 g perkapita perhari dengan proporsi anjuran protein hewani 25 %. Sementara AKE dan AKP pada tingkat ketersediaan adalah 2400 kkal dan 63 g perkapita perhari. Penggunaan angka-angka kecukupan gizi ini berguna sebagai dasar perencanaan konsumsi pangan kelompok orang atau wilayah untuk mencapai status gizi dan kesehatan yang optimal, tidak dimaksudkan untuk penilain atau penelitian tingkat asupan zat gizi individu.

Berdasarkan Riskesdas 2013, seseorang dikatakan melakukan aktivitas fisik aktif apabila melakukan aktivitas fisik sedang atau berat atau keduanya, sedangkan aktivitas fisik kurang aktif apabila tidak melakukan aktivitas fisik sedang atau berat. Proporsi aktivitas fisik kurang aktif di Indonesia secara umum sebesar 26,1% dan Provinsi Jawa Timur memiliki proporsi aktivitas fisik kurang aktif sebesar 21,3% (Kemenkes RI, 2013). Selain bermanfaat untuk kesehatan fisik, aktivitas fisik merupakan promotor yang kuat bagi kesehatan kognitif, kemampuan untuk berpikir, belajar, dan mengingat dengan jelas. Berbagai penelitian lain dalam satu dekade terakhir telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat memicu proses neurogenesis di otak pada tikus dewasa dan manusia sehingga meningkatkan adanya kemungkinan dalam peningkatan fungsi kognitif. Pemuda yang

memiliki perilaku sedentari atau tidak aktif secara fisik, selain tidak mendapatkan Noakes, 2013). Berdasarkan tingkat intensitasnya, aktivitas fisik dibagi menjadi aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik berat merupakan kegiatan yang terus menerus dilakukan minimal selama 10 menit sampai denyut nadi dan napas meningkat lebih dari biasanya, misalnya menimba air, mendaki gunung, lari cepat, menebang pohon, mencangkul, dll. Sedangkan aktivitas fisik sedang apabila melakukan kegiatan fisik sedang (menyapu, mengepel, dll) minimal lima hari atau lebih dengan durasi beraktivitas minimal 150 menit dalam satu minggu. Selain kriteria yang dikemukakan di atas maka aktivitas yang dilakukan tergolong aktivitas fisik ringan (*World Health Organization*, 2015).

Menurut Kadir (2016), Gangguan pola makan yang sering terjadi pada remaja ada yaitu Anoreksia Nervosa dan Anoreksia Bulimia. Gangguan kedua penyakit tersebut perlu mendapat perhatian karena kebanyakan remaja saat ini ingin mencicipi semua jenis makanan namun malas dan tidak mau berolahraga tetapi ingin langsing. Jika terjadi gangguan pola makan menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi dan akan berdampak pada proses pertumbuhan dan perkembangan dimasa mendatang. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan terhadap remaja di Surabaya, disimpulkan ada 5 faktor baru, yaitu Keakraban, Kenyamanan, dan Kenikmatan; Kandungan Gizi; Daya Pikat Makanan; Nilai Uang terhadap Makanan; dan Pantangan Makanan. Keakraban, kenyamanan dan kenikmatan didapatkan saat hati senang, relaks, dapat mengatasi stress, terletak dekat dengan tempat tinggal, terbuat dari bahan yang diketahui, proses penyajian yang cepat, dan makanan yang sering dimakan. Kandungan gizi yang dipertimbangkan misalnya makanan tersebut mengandung banyak vitamin dan mineral, mengandung serat yang tinggi, mengandung protein yang tinggi, dan mengandung bahan yang alami. Daya pikat makanan dinilai dari rasa yang enak, aroma yang enak, dan penampilan yang menarik. Nilai uang terhadap makanan dinilai dari harga terjangkau, harga sesuai dengan kualitas yang didapat, harga sesuai dengan porsi yang didapat, dan tidak mengandung zat tambahan. Faktor pantangan makanan dinilai dari diperbolehkan oleh agama, pemilihan makanan karena terdapat sertifikat halal dari pemerintah, dan pemilihan makanan karena rendah lemak (Santoso, Janeta, & Kristanti, 2018).

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penyuluhan didapatkan bahwa sebagian besar pengetahuan siswa di MTS Negeri 2 Jember meningkat melalui soal *pre test* dan *post test* sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan Emo-Demo ini mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang. Pemberian materi penyuluhan dengan Emo-Demo sebaiknya lebih sering dilakukan. Hal ini karena dalam Emo-Demo juga melibatkan kekuatan emosional sehingga lebih mudah untuk terjadi perubahan perilaku yang lebih sehat.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kegiatan pengabdian ini, penulis mendapat bantuan support dan kerjasama dari 1) Kepala Sekolah MTS Negeri 2 Jember, 2) Wali Kelas IX MTS Negeri 2 Jember, dan 3) Para siswa kelas IX sebanyak 20 orang di MTS Negeri 2 Jember, serta 4) rekan – rekan mahasiswa minat gizi FKM UNEJ yaitu Diah Ayu Sukmawati, , Febrianti Firda Ummulvia, Monique Visera Octavia, , Ira Dwi Susanti, Winda Wulandari untuk itu penulis mengucapkan banyak terima kasih dan semoga kegiatan pengabdian ini dapat bermanfaat.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M dan B. Wirjatmadi. (2012). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta :Prena media Grup.
- Almatsier, S., S. Soetardjo., dan M. Soekarti. (2011). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. (2015). *Statistik Remaja Jawa Timur 2015*. Surabaya : BPS Jawa Timur.
- Hanum, T. S. L., A.P. Dewi., dan Erwin. (tanpa tahun). Hubungan antara Pengetahuan dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja.
- Hardinsyah, H. Riyadi, dan V. Napitupulu. (2012). Kecukupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat, 1–26.
- Jayanti, Y. D dan N. E. Novananda. (2017). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota

- Kediri). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*. 6 (2), 100-108.
- Kadir, A. A. (2016). Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan serta Pengaruhnya terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*. 6(1), 49–55.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Laporan Nasional Riskesdas 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pesan Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kumala, A. M., A. Margawati., dan A. Rahadiyanti. (2019). Hubungan antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (*gadget*), Aktivitas Fisik, dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*. 8 (2), 73-80.
- Loprinzi, P. D., Herod, S. M., Cardinal, B. J., & Noakes, T. D. (2013). Physical activity and the brain: A review of this dynamic, bi-directional relationship. *Brain Research*. 1539, 95–104 <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2013.10.004>
- Maryam, S dan F. A. Gani. (2015). Analisis Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Remaja Putri pada SMA Negeri 1 Kabupaten Bireuen. *Jesbio*. 4 (1), 37-40.
- Megawati, M. (2016). Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Remaja Putri MA ATHORİYAH Kecamatan Cikatomas Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*. 16 (1), 126-135.
- Muaris, H. (2010). *30 Menu Bekal Anak Sekolah Ala Bento*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Najahah, I. (2018). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang pada Remaja Putri terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di Pondok Pesantren Islam Nw Penimbung. *Media Bina Ilmiah*. 12 (10), 467-474.
- Ningsih, T. H. S. (2018). Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kuru. *Journal Of Midwifery Science*. 2 (2), 90-99.
- Safitri, N. R. D. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja *Overweight*. *Skripsi*. Semarang :Universitas Diponegoro.
- Santoso, S. O., A. Janeta, dan M. Kristanti, (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan pada Remaja di Surabaya. *Jurnal Hospitality Dan Manajemen Jasa*. 6, 19–32.
- World Health Organization (WHO). Physical Activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> diakses pada 8 Desember 2019