

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Peningkatan Kesadaran Siswa Terhadap perlunya Asupan Gizi Sehat dan Seimbang guna Menunjang Proses Belajar

Alexander Halim Santoso^{1*}, Fidelia Alvianto², Valentino Gilbert Lumintang³

alexanders@fk.untar.ac.id^{1*}, fidelia.405220134@stu.untar.ac.id², valentino.405220139@stu.untar.ac.id³

¹ Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Indonesia

^{2,3} Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Indonesia

Alamat: Jl. Letjen S. Parman No.1, RT.6/RW.16, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440

Korespondensi email: alexanders@fk.untar.ac.id

Article History:

Received: Desember 30, 2024;

Revised: Januari 20, 2025;

Accepted: Februari 10, 2025;

Online Available: Februari 13, 2025;

Keywords: Healthy Nutrition, Balanced Nutrition, Academic health

Abstract Healthy and balanced nutrition plays an important role in supporting students' physical, mental, and academic health, especially during growth. This community service activity aims to increase students' awareness of the importance of a healthy and balanced diet to support the learning process. This activity is carried out by involving nutrition education and nutritional status checks, such as body mass index (BMI), through a school-based approach at SMA St. Yoseph, East Jakarta. Students who have a healthy and balanced nutritional intake tend to have higher learning performance and concentration. Conversely, students with poor nutritional intake are more susceptible to infectious diseases and have lower attendance rates at school. Education provided interactively can increase students' awareness and understanding of the importance of a healthy and balanced nutritional intake. This is expected to be the first step to prevent nutritional disorders and improve the quality of students' health and academics in the future.

Abstrak

Gizi sehat dan seimbang memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan fisik, mental, dan performa akademik siswa, terutama pada masa pertumbuhan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya pola makan sehat dan seimbang guna menunjang proses belajar. Kegiatan ini dilakukan dengan melibatkan edukasi gizi dan pemeriksaan status gizi, seperti indeks massa tubuh (IMT), melalui pendekatan berbasis sekolah di SMA St. Yoseph, Jakarta Timur. Siswa yang memiliki asupan gizi sehat dan seimbang cenderung memiliki performa belajar dan konsentrasi yang lebih tinggi. Sebaliknya, siswa dengan asupan gizi yang kurang memadai lebih rentan terhadap penyakit infeksi dan memiliki tingkat kehadiran yang lebih rendah di sekolah. Edukasi yang diberikan secara interaktif mampu meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang pentingnya asupan gizi sehat dan seimbang. Hal ini diharapkan menjadi langkah awal untuk mencegah gangguan gizi serta meningkatkan kualitas kesehatan dan akademik siswa di masa mendatang.

Kata Kunci: Gizi Sehat, Gizi Seimbang, Akademik

1. PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu pilar utama dari kesehatan tubuh yang optimal. Gizi yang sehat adalah istilah yang menggambarkan pola makan yang memenuhi kebutuhan tubuh akan nutrisi esensial, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, dan air. Gizi yang sehat tidak hanya memenuhi jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga memperhatikan kualitas dari makanan tersebut, memastikan bahwa tubuh memperoleh nutrisi yang diperlukan untuk mendukung fungsi tubuh yang optimal dan mencegah terjadinya kekurangan atau kelebihan gizi. Sedangkan gizi seimbang lebih menekankan pada keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh berdasarkan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan. Dalam kehidupan sehari-hari, gizi seimbang mengintegrasikan berbagai kelompok makanan ke dalam pola makan harian dengan proporsi yang sesuai. Pola ini penting untuk menjaga fungsi tubuh yang optimal, mendukung pertumbuhan, dan mencegah berbagai penyakit. (Fadhilah, 2024; Herlianty et al., 2024)

Gizi sehat dan seimbang memainkan peran yang sangat penting untuk pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan performa akademik siswa dan siswi. Pada masa ini, kebutuhan nutrisi berada pada tingkat yang sangat tinggi karena tubuh mengalami proses pertumbuhan yang pesat. Kekurangan gizi pada tahap ini dapat memberikan dampak jangka pendek maupun jangka panjang terhadap kesehatan dan kualitas hidup siswa. Misalnya, kekurangan asupan makro dan mikronutrien dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan linear yang dikenal sebagai *stunting*, serta penurunan kemampuan belajar dan konsentrasi. Di era sekarang ini mayoritas masyarakat lebih memilih hidup dengan budaya pragmatis (hidup instan dan praktis), begitu juga dengan makanan, dimana masyarakat juga cenderung memilih untuk mengonsumsi makanan instan. Makanan instan cenderung padat energi, tinggi gula dan garam, serta kurang mengandung serat. Makanan instan yang dikonsumsi secara berkala dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular, seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, dan sindrom metabolik yang muncul dengan pemicu utama adalah kesalahan pola makan. Kondisi gizi kurang pada siswa seringkali berkaitan dengan rendahnya tingkat kehadiran di sekolah karena siswa lebih rentan terhadap penyakit. (Muhammad Iqbal S et al., 2023; Rahmatillah & Mulyono, 2019; Yuni Damayanti et al., 2023) Kondisi kegemukan (obesitas) juga dapat memengaruhi performa akademik siswa dimana siswa dapat mengalami permasalahan psikologis seperti pelecehan, isolasi yang dapat memengaruhi rasa percaya diri, menyebabkan terjadinya kecemasan hingga depresi. Kondisi-kondisi ini pada akhirnya dapat memengaruhi

kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian terhadap pelajaran di sekolah. (Asirvatham et al., 2019)

Edukasi mengenai gizi sehat dan seimbang untuk siswa dan siswi merupakan pendekatan yang penting bagi generasi mendatang. Siswa dan siswi yang mendapatkan asupan nutrisi optimal sejak dini tidak hanya memiliki tubuh yang sehat, tetapi juga memiliki potensi intelektual dan produktivitas yang lebih tinggi di masa depan. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya gizi yang sehat dan seimbang guna menunjang dalam proses belajar.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakssiswaan di SMA St. Yoseph, Cakung, Jakarta Timur pada tanggal 8 Oktober 2024. Kegiatan dimulai dengan tahap perencanaan kegiatan, yaitu tim pengabdian masyarakat menentukan tujuan penyuluhan, seperti meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya asupan gizi sehat dan seimbang guna menunjang proses belajar. Setelah itu tim akan menentukan dan mempersiapkan metode penyuluhan yang efektif, seperti seminar, lokakarya, materi pamflet, atau kampanye online. Selanjutnya dilakukan pelaksanaan kegiatan berupa sesi penyuluhan dengan pendekatan yang interaktif dan melibatkan peserta untuk memastikan pemahaman yang baik. Kemudian, dilakukan penilaian terhadap tingkat partisipasi peserta dan sejauh mana keterlibatan dalam sesi penyuluhan melalui kuis singkat atau sesi tanya jawab untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terkait informasi yang disampaikan. Terakhir, mengevaluasi hasil kegiatan dan pengujian untuk mengidentifikasi area di mana penyuluhan dapat ditingkatkan.

3. HASIL

Pelaksanaan edukasi mengenai asupan gizi sehat dan seimbang berlangsung selama 60 menit dengan memaparkan mengenai definisi, faktor risiko, pengenalan dini, pencegahan, dampak, serta tindak lanjut dari peran asupan gizi sehat dan seimbang guna menunjang proses belajar. Penyuluhan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan ditutup dengan evaluasi berupa beberapa pertanyaan kepada audiens tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. (Gambar 1)



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Pentingnya Asupan Gizi Sehat dan Seimbang di SMA St. Yoseph, Cakung, Jakarta Timur

4. PEMBAHASAN

Pola makan yang sehat dan seimbang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental di berbagai tahap kehidupan. Asupan nutrisi yang memadai tidak hanya mendukung proses biologis tubuh, tetapi juga berkontribusi pada kemampuan berpikir, belajar, dan produktivitas sehari-hari. Siswa dan siswi yang mendapatkan nutrisi yang cukup dan seimbang cenderung memiliki kemampuan belajar yang lebih baik, konsentrasi yang lebih tinggi, dan risiko yang lebih rendah untuk mengalami gangguan perkembangan intelektual. Siswa dan siswi yang mengonsumsi makanan bergizi lebih kuat terhadap infeksi dan penyakit. Sebaliknya, siswa yang kekurangan nutrisi esensial lebih rentan terhadap penyakit infeksi seperti diare, pneumonia, dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), yang sering menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada siswa sekolah di banyak negara berkembang. (Hadiyani, 2024; Hamdan & Al-Jarrah, 2024; Prissy, 2024)

Pola makan yang sehat dan seimbang juga memberikan energi yang dibutuhkan siswa untuk beraktivitas dan belajar. Siswa-siswa yang aktif secara fisik memerlukan asupan energi yang memadai dari sumber karbohidrat kompleks, seperti nasi, roti gandum, atau ubi, yang dapat memberikan energi berkelanjutan sepanjang hari. Sementara itu, lemak sehat, seperti yang ditemukan dalam alpukat, kacang-kacangan, dan minyak zaitun, juga penting sebagai cadangan energi serta pelindung organ tubuh. Kekurangan energi pada siswa dapat menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, dan penurunan performa dalam aktivitas fisik maupun intelektual. Gizi sehat sejak usia dini juga berperan dalam mencegah berbagai penyakit kronis yang dapat muncul di masa dewasa, seperti obesitas,

diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Tidak hanya itu, pola makan yang sehat juga berkontribusi pada keseimbangan psikologis siswa. Dengan asupan makanan bergizi yang mencukupi, siswa-siswa cenderung memiliki suasana hati yang lebih stabil, lebih fokus, dan lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. (Cahyadi & Sulistyningtyas, 2023; Grajek et al., 2022)

5. KESIMPULAN

Gizi sehat dan seimbang menjadi salah satu pilar penting dalam mendukung kesehatan fisik, mental, dan perkembangan intelektual siswa. Pola makan yang mencukupi kebutuhan nutrisi esensial membantu menjaga fungsi tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, dan mendukung kemampuan belajar. Kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan seperti *stunting*, menurunkan performa akademik, serta meningkatkan risiko penyakit kronis di masa depan. Edukasi mengenai gizi harus menjadi prioritas untuk mencegah dampak buruk dari pola makan yang tidak sehat. Dengan peningkatan kesadaran dan intervensi gizi sejak dini, generasi mendatang dapat tumbuh sehat, cerdas, dan produktif demi mendukung pembangunan bangsa.

DAFTAR PUSTAKA

- Asirvatham, J., Thomsen, M. R., & Nayga, R. M. (2019). Childhood obesity and academic performance among elementary public school children. *Educational Research*, 61(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/00131881.2019.1568199>
- Cahyadi, A. T., & Sulistyningtyas, N. (2023). Pengaruh pengetahuan dan jumlah uang jajan terhadap pola makan anak sekolah dasar. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(2), 692. <https://doi.org/10.58258/jupe.v8i2.5504>
- Fadhilah, N. (2024). Understanding the importance of balanced nutrition: Steps to optimal health. *Journal Nutrizione*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.62872/9123t558>
- Grajek, M., Krupa-Kotara, K., Białek-Dratwa, A., Sobczyk, K., Grot, M., Kowalski, O., & Staśkiewicz, W. (2022). Nutrition and mental health: A review of current knowledge about the impact of diet on mental health. *Frontiers in Nutrition*, 9, 943998. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.943998>
- Hadiyani, W. (2024). Balanced nutrition optimizes the growth and development of school-age children. *Indonesian Journal of Community Development*, 4(1), 45–52. <https://doi.org/10.17509/ijcd.v4i1.70334>
- Hamdan, F., & Al-Jarrah, F. (2024). Nutritional health and its impact on students' academic achievement. *Journal of Educational and Social Research*, 14(6), 449. <https://doi.org/10.36941/jesr-2024-0185>

- Herlianty, H., Ketut Sumidawati, N., & Bakue, T. (2024). The importance of eating healthy and nutritionally balanced food for elementary school children. *Abdimas Polsaka*, 3(1), 40–46. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i1.66>
- Muhammad Iqbal S, Nanda Desreza, & Susi Handa Resta. (2023). Edukasi pentingnya makanan bergizi dan memilih jajanan sehat bagi anak usia sekolah. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(3), 01–09. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i3.2416>
- Prissy, A. (2024). The impact of diet and nutrition on immune function: Implications for health and disease. *IDOSR Journal Of Science And Technology*, 10(2), 18–24. <https://doi.org/10.59298/IDOSR/JST/24/102.182400>
- Rahmatillah, S. U., & Mulyono, S. (2019). The relationship between the nutritional status of school-age children and their academic achievement and physical fitness levels. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 42(sup1), 147–153. <https://doi.org/10.1080/24694193.2019.1578435>
- Yuni Damayanti, A., Ayu Suryaningtyas Sabastiani, Aziza Nurul Masruroh, Syadza Syafa Nazhifah, & Jihan Fauziyah Salsabila. (2023). Education on balanced nutrition and healthy canteens in early childhood education and kindergarten at Baitul Qur'an Islamic Boarding School for children. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(4), 4764–4770. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v6i4.4077>