
**PROMOSI KESEHATAN MENU GIZI SEIMBANG DI PONDOK PESANTREN
ASSALAFIYAH KABUPATEN BREBES****Suci Utami^{1)*}, Ismi Arianal Haq²⁾, Silpi³⁾.**¹ STIKes Brebessuciutami@stikesbrebes.ac.id² Mahasiswa Prodi S1 Kebidanan dan Profesi Bidanistay264@gmail.com³ Mahasiswa Prodi S1 Kebidanan dan Profesi Bidansilpiisilpi19@gmail.com

Abstrak

Anemia menjadi permasalahan gizi yang kerap dihadapi oleh para remaja, yang sebagian besar diakibatkan oleh kekurangan zat besi. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktivitas. Remaja mengalami masalah gizi mikronutrien karena sejumlah faktor, seperti kesadaran akan pemenuhan gizi pada remaja putri masih kurang, kesadaran untuk mengadopsi pola makanan gizi seimbang masih kurang, masih rendahnya konsumsi buah dan sayur, belum terpenuhinya kecukupan protein hewani, dan kurang aktivitas fisik. Terkait anemia, lebih dari 50 persen kasus anemia disebabkan karena rendahnya daya serap zat besi. Perlunya melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Promosi Kesehatan menu gizi seimbang di Pondok Pesantren Assalafiyah". Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis melalui tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi dan pembuatan laporan. Dari 80 orang peserta yang diundang berdasarkan arahan ke semuanya (100%) dapat menghadiri kegiatan pelatihan. Semua materi pelatihan dapat disampaikan dengan waktu yang terbatas. Materi yang telah disampaikan adalah pengetahuan pengertian Gizi seimbang, Isi piringku, kandungan nutrisi pada tiap makanan, dan makanan dan minuman yang menghambat penyerapan nutrisi. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (75%). Penyampaian materi dengan metode ceramah dan menggunakan leaflet mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian.

Kata Kunci: Promosi Kesehatan, Menu gizi seimbang

Anemia is a nutritional problem that is often faced by teenagers, which is mostly caused by iron deficiency. Anemia in adolescents has a negative impact on reducing immunity, concentration, learning achievement, adolescent fitness and productivity. Adolescents experience micronutrient nutritional problems due to a number of factors, such as the lack of awareness of nutritional needs among young women, the lack of awareness to adopt a balanced nutritional diet, the low consumption of fruit and vegetables, the lack of adequate animal protein, and lack of physical activity. Regarding anemia, more than 50 percent of anemia cases are caused by low iron absorption. There is a need to provide community service with the title "Health Promotion, balanced nutrition menu at the Assalafiyah Islamic Boarding School". The implementation method for this community service program is prepared systematically through the stages of preparation, implementation, evaluation and report preparation. Of the 80 participants invited based on instructions, all of them (100%) were able to attend the training activities. All training materials can be delivered within a limited time. The material that has been presented is knowledge about the meaning of balanced nutrition, the contents of my plate, the nutritional content of each food, and foods and drinks that hinder the absorption of nutrients. Participants' ability to master the material can be said to be good (75%). Delivery of material using the lecture method and using leaflets supports participants' ability to master the material presented by the service team.

Keywords: Health Promotion, Balanced nutritional menu

PENDAHULUAN

Anemia menjadi salah satu permasalahan gizi yang kerap dihadapi oleh para remaja, yang sebagian besar diakibatkan oleh kekurangan zat besi. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktivitas. Selain itu, secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mereka adalah calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR). (WHO, 2001)

Menurut Dhian P Dipo MA Direktur Gizi Masyarakat Kementerian Kesehatan RI upaya mencegah anemia erat kaitannya dengan asupan makanan yang dikonsumsi setiap hari. Berdasarkan Data Susenas pada 2015 hingga 2019 memperlihatkan perbaikan pola konsumsi penduduk, di mana terdapat peningkatan asupan energi dan protein masyarakat. Secara nasional rata-rata konsumsi energi dan protein sudah di atas standar kecukupan gizi. Namun perbaikan pola konsumsi harian masih perlu ditingkatkan ke arah yang lebih baik, kecenderungan mengonsumsi makanan berisiko kesehatan seperti makanan tinggi gula, garam dan lemak meningkat (Triandhini & Rahardjo, 2018)

Satu dari sepuluh penduduk Indonesia yang cukup konsumsi sayur dan buahnya. Buah dan sayur memberikan sumbangan vitamin dan mineral yang penting untuk kelancaran fungsi tubuh, menjaga imunitas dan menjaga tubuh tetap sehat bebas anemia. Kondisi ini memperlihatkan bahwa konsumsi harian remaja masih belum bergizi seimbang. Konsumsi gizi seimbang dengan minum tablet tambah darah (TTD) 1 kali seminggu terutama pada remaja putri dapat mencegah terjadinya anemia (Ramadhan, 2021)

Remaja mengalami masalah gizi mikronutrien karena sejumlah faktor. Antara lain kesadaran akan pemenuhan gizi pada remaja putri masih kurang, kesadaran untuk

mengadopsi pola makanan gizi seimbang masih kurang, masih rendahnya konsumsi buah dan sayur, belum terpenuhinya kecukupan protein hewani, dan kurang aktivitas fisik. Terkait anemia, lebih dari 50 persen kasus anemia disebabkan karena rendahnya daya serap zat besi. Zat besi, asam folat dan vitamin B12 berperan dalam pembentukan sel darah merah, serta rumput laut yang kaya akan cita rasa, serat pangan dan mineral (Widyawati, 2018)

Oleh karena itu dipandang perlu bagi Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan mengambil judul “Promosi Kesehatan menu gizi seimbang di Pondok Pesantren Assalafiyah Kabupaten Brebes”.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh dosen STIKes Brebes sebagai perwujudan peran dan tanggung jawab lembaga perguruan tinggi dalam rangka ikut mencerdaskan kehidupan bangsa dan sebagai implementasi dan desiminasi kepada masyarakat oleh PTS. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes memberikan kesempatan aktifitas pengabdian masyarakat, melalui anggaran pendanaan internal yang dikelola oleh Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan (YPBHK).

Dalam hal ini kami akan melakukan penyuluhan/promosi tentang menu gizi seimbang pada remaja di Pondok Pesantren As Salafiyah Brebes. Tujuannya untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan remaja tentang menu gizi seimbang untuk mencegah terjadinya anemia.

IDENTIFIKASI MASALAH

Permasalahan yang dialami oleh mitra adalah masih kurangnya pemahaman remaja tentang makanan yang baik untuk dikonsumsi. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra, maka Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes mengupayakan agar remaja menerapkan konsumsi makanan

dengan menu gizi seimbang dengan cara memperhatikan setiap kandungan nutrisi yang dikonsumsi. Pelaksanaan Promosi Kesehatan menu gizi seimbang pada remaja dengan cara menjelaskan pengertian gizi seimbang, Isi piringku, Makanan sehat, dan faktor-faktor yang penyerapan nutrisi makanan.

METODELOGI PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis: **Tahap Persiapan** : Survey tempat pelaksanaan kegiatan; Penyusunan materi berupa Leaflet; Survey permasalahan; Pembuatan proposal dan penyelesaian administrasi perijinan tempat; Penyusunan materi untuk penyuluhan seperti pembuatan SAP; Evaluasi tahap persiapan. **Tahap Pelaksanaan Kegiatan** : **Persiapan** (Pembuatan leaflet, Pengurusan perijinan penyuluhan, Pertemuan persiapan penyuluhan, Pertemuan membahas tentang persiapan pelaksanaan penyuluhan dengan ibu dan balita); **Pelaksanaan** (Tahap pertama dalam pelaksanaan penyuluhan ini adalah memberi informasi tentang hari penyuluhan, Penyuluhan tentang Menu gizi seimbang, kandungan nutrisi pada makanan dan minuman yang mengganggu penyerapan nutrisi Di Pondok Pesantren As Salafiyah Kabupaten Brebes, Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media Lisan, tertulis dan elektronik. **Tahap Evaluasi**: Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. **Tahap Pembuatan Laporan Pertanggungjawaban** Pembuatan laporan disesuaikan dengan hasil yang telah dicapai selama melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan PPM secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan
Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan dapat dikatakan sangat baik. Dari 80 orang peserta yang diundang berdasarkan arahan ke semuanya (100%) dapat menghadiri kegiatan pelatihan.
2. Ketercapaian tujuan pelatihan
Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dikatakan baik (80%). Ada peningkatan pengetahuan dari peserta tentang Menu gizi seimbang. Penyuluhan menu gizi seimbang pada remaja di Pondok Pesantren As Salafiyah Kabupaten Brebes diharapkan dapat terwujud dengan baik melalui pemberian alat-alat peraga mengenai menu gizi seimbang.
3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan.
Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (80%). Semua materi pelatihan dapat disampaikan dengan waktu yang terbatas. Materi yang telah disampaikan adalah pengetahuan pengertian Gizi seimbang, Isi piringku, kandungan nutrisi pada tiap makanan, dan makanan dan minuman yang menghambat penyerapan nutrisi.
4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi
Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (75%). Penyampaian materi dengan metode ceramah dan menggunakan leaflet mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian.
5. Secara keseluruhan kegiatan
"Penyuluhan Gizi seimbang pada remaja di Pondok Peantren As

Salafiyah Brebes” dapat dikatakan baik dan berhasil, yang dapat diukur dari keempat komponen di atas.

KESIMPULAN

Kegiatan “Penyuluhan Gizi seimbang pada remaja di Pondok Peantren As Salafiyah Brebes” dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengertian Gizi seimbang, Isi piringku, kandungan nutrisi pada tiap makanan, dan makanan dan minuman yang menghambat penyerapan nutrisi. Peningkatan pengetahuan bagi peserta penyuluhan tentang Gizi seimbang dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi. Peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja di Pondok Pesantren As Salafiyah diharapkan dapat terwujud dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

REFERENSI

- Ramadhan, A. (2021, Februari). *Antara Kantor Berita Indonesia*. Retrieved from <https://www.antaraneews.com/>: <https://www.antaraneews.com/berita/2018943/hanya-satu-dari-10-penduduk-indonesia-cukup-konsumsi-buah-sayur>
- Triandhini, R., & Rahardjo, M. (2018). Gambaran Konsumsi Gula, Garam dan Lemak. *journal.gunabangsa.ac.id*, 1-11.
- WHO. (2001). *Iron Deficiency Anemia Assessment Prevention and Control*.
- Widyawati. (2018, Mei). *Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI*. Retrieved from <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/>: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4025903/kenali-masalah-gizi-ancam-remaja-indonesia/>