

PENYULUHAN HIDUP SEHAT DAN POLA MAKAN SEIMBANG BAGI SISWA

Nova Yulianti¹, Sigit Widiyanto^{2*}, Dellia Mila Vernia³, Siti Alifah⁴,
Husain Nurisman⁵, Nur Rizkiyah⁶, Hugo Aries Suprpto⁷

¹Program Studi Kebidanan Stikes Budi Kemuliaan Jakarta

²Program Studi Bahasa Indonesia Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

³Program Studi Manajemen Ritel Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

^{4,6,7}Program Studi Teknik Industri Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

⁵Program Studi Manajemen STIE Indonesia Jakarta

Email: sigit.widiyanto313@gmail.com

Abstrak

Penyuluhan hidup sehat dan pola makan seimbang merupakan investasi penting bagi masa depan siswa, baik untuk kesehatan individu maupun masyarakat secara keseluruhan. Penyuluhan juga dapat mencakup cara memilih makanan yang berkelanjutan, membangun kesadaran akan dampak lingkungan dari pilihan makanan, seperti mengonsumsi lebih banyak produk lokal dan organik. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di sekolah untuk memberikan wawasan pengetahuan dan praktik baik hidup sehat dan pola makan seimbang. Kegiatan ini didasari oleh banyaknya penderita diabetes dan penyakit degeneratif lainnya. Banyak siswa yang mengeluh sakit ketika proses belajar di sekolah. Tim yang terdiri dari 3 institusi berkolaborasi dalam menyiapkan materi dan kegiatan kesadaran hidup sehat. Hasil kegiatan ini mencakup kesadaran, perubahan sikap, dan perubahan pola makan pada siswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat lanjutan perlu dikembangkan lagi. Kerjasama dengan instansi lain seperti Puskesmas dan para ahli Kesehatan lainnya. Pihak sekolah dan orang tua sebaiknya mempunyai program Kesehatan yang mampu diterapkan di sekolah dan di rumah.

Kata kunci: *Penyuluhan, hidup sehat, pola makan*

Abstract

Counseling on healthy living and balanced diets is an important investment for students' future, both for individual health and for society as a whole. Counseling can also include how to choose sustainable foods, building awareness of the environmental impact of food choices, such as consuming more local and organic products. The purpose of community service activities in schools is to provide insight into knowledge and good practices of healthy living and balanced diets. This activity is based on the large number of people with diabetes and other degenerative diseases. Many students complain of pain during the learning process at school. A team consisting of 3 institutions collaborated in preparing materials and activities for healthy living awareness. The results of this activity include awareness, changes in attitudes, and changes in eating patterns in students. Continued community service activities need to be developed further. Collaboration with other agencies such as Puskesmas and other health experts. Schools and parents should have a health program that can be implemented at school and at home.

Keywords: *Counseling, healthy living, diet*

Artikel disubmit: 18-10-2024 disetujui tanggal: 19-10-2024 Artikel dipublikasikan: 21-10-2024

Corresponden Author: Sigit Widiyanto e-mail: sigit.widiyanto313@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.31851/wdk.v7i2.16865> 

WAHANA DEDIKASI

PENDAHULUAN

Penyuluhan hidup sehat dan pola makan seimbang bagi siswa sangat penting untuk beberapa alasan, antara lain pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan akan memberikan pengetahuan kepada siswa mengenai pentingnya gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang tepat, dapat membantu mereka membuat pilihan yang lebih baik terkait kesehatan (Fauziah.dkk, 2023). Selain itu dapat mencegah penyakit, dengan memahami dan menerapkan pola makan seimbang, siswa dapat mencegah berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan gangguan kesehatan lainnya yang sering terjadi akibat pola makan yang tidak sehat (Safitri.dkk, 2024).

Penelitian tentang Kesehatan ya g pernah dilakukan oleh (Serban,dkk, 2023) di negara Rumania menyatakan adanya hubungan yang erat dengan pengelolaan berat badan siswa. Hal tersebut menandakan betapa pentingnya pengetahuan Kesehatan secara umum. Penelitian dari (Barr, dkk, 2018), juga menjelaskan bahwa pentingnya pengelolaan perilaku Kesehatan selama bersekolah. Hal ini perlu dimonitor oleh guru, agar pola hidup dan pola makan mempunyai keseimbangan.

Siswa yang memasuki tumbuh kembang dan reproduksi memerlukan nutrisi yang baik sangat krusial bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa. Makanan yang seimbang membantu mendukung perkembangan fisik dan mental yang optimal. Dengan pola makanan yang seimbang mampu memberika imun tubuh yang kuat (Sijabar, 2018).

Pada saat belajar di sekolah siswa juga memerlukan tingkat

konsentrasi tinggi. Siswa dituntut mempunyai konsentrasi dan kinerja akademis yang baik. Makanan yang sehat dapat meningkatkan konsentrasi dan energi siswa (Barr, 2018). Ini berdampak positif pada kinerja akademis mereka, karena tubuh dan otak yang sehat berkontribusi pada kemampuan belajar yang lebih baik.

Pembentukan kebiasaan dan karakter sehat diperlukan. Penyuluhan dapat membantu siswa memahami pentingnya membentuk kebiasaan sehat sedari dini, yang dapat berlanjut hingga dewasa. Pola makan yang baik dan perilaku hidup sehat akan mengurangi risiko penyakit di masa depan (Soparue, 2021).

Kesadaran sosial yang tinggi demi membentuk karakter sehat menjadi harapan para orang tua dan guru disekolah . Melalui penyuluhan, siswa juga dapat diajarkan tentang dampak sosial dan lingkungan dari pola makan, seperti pentingnya memilih makanan lokal dan mengurangi limbah makanan.

Penyuluhan hidup sehat dan pola makan seimbang merupakan investasi penting bagi masa depan siswa, baik untuk kesehatan individu maupun masyarakat secara keseluruhan. Penyuluhan juga dapat mencakup cara memilih makanan yang berkelanjutan, membangun kesadaran akan dampak lingkungan dari pilihan makanan, seperti mengonsumsi lebih banyak produk lokal dan organik. Siswa yang terbiasa menciptakan pola makan seimbang dan gaya hidup sehat dapat berperan sebagai teladan bagi teman sebaya dan keluarga mereka, memperluas dampak positif penyuluhan.

WAHANA DEDIKASI



Gambar 1. Spanduk Pola hidup Sehat

Pada umumnya gaya hidup sehat didapat dengan cara: istirahat cukup, memperhatikan asupan makanan, membiasakan hidup sehat, minum air putih, rajin olahraga dan meninggalkan kebiasaan buruk.

Ke 6 cara itu dapat menjadi tolak ukur hidup sehat bagi para siswa. investasi dalam penyuluhan hidup sehat dan pola makan seimbang tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga untuk masyarakat luas, menciptakan generasi yang lebih sehat dan berdaya saing.



Gambar 2. Pola Makan seimbang

Pola makan seimbang adalah cara makan yang mencakup berbagai jenis makanan dalam proporsi yang tepat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, seperti karbohidrat, sumber energi utama bagi tubuh. Sebaiknya memilih karbohidrat kompleks, seperti biji-bijian utuh (beras merah, oats), sayuran, dan buah-buahan, dibandingkan karbohidrat sederhana seperti gula dan makanan olahan.

Protein penting untuk pertumbuhan dan perbaikan sel tubuh. Sumber protein sehat termasuk daging tanpa lemak, ikan, telur, kacang-kacangan, dan produk susu rendah lemak.

Lemak Sehat yang diperlukan tubuh. Lemak sangat penting untuk fungsi tubuh, namun harus diperoleh dari sumber yang sehat seperti minyak zaitun, avocado, kacang-kacangan, dan ikan berlemak (salmon, sarden).

Serat untuk membantu pencernaan dan memberikan rasa kenyang yang lebih lama. Sumber

WAHANA DEDIKASI

serat yang baik termasuk sayuran, buah-buahan, biji-bijian utuh, dan kacang-kacangan. Vitamin dan mineral nutrisi penting yang diperlukan tubuh dalam jumlah kecil. Ini dapat diperoleh dari berbagai sayuran berwarna, buah-buahan, dan makanan yang kaya nutrisi.

Air menjadi salah satu asupan tubuh yang banyak diperlukan tubuh, untuk mencegah dehidrasi. Selain itu konsumsi air yang cukup membantu proses metabolisme dan fungsi organ tubuh.

Berdasarkan uraian diatas, penting dilakukan penyuluhan kepada khalayak masyarakat luas. Tim pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari 3 institusi, tertarik untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat di 2 SMP di kota Bekasi. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan wawasan pengetahuan dan praktek pola hidup sehat dan pola makan seimbang.

BAHAN DAN METODE

Berikut adalah bahan dan metode yang dapat digunakan dalam penyuluhan tentang hidup sehat dan pola makan seimbang bagi siswa:

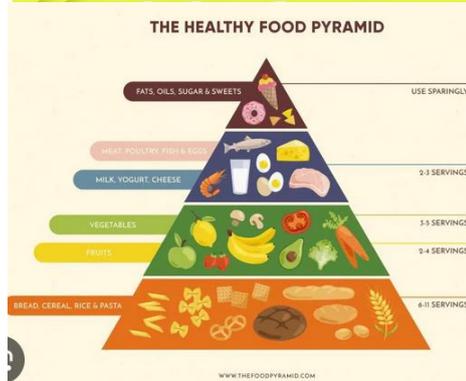
1. Tim menggunakan *slide PowerPoint* untuk menjelaskan konsep dasar hidup sehat dan pola makan seimbang.
2. Tim menggunakan brosur, m encetak brosur yang berisi informasi mengenai nutrisi, manfaat makanan sehat, dan tips pola makan yang baik.
3. Tim menggunakan Video Edukasi. Dengan menampilkan video yang menjelaskan pentingnya hidup sehat dan cara memilih makanan yang tepat.

4. Poster diperlukan untuk memperkenalkan program hidup sehat. Membuat poster visual tentang piramida makanan dan contoh porsi makanan yang seimbang.

Sedangkan metode yang digunakan adalah:

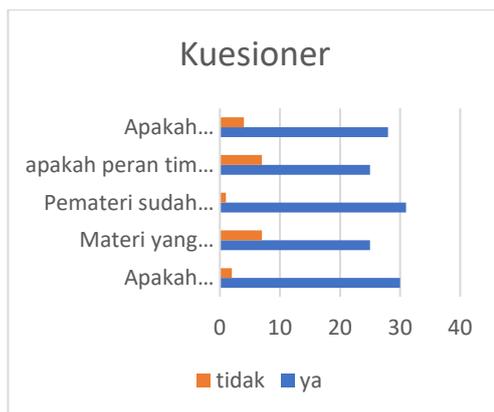
1. Ceramah Interaktif: Mengadakan sesi ceramah dengan melibatkan siswa, mengajukan pertanyaan, dan mengajak mereka berdiskusi.
2. Diskusi Kelompok: Membagi siswa ke dalam kelompok kecil untuk mendiskusikan tema tertentu terkait hidup sehat lalu mempresentasikannya.
3. Demonstrasi: Mengadakan demonstrasi memasak makanan sehat agar siswa dapat melihat langsung cara menyiapkan makanan bergizi.
4. Kuis atau Tanya Jawab: Mengadakan kuis tentang pengetahuan kesehatan dan nutrisi untuk menguji pemahaman siswa.
5. Kegiatan Praktis: Mengorganisir kegiatan seperti jalan sehat, olahraga, atau pengolahan makanan sehat bersama para siswa. Kegiatan jalan sehat, olahraga, dan pengolahan makanan sehat tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memberikan pengalaman belajar praktis bagi siswa. Dengan melibatkan mereka dalam aktivitas ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kebiasaan mereka terhadap pentingnya hidup sehat dan pola makan seimbang.

WAHANA DEDIKASI



Gambar 3. Piramida Makanan

Hasil kuesioner yang diisi oleh 32 siswa yang telah mengikuti kegiatan penyuluhan sebagai berikut :



Adapun pertanyaan kuesioner untuk mengukur ke efektivitas kegiatan. Pertanyaan meliputi, apakah penyuluhan tentang hidup sehat itu menarik, materi yang disajikan cukup jelas, apakah pemateri sudah menguasai materi dengan baik, apakah peran pemateri sudah cukup penting dan apakah poster dan media penyuluhan sudah cukup membantu. Adapun hasil dapat digambarkan dalam grafik. Hampir 90% responden menjawab ya, yang berarti kegiatan

secara keseluruhan menghasilkan pendapat baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan secara Hybrid. Tim mengadakan penyuluhan melalui zoom meeting. Kegiatan dilanjutkan dengan kegiatan diskusi dan praktek pola hidup sehat disekolah. Setelah tim melakukan serangkaian kegiatan mulai dari presentasi, diskusi, pendampingan ketika jam istirahat makan, serta pengamatan hasil kegiatan, tim melakukan evaluasi secara langsung dan tidak langsung. Pemilihan sekolah didasari atas hasil laporan kepala sekolah dan koordinasi dengan kepala dinas setempat. Selain itu pemilihan atas saran dari beberapa orang tua murid yang menyekolahkan di sekolah tersebut. Hasil yang dapat nampak dan dicatat oleh tim adalah sebagai berikut:

Hasil Penyuluhan

1. Peningkatan Pengetahuan: Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai konsep hidup sehat dan pola makan seimbang. Sebagian besar siswa mampu menjelaskan makna dari nutrisi baik, jenis-jenis makanan sehat, serta pentingnya olahraga.
2. Perubahan Sikap: Siswa menunjukkan perubahan positif dalam sikap terhadap makanan sehat. Lebih banyak siswa yang menyatakan keinginan untuk memilih makanan bergizi dan menghindari makanan tinggi gula dan lemak jenuh.

WAHANA DEDIKASI

3. Kesadaran Kesehatan: Siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan melalui gaya hidup aktif, dengan banyak yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik setelah mendapatkan informasi.
4. Perubahan Pola Makan: Beberapa siswa melaporkan mereka mulai mengubah pola makan mereka dengan memasukkan lebih banyak buah dan sayuran dalam diet sehari-hari.

Materi yang disampaikan selama penyuluhan sangat relevan dengan kondisi kesehatan siswa saat ini. Dengan meningkatnya angka obesitas dan gangguan makan di kalangan anak-anak dan remaja, penyuluhan tentang hidup sehat dan pola makan seimbang sangat penting. (Manurung,dkk, 2020)

Penggunaan metode yang interaktif dan praktis, seperti diskusi kelompok dan demonstrasi masak, terbukti efektif dalam membangun keterlibatan siswa (Prabowo.dkk, 2024). Siswa lebih mudah menyerap informasi ketika mereka dapat berpartisipasi aktif dan dapat meningkatkan literasi Kesehatan (Rudianto, 2022).

Meskipun ada peningkatan pengetahuan dan kesadaran, tantangan tetap ada dalam menerapkan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari, terutama dengan adanya pengaruh teman sebaya dan iklan makanan tidak sehat. (Nurmala, I., & KM, 2020).

Peran orang tua dirumah juga ikut menentukan Kesehatan siswa. dengan berbagai pola hidup sehat

dapat dilakukan, seperti sarapan pagi dengan menyesuaikan porsi makanan siswa (Mattiro, S. 2022). Peran orang tua di rumah sangat penting dalam menentukan kesehatan siswa (Al Hafizh,dkk, 2023). Mereka dapat menjadi contoh dan pengaruh yang positif dalam membentuk kebiasaan hidup sehat anak-anak mereka (Khatimah,dkk, 2023).

KESIMPULAN

Penyuluhan tentang hidup sehat dan pola makan seimbang berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa akan pentingnya kesehatan. Keberhasilan ini dapat dijadikan dasar untuk program-program keseharian yang lebih lanjut dan dukungan berkelanjutan dalam menerapkan gaya hidup sehat. Saran untuk Tindak Lanjut: Penting untuk melakukan follow-up atau penyuluhan lanjutan untuk memastikan bahwa siswa dapat tetap menerapkan pengetahuan yang telah mereka pelajari. Program pembelajaran berkelanjutan, kerja sama dengan orang tua, dan penciptaan lingkungan yang mendukung pola makan sehat dapat membantu dalam menjaga perubahan perilaku. Program itu berupa kegiatan rutin di sekolah dimana para orang tua menyiapkan cek gula darah, kolesterol dan asam urat setiap bulan secara periodik. Hasil dari pengecekan di tindak lanjuti dengan konsultasi dengan dokter sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Al Hafizh, A., Wafi, A., Khomaruzaman, A., Pratama, A. R., Muntama, A., Da'I, A., ... & Yunieswati, W. (2023, October). Edukasi Pentingnya Makanan

WAHANA DEDIKASI

- Sehat Bagi Kesehatan Tubuh Manusia Di Tk Aisyiyah 31 Salemba Bluntas, Jakarta Pusat. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (Vol. 1, No. 1).
- Barr, M. L., Colby, S. E., Riggsbee, K., Leischner, K., Mathews, A. E., Vilaro, M. J., ... & Olfert, M. D. (2018). Health behaviors of student community research partners when designing and implementing a healthy lifestyle intervention on college campuses. *Behavioral Sciences*, 8(11), 99.
- Yunieswati, W. (2023, October). EDUKASI PENTINGNYA MAKANAN SEHAT BAGI KESEHATAN TUBUH MANUSIA DI TK AISIYAH 31 SALEMBA BLUNTAS, JAKARTA PUSAT. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (Vol. 1, No. 1).
- Fauziah, R., Adityatama, F., Palestin, B. T., Nurhalifah, S., & Aripin, J. J. (2023). Pengaruh Program Pendidikan Gizi terhadap Pola Makan dan Pencegahan Anemia Pada Remaja di SMPN Satap Rambatan. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 3448-3454.
- Khatimah, N. H., Iksan, M., Sutriawan, S., & Erham, E. (2023). Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja di SMK Negeri 02 Dompu. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1463-1469.
- Manurung, L., Widiyanto, S., Suyana, N., & Iramdan, I. (2020). Peran Orang Tua untuk Mengurangi Dampak Gawai pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(1), 203-207.
- Mattiro, S. (2022). Pengetahuan Lokal Ibu tentang Pentingnya Gizi dan Sarapan Pagi bagi Anak (Studi: Anak Sekolah Dasar di Masyarakat Pesisir Pulau Kerayaan Kab. Kotabaru). *PADARINGAN (Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi)*, 1(1), 1-11.
- Nurmala, I., & KM, S. (2020). *Promosi kesehatan*. Airlangga University Press.
- Prabowo, H. A., Manurung, L., Alifah, S., Nurisman, H., Setyowati, L., Vernia, D. M., ... & Suyana, N. (2024). PENYULUHAN DAN PENGUATAN KARAKTER PANCASILA PADA SISWA SMK BUNDA AUNI KOTA BEKASI. *Jubaedah: Jurnal Pengabdian dan Edukasi Sekolah (Indonesian Journal of Community Services and School Education)*, 4(1), 12-18.
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengaruh literasi kesehatan terhadap kesadaran kesehatan mental generasi z di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 57-72.
- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., ... & Mulyana, A. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44-56.
- Sijabat, R. (2018). *Gaya Hidup Yang Memengaruhi Kesehatan Anak Berkebutuhan Khusus di SLB*

WAHANA DEDIKASI

Negeri Salatiga (Doctoral dissertation, Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK-UKSW).

Serban, D. M., Ursoniu, S., Moleriu, R. D., Banu, A. M., & Serban, C. L. (2024). Mindful Eating, Nutrition Knowledge, and Weight Status among Medical Students: Implications for Health and Counseling Practices. *Nutrients*, *16*(12), 1894.

Soparue, C. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Manfaat Konsumsi Ikan Melalui Kegiatan Sosialisasi “Gemar Makan Ikan-Gemarikan” Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 5, Kecamatan Amahai, Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, *2*(2), 46-53.