

EDUKASI *NUTRITION GOES TO SCHOOL* PADA GURU SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KABUPATEN TANJUNG JABUNG TIMUR

Guspianto¹, Ismi Nurwaqiah Ibnu², Puspita Sari³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKIK Universitas Jambi

Email: guspianto@unja.ac.id

Abstrak

Guru sebagai pendidik di sekolah dan pengganti orang tua memiliki peranan yang sangat penting dalam memberikan pendidikan dan keteladanan perilaku hidup bersih dan sehat bagi siswa, sebagai sosok tutor dalam pembelajaran, sekaligus mentor dan motivator. Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada guru SMP tentang literasi gizi yaitu *nutrition goes to school* sebagai salah satu upaya intervensi gizi di tatanan sekolah. Lokasi PkM adalah SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur dengan sasaran sebanyak 25 guru. Edukasi diberikan melalui modul NGTS secara langsung diikuti pre-test dan post-test, dan setiap guru diwajibkan mengaplikasikan materi yang diajarkan kepada siswa dalam waktu 1 bulan. Hasil analisis pre-test dan post-test diketahui terjadi peningkatan pengetahuan guru tentang model edukasi NGTS. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dipublikasikan pada media massa online yaitu di Tribun Jambi. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk meningkatkan kapasitas dan kapabilitas guru dalam membina upaya peningkatan kesehatan dan gizi anak didik melalui pembelajaran dan motivasi, serta terus menciptakan lingkungan kerja yang mendukung perilaku hidup bersih dan sehat.

Kata Kunci: Edukasi, *nutrition goes to school*, SMP

Abstract

Teachers as educators in schools and substitutes for parents have a very important role in providing education and exemplary clean and healthy living behaviors for students, as mentors in learning, as well as mentors and motivators. This Community Service (PkM) aims to provide education to junior high school teachers about nutritional literacy, namely nutrition goes to school as one of the efforts to intervene in nutrition in the school setting. The PkM location is Tanjung Jabung Timur 21 Public Middle School with a target of 25 teachers. Education is provided through the NGTS module directly followed by pre-test and post-test, and each teacher is required to apply the material taught to students within 1 month. The results of the pre-test and post-test analysis revealed that there was an increase in teacher knowledge about the NGTS educational model. This community service activity has been published in online mass media, namely the Jambi Tribune. It is hoped that the school will increase the capacity and capability of teachers in fostering efforts to improve the health and nutrition of students through learning and motivation, and continue to create a work environment that supports clean and healthy living behaviors.

Keywords: Education, *nutrition goes to school*, junior high school

PENDAHULUAN

Dalam perkembangan gizi daur hidup manusia, perbaikan gizi tidak hanya berhenti pada peserta didik usia dini, karena kebutuhan gizi dimasa remaja juga lebih beragam, lebih banyak, ditambah dengan tantangan perbaikan gizi dimana masalah

gizi dan kesehatan lebih banyak dalam daur hidup ini. Guru dalam pembelajarannya menjadi sosok tidak hanya tutor dalam pembelajaran tetapi juga mentor dan motivator bagi siswa. Siswa khususnya remaja SMP/SMA dan sederajat memiliki karakteristik unik dari segi emosional dan

psiko-sosial, kedekatan remaja dengan teman sebaya dan guru jauh lebih dekat dibandingkan dengan orang tua siswa. Hal inilah yang membedakan siswa SMP dan SMA sederajat dengan siswa SD karena siswa SD masih banyak bergantung pada orang tua, baik dari segi pemilihan makanan, jajanan dan mengambil keputusan masih didominasi oleh orang tua. Dengan melihat faktor kedekatan remaja SMP dengan guru, maka diperlukan intervensi yang tepat sehubungan dengan upaya perbaikan gizi dan kesehatan di sekolah.

Dari segi permasalahan status gizi remaja, hasil riskesdas 2018 menunjukkan Kabupaten Tanjung Jabung Timur memiliki persentase remaja umur 5-12 tahun status gizi (TB/U) pendek 29,06%, tertinggi bersama dengan Kabupaten Kerinci, Muaro Jambi, dan Merangin. Remaja umur 13-15 tahun dengan status gizi pendek (TB/U) lebih tinggi persentasenya yaitu 52,48%, status gizi berdasarkan IMT berbanding umur, persentase remaja Kabupaten Tanjung Jabung Timur dengan status gizi kurus 9,44%, status gizi gemuk 13,73%, dan remaja status gizi obesitas 3,93%. Program tablet tambah darah remaja yang dicanangkan pemerintah berdasarkan hasil riskesdas, yang pernah mengonsumsi selama 12 bulan terakhir hanya 57,66%, dan 76,19% berasal dari kelompok umur SMP. Tablet tambah darah yang diterima berasal dari fasilitas kesehatan 12,78% dan didapatkan dari program sekolah sebesar 82,69%. Hal ini menandakan bahwa ada beragam masalah status gizi dan perilaku kesehatan remaja yang semuanya dapat diperbaiki dengan intervensi edukasi usaha kesehatan sekolah

(1). Melalui program intervensi edukasi gizi yang dijalankan oleh warga sekolah maka siswa akan lebih patuh dalam melakukan perilaku kesehatan dan ketercapaian sasaran lebih mudah dalam lingkup sekolah (2).

Dalam proses transfer pesan gizi kepada peserta didik, seyogyanya guru terlebih dahulu mendapatkan pengayaan atau materi tentang gizi itu sendiri karena tidak semua guru memiliki latar belakang pendidikan kesehatan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) pada setting sekolah dengan melatih guru sebagai edukator gizi terbukti berpengaruh dalam perbaikan gizi remaja. Penelitian intervensi pendidikan KADARZI menggunakan media poster bagi guru SMP dan SMA di Jawa Barat terbukti mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi (78,25%, n=296) dan menimbulkan antusias siswa dalam memantau sendiri status gizinya dalam penimbangan berat badan (3). Penelitian terhadap 30 guru yang diberi pelatihan deteksi dini stunting pada remaja di Karawang mendapatkan hasil peningkatan pengetahuan guru tentang stunting dan penyebabnya, meningkatkan keterampilan dalam menimbang atau menilai status gizi siswa, dan kejadian stunting dalam skrining status gizi juga mengalami penurunan (4). Penelitian Wina Dyah Puspita Sari, dkk (2020) pada Guru MTS Al Washliyah 19 Percut yang diberikan pendidikan gizi tentang gizi seimbang berbasis pangan lokal, menghasilkan nilai rerata pengetahuan guru tentang pemenuhan kebutuhan gizi berbasis pangan lokal meningkat 67,32 Standar Deviasi (p value= 0,000) (5). Setting pendidikan gizi berbasis sekolah menjadi

alternatif program pencegahan dan penanggulangan gizi dan kesehatan yang baik dan tepat sasaran (6). Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dipandang perlu melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema edukasi “nutrition goes to school” dengan sasaran adalah pada guru SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur yang merupakan mitra program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat untuk mempromosikan perilaku kesehatan dan gizi serta menjadi contoh bagi sekolah lainnya.

LANDASAN TEORI

Kebutuhan gizi dimasa remaja lebih beragam, lebih banyak, ditambah dengan tantangan perbaikan gizi remaja lebih banyak masalah gizi dan kesehatan dalam gizi daur hidup ini. Pendidikan gizi di sekolah dapat diberikan dalam kegiatan pembelajaran, maupun kegiatan ekstrakurikuler (7). Misalnya saja pembelajaran di pelajaran IPA atau Biologi, guru dapat menebarkan pesan-pesan gizi untuk remaja, kegiatan ekstrakurikuler seperti PMR dan pramuka, juga dapat menyertakan intervensi membuat pekarangan/tanaman obat keluarga, memasak bahan-bahan pangan lokal yang bergizi seimbang untuk keadaan darurat (8).

Peranan guru dalam pendidikan gizi sangat penting, guru adalah sosok yang diteladani siswa, meski tetap butuh peran lainnya, seperti orang tua, tokoh agama, teman sebaya, idola remaja, dan lain-lain (9). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh SEAMEO RECFON menemukan sebanyak 808 guru yang mengikuti pelatihan modul online selama 112 jam,

didapatkan hasil bahwa guru yang menjadi peserta pelatihan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana menerapkan konsep PAUD holistik dan terintegrasi (skor rata-rata pre-test = 58,8; skor rata-rata post-test = 76,4) dan peningkatan literasi e-learning (10). Penelitian intervensi berbasis sekolah dengan membagi kelompok intervensi yaitu edukasi langsung dari ahli gizi kepada siswa, dan kelompok kontrol yang diedukasi oleh guru terlatih (terlebih dahulu diberikan pelatihan oleh ahli gizi) menemukan bahwa ketika materi gizi disampaikan guru sekolah yang terlatih maka frekuensi asupan sarapan siswa meningkat, konsumsi keripik menurun, tetapi tidak ada perubahan dalam konsumsi buah dan sayuran (11). Penelitian ini memberikan gambaran bahwa guru sekolah yang terlatih memberikan dampak positif pada perilaku diet siswa dengan pelatihan yang tepat untuk memastikan mereka telah mendapatkan informasi, keterampilan, dan sumber daya untuk menyampaikan pesan-pesan gizi (4).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PkM ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam rangka memberikan edukasi *Nutrition Goes to School* bagi guru-guru SMP dalam rangka peningkatan perilaku kesehatan dan gizi pada anak sekolah. Lokasi kegiatan adalah di SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur dengan sasaran kegiatan yaitu para guru. Adapun kegiatan PkM ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan:

1. Tahap Persiapan, terdiri dari:

- a. Pertemuan tim bersama pihak sekolah (Kepala Sekolah) untuk diskusi membahas rencana kegiatan PkM oleh dosen dan mahasiswa;
 - b. Survei awal untuk memperoleh data pendukung terkait kondisi status kesehatan siswa;
 - c. Menetapkan lokasi dan waktu kegiatan
 - d. Melakukan advokasi dan koordinasi dengan pihak mitra yang berkaitan dengan rencana kegiatan, sasaran dan teknis pelaksanaan. Salah satu pertimbangannya adalah kondisi penularan COVID-19 yang masih terjadi sehingga kegiatan perlu diatur sedemikian rupa agar kegiatan tetap terlaksana dengan protokol kesehatan yang benar.
 - e. Merencanakan sarana dan peralatan yang dibutuhkan untuk pelaksanaan.
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Melakukana analisis situasi aktivitas rutinitas (kegiatan) dan pola makan siswa;
 - b. Menganalisis kebutuhan edukasi berdasarkan permasalahan yang mengacu pada aktivitas dan pola makan siswa;
 - c. Memberikan edukasi kepada guru-guru terkait perilaku kesehatan dan gizi untuk siswa.
 3. Tahap Evaluasi, diperoleh dari hasil penilaian pre test dan post test pemahaan guru terhadap materi Edukasi Nutrition Goes to School.

METODE PENDEKATAN

Pemberian materi kepada guru ini dilakukan dengan memberikan modul NGTS.

Sebelum pelatihan guru diberikan pre test dan diakhir pelatihan diberikan post test. Setiap guru diminta untuk mengaplikasikan materi yang diajarkan kepada siswa dalam kurung waktu 1 bulan, setelah itu tahap akhir dilakukan post test siswa dan membandingkan kelompok pengetahuan dan sikap siswa yang mendapatkan pendidikan gizi dari guru yang terlatih dengan yang tidak mendapatkan pendidikan gizi. Hal ini sesuai dengan penelitian Lewis (2000) bahwa langkah-langkah untuk merubah perilaku dapat dilakukan dalam waktu 2-6 minggu. Media Edukasi yang digunakan adalah modul gizi dan kesehatan remaja bagi guru SMP yang disusun oleh tim ahli pengabdian masyarakat. Modul gizi dan kesehatan remaja berisi informasi pendidikan gizi yang harus dikuasai oleh guru dan diajarkan kembali kepada siswa, terdiri dari pendidikan remaja, peran guru dan sekolah, gizi remaja, masalah gizi dan kesehatan remaja, solusi masalah gizi dan kesehatan remaja, peran lingkungan sekolah dan keluarga/masyarakat, dengan tampilan menarik dan bahasa yang mudah dipahami.

PROSEDUR KEGIATAN

Prosedur pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara terpadu, dengan tahapan sebagai berikut:

1. Sambutan dari Ketua Tim PkM FKIK Unja
2. Sambutan dari Kepala Sekolah SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur
3. Penandatanganan Perjanjian Kerja Sama (PKS) antara Jurusan kesehatan Masyarakat dengan SMP Negeri 21

Tanjung Jabung Timur tentang Kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi sebagai dasar pelaksanaan kegiatan berkelanjutan yang saling menguntungkan, termasuk kegiatan pendampingan dari Universitas Jambi terkait program edukasi gizi dan kesehatan yang mungkin dibutuhkan oleh pihak SMP negeri 21 Tanjung Jabung Timur.



Gambar 1. Penandatanganan PKS

4. Pengisian kuesioner Pre-test
5. Pemberian materi edukasi NGTS oleh tim PkM. Edukasi berlangsung mulai dari pukul 08.00 pagi hingga pukul 12.00 WIB, diikuti oleh 25 orang guru SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur baik Pegawai Negeri Sipil maupun Kontrak. Program Nutrition Goes to School (NGTS) merupakan salah satu program utama SEAMEO RECFON yang bertujuan untuk mendukung kegiatan siswa dalam mencapai siswa yang Aktif, Sehat, Bergizi Baik dan Cerdas. Diharapkan dengan mendapatkan edukasi NGTS ini guru-guru di sekolah mitra memiliki kepekaan tentang masalah gizi yang terjadi pada remaja serta pentingnya pemenuhan gizi yang cukup untuk memperbaiki generasi penerus bangsa. Buku ajar untuk

- NGTS telah disusun oleh tim SEAMEO RECFON yang berisi tentang materi-materi gizi terdiri dari:
- BAB 1 gizi remaja menguraikan tentang gizi daur hidup, karakteristik remaja dan kebutuhan gizi remaja.
 - BAB 2 masalah gizi dan kesehatan remaja, terdiri dari body image, berdiet dan gangguan makan, obesitas, anemia, masalah pencernaan dan masalah kesehatan lainnya.
 - BAB 3 tentang solusi masalah gizi dan kesehatan remaja yaitu gizi seimbang, peran lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat.

6. Sesi diskusi dan tanya jawab.
7. Pengisian kuesioner Post-test
8. Pemberian cenderamata dan souvenir
9. Foto bersama
10. Selesai



Gambar 2. Pemberian Materi NGTS

HASIL KEGIATAN

Tabel 1 menggambarkan karakteristik peserta PkM yaitu guru-guru di SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur. Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas guru SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur berusia antara 36 hingga 45 tahun (56%), berpendidikan D3/D4/S1 (72%), berstatus

PNS (68%), dan paling banyak perempuan (64%).

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pelatihan NGTS

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur	25-35 tahun	7 orang	28%
	36-45 tahun	14 orang	56%
	45-55 tahun	4 orang	16%
Pendidikan terakhir	Tamat D3/D4 atau S1	18 orang	72 %
	Tamat S2	7 orang	28 %
Status Pekerjaan	PNS	17 orang	68 %
	Honorer	8 orang	32%
Jenis Kelamin	Laki-laki	9 orang	36 %
	Perempuan	16 orang	64%
Mata Pelajaran yang diampu	Bahasa	3 orang	12%
	Bimbingan konseling	2 orang	8%
	IPS	5 orang	20%
	IPA	3 orang	12%
	Matematika	2 orang	8%
	Pendidikan Agama Islam	2 orang	8%
	Staff	8 orang	32%
Tugas tambahan	Ya	11 orang	44%
	Tidak ada	14 orang	46%

Sumber : Data Primer diolah (2022)

Untuk mengevaluasi efek dari pemberian edukasi, maka dilakukan penilaian pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan guru tentang

edukasi NGTS setelah dilakukan intervensi. Hasil penilaian menemukan rata-rata nilai pre-test sebesar 7,63 dan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 12,42.

Tabel 2. Rata-rata nilai pre-test dan post-test

Rata-Rata Nilai Skor pre-test	Rendah (<7,63)	16 orang	64%
	Tinggi (>= 7,64)	9 orang	36%
Rata-rata nilai skor post-test	Rendah (<12,42)	7 orang	28%
	Tinggi (>= 12,43)	18 orang	72%

Sumber: Data Primer diolah (2022)

Beberapa pertanyaan yang kurang diketahui peserta NGTS dan kemudian menjadi bahan tanya jawab dengan tim PkM FKIK UNJA, yaitu:

1. Mengapa perbaikan gizi remaja penting dalam siklus daur hidup?

2. Berapa kalori energi yang dibutuhkan oleh remaja perempuan dan laki-laki?

3. Apa saja keanekaragaman makanan bagi remaja?

4. Berapa kali sebaiknya remaja mengonsumsi buah-buahan setiap hari?

5. Menurut porsi piringku, berapa banyak porsi sayur yang dikonsumsi remaja setiap makan?
6. Apa masalah kesehatan lain yang bisa mempengaruhi status gizi remaja?
7. Apa akibat dari mengonsumsi lemak dan minyak berlebihan?
8. Bagaimana peran orang tua dalam mendukung pemenuhan gizi remaja?

Selanjutnya kegiatan PkM di dilakukan publikasi melalui media massa yaitu di website Tribun Jambi berita di tanggal 31 Agustus 2022, dengan judul "Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKIK UNJA Pengabmas bertajuk 'Nutrition Goes to School' di Tanjabtim pada link: <https://jambi.tribunnews.com/2022/08/31/prodi-ilmu-kesehatan-masyarakat-fkik-unja-pengabmas-bertajuk-nutrition-goes-to-school-di-tanjabtim>.



Gambar 3. Foto Bersama

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat diketahui bahwa telah terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan guru setelah diberikan intervensi. Persentase guru dengan pengetahuan tinggi meningkat dari 36% menjadi 72%. Disarankan kepada Pihak Sekolah diharapkan dapat meningkatkan kapasitas dan kapabilitas guru dalam membina upaya peningkatan kesehatan dan gizi anak didik melalui pembelajaran, motivasi, terus menciptakan lingkungan kerja yang mendukung perilaku hidup bersih dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Soraya D, Sukandar D, Sinaga T. Hubungan pengetahuan gizi , tingkat kecukupan zat gizi , dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *J Gizi Indones*. 2017;6(1):29–36.
2. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Provinsi Jambi. Laporan Riskesdas Propinsi Jambi 2018. Badan Penelit dan Pengemb Kesehat Jambi. 2019;500.
3. Hermina, Prihatini S. Pengembangan media poster sebagai alat bantu edukasi gizi pada remaja terkait keluarga sadar gizi. *Penelit Gizi dan Makanan*. 2016;39(1):15–26.
4. Sefrina LR, Elvandari M. Pelatihan penilaian status gizi pada guru dalam rangka deteksi siswa stunting di sekolah dasar. *Dharmakarya J Apl Ipteks untuk Masy*. 2020;9(1):4–7.
5. Sari WDPS, Rukmana E, Firmansyan H, Rosmiati R. Peningkatan Pengetahuan Guru Mts Al Washliyah 19 Percut Mengenai Pemenuhan Kebutuhan Gizi Berbasis Pangan Lokal. *J Kreat Pengabd Kpd Masy*. 2022;5(1):185–91.
6. Arumsari I, Putri IE. Pendampingan Guru Dan Orang Tua Dengan Modul Gizi Seimbang Dalam Islamic Health Promoting School. *Jmm (Jurnal Masy Mandiri)*. 2021;5(3):819–27.
7. Sungkowo, Setiawan B, Madanijah S. Intervensi pengayaan pengetahuan pangan dan gizi

- pada muatan lokal untuk sekolah menengah pertama di kabupaten lampung barat. *J Gizi dan Pangan*. 2008;3(November):156–66.
8. K MN, Rustaman NY, Redjeki S. Kajian tentang Penguasaan Konsep Gizi Siswa SMP. *JPII*. 2012;1(2):149–56.
 9. Winarti R, Tamrin. Manajemen Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Setia Budi Semarang. *J Peduli Masy*. 2020;2(4):279–84.
 10. Pramesthi IL, Kusuma S, Dewi AN, Kolopaking R. Investment in Teachers Toward Early Childhood Development: Lessons From An Online Training Targeting Indonesian Early Childhood Development : Lessons From An Online Training Targeting Indonesian. *Southeast Asian J Trop Med Public Heal*. 2021;52(February 2022):19–31.
 11. Habib-mourad C, Ghandour LA, Maliha C, Awada N, Dagher M, Hwalla N. Impact of a one-year school-based teacher- implemented nutrition and physical activity intervention : main findings and future recommendations. *BMC Public Health*. 2020;20(256):1–7.