

## Program Zitasi Generasi Z Melalui Aplikasi Fatsecret Pada Siswa Smk Negeri 1 Palangka Raya

Zuly Daima Ulfa<sup>1\*</sup>, Jeff Agung Perdana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya, Palangka Raya

### Abstrak

Perkembangan teknologi memberikan dampak terhadap penurunan aktivitas. Generasi Z yang memiliki karakter akrab dengan teknologi dan memiliki kecenderungan lebih nyaman bermain ponsel dari pada melakukan aktivitas fisik di lapangan. Hal tersebut membuat gaya hidup menjadi sedenter yang cenderung malas melakukan aktivitas fisik. Sementara kurangnya aktivitas fisik berdampak pada penurunan kesehatan. Tujuan kegiatan adalah peningkatan pengetahuan pola hidup sehat (gizi, aktivitas fisik dan istirahat) serta praktiknya dengan memanfaatkan teknologi. Solusi yang ditawarkan adalah program zitasi generasi z melalui aplikasi fatsecret. ZITASI merupakan program yang dirancang terkait penerapan hidup sehat meliputi gizi seimbang, aktivitas fisik dan istirahat. Metode kegiatan adalah memberikan edukasi, pendampingan dan evaluasi. Peserta memperoleh informasi tentang gizi dan aktivitas fisik. Kegiatan praktik dipantau selama kegiatan pendampingan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan program. Peningkatan pengetahuan tentang hidup sehat serta penerapan yang menyenangkan karena melibatkan teknologi, menunjukkan bahwa teknologi dapat digunakan untuk kegiatan positif dan bermanfaat bagi kesehatan.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Gizi, Hidup Sehat.

### Abstract

Technological developments have an impact on decreasing activity. Generation Z, which has a character familiar with technology and tends to be more comfortable playing mobile phones than doing physical activities in the field. This makes a sedentary lifestyle that tends to be lazy to do physical activity. Meanwhile, lack of physical activity has an impact on health decline. The purpose of the activity is to increase knowledge of healthy lifestyles (nutrition, physical activity and rest) and its practice by utilizing technology. The solution offered is a generation z zitation program through the fatsecret application. ZITASI is a program designed related to the implementation of healthy living including balanced nutrition, physical activity and rest. The method of activity is to provide education, mentoring and evaluation. Participants received information about nutrition and physical activity. Practical activities are monitored during mentoring activities. Evaluation is carried out to determine the success of the program. Increased knowledge about health and fun application because it involves technology, that technology can be used for positive and beneficial activities for health.

Keywords: Healthy life, Nutrition, Physical Activity.

### PENDAHULUAN

Generasi Z menurut Kupperschmidt yaitu sekelompok individu yang lahir pada periode tahun 1995 – 2010. Kelompok usia yang termasuk generasi Z adalah mereka yang saat ini menjadi siswa di sekolah menengah atas. Generasi Z ini memiliki ciri sangat menyukai teknologi dan ahli dalam mengoperasikan teknologi dan mampu menangkap informasi secara cepat. Generasi Z ini banyak menghabiskan

waktu dengan terhubung internet, bahkan mampu mengaplikasikan beberapa kegiatan dalam satu waktu. *Smartphone* dan media sosial tidak dilihat sebagai perangkat dan platform, tapi lebih kepada cara hidup (Fitriyani, 2018).

Perkembangan teknologi juga berdampak pada penurunan aktivitas (Nopiyanto & Raibowo, 2020). Penelitian di SMK Negeri 8 Surabaya pada Kelas X menunjukkan bahwa siswa lebih nyaman bermain *game online* di kamar dari pada melakukan aktivitas fisik di lapangan. Hal tersebut membuat gaya hidup menjadi kurang aktif, cenderung malas melakukan gerak atau aktivitas fisik. Jadi semakin tinggi penggunaan teknologi informasi maka aktivitas fisik semakin rendah, dan begitupun sebaliknya semakin rendah penggunaan teknologi informasi maka semakin tinggi aktivitas fisiknya (Effendi & Prihanto, 2014).

Penelitian pada remaja siswa kelas XI SMKN 11 Semarang menunjukkan mayoritas tingkat kebugaran sangat buruk yaitu sebesar 60,7%. Tingkat aktivitas fisik memiliki korelasi positif dengan tingkat kebugaran jasmani, artinya semakin banyak aktivitas fisik, maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran (Alamsyah et al., 2017). Kurangnya aktivitas fisik atau gaya hidup yang *sedentary* dapat menyebabkan penurunan kesehatan (Kardi et al., 2020). Kejadian penyakit tidak menular mulai naik pada kelompok usia 15 tahun sehingga kampanye germas perlu diperkenalkan pada usia dini, misalnya melalui pendidikan di sekolah (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Factor resiko penyakit tidak menular juga terkait dengan pola makan yang tidak sehat. Kelompok umur 6-19 tahun menunjukkan kecenderungan prevalensi obesitas sebesar 5,9%. Kondisi tersebut muncul akibat kelebihan asupan makanan dan minuman kaya energi, lemak jenuh, gula dan garam tambahan namun kekurangan sayuran, buah-buahan, sereal utuh serta kurang melakukan aktivitas fisik (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Siswa SMK N 1 Palangka Raya adalah SDM unggul yang perlu disiapkan agar produktif ketika memasuki angkatan kerja. Sekolah menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler. Siswa memiliki minat tinggi, dilihat dari jumlah pendaftar, namun pada perkembangannya jumlah siswa yang terlibat aktif dalam kegiatan berkurang. Jadwal istirahat oleh beberapa siswa dimanfaatkan untuk bermain *smartphone* daripada melakukan aktivitas fisik. Pemenuhan nutrisi cenderung *fastfood*, makanan manis dan berlemak sedangkan jenis makanan seperti buah dan sayuran kurang diminati.

Solusi yang ditawarkan adalah program ZITASI Generasi Z melalui Aplikasi *fatsecret*. Program ini mengajak siswa untuk menerapkan pola hidup sehat yaitu makan gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik serta istirahat cukup dimana kegiatan dicatat dan dilaporkan melalui aplikasi *fatsecret*. Tujuan program ini adalah memberikan pengetahuan tentang komponen “zitasi” yaitu gizi, aktivitas fisik dan istirahat, melakukan praktik komponen “zitasi” dalam kehidupan sehari-hari serta penggunaan teknologi dalam program “zitasi” melalui aplikasi *FatSecret*. Kegiatan

yang dilakukan peserta selama program, yang merupakan pola hidup sehat diharapkan akan menjadi kebiasaan yang dilakukan secara berkelanjutan meskipun program telah berakhir.

Program ini memberikan manfaat bagi mitra yaitu mempersiapkan generasi unggul supaya siap kerja maupun melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Siswa SMK merupakan sumber daya manusia unggul yang dipersiapkan untuk siap bekerja namun tidak menutup kemungkinan bagi yang ingin melanjutkan pendidikan. Siswa yang sehat dan tangguh serta mampu memanfaatkan teknologi untuk hal positif merupakan salah satu bentuk kesiapan menghadapi tantangan abad 21.

## METODE

Metode yang digunakan adalah edukasi, pendampingan dan evaluasi. Edukasi dilakukan sebagai upaya promosi kesehatan kepada Generasi Z di SMK Negeri 1 Palangka Raya tentang pola hidup sehat, dilanjutkan penyampaian tentang panduan pelaksanaan program ZITASI Generasi Z melalui aplikasi fatsecret. Kegiatan edukasi dilakukan secara *online* menggunakan aplikasi *zoom* dalam bentuk webinar.



**Gambar 1.** Media Sosialisasi Program ZITASI Generasi Z

Media yang digunakan adalah poster gizi seimbang dan aktivitas fisik. Poster dipilih untuk menampilkan gambar pendukung sehingga materi lebih mudah dipahami. Poster juga diberikan kepada mitra sebagai media edukasi di sekolah. Peserta juga menerima panduan Program ZITASI Generasi Z melalui Aplikasi FatSecret. Peserta terlibat aktif dalam media interaktif yang disajikan dalam penyampaian materi.

Program pendampingan dilakukan dalam rangka pemantauan penerapan pola hidup sehat dalam program ZITASI melalui aplikasi fatsecret. Program pendampingan dilakukan selama 2 minggu, dimana dalam pelaksanaannya peserta dibagi menjadi 2 kelompok agar lebih mudah melakukan pendampingan dengan penerapan protokol kesehatan. Setiap kelompok didampingi oleh 2 tim pendamping, yang terdiri dari 1 dosen sebagai pengarah dan 2 mahasiswa sebagai pendamping

pelaksana. Pendampingan juga dilakukan melalui WhatsApp Group untuk mempermudah komunikasi dan pemantauan laporan kegiatan.

Evaluasi dilakukan dalam rangka mengetahui keberhasilan program, meliputi aspek pengetahuan dan ketrampilan dalam melakukan pola hidup sehat. Pengetahuan pola hidup sehat dianalisis berdasarkan nilai pretes dan postes. Praktik penerapan pola hidup sehat dianalisis berdasarkan kajian laporan FatSecret, yang terdiri dari asupan makan (gizi seimbang), aktivitas fisik atau latihan dan lama istirahat.



Gambar 2. Media Edukasi Program ZITASI Generasi Z

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian hasil dan pembahasan berisi tentang penjelasan hasil analisis terkait pertanyaan pengabdian. Setiap hasil pengabdian harus didiskusikan. Pembahasan berisi tentang hasil dan perbandingan dengan teori dan / atau hasil pengabdian sejenis.

Program ZITASI Generasi Z melalui Aplikasi Fatsecret diikuti oleh siswa SMK Negeri 1 Palangka Raya yaitu kelas X Jurusan Teknik Audio Video (TAV) sebanyak 34 siswa dan kelas X Jurusan Bisnis Konstruksi dan Properti (BKP) sebanyak 26 siswa. Rangkaian kegiatan dimulai dengan *pretest*, dilanjutkan edukasi, pendampingan dan evaluasi melalui *posttest* dan kajian laporan aplikasi fatsecret.

Kegiatan dimulai dengan pretest yang disampaikan secara daring melalui *google form*. Pertanyaan pretest berkaitan dengan pengetahuan pola hidup sehat dan praktiknya dalam kehidupan sehari-hari. Setiap peserta mengisi sesuai dengan

pengetahuan tentang pola hidup sehat yang terdiri dari gizi seimbang, aktivitas fisik dan istirahat, serta dan praktiknya dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil pretes menunjukkan bahwa pengetahuan tentang pola hidup sehat rata-rata 60 yaitu kategori cukup. Temuan terkait perilaku gizi seimbang yaitu konsumsi buah dan sayur masih kurang yaitu sebesar 51.4%. Sedangkan aktivitas fisik Sebagian besar dalam tingkatan sedang yaitu sebesar 40%, dan 34.3% adalah peserta yang aktif serta 25.7% memiliki aktivitas fisik rendah. Lama istirahat sebagian besar kurang dari 7 jam yaitu 45.7%, dan sebanyak 42.9% cukup (7-9 jam) serta 11.4% istirahat lebih dari 9 jam per hari.

Kegiatan edukasi disampaikan oleh Cahyo Wibowo, M.Pd., AIFO-P., dosen Prodi PJKR Universitas Satya Wacana. Materi yang disampaikan adalah Gizi dan Aktivitas fisik Generasi Z dalam menjaga Imun di Masa Pandemi Covid – 19. Gizi dan Aktivitas Fisik merupakan komponen pola hidup sehat yang perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari terutama pada masa pandemi (Nopiyanto et al., 2020). Komponen pola hidup sehat tersebut yang merupakan tujuan dari program zitasi, yaitu makan gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik dan istirahat cukup.

Pemaparan informasi gizi di masa pandemi disampaikan agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi di masa pandemi. Sistem kekebalan perlu ditingkatkan di masa pandemi karena merupakan kekuatan pertahanan tubuh dalam melawan bakteri, virus dan organisme penyebab penyakit yang mungkin tersentuh, dimakan atau dihirup dalam keseharian kita. Hal yang dapat meningkatkan kekebalan adalah gizi seimbang, mencuci tangan dan rutin olahraga (Kemenkes, 2020).

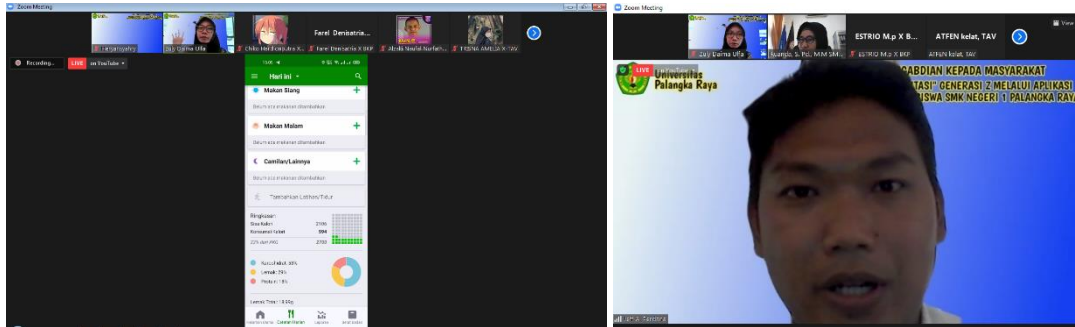


**Gambar 3.** Edukasi (1) Gizi dan Aktivitas Fisik Generasi Z di Masa Pandemi

Selanjutnya Pelaksanaan Program “Zitasi” Generasi Z Melalui Aplikasi Fatsecret disampaikan oleh tim ZITASI Generasi Z yaitu Zuly D. Ulfa, S.S.T, M. Kes. dan



Jeff Agung Perdana, M.Pd. Sesi ini menyampaikan penjelasan tentang program zitasi yang dilakukan melalui 3 komponen yaitu gizi seimbang, aktivitas fisik dan istirahat serta petunjuk teknis tentang penggunaan aplikasi Fatsecret. Peserta mendapatkan Buku Panduan Program “Zitasi” Generasi Z Melalui Aplikasi Fatsecret yang dapat diunduh melalui link <https://bit.ly/PanduanZITASIGenZ>



**Gambar 4.** Edukasi (2) Pelaksanaan Program ZITASI Generasi Z melalui Aplikasi FatSecret

Program pendampingan dilakukan dalam rangka pemantauan penerapan pola hidup sehat dalam program ZITASI melalui aplikasi fatsecret. Pendampingan dilakukan selama 2 minggu, dimana dalam pelaksanaannya peserta dibagi menjadi 2 kelompok agar lebih mudah melakukan kegiatan dengan protokol kesehatan. Setiap kelompok didampingi oleh tim pendamping, yang terdiri dari 1 dosen sebagai pengarah dan 2 mahasiswa sebagai pendamping pelaksana.

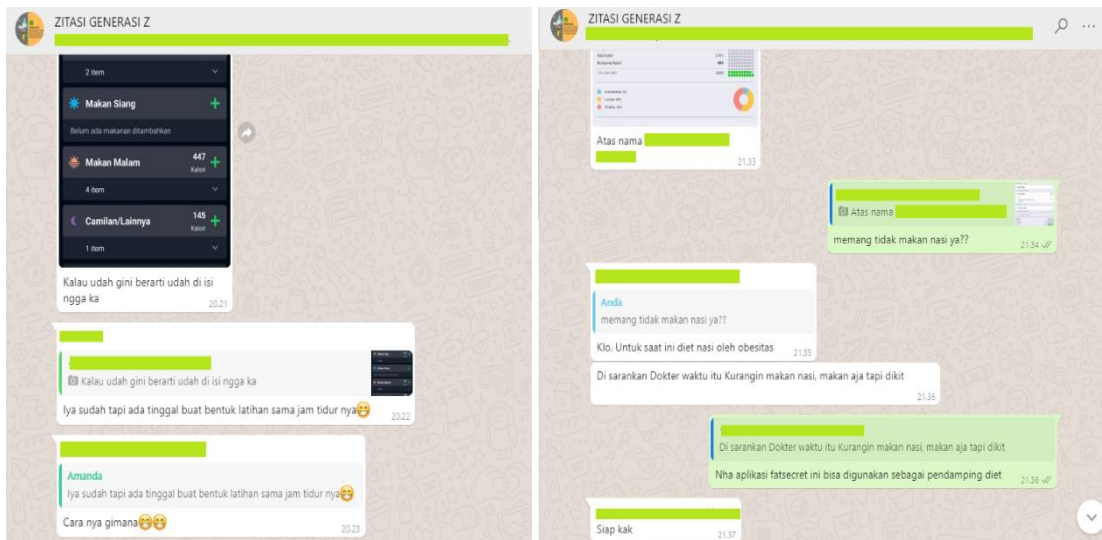


**Gambar 5.** Pendampingan pada Program ZITASI Generasi Z secara Tatap Muka

Kegiatan pendampingan juga dilakukan melalui WhatsApp Group untuk memfasilitasi peserta ketika ada kendala, serta pemantauan dalam pelaporan kegiatan. Pendampingan melalui WhatsApp Group bertujuan untuk mempermudah komunikasi. Peserta dapat menyampaikan kendala yang ditemui seputar

pelaksanaan program zitasi dan pelaporan, selain itu dapat berdiskusi tentang penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kendala yang ditemui pada minggu pertama seputar hal teknis dalam pelaporan aktivitas, sedangkan pada minggu kedua relative lancar.

Pemanfaatan whatsapp group sebagai media komunikasi dan edukasi seperti halnya kegiatan PKM yang dilakukan di Kecamatan Jongkat, Mempawah, Pontianak. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman kader setelah dilakukan edukasi melalui media Whatsapp dalam materi yang disampaikan berbentuk video, leaflet dan brosur, buku saku. Kader lebih menyukai materi edukasi berupa video yang disampaikan melalui media WhatsApp (Wijianto et al., 2021). Kegiatan serupa yaitu penelitian tentang promosi kesehatan dalam aplikasi WhatsApp pada kader posbindu, dimana diperoleh hasil bahwa pengiriman pesan bergambar pada WhatsApp efektif meningkatkan pengetahuan dan kepuasan belajar (Ekadinata & Widyandana, 2017).



**Gambar 6.** Pendampingan pada Program ZITASI Generasi Z melalui WhatsApp Group

Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan *posttest* yang diisi masing-masing peserta melalui google form. Pengetahuan rata-rata peserta tentang pola hidup sehat pada pretes adalah 60.1 sedangkan rata-rata postes 70.6. Hasil diperoleh terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi di masa pandemi dengan selisih rata-rata pengetahuan sebesar 10.

Perubahan perilaku diketahui dari laporan yang dikirimkan melalui WAG atau link yang telah diberikan kepada peserta. Skor perilaku pada pretes dengan rata-rata 14,4, sedangkan poster rata-rata sebesar 14,6. Perubahan yang ditemukan terkait gizi seimbang yaitu terdapat peningkatan ragam makanan serta konsumsi sayur dan buah.



**Gambar 7.** Penyerahan Penghargaan 10 Peserta Terbaik

## **SIMPULAN**

Program ZITASI Generasi Z melalui Aplikasi Fatsecret pada Siswa SMK Negeri 1 Palangka Raya memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang, aktivitas fisik dan istirahat. Praktik komponen ZITASI dalam kehidupan sehari-hari, dipantau selama kegiatan pendampingan yang dilakukan secara tatap muka terbatas dan WhatsApp Group. Peserta juga menggunakan teknologi dalam program ZITASI melalui aplikasi FatSecret, dalam pelaporan penerapan pola hidup sehat, yang artinya Generasi Z dapat menggunakan teknologi dalam kegiatan positif dan bermanfaat untuk kesehatan. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat dipraktikkan dalam kegiatan sehari-hari yang menjadi perilaku sehingga terhindar pula dari resiko penyakit tidak menular dan siap menghadapi tantangan abad 21, baik dalam dunia usaha maupun pendidikan lanjut.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Palangka Raya yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat program Dosen Pendukung Sumber Daya Manusia Unggul (PDPSU). Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak mitra yaitu Kepala SMK Negeri 1 Palangka Raya, beserta Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan dan Guru Pendamping serta Siswa SMK Negeri 1 Palangka Raya terutama kelas X TAV dan X BKP. Kesuksesan program ini juga berkat dukungan dari Dekan dan Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya, Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Dasar, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Pembicara dari Prodi PJKR FFKIK UKSW serta Tim ZITASI yang hebat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang



Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 77-86. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>

- Effendi, A., & Prihanto, J. B. (2014). Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi terhadap Aktivitas Fisik (Studi pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(03), 605-608.
- Ekadinata, N., & Widyandana, D. (2017). Promosi kesehatan menggunakan gambar dan teks dalam aplikasi WhatsApp pada kader posbindu. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(11), 547. <https://doi.org/10.22146/bkm.26070>
- Fitriyani, P. (2018). Pendidikan Karakter Bagi Generasi Z. *Knappptma*, 7(Maret), 307-314. <http://www.appptma.org/wp-content/uploads/2019/08/34.-Pendidikan-Karakter-Bagi-Generasi-Z.pdf>
- Kardi, I. S., Nasri, N., Ibrahim, I., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Penerapan Aktivitas Fungsional Rekreasi Pada Masa New Normal Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)*, 1(1), 62-70.
- Kemendes. (2020). Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi Covid-19. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia 2015*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id)
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://www.kemkes.go.id>
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). Pelatihan Olahraga Futsal sebagai Sarana Mengurangi Aktivitas Game Online pada Anak-Anak di Kelurahan Mangunharjo. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(2), 114-124.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 90-100.
- Wijianto, B., Fahrurroji, A., Kurniawan, H., & Nugraha, F. (2021). Pemanfaatan Whatsapp Sebagai Media Edukasi Peningkatan Pengetahuan Kader Dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. *Al-Khidmah*, 4, 25-30. <http://openjournal.unmuhpnk.ac.id/index.php/alkhidmah/article/view/3041/pdf>