

Penguatan Literasi Pemilihan Bahan Makanan Sehat Demi Menunjang Status Gizi Normal Pada Kader UKS di SMKN 1 Singgahan

Kartika Yuliani^{a*}, Viera Nu'riza Pratiwi^b, Irmawan Farindra^c, Novia Lailatul Karimah^d, Mery Indartiningsih^e, Dera Julia Ghazalah Agatha^d, Hafidatut Taufiqoh^e, Nuzulul Husnul Khotimah^f, Choirinah Fadhilatul Rohmah^g, Anggita Lusiana Dewi^h, Fathima Az Zahra Faiqiⁱ

^{a,b,c,d,e,f,g,h,i} Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

*corresponding author: kartika.yuliani@unusa.ac.id

Abstract

Kader UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) merupakan penunjang penting promosi kesehatan di lingkungan sekolah. Kader UKS perlu memiliki literasi yang baik tentang gizi dan pemilihan bahan makanan sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebanyak 2 sesi. Edukasi sesi 1 dilakukan secara virtual tentang gizi seimbang dan pemilihan bahan makanan sehat, sedangkan sesi 2 dilakukan pelatihan luring tentang cara penentuan status gizi remaja melalui praktik pengukuran berat badan, tinggi badan, dan perhitungan indeks massa tubuh (IMT)/ umur. Evaluasi edukasi sesi 1 yang dilakukan pada 22 siswa kader UKS menunjukkan peningkatan skor rata-rata yaitu dari 6 menjadi 8. Evaluasi edukasi sesi 2 menunjukkan seluruh siswa dapat mempraktikkan pengukuran status gizi remaja. Evaluasi pasca kegiatan yang dilakukan 7 setelah edukasi sesi 1 melalui survei pemilihan bahan makanan menunjukkan rata-rata keragaman pangan siswa tergolong sedang. Bahan makanan yang banyak dikonsumsi oleh siswa adalah kelompok bahan pangan serelia, sayur dan buah (non sumber vitamin A), telur, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Keragaman pangan tersebut masih perlu ditingkatkan karena sebagai bagian dari promotor kesehatan, seharusnya kader UKS dapat mempraktikkan pola makan yang sehat. Secara umum, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang pemilihan bahan makanan sehat dan keterampilan siswa dalam mengukur status gizi. Meskipun demikian, praktik siswa dalam pemilihan bahan makanan yang beragam perlu ditingkatkan terutama dengan cara intervensi yang melibatkan pihak sekolah dan wali murid terutama dalam upaya penyediaan bahan makanan yang beragam dan sehat di sekolah dan di rumah.

Keywords: Kader UKS; Pemilihan Bahan Makanan; Keragaman Pangan; Status Gizi; Siswa

1. Pendahuluan

Promosi kesehatan di sekolah merupakan salah satu aspek penting untuk menumbuhkan kebiasaan hidup sehat bagi seluruh warga sekolah (Rahmawaty, 2019). Promosi kesehatan di sekolah adalah tanggung jawab pengelola sekolah dan biasanya dilakukan oleh siswa kader Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Oleh sebab itu, siswa kader UKS seharusnya memperoleh pengetahuan yang cukup serta dapat memberi contoh perilaku hidup sehat pada siswa lainnya.

SMKN 1 Singgahan adalah salah satu sekolah setingkat sekolah menengah atas di Kabupaten Tuban yang aktif mengadakan edukasi kesehatan pada seluruh siswa termasuk kader UKS. Menurut hasil wawancara yang dilakukan pada pihak sekolah,

beberapa edukasi kesehatan seperti mengenai pencegahan Covid-19 dan kesehatan remaja telah diberikan kepada siswa. Namun, edukasi terkait gizi belum pernah dilakukan pada siswa di SMK tersebut termasuk pada siswa kader UKS.

Edukasi gizi berperan penting untuk meningkatkan literasi tentang makanan dan gizi untuk remaja. Melalui literasi makanan dan gizi yang baik, siswa dapat mencari informasi yang benar, memahami dan menginterpretasikan informasi kesehatan yang benar, serta dapat menganalisis dan melakukan pemilihan bahan makanan yang sehat (Yan Chung, 2017). Bagi kader UKS, peningkatan literasi makanan dan gizi ini tentu dapat bermanfaat agar mereka dapat mempraktikkan dan memberi contoh perilaku pemilihan bahan makanan yang baik bagi teman sebayanya. Pemilihan bahan makanan yang baik tersebut nantinya akan berdampak pada keragaman pangan siswa yang baik pula (Yuliani *et al.*, 2021). Jika keragaman pangan siswa baik maka status gizi mereka dapat terjaga dalam status normal sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit degeneratif saat usia dewasa.

Menurut rekomendasi dari beberapa Ahli Gizi di Australia (Sadegholvad *et al.*, 2017), solusi yang dapat dilakukan agar siswa dapat meningkatkan literasi makanan dan gizi siswa adalah dengan memberi edukasi tentang gaya hidup sehat, pengembangan keterampilan untuk meningkatkan derajat kesehatan, makanan yang etis untuk kelestarian alam, dan proses produksi makanan dari proses pertanian hingga makanan siap disajikan. Berdasarkan rekomendasi tersebut dan mempertimbangkan permasalahan yang ada pada mitra, tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan edukasi mengenai gaya hidup sehat yang termasuk di dalamnya memuat pemilihan bahan makanan yang sehat dan melakukan pelatihan untuk meningkatkan keterampilan kader UKS dalam mengukur tinggi badan dan berat badan remaja serta menentukan status gizi remaja (siswa) agar mereka dapat memantau status gizi mereka secara mandiri.

Kegiatan tersebut juga diharapkan dapat membantu kader UKS di SMKN 1 Singgahan untuk dapat mempraktikkan pemilihan bahan makanan yang sehat agar dapat mengoptimalkan status gizinya dan meneruskan ilmu yang dimiliki kepada siswa yang lain sebagai bentuk tugasnya sebagai promotor kesehatan di sekolah. Selain itu, pelatihan pengukuran tinggi badan dan berat badan, serta penentuan status gizi remaja diharapkan bermanfaat bagi kader UKS di SMKN 1 Singgahan untuk dapat melakukan skrining atau

pemantauan status gizi pada siswa lain sehingga apabila ditemukan siswa yang malnutrisi dapat diberikan intervensi lebih lanjut.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMKN 1 Singgahan, Kabupaten Tuban Jawa Timur. Sasaran kegiatan adalah siswa yang menjadi kader UKS. Kegiatan dilakukan secara *hybrid* yaitu daring dan luring karena mempertimbangkan kebijakan daerah tentang pelaksanaan pendidikan selama masa pandemi Covid-19. Secara umum, terdapat 3 rangkaian kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu kegiatan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Total waktu pelaksanaan seluruh rangkaian kegiatan tersebut kurang lebih 7 bulan mulai Maret hingga September 2021.

Kegiatan persiapan dilakukan dengan cara melakukan diskusi dengan pihak sekolah terkait rencana kegiatan. Kegiatan pelaksanaan dilakukan sebanyak 2 sesi yaitu pada sesi 1 dilakukan edukasi secara virtual tentang gizi seimbang dan pemilihan bahan makanan sehat. Sedangkan sesi 2 dilakukan pelatihan luring tentang cara penentuan status gizi remaja melalui praktik pengukuran berat badan, tinggi badan, dan perhitungan indeks massa tubuh (IMT)/ umur.

Kegiatan edukasi sesi 1 dilaksanakan secara daring melalui aplikasi *Zoom Meeting* pada 22 orang siswa. Penyampaian edukasi dilakukan selama 40 menit dengan *media slide power point* dan leaflet tentang gizi seimbang dan pemilihan bahan makanan yang sehat. Sebagai bahan evaluasi kegiatan, peserta diberi kesempatan untuk mengisi formulir *pretest* dan *posttest*.

Kegiatan edukasi sesi 2 dilakukan secara luring dengan memperhatikan protokol kesehatan pada 28 orang siswa kader UKS. Pada sesi ini siswa diberi pelatihan pengukuran tinggi badan, berat badan, dan perhitungan status gizi remaja menggunakan aplikasi *BMI Family*. Pelatihan dimulai dengan penyampaian materi menggunakan *media slide power point* kemudian dilanjutkan dengan praktik yang didampingi oleh Ahli Gizi terlatih. Pada akhir sesi, siswa diminta untuk mempraktikkan materi yang diberikan sebagai bahan evaluasi dan diberi leaflet untuk dapat dipelajari lebih lanjut di rumah masing-masing.

Keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan diharapkan dapat mencapai luaran yaitu dapat meningkatkan literasi dan praktik pemilihan bahan

makanan sehat kader UKS. Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat juga melakukan evaluasi kegiatan berupa survei keragaman pangan pada kader UKS tersebut. Survei tersebut dilakukan setelah 1 minggu pelaksanaan program dengan harapan perubahan perilaku sudah mulai terbentuk.

3. Hasil dan Diskusi

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini diukur melalui 3 evaluasi yaitu perubahan pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan yang dinilai dari *pretest* dan *posttest*, observasi praktik pengukuran tinggi badan, berat badan, dan perhitungan status gizi, serta survei keragaman pangan kader UKS pasca kegiatan. Hasil kegiatan yang pertama tentang pengetahuan pemilihan bahan makanan yang sehat menunjukkan bahwa skor yang diperoleh peserta meningkat yaitu dari nilai 6 menjadi 8. Hasil evaluasi kegiatan sesi 2 menunjukkan bahwa seluruh siswa dapat mempraktikkan pengukuran tinggi badan, berat badan, dan perhitungan status gizi. Salah satu contoh praktik pengukuran tinggi badan yang dilakukan oleh siswa terdapat pada Gambar 1.



Gambar 1. Praktik Pengukuran Tinggi Badan

Tabel 1. Keragaman Pangan Siswa Kader UKS SMKN 1 Singgahan

Kategori Keragaman Pangan/ <i>Dietary Diversity*</i>	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Rendah (skor ≤ 3)	1	3,57
Sedang (skor 4 - 5)	22	78,57
Tinggi (skor ≥ 6)	5	17,86
Jumlah	28	100

* Data dikategorikan berdasarkan panduan FAO (2013)

Keragaman pangan merupakan salah satu indikator dari penilaian pemilihan bahan makanan. Keragaman siswa kader UKS diukur berdasarkan hasil *recall* 24 jam yang kemudian dihitung skor keragaman pangannya (*dietary diversity*). Hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata skor keragaman pangan siswa kader UKS adalah 4,6 atau tergolong sedang dengan rincian keragaman pangan per siswa terdapat pada Tabel 1. Secara umum, jenis makanan yang telah banyak dikonsumsi oleh siswa kader UKS di SMKN 1 Singgahan adalah serelia, sayur dan buah (non sumber vitamin A), telur, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Sedangkan bahan makanan seperti daging-dagingan, buah dan sayur tinggi vitamin A, serta produk susu dan olahannya masing jarang dikonsumsi oleh sebagian besar siswa.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil meningkatkan pengetahuan kader UKS tentang gizi seimbang dan pemilihan bahan makanan yang sehat. Peningkatan pengetahuan ini dapat menjadi bekal yang baik untuk pada kader UKS untuk mempraktikkan pemilihan bahan makanan yang sehat serta menyalurkan informasi yang diperoleh pada siswa yang lain (Septiani *et al.*, 2017). Namun, berdasarkan evaluasi keragaman pangan, praktik pemilihan bahan makanan siswa kader UKS di SMKN 1 Singgahan masih belum baik. Hal ini tidak mengherankan karena banyak faktor yang berpengaruh terhadap praktik pemilihan bahan makanan ataupun keragaman pangan seseorang (Powell *et al.*, 2017).

Menurut penelitian Powell *et al.* (2017), keragaman pangan seseorang dipengaruhi pengetahuan gizi, ketersediaan pangan di daerah tempat tinggal, hasil pertanian di daerah tempat tinggal, status sosial ekonomi, jenis kelamin, jumlah anggota keluarga, dan tradisi yang ada pada keluarga. Oleh karena itu, untuk meningkatkan keragaman pangan siswa kader UKS maupun siswa SMKN 1 Singgahan secara keseluruhan, dibutuhkan dukungan dari faktor-faktor lain tersebut. Program intervensi atau pengabdian pada masyarakat selanjutnya sebaiknya dapat melakukan kerjasama dengan pihak keluarga atau wali murid serta sekolah untuk membantu mendukung peningkatan keragaman pangan siswa dari segi penyediaan pangan yang beragam.

Jika dilihat dari segi keterampilan penunjang kesehatan siswa, seluruh kader UKS di SMKN 1 Singgahan telah memiliki keterampilan untuk menghitung status gizi masing-masing. Alat yang digunakan untuk menghitung berat badan dan tinggi badan sebagai syarat perhitungan status gizi juga tersedia di sekolah. Keterampilan tersebut dapat

membantu siswa kader UKS untuk terus memantau status gizinya dalam kondisi normal. Selain itu, mereka dapat menerapkan keterampilannya dalam melakukan skrining status gizi pada seluruh siswa di SMKN 1 Singgahan sehingga apabila ditemukan siswa yang terindikasi malnutrisi dapat dirujuk pada pelayanan kesehatan terdekat. Pemantauan status gizi secara rutin penting dilakukan pada remaja agar siswa dapat mengetahui status gizi mereka dan meningkatkan kewaspadaan akan munculnya efek buruk dari kondisi malnutrisi baik dalam jangka waktu pendek maupun jangka panjang. Selain itu, hasil pemantauan status gizi juga dapat digunakan sebagai bahan evaluasi praktik pemilihan bahan makanan atau keragaman pangan siswa secara jangka panjang (Nithya & Bhavani, 2018).

Pada kegiatan pengabdian masyarakat yang lain, skrining atau pemantauan status gizi di sekolah dibuat sebagai agenda rutin pos gizi remaja di sekolah (Merita *et al.*, 2020). Pos gizi remaja juga dapat diisi dengan kegiatan lain seperti edukasi gizi yang berkelanjutan bagi siswa. Menurut penelitian Omobuwa *et al.*, (2014), edukasi gizi dan program-program sekolah yang fokus terhadap perbaikan gaya hidup harus dilakukan untuk dapat mencegah malnutrisi pada remaja seperti *overweight* atau obesitas. Berdasarkan referensi-referensi tersebut, program pengabdian masyarakat ini juga dapat dilanjutkan dengan membentuk pos gizi remaja, sehingga keterampilan siswa dalam menghitung status gizi yang terbentuk dapat diaplikasikan secara berkelanjutan.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil dalam meningkatkan pengetahuan siswa kader UKS SMKN 1 Singgahan tentang gizi seimbang dan pemilihan bahan makanan. Seluruh kader UKS juga dapat menguasai keterampilan dalam mengukur tinggi badan, berat badan, dan menghitung status gizi remaja setelah kegiatan selesai dilakukan. Namun, berdasarkan hasil survei keragaman pangan, pemilihan bahan makanan siswa Kader UKS SMKN 1 Singgahan masih belum baik. Intervensi selanjutnya yang melibatkan sekolah dan keluarga khususnya wali siswa dapat dilakukan untuk mendukung penyediaan bahan makanan yang sehat di lingkungan sekolah dan rumah, sehingga keragaman pangan siswa dapat ditingkatkan. Selain itu, pembentukan pos gizi remaja juga dapat dilakukan sebagai program lanjutan dan penerapan pelatihan pengukuran status gizi sekaligus pemantauan status gizi siswa.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan bantuan dana untuk pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada mitra yaitu SMKN 1 Singgahan yang telah bersedia bekerja sama.

Referensi

- Chung, L. M. Y. (2017). Food literacy of adolescents as a predictor of their healthy eating and dietary quality. *J Child Adolesc Behav*, 5, e117.
- Food and Agriculture Organization (FAO). (2013). Guidelines for measuring household and individual dietary diversity. FAO.
- Merita, M., Kusuma, T., Sari, Y. W., Rahmadiani, R., & Putri, W. A. (2020). Pos Gizi Remaja di SMA Negeri 12 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 129-134.
- Nithya, D. J., & Bhavani, R. V. (2018). Dietary diversity and its relationship with nutritional status among adolescents and adults in rural India. *Journal of biosocial science*, 50(3), 397-413.
- Omobuwa, O., Alebiosu, C. O., Olajide, F. O., & Adebimpe, W. O. (2014). Assessment of nutritional status of in-school adolescents in Ibadan, Nigeria. *South African Family Practice*, 56(4), 246-250.
- Powell, B., Kerr, R. B., Young, S. L., & Johns, T. (2017). The determinants of dietary diversity and nutrition: ethnonutrition knowledge of local people in the East Usambara Mountains, Tanzania. *Journal of ethnobiology and ethnomedicine*, 13(1), 1-12.
- Rahmawaty, E. (2019). Evaluasi Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) pada Sekolah Lanjutan Tingkat Atas. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 28-35.
- Sadegholvad, S., Yeatman, H., Parrish, A. M., & Worsley, A. (2017). What should be taught in secondary schools' nutrition and food systems education? Views from prominent food-related professionals in Australia. *Nutrients*, 9(11), 1207.
- Septiani, I. P., Herawati, H., & Tsani, A. F. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 8(2), 73-83.
- Yuliani, K., Putri, P. H., Putri, E. B. P., & Amany, N. (2021). Literature Review: Dietary Diversity dan Status Gizi pada Siswa yang Mendapat Program Makan Siang dan Tidak Mendapat Makan Siang di Sekolah. *Journal of Islamic Medicine*, 5(1), 48-55.