

Edukasi Visual dan Diskusi Interaktif: Solusi Cerdas Tingkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja Desa Tukadmungga

Ni Kadek Dwi Nanda Restiani¹, Ni Kadek Gina Pramitayani²,

Kadek Karunia Dita Rahayu³, Ni Putu Sita Manika Virgiani⁴, Luh Nik Armini⁵

¹Universitas Pendidikan Ganesha, Fakultas Kedokteran, dwi.nanda@student.undiksha.ac.id

²Universitas Pendidikan Ganesha, Fakultas Kedokteran, gina@student.undiksha.ac.id

³Universitas Pendidikan Ganesha, Fakultas Kedokteran, karunia.dita@student.undiksha.ac.id

⁴Universitas Pendidikan Ganesha, Fakultas Kedokteran, sita.manika@student.undiksha.ac.id

⁵Universitas Pendidikan Ganesha, Fakultas Kedokteran, luh.nik.armini@undiksha.ac.id

Korespondensi Email : dwi.nanda@student.undiksha.ac.id

Article Info

Article History

Submitted, 2024-12-07

Accepted, 2024-12-10

Published, 2024-12-19

Keywords : *Balanced Nutrition, Teenager, Education*

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Remaja, Edukasi

Abstract

Teenager are an age group that is vulnerable to nutritional problems due to a lack of understanding of the principles of balanced nutrition. Tukadmungga Village, as one of the areas with a significant teenager population, faces challenges in improving balanced nutrition behavior. This study aims to improve teenager knowledge about balanced nutrition through a visual education approach and interactive discussions about balanced nutrition. The method used is visual education with posters and power points and interactive discussions through Kahoot! games to explore understanding and feedback. This activity involved 11 teenager selected by purposive sampling. Data analysis was carried out descriptively using pre-tests and post-tests to measure changes in participants' knowledge levels. The results showed a significant increase in balanced nutrition knowledge scores, with an average increase of 91.81% after the intervention. Based on these results, a visual education approach combined with interactive discussions can improve balanced nutrition knowledge among teenager, and can be recommended as an innovative strategy in improving balanced nutrition knowledge, especially in rural areas.

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap permasalahan gizi akibat kurangnya pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang. Desa Tukadmungga, sebagai salah satu wilayah dengan populasi remaja yang signifikan, menghadapi tantangan dalam meningkatkan perilaku gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang melalui pendekatan edukasi visual serta diskusi interaktif tentang gizi seimbang. Metode yang digunakan adalah edukasi visual dengan poster dan power point serta diskusi interaktif melalui games Kahoot! untuk menggali pemahaman dan umpan balik. Kegiatan ini melibatkan 11

remaja yang dipilih secara purposive sampling. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan gizi seimbang, dengan rata-rata peningkatan sebesar 91,81% setelah intervensi. Berdasarkan hasil ini, pendekatan edukasi visual yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang di kalangan remaja, dan dapat direkomendasikan sebagai strategi inovatif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang khususnya di wilayah pedesaan.

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Perubahan fisik pada remaja akan mempengaruhi asupan gizi yang diperlukan sehingga remaja di kategorikan rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan. Pada usia remaja percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan lebih banyak energi selain itu, remaja akan mengalami perubahan gaya hidup dan kebiasaan mencoba makanan sehingga terjadi ketidaksesuaian asupan gizi. (Wigati & Nisak, 2022).

Ketidaksesuaian antara asupan gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih (obesitas). Gizi kurang pada remaja terjadi karena pola makan tidak menentu, dapat mengakibatkan remaja mengalami anemia, menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbiditas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi. (Lubis, 2024).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) Prevalensi kurus remaja pada usia 16-18 tahun di Indonesia sebesar 8,1% (1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus). Sedangkan prevalensi gemuk remaja pada usia 16-18 tahun di Indonesia sebesar 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas) jika dibandingkan dengan Riskesdas sebelumnya masalah gizi pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia prevalensi gizi lebih yaitu gemuk dan obesitas mengalami kenaikan kasus yaitu gemuk dari 7,3% meningkat menjadi 9,5% dan obesitas dari 1,6% meningkat menjadi 4,0%. (Yani Lestari et al., n.d.).

Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan masalah gizi pada remaja salah satunya adalah kurangnya pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap gizi seimbang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan maka remaja akan bersikap positif untuk memilih alternatif yang terbaik dan cenderung memperhatikan tentang pemilihan bahan makanan dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh (Ariani et al., 2023).

Berbagai pendekatan perlu diupayakan untuk mengatasi masalah gizi di kalangan remaja, termasuk pendekatan menggunakan instrument menarik seperti media visual dan diskusi interaktif. Pendidikan literasi digital menjadi semakin penting dalam era digital saat ini, di mana remaja menjadi salah satu kelompok yang paling terpengaruh oleh perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Dalam konteks ini, pengembangan aset visual interaktif menjadi strategi yang menarik untuk memperkuat pendidikan literasi digital di kalangan remaja. Pendekatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan yang lebih mendalam tentang gizi seimbang tetapi juga memfasilitasi remaja untuk mengeksplorasi persepsi, masalah gizi yang sering timbul dan solusi terkait pola makan sehat di kehidupan sehari-hari. (Suyatno Suyatno et al., 2022) Literasi visual, seperti penggunaan gambar, video, dan ilustrasi, dapat membantu menyampaikan pesan penting tentang gizi seimbang dengan cara yang lebih menarik dan berkesan. Sedangkan diskusi interaktif memungkinkan

remaja berpartisipasi aktif dalam bertanya,. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui efektivitas pendekatan edukasi menggunakan instrument visual dan diskusi interaktif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang remaja desa Tukadmungga. Kegiatan ini merupakan salah satu dari program kerja Tim Program Peningkatan Kapasitas (PPK) Ormawa HMJ Kebidanan Universitas Pendidikan Ganesha, yang didanai dan didukung langsung oleh Belmawa Kemdikbudristek Tahun 2024.

Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah edukasi visual dengan instrument poster dan *power point* serta diskusi interaktif melalui *games Kahoot!* Untuk menggali pemahaman dan umpan balik. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 17 Juli 2024 pukul 09.00-10.00 WITA di Aula Desa Tukadmungga.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 14 Juli 2024 pada pukul 09.00-10.00 WITA bertempat di Aula Desa Tukadmungga Singaraja. Kegiatan ini melibatkan 11 remaja yang dipilih secara purposive sampling. Adapun garis besar kegiatan yaitu *pre-test*, pemberian materi dan *post-test*. Sebelum dilakukan edukasi, terlebih dahulu dilakukan *pre-test* untuk menilai pengetahuan awal para remaja mengenai gizi seimbang. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi menggunakan instrument poster dan *power point*, diskusi interaktif menggunakan *games Kahoot!* dan di akhiri dengan *post-test*. Materi yang diberikan antara lain;

1. Definisi Remaja dan Gizi Seimbang
2. Kebutuhan Gizi pada Remaja
3. Penyebab dan Tanda gejala Remaja dengan Masalah Gizi
4. Masalah gizi pada Remaja
5. Cara Mencegah Masalah Gizi
6. Rekomendasi Menu Seimbang

Berikut ini merupakan instrument poster yang digunakan dalam agenda edukasi mengenai gizi seimbang bagi remaja Desa Tukadmungga,



Adapun hasil kegiatan pengabdian berupa analisis yang menggambarkan rerata nilai pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi menggunakan instrument visual dan diskusi interaktif mengenai gizi seimbang. Adapun hasil kegiatan disajikan pada Tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Remaja Mengenai Pengetahuan tentang Gizi Seimbang

Umur	Rata-rata Nilai Pre-test	Rata-rata Nilai Post-test
14-17 tahun	64,54	91,81

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada rerata nilai pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi yang diberikan dapat berdampak pada peningkatan pengetahuan remaja akan pentingnya gizi seimbang.

Kurangnya pengetahuan remaja terhadap gizi seimbang merupakan penyebab terjadinya permasalahan gizi pada remaja. Semakin tinggi tingkat pengetahuan maka remaja akan bersikap positif untuk memilih alternatif yang terbaik dan cenderung memperhatikan tentang pemilihan bahan makanan dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh (Ariani et al., 2023). Peningkatan pengetahuan pada remaja juga mungkin karena edukasi yang diberikan menggunakan beberapa instrument dan metode. (Rahayu et al., 2020) Pada edukasi ini digunakan metode ceramah menggunakan instrument poster dan *power point*. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi interaktif menggunakan *games Kahoot!*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan efektifitas instrument visual dalam meningkatkan pengetahuan peserta edukasi. (Putri, 2023).

Media pembelajaran merupakan alat atau benda yang biasanya untuk memudahkan guru/pengajar/instruktur agar dapat mencapai tujuan pembelajaran/edukasi secara efektif dan efisien. Salah satu contoh pemanfaatan poster dan *power point* sebagai media pembelajaran, menunjukkan adanya peningkatan hasil pengetahuan yang diperoleh oleh remaja. (Nurfiriani & Kurniasari, 2023) Hal ini sejalan dengan hasil peningkatan pengetahuan dan wawasan remaja mengenai gizi seimbang, setelah dilakukan edukasi menggunakan media visual poster dan *power point*. Selain itu, poster dan *power point* menggunakan gambar, warna, dan teks yang menarik untuk memvisualisasikan informasi. Visualisasi ini membantu siswa lebih mudah memahami konsep-konsep penting terkait gizi seimbang, seperti penyebab, masalah gizi yang sering dialami remaja hingga cara pencegahannya.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan

Secara keseluruhan, pemberian edukasi atau penyampaian materi berlangsung tanpa hambatan. Kegiatan Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja Desa Tukadmungga melalui pendekatan edukasi visual dan diskusi interaktif telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya gizi seimbang. Melalui media visual seperti poster dan kegiatan diskusi yang aktif, remaja menjadi lebih terbuka dalam mengeksplorasi persepsi, masalah gizi yang sering timbul dan solusi terkait pola makan sehat di kehidupan sehari-hari.

Simpulan dan Saran

Kegiatan edukasi tentang gizi seimbang remaja di Desa Tukadmungga berlangsung lancar tanpa hambatan dan sesuai perencanaan. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan gizi seimbang, dengan rata-rata peningkatan sebesar 91,81% setelah intervensi. Berdasarkan hasil ini, pendekatan edukasi visual yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang di kalangan remaja, dan dapat direkomendasikan sebagai strategi inovatif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang khususnya di wilayah pedesaan.

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini, berikut adalah saran yang dapat dipertimbangkan: Pelatihan Rutin: Pemerintah desa dan pihak terkait sebaiknya menyelenggarakan pelatihan rutin untuk remaja. Pelatihan ini dapat mencakup berbagai aspek seperti pengolahan makanan yang sehat, serta pemantauan IMT remaja. Pelatihan berkala akan membantu menjaga pengetahuan remaja tetap terbaru dan relevan.

Ucapan Terima Kasih

Secara khusus, kami menyampaikan terima kasih kepada Belmawa Kemdikbudristek dan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah mendukung pelaksanaan program ini.

Daftar Pustaka

- Ariani, M., Latifah, H., Suwardi, Hms., Ketut Widiyanti, N., Sri Yulian Tinei, E., Agustini Patrisia, G., Ramadhani, H., Nurjanah, I., Fresdy Aditya, M., Rifa, M., Studi Ilmu Keperawatan, P., Kesehatan, F., & Sari Mulia Banjarmasin, U. (2023). PROGRAM SAGISENI (SADAR GIZI SEJAK DINI) PADA REMAJA DI KOTA BANJARMASIN KALIMANTAN SELATAN. In *JSIM* (Vol. 5, Issue 2).
- Kusnadi, F. N. (n.d.). *HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI*. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Lubis, H. (2024). Pengaruh Sosialisasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Di Kecamatan Deleng

- Pokhkisen Kabupaten Aceh Tenggara. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan.*, 2(1), 24-32.
- Nurfitriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi gizi menggunakan media video animasi dan poster terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 503-506.
- Putri, N. (2023). PELATIHAN DAN EDUKASI GURU PAUD DIPONEGORO TENTANG KEMBANG ANAK DI USIA EMAS. 8(November), 478–483.
- Rahayu, A., Patima, P., Ilmi, A. A., & Huriati, H. (2020). Pengaruh Pemberian Informasi Berbasis Audiovisual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Tentang Interprofessionaleducation (Ipe) Di Fkik Uin Alauddin Makassar. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 7(2), 30–44. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v7i2.21>
- Rahim, A., & Indah, M. (2024). Pentingnya pendidikan literasi digital di kalangan remaja. *SABAJAYA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(02), 51-56.
- Suyatno Suyatno, Nurul Istiqomah, Anik Enikmawati, & Luthfiah Chusnul Khotimah (2022). Hubungan Perkembangan Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Anak Usia Sekolah. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, 2(2),127–134. <https://doi.org/10.55606/cendikia.v2i2.459>
- Wigati, A., & Nisak, A. Z. (2022). PENTINGNYA EDUKASI GIZI SEIMBANG BAGI KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA. In *Jurnal Abdimas Indonesia* (Vol. 4).
- Yani Lestari, P., Natalia Tambunan, L., Muji Lestari, R., Eka Harap, Stik., Raya, P., & Tengah, K. (n.d.). *HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI TERHADAP STATUS GIZI REMAJA Relationship of Nutritional Knowledge to Nutritional Status Teenage*. <https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>