

SURAT TUGAS

Nomor: 79-R/UNTAR/Pengabdian/II/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

ALEXANDER HALIM SANTOSO, dr., M.GIZI


Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Laporan Akhir Pengabdian kepada Masyarakat - Peningkatan Kesadaran Siswa Terhadap Perlunya Asupan Gizi Sehat dan Seimbang guna Menunjang Proses Belajar
Mitra : SMA ST YOSEPH CAKUNG
Periode : 2/2024/8 Oktober 2024
URL Repository : <https://lintar.untar.ac.id/ltrdosen/lapBKD/srttgspkm.aspx>

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

25 Februari 2025

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : fcb0d5a87c93909ed63e79c2a0ac2c19

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440
P: 021 - 5695 8744 (Humas)
E: humas@untar.ac.id

 Untar Jakarta

 untar.ac.id

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN KE LEMBAGA
PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



UNTAR
Universitas Tarumanagara

**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT – PENINGKATAN KESADARAN
SISWA TERHADAP PERLUNYA ASUPAN GIZI SEHAT DAN SEIMBANG
GUNA MENUNJANG PROSES BELAJAR**

Disusun oleh:

dr. Alexander Halim Santoso, M.Gizi (0316097004)

Anggota:

Fidelia Alvianto (405220134)

Valentino Gilbert Lumintang (405220239)

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2025**

**Halaman Pengesahan
Laporan Pengabdian kepada Masyarakat**

1. Judul PKM : Pengabdian kepada Masyarakat
Peningkatan Kesadaran Siswa terhadap
perlu nya Asupan Gizi Sehat dan Seimbang
guna Menunjang Proses Belajar
2. Nama Mitra PKM : SMA St. Yoseph, Cakung
3. Ketua Tim Pelaksana :
 - A. Nama dan Gelar : dr. Alexander Halim Santoso, M.Gizi
 - B. NIDN/NIDK : 0316097004
 - C. Jabatan/Gol. : Dosen Tetap
 - D. Program Studi : Sarjana Kedokteran
 - E. Fakultas : Fakultas Kedokteran
 - F. Bidang Keahlian : Ilmu Gizi
 - G. Alamat Kantor : Jl. S. Parman No. 1, Grogol, Jakarta Barat
11440
 - H. Nomor HP/Tlp : 081381606869
 - I. Alamat Email : alexanders@fk.untar.ac.id
4. Anggota Tim PKM :
 - A. Jumlah Mahasiswa : 2 orang
 - B. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Fidelia Alvianto (405220134)
 - C. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Valentino Gilbert Lumintang (405220239)
5. Lokasi Kegiatan Mitra :
 - A. Wilayah Mitra : SMA St. Yoseph
 - B. Kabupaten/Kota : Cakung/Jakarta Timur
 - C. Provinsi : DKI Jakarta
6. Metoe Pelaksanaan : Luring
7. Luaran yang dihasilkan : HKI
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Juli – Desember 2024
9. Pendanaan :
Biaya yang disetujui : Rp. 3.000.000,-

Menyetujui,
Ketua LPPM

Jakarta, 20 Januari 2025
Ketua Pelaksana,



Dr. Hetty Karunia Tunjunsari, S.E., M.Si
NIK/NIDN: 10103030/0316017903

dr. Alexander Halim Santoso, M.Gizi
NIK/NIDN: 10416010/0316097004

LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

BAB I Pendahuluan

Kesehatan merupakan aset utama yang perlu dijaga oleh setiap individu. Salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan adalah dengan memastikan asupan gizi yang sehat dan seimbang. Asupan gizi yang tepat memberikan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari, memperbaiki jaringan yang rusak, serta mendukung sistem kekebalan tubuh agar dapat melawan penyakit. Gizi yang sehat melibatkan konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air dalam proporsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Pola makan yang sehat dan seimbang dapat membantu mencegah berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas. Sebaliknya, pola makan yang buruk, seperti konsumsi makanan tinggi gula, lemak jenuh, dan garam secara berlebihan, dapat meningkatkan risiko terkena penyakit-penyakit tersebut. Oleh karena itu, pemahaman mengenai prinsip-prinsip gizi seimbang menjadi hal yang penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, variasi dalam konsumsi makanan juga penting untuk memastikan tubuh mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan.

Pentingnya edukasi mengenai asupan gizi sehat juga harus didukung oleh akses informasi yang memadai. Pemerintah dan institusi kesehatan memiliki peran dalam memberikan panduan gizi yang mudah dipahami dan diikuti oleh masyarakat. Melalui upaya bersama, diharapkan masyarakat dapat mengadopsi pola makan yang lebih sehat sehingga tercipta generasi yang kuat dan produktif. Dengan demikian, asupan gizi yang sehat dan seimbang tidak hanya menjadi kebutuhan individu tetapi juga menjadi fondasi pembangunan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pada tahap ini, kebutuhan gizi mereka menjadi sangat penting untuk mendukung fungsi otak, pertumbuhan fisik, dan aktivitas sehari-hari. Konsumsi makanan bergizi baik dan sehat memberikan energi yang diperlukan untuk belajar, bermain, dan berinteraksi, serta membantu membangun sistem kekebalan tubuh yang kuat. Pola makan yang seimbang memastikan anak mendapatkan nutrisi esensial seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral.

Pentingnya makanan bergizi bagi anak usia sekolah tidak hanya terkait dengan pertumbuhan fisik tetapi juga dengan perkembangan kognitif dan emosional. Kekurangan gizi, seperti defisiensi zat besi atau vitamin A, dapat menyebabkan gangguan konsentrasi,

kelelahan, dan menurunnya prestasi akademik. Sebaliknya, pola makan yang kaya akan sayur, buah, protein berkualitas, serta rendah gula dan lemak jenuh dapat mendukung kemampuan belajar dan kreativitas anak. Oleh karena itu, orang tua dan institusi pendidikan memiliki peran besar dalam memastikan anak-anak memiliki akses ke makanan sehat.

Selain itu, kebiasaan makan sehat yang dibentuk sejak usia sekolah dapat berdampak jangka panjang. Anak-anak yang terbiasa mengonsumsi makanan bergizi cenderung mempertahankan pola makan sehat hingga dewasa, sehingga terhindar dari risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Dengan memberikan perhatian pada konsumsi makanan bergizi bagi anak usia sekolah, diharapkan dapat tercipta generasi yang sehat, cerdas, dan produktif, yang mampu berkontribusi secara positif bagi masyarakat.

Gizi sehat seimbang memegang peranan penting dalam mendukung kesehatan dan prestasi akademik siswa sekolah. Anak usia sekolah membutuhkan asupan nutrisi yang cukup dan berkualitas untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta menjaga daya tahan tubuh. Pola makan yang tidak seimbang dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, seperti kekurangan energi, obesitas, hingga gangguan konsentrasi yang dapat berdampak pada kemampuan belajar.

Dalam konteks pendidikan, edukasi gizi menjadi sarana penting untuk meningkatkan kesadaran siswa, guru, dan orang tua tentang pentingnya gizi yang tepat. Melalui edukasi gizi, siswa tidak hanya belajar mengenai kebutuhan nutrisi tubuh tetapi juga memahami bagaimana membuat pilihan makanan yang sehat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Penanaman kebiasaan makan yang sehat sejak dini dapat menjadi investasi jangka panjang bagi kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Sebagai bagian dari program pendidikan, berbagai upaya telah dilakukan untuk mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam kurikulum sekolah. Misalnya, pelajaran mengenai piramida makanan, pentingnya sarapan, dan bahaya makanan cepat saji sering kali menjadi topik dalam mata pelajaran tertentu. Selain itu, keterlibatan orang tua dan komunitas dalam mendukung pola makan sehat di rumah maupun di lingkungan sekolah menjadi faktor kunci keberhasilan program edukasi gizi.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan bagi Siswa dan Siswi SMA St. Yoseph, Cakung, Jakarta Timur dalam bentuk edukasi pentingnya asupan gizi sehat dan seimbang untuk menunjang proses belajar.

Bab II Pelaksanaan

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan edukasi ini adalah metode berbasis 4 tahap, yang dilakukan secara terus menerus yang terdiri dari perencanaan, implementasi, pemeriksaan, dan evaluasi yang disebut sebagai *PDCA (Plan-Do-Check-Action)*. Berikut tahapan metode *PDCA* yang disusun untuk kegiatan ini.

1. Plan (Perencanaan)

- **Tujuan:** Memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya asupan gizi sehat dan seimbang serta membentuk kebiasaan makan sehat.
- **Langkah-langkah perencanaan:**
 1. **Identifikasi kebutuhan:** Analisis tingkat pengetahuan siswa tentang gizi dan pola makan sehat melalui survei awal (pre-test)
 2. **Penentuan materi edukasi:** Materi mencakup pengenalan kelompok makanan, pentingnya gizi seimbang, dampak pola makan buruk, dan tips sederhana memilih makanan sehat.
 3. **Persiapan alat dan metode:** Gunakan media seperti presentasi, poster, video edukasi, dan permainan interaktif.
 4. **Jadwal pelaksanaan:** Tentukan waktu kegiatan, misalnya 2 minggu, dengan pembagian sesi teori dan praktik.
 5. **Kolaborasi:** Libatkan guru, ahli gizi, dan orang tua untuk mendukung implementasi program

2. Do (Pelaksanaan)

- **Aktivitas yang dilakukan:**
 1. **Sesi edukasi teori:**
 - Berikan penjelasan tentang gizi seimbang menggunakan media interaktif.
 - Ajarkan metode "Isi Piringku" yang mencakup 50% sayur dan buah, 30% karbohidrat, dan 20% protein.

3. Check (Evaluasi)

- **Evaluasi program:**
 1. **Pengukuran pengetahuan siswa:** Lakukan kuis atau diskusi kelompok untuk mengukur pemahaman siswa setelah sesi edukasi (post-test)
 2. **Pengamatan kebiasaan:** Amati perubahan pola makan siswa melalui

survei makanan harian atau wawancara sederhana.

3. **Penilaian efektivitas:** Evaluasi berdasarkan tingkat keterlibatan siswa, keberhasilan aktivitas praktik, dan umpan balik dari siswa, guru, dan orang

4. Act (Tindak Lanjut)

- **Perbaikan dan pengembangan:**

1. **Identifikasi kekurangan:** Analisis bagian dari program yang kurang efektif dan cari solusi untuk meningkatkan pelaksanaan.
2. **Integrasi dalam kegiatan rutin:** Jadikan edukasi gizi sebagai bagian dari kurikulum atau aktivitas mingguan sekolah.
3. **Peningkatan skala program:** Terapkan kegiatan serupa untuk seluruh tingkat kelas atau bahkan komunitas sekolah.
4. **Monitoring berkelanjutan:** Adakan evaluasi berkala untuk memastikan siswa terus mempraktikkan pola makan sehat.

HASIL

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Selasa, 8 Oktober 2024, dan dihadiri oleh siswa dan siswi dari kelas 10 dan 11 SMA St Yoseph, Cakung, Jakarta Timur. Kegiatan dilaksanakan secara luring.

Dari hasil pengisian kuesioner di awal acara yang diikuti oleh seluruh peserta didapatkan lebih dari lima puluh persen (57,1%) peserta belum memadai pengetahuannya terkait asupan gizi sehat dan seimbang. Hasil pengisian kuesioner di akhir acara, didapatkan perubahan dimana terjadi penurunan persentase siswa dengan hasil yang sebelumnya kurang, dari 57,1% menjadi 14,3%; dan terjadi peningkatan persentase siswa dengan hasil jawaban yang cukup (19% menjadi 45,2%) dan jawaban baik, dari 23,8% menjadi 40,5%.

Tabel 4.3.3.1 Hasil Pengisian Kuesioner Pre dan Post

Hasil	Kuesioner Pre	Kuesioner Post
Kurang	57,1%	14,3%
Cukup	19,0%	45,2%
Baik	23,8%	40,5%

DISKUSI

Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat pengetahuan yang

rendah mengenai asupan gizi sehat dan seimbang. Sebanyak **57,1%** siswa berada dalam kategori *kurang*, **19%** pada kategori *cukup*, dan hanya **23,8%** yang berada pada kategori *baik*. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan yang signifikan dalam pemahaman konsep gizi sehat dan seimbang sebelum pelaksanaan intervensi edukasi. Tingkat pengetahuan yang rendah ini dapat disebabkan oleh kurangnya akses informasi yang relevan, minimnya praktik edukasi gizi di sekolah, serta pengaruh lingkungan yang kurang mendukung kebiasaan makan sehat.

Setelah pelaksanaan intervensi edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan siswa. Proporsi siswa dalam kategori *kurang* menurun menjadi **14,3%**, sementara siswa pada kategori *cukup* meningkat menjadi **45,2%**, dan kategori *baik* mencapai **40,5%**. Peningkatan ini menunjukkan bahwa program edukasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang pentingnya asupan gizi yang sehat dan seimbang. Edukasi berbasis pendekatan interaktif, seperti demonstrasi praktis dan media visual, terbukti membantu siswa memahami materi dengan lebih baik.

Analisis Peningkatan Pengetahuan:

1. Penurunan siswa dalam kategori *kurang* dari **57,1%** menjadi **14,3%** mencerminkan keberhasilan program dalam menjangkau siswa yang sebelumnya memiliki pengetahuan minim. Ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan mampu menjelaskan konsep dasar gizi dengan baik.
2. Peningkatan siswa dalam kategori *cukup* dari **19%** menjadi **45,2%** menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berhasil memperbaiki pemahaman mereka, meskipun masih memerlukan pembelajaran lebih lanjut.
3. Peningkatan siswa dalam kategori *baik* dari **23,8%** menjadi **40,5%** mencerminkan bahwa metode edukasi mampu memaksimalkan pemahaman siswa yang sudah memiliki dasar pengetahuan.

Faktor Pendukung Keberhasilan:

- Penggunaan metode interaktif dan media edukasi yang menarik.
- Keterlibatan langsung siswa dalam praktik, seperti penyusunan menu makanan sehat.
- Dukungan lingkungan sekolah yang kondusif untuk penerapan pola makan sehat.

Rekomendasi untuk Tindak Lanjut:

1. **Integrasi Kurikulum:** Materi gizi seimbang perlu dimasukkan ke dalam kurikulum secara sistematis untuk pembelajaran yang berkelanjutan.

2. **Monitoring dan Evaluasi:** Lakukan evaluasi berkala untuk memastikan keberlanjutan pengetahuan dan penerapan pola makan sehat.
3. **Keterlibatan Orang Tua:** Libatkan orang tua dalam kegiatan edukasi agar pola makan sehat juga diterapkan di rumah.
4. **Penguatan Infrastruktur:** Fasilitas kantin sekolah perlu mendukung penyediaan makanan sehat untuk memperkuat hasil edukasi.

Bab III Kesimpulan

Asupan gizi sehat dan seimbang memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan, pertumbuhan, serta prestasi akademik anak usia sekolah. Gizi yang memadai tidak hanya berfungsi sebagai sumber energi untuk aktivitas sehari-hari, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sistem kekebalan tubuh. Pola makan yang seimbang dan kaya nutrisi dapat membantu meningkatkan konsentrasi, dan mendukung kreativitas serta kemampuan belajar siswa.

Pentingnya edukasi gizi bagi siswa sekolah terbukti melalui pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilakukan di SMA St Yoseph, Jakarta Timur. Sebelum edukasi, mayoritas siswa memiliki pengetahuan yang kurang memadai mengenai asupan gizi sehat (57,1%). Namun, setelah intervensi edukasi, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa. Persentase siswa dengan pengetahuan baik meningkat dari 23,8% menjadi 40,5%, sementara kategori cukup meningkat dari 19% menjadi 45,2%. Hal ini menunjukkan bahwa program edukasi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa mengenai pentingnya asupan gizi sehat dan seimbang.

Keberhasilan program ini menegaskan pentingnya pendekatan terintegrasi yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua untuk mendukung kebiasaan makan sehat. Edukasi gizi yang dilakukan secara berkelanjutan, baik di lingkungan sekolah maupun rumah, diharapkan dapat menjadi investasi jangka panjang dalam membentuk generasi yang sehat, cerdas, dan produktif. Hasil ini menjadi bukti bahwa edukasi gizi dapat berdampak positif terhadap peningkatan kualitas kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
2. World Health Organization. (2020). *Nutrition Education for Children: Building a Healthy Future*. Retrieved from <https://www.who.int>.
3. Santoso, H., & Wulandari, D. (2019). "Efektivitas Edukasi Gizi dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa tentang Pola Makan Sehat." *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 125-133.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Anak Usia Sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
5. World Health Organization. (2020). *Nutrition in Schools: A Key to Educational Success*. Retrieved from <https://www.who.int>.
6. Suryana, H., & Purnamasari, R. (2018). "Pengaruh Pola Makan Sehat terhadap Prestasi Akademik Anak Usia Sekolah." *Jurnal Gizi Indonesia*, 14(1), 23-30.
7. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
8. World Health Organization. (2021). *Healthy Diet*. Retrieved from <https://www.who.int>.
9. Sunarti, N., & Hidayat, M. (2019). "Pengaruh Pola Makan Terhadap Kesehatan." *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 45-53.

Lampiran

1. Foto kegiatan.



Ketentuan umum penulisan laporan:

1. Ditulis menggunakan jenis huruf Times New Roman, ukuran 12, dan spasi 1,5.
2. Laporan akhir ditulis paling sedikit 1 (satu) halaman (tidak termasuk lampiran).
3. Laporan akhir dikirimkan melalui alamat email: 100pkmsekolah@untar.ac.id dengan subyek email: **No. SPK-Laporan Akhir-Nama Dosen Pelaksana**
Contoh: **001-Laporan Akhir-Untarian Senior**