

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT DALAM KEBIDANAN

EDUKASI GIZI PADA ANAK DAN REMAJA KELUARGA MAHASISWA STIKES ABDI NUSANTARA

Yulia Agustina¹, Elfira Sri Futriani², Nofa Anggraini³

Prodi Keperawatan, STIKES Abdi Nusantara

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 14 Des 2021

Disetujui: 21 Des 2021

KONTAK PENULIS

Yulia Agustina
Prodi Keperawatan,
STIKES Abdi Nusantara

ABSTRAK

Pendahuluan: Konsumsi minuman manis berisiko yaitu lebih dari 1 kali per hari pada penduduk usia diatas 10 tahun di Sumatra barat mencapai 48,1% .Remaja yang gemar mengkonsumsi minuman manis berdampak terhadap terjadinya kelebihan berat badan (*overweight*), obesitas dan meningkatnya risiko penyakit Diabetes mellitus. Terdapat hubungan positif antara total asupan gula tambahan yang sebagian besar berasal dari minuman manis dengan peningkatan level LDL (*low Density Lipoprotein*) dan trigliserida yang merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler (*cardiovascular disease*).

Metode: Metode yang digunakan adalah edukasi daring melalui zoom meeting agar dapat menjangkau sasaran di wilayah yang luas dan menghindari terbentuknya kerumunan di masa pandemi.

Hasil: Setelah pengabdian masyarakat ini dilakukan maka terjadi peningkatan pengetahuan gizi anak dan remaja. Pengetahuan gizi yang baik dapat menjadi dasar untuk mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan menghindari konsumsi minuman manis

Kesimpulan: Kegiatan edukasi gizi berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat sasaran mengenai gizi seimbang dan dampak negatif konsumsi makanan minuman manis.

Kata Kunci: Edukasi gizi, Gizi seimbang, minuman berpemanis

1. PENDAHULUAN

Konsumsi minuman manis proporsi penduduk ≥ 10 tahun dengan makanan berisiko yaitu konsumsi makanan/minuman manis ≥ 1 kali

dalam sehari di Sumatra barat mencapai 48,1% (Riskesdas, 2013). Minuman berkalori kedalam enam jenis, yaitu minuman bergula, jus, minuman diet, susu (termasuk yang

memiliki rasa), kopi atau teh, dan alkohol. Minuman bergula terdiri dari soda, minuman olahraga, minuman berperisa buah, minuman rendah kalori, teh yang dimaniskan, dan minuman yang dimaniskan lainnya (Bleichet al.2009). Kebiasaan mengkonsumsi minuman manis berdampak pada masalah kesehatan. Dampak tersebut tidak langsung muncul seketika, tetapi butuh waktu yang panjang apabila mengkonsumsi secara berlebihan seperti terjadinya kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas (Harrington, 2008; Knai et al., 2011). Konsumsi minuman manis memiliki dampak lainnya ialah meningkatnya risiko penyakit Diabetes mellitus.

Sebuah penelitian kohort yang dilakukan oleh Schulze et al (2010) selama 8 tahun terhadap lebih dari 50.000 responden wanita menunjukkan hasil bahwa mereka yang mengubah konsumsi minuman manis dari satu kali perminggu menjadi lebih dari satu kali sehari, memiliki risiko 1,83 kali lebih besar untuk terkena penyakit Diabetes melitus tipe 2 di bandingkan dengan mereka yang mengkonsumsi minuman manis kurang dari atau setidaknya satu kali perbulan. Kemudian risiko penyakit kardiovaskuler juga akan meningkat akibat mengkonsumsi minuman manis secara berlebihan. Terdapat hubungan positif antara total asupan gula tambahan yang sebagian besar berasal dari minuman manis dengan peningkatan level LDL (*low Density Lipoprotein*) dan trigliserida yang merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler (*cardiovascular disease*) (Welsh et al, 2005).

Penelitian kohort yang dilakukan oleh Schulze et al (2010) selama 8 tahun terhadap lebih dari 50.000 responden wanita menunjukkan hasil bahwa mereka yang mengubah konsumsi minuman manis dari satu kali perminggu menjadi lebih dari satu kali sehari, memiliki risiko 1,83 kali lebih besar untuk terkena penyakit Diabetes melitus tipe 2 di bandingkan dengan mereka yang mengkonsumsi minuman manis kurang dari atau setidaknya satu kali perbulan. Kemudian risiko penyakit kardiovaskuler juga akan meningkat akibat mengkonsumsi minuman manis secara berlebihan. Kalori dalam minuman sudah terdaftar pada *nutrition facts*, namun kebanyakan orang belum banyak menyadari bahwa minuman berkalori memiliki kontribusi untuk asupan harian. Meskipun minuman berkalori komersial mencantumkan energi pada labelnya, tetapi minuman ini memiliki kontribusi terhadap asupan energi (Walker 2006).

Belakangan ini minuman yang mengandung pemanis berkontribusi sebanyak 9,2% terhadap total intake energimasyarakat Amerika. Angka ini mengalami kenaikan cukup pesat sejak lahir tahun 1970 yang sebelumnya hanya 3,9% (Fung et al, 2009). Secara umum, target pemasaran dari produsen minuman manis adalah remaja, karena remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa dimana segala bentuk gaya dan trend mode masa kini diikuti tanpa berpikiran dampak negatif dari tindakan tersebut (Thomas, 2010).

Hasil analisis SKMI (2014) juga menunjukkan bahwa konsumsi gula,

garam dan lemak tertinggi pada kelompok usia 5-12 tahun yaitu sebesar 36% (Atmarita, 2016). menyebabkan risiko tinggi terjadinya overweight, obesitas, Hasil analisa situasi lahan pengabdian masyarakat, diketahui bahwa rata-rata anggota keluarga usia sekolah dan orang terdekat mereka termasuk gemar mengkonsumsi minuman manis, belum pernah terpapar informasi tentang dampak negative konsumsi minuman berkalori tinggi, memilih makanan/minuman jajanan serta Gizi Seimbang.

Berdasarkan masalah tersebut maka kami, Tim Pengabmas dari Jurusan Gizi ingin melakukan Edukasi Gizi tentang Perilaku Cerdas memilih makanan jajanan dan Gizi Seimbang kepada mahasiswa dan keluarga mahasiswa STIKes Abdi Nusantara. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan menciptakan perilaku konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan menghindari asupan minuman manis yang berlebihan.

2. METODE

Sasaran pada kegiatan ini adalah semua anak usia sekolah yang merupakan keluarga dari mahasiswa STIKes Abdi Nusantara.. Untuk meningkatkan pengetahuan gizi bagi mahasiswa dan keluarga yaitu anak dan remaja keluarga mahasiswa maka dilakukan Edukasi gizi berupa penyuluhan mengenai perilaku cerdas memilih makanan/minuman jajanan dan pola makan dengan gizi seimbang. Kegiatan ini dilakukan secara daring (dalam jaringan) menggunakan media zoom, disebabkan keluarga mahasiswa tersebar di berbagai propinsi dan

terdampak pandemic Covid- 19 yang tidak memungkinkan untuk edukasi sistem luring (luar jaringan).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 2 minggu yang terdiri dari Minggu I (2-6 Agustus 2020) melaksanakan identifikasi masalah dan membuat rancangan kegiatan. Minggu II (9-13 Agustus 2020) menyepakati jadwal kegiatan, menyusun pesan edukasi dan membuat media. Minggu III melaksanakan Edukasi Gizi.

Langkah-langkah kegiatan yang dilakukan pada Tahap persiapan yaitu mengidentifikasi masalah dengan memfollow up informasi-informasi dari mahasiswa mengenai perilaku konsumsi makanan yang tidak sehat di lingkungan mereka Melakukan sosialisasi kegiatan. Menyiapkan materi, media, alat sarana dan prasarana penyuluhan gizi dan demonstrasi, Menyepakati jadwal kegiatan, Penjajakan media publikasi hasil pengabdian masyarakat. Selanjutnya Tahap pelaksanaan yaitu Memberikan edukasi gizi kepada sasaran dan melakukan pendokumentasian setiap kegiatan melalui foto, dan pencatatan.

Terakhir Tahap Evaluasi yaitu Melakukan evaluasi terhadap perubahan pengetahuan setelah diberikan edukasi

3. HASIL

Kegiatan inti pengabdian masyarakat berupa edukasi gizi secara daring telah terlaksana dengan baik sesuai yang dijadwalkan yaitu pada tanggal 8 Januari 2021. Meskipun dilaksanakan secara daring tapi tingkat antusiasme sasaran sangat tinggi.

Pada awalnya sasaran yang di targetkan adalah 40 orang, tetapi yang menghadiri mencapai 57 orang. Metode edukasi daring mempunyai keunggulan dan daya tarik tersendiri di masa pandemi. Partisipasi sasaran dalam kegiatan edukasi gizi ini adalah mahasiswa STIKes Abdi Nusantara.

Pengetahuan berpengaruh terhadap kesadaran gizi masyarakat (Rahardjo, 2014). Materi tentang minuman manis ini merupakan sesuatu yang baru bagi peserta, awalnya mereka menganggap minuman manis boleh dikonsumsi kapan saja karena tidak mengetahui dampak negatifnya. Edukasi gizi ini dapat dikatakan berhasil karena peserta mampu menjawab 10 (sepuluh) pertanyaan dengan benar mengenai konsep gizi seimbang dan dampak negatif konsumsi minuman manis yang berlebihan. Hal ini menandakan adanya pengetahuan baru yang mereka adopsi setelah mengikuti edukasi gizi. Pengetahuan gizi adalah pengetahuan tentang makanan dan zat gizi yang terdapat dalam makanan, keamanan makanan yang akan dikonsumsi serta cara pengolahan makanan dengan baik dan benar.

4. PEMBAHASAN

Salah satu strategi untuk menciptakan perilaku sehat pada masyarakat adalah melalui pendekatan edukasi. Edukasi gizi merupakan pendekatan penyebaran informasi gizi yang disesuaikan dengan masalah-masalah gizi yang dihadapi masyarakat berdasarkan kaidah-kaidah ilmu gizi. Tujuan edukasi gizi adalah meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap serta mengarahkan kepada perilaku sehat. Perubahan perilaku yang didasari

oleh pengetahuan akan bersifat long lasting dibandingkan dengan perubahan perilaku yang disebabkan paksaan atau tekanan (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan gizi dapat dikatakan sebagai pemahaman seseorang tentang gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh sehingga dapat menjaga kesehatan secara optimal. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik, maka diharapkan akan memiliki asupan gizi yang baik juga (Notoadmodjo, 2010).

Kelebihan edukasi gizi secara daring adalah lebih efisien karena peserta tidak harus menuju tempat tertentu sebagai lokasi edukasi, yang tentunya akan mengeluarkan biaya dan menyita waktu. Edukasi secara daring dapat diikuti dimana saja, tidak terbatas oleh ruang. Akan tetapi edukasi secara daring ini juga mempunyai kelemahan diantaranya gangguan jaringan internet dan terbatasnya interaksi antara edukator dengan sasaran. Luaran yang dicapai setelah kegiatan pengabmas ini adalah terbentuknya suatu pemahaman baru pada masyarakat tentang dampak negatif konsumsi minuman dan makanan manis.

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi secara daring melalui media zoom meeting terlaksana dengan baik pada tanggal 18 Agustus 2020. Edukasi gizi diikuti oleh sasaran dari keluarga mahasiswa STIKes Abdi Nusantara yang berjumlah 57. Kegiatan edukasi gizi berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat sasaran mengenai gizi

seimbang dan dampak negatif konsumsi makanan minuman manis. Diharapkan kegiatan edukasi gizi sebagai bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat, menggunakan media lain yang sesuai dengan segmen sasaran.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Almatsir, Sunita, 2011, Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan, Jakarta, PT. Utama
- Atmarita, A., Jahari, A. B., Sudikno, S., & Soekatri, M. (2017). Asupan Gula, Garam, dan Lemak di Indonesia: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. Gizi Indonesia, 39(1), 1. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v39i1.2.01>
- BPOM RI, 2012. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin. Jakarta.
- Fung, Teresa T. et al., 2009, Sweetened beverage consumption and risk of coronary heart disease in women, American journal of clinical nutrition. vol. 89: 1037-42.
- Kementerian Kesehatan RI dan Badan Penelitian dan pengembangan kesehatan, Riskesdas, 2018. Laporan Nasional RISKESDAS 2018.
- Masri, Erina. 2018. Faktor Determinan Perilaku Konsumsi Minuman Berkalori Tinggi Pada Mahasiswa. Jurnal Kesehatan dan Farmasi Scientia. Vol 8, nomor 1
- Notoatmodjo, 2014, Promosi Gizi dan Perilaku Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta
- Notoatmodjo S. 2010. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rahardjo, & Setiyowati. (2011). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Dengan Perilaku Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) pada Masyarakat Perkotaan Dan Perdesaan di Kabupaten Banyumas. Kesmasindo, 4(2), 150– 158. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/kesmasindo/article/view/21/23>
- Schulze, Mathias B. et al., 2020, Sugar-Sweetened Beverage, Weight Gain and Incidence of Type 2 Diabetes in Young and Middle-Age Women, Journal of American Medical Association, (Online) vol. 292 no.8