

SOSIALISASI POLA GIZI SEIMBANG DAN KOMPOSISI TUBUH PADA ANGGOTA HIMPUNAN GENERASI MUDA KABUPATEN KAUR (HGMKK) JABODETABEK

Yasep Setiakarnawijaya (a*), Ela Yuliana (b), Nadya Dwi Oktafiranda (c), Langgeng Safitri (d), Asri Arika Rahman (e)

^{a-c}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Email: yasep.s@unj.ac.id, ela_yuliana@unj.ac.id, nadyadwi@unj.ac.id,
langgengsafitri1126@gmail.com, aciarika@gmail.com

Abstract

The lack of knowledge among adolescents about balanced nutrition has led to suboptimal implementation of balanced nutrition in the community, resulting in numerous problems related to eating behavior, clean and healthy living behavior, and diseases related to underweight and obesity. DKI Jakarta has a higher prevalence. The purpose of this community service activity is to provide socialization about balanced nutrition patterns and body composition to the Kaur Regency Youth Association (HGMKK) in the Greater Jakarta area. The problem-solving method used a lecture approach, and was attended by 20 participants. As a result, there was an increase in participants' knowledge and understanding of balanced nutrition patterns and body composition. The pretest and posttest results showed an increase of 60,63%, with an 90,63% correctness rate in the posttest. In conclusion, socialization is an appropriate action to increase the knowledge and understanding of the younger generation regarding balanced nutrition patterns and body composition. It is hoped that it will increase awareness and encourage changes in eating behavior and healthy living. Thus, one of the 17 goals of the Sustainable Development Goals (SDGs) program, namely point three, a healthy and prosperous life, is achieved in the community.

Keywords: *balanced nutrition; young generation; body composition*

Abstrak

Kurang pengetahuan remaja tentang gizi seimbang menyebabkan penerapan gizi seimbang di masyarakat belum optimal sehingga masih banyak dijumpai berbagai masalah terkait perilaku makan, perilaku hidup bersih dan sehat, serta penyakit-penyakit yang berkaitan dengan gizi kurus dan obesitas. Di DKI Jakarta memiliki prevalensi yang lebih tinggi. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yakni, memberikan sosialisasi tentang pola gizi seimbang dan komposisi tubuh pada Himpunan Generasi Muda Kabupaten Kaur (HGMKK) Jabodetabek. Metode pemecahan masalah menggunakan pendekatan ceramah, dan diikuti oleh peserta sebanyak 20 orang. Hasilnya, terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang pola gizi seimbang dan komposisi tubuh. Hasil pretest dan posttest terjadi peningkatan sebesar 60,63%, dengan tingkat kebenaran jawaban pada saat posttest mencapai 90,63%. Kesimpulannya, sosialisasi adalah tindakan yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman generasi muda terkait dengan pola gizi seimbang dan komposisi tubuh, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan mendorong kepada perubahan perilaku makan dan hidup sehat. Dengan demikian, salah satu dari 17 tujuan program Sustainable Development Goals (SDGs), yakni poin ke-tiga kehidupan sehat dan sejahtera tercapai di masyarakat.

Kata Kunci: *gizi seimbang; generasi muda; komposisi tubuh*

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 sebagian besar kematian yang terjadi di Indonesia disebabkan oleh penyakit yang tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, diabetes dan *stroke*. Gizi yang tidak optimal dapat meningkatkan risiko penyakit tersebut. Namun, kesadaran masyarakat tentang gizi seimbang masih rendah dan mengabaikan pola makan sehat, sehingga banyak dijumpai berbagai masalah terkait dengan perilaku makan, perilaku hidup bersih dan sehat, serta penyakit-penyakit yang berkaitan dengan gizi. Hasil penelitian mengatakan bahwa, hingga saat ini masih banyak remaja yang memiliki masalah gizi, salah satu penyebab masalah gizi (kurus dan obesitas) adalah kurang pengetahuan remaja tentang gizi seimbang (Fitria et al., 2022). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi status gizi di DKI Jakarta pada remaja usia 13-15 tahun dengan kategori obesitas mencapai 10%, yang merupakan angka tertinggi dibandingkan dengan provinsi lain. Sementara, untuk kategori normal hanya 66,8%, menjadikan angka terendah dari provinsi lain. Kondisi tersebut, menjadikan DKI Jakarta menjadi provinsi yang lebih rentang terhadap risiko penyakit tidak menular di masa mendatang.

Diketahui bahwa, generasi muda saat ini adalah sumber daya manusia Indonesia yang akan membawa dan menentukan kemajuan Indonesia di masa depan. Untuk mewujudkan hal tersebut harus didukung dengan kondisi tubuh yang sehat, dimulai dari pemahaman dan implementasi gizi seimbang dalam menu makan sehari-hari. Meningkatkan literasi gizi di kalangan generasi muda merupakan investasi yang bermanfaat untuk jangka panjang dalam mengurangi kemungkinan terkena penyakit tidak menular serta mewujudkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Oleh karena itu, membekali pengetahuan tentang gizi yang seimbang penting untuk generasi muda.

Himpunan Generasi Muda Kabupaten Kaur (HGMKK) merupakan organisasi sosial kemasyarakatan bagi generasi muda dari Kabupaten Kaur, Provinsi Bengkulu yang merantau dan tinggal di daerah Jabodetabek. HGMKK Jabodetabek merupakan bagian dari organisasi sosial kemasyarakatan Persatuan Warga Kabupaten Kaur (PWK) Jabodetabek dan beralamat di Jl. Ciledug Raya No.9 6, RT.6/RW.11, Cipulir, Kec. Kby. Lama, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 2230. HGMKK Jabodetabek merupakan wadah yang tepat untuk meningkatkan kualitas SDM khususnya generasi muda di wilayah Jabodetabek dan mendukung terwujudnya tujuan dari program *Sustainable Development Goals* (SDGs), yakni kehidupan sehat dan sejahtera. Selain itu, mengingat generasi muda adalah anak bangsa yang memiliki potensi idealisme untuk mewujudkan Indonesia unggul, namun harus didukung dengan generasi muda yang sehat dan paham akan kesehatan. Hal tersebut mendorong tim pengabdian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan untuk dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang sosialisasi pola gizi seimbang dan komposisi tubuh pada anggota Himpunan Generasi Muda Kabupaten Kaur (HGMKK) Jabodetabek.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Pemberdayaan berarti memberikan kekuatan pada kelompok rentan yang belum memiliki kekuatan untuk hidup secara mandiri, khususnya dalam memenuhi kehidupan dasar sehari-hari seperti makanan, pakaian, tempat tinggal, pendidikan dan kesehatan (Hamid, 2018). Pemberdayaan masyarakat sebagai upaya peningkatan kapasitas masyarakat, seharusnya berfokus untuk menciptakan empat aspek yakni kognitif, konatif, afektif dan psikomotorik agar terciptanya kemandirian (Dian, 2013). Pemberdayaan masyarakat dalam implementasinya di kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi beberapa tahapan yakni proses penyadaran, pengilmuan, penerapan, dan pengembangan (Sulistiyani, 2013) dalam (Sulistiyani & Wulandari, 2017). Tahap penyadaran yakni upaya untuk membentuk perilaku sadar dan peduli. Tahap pengilmuan berarti proses perubahan kemampuan mencakup pemahaman pengetahuan, kemampuan untuk memperluas wawasan, dan memberikan keterampilan fundamental. Tahap penerapan, yakni merealisasikan secara nyata dari ilmu yang telah diperoleh. Tahap pengembangan difokuskan pada upaya untuk berinovasi yang dapat memfasilitasi tercapainya kemandirian.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Gedung Badan Penghubung Bengkulu, Jakarta pada tanggal 26 Juni 2025, diikuti oleh anggota HGMKK sebanyak 20 orang. Tim pelaksana kegiatan pengabdian terdiri atas, tiga orang dosen dan dua mahasiswa dari Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Kegiatan sosialisasi pola gizi seimbang dan komposisi tubuh mengacu pada tahapan pemberdayaan masyarakat meliputi tahapan proses penyadaran, pengilmuan, penerapan, dan pengembangan (Sulistiyani, 2013) dalam (Sulistiyani & Wulandari, 2017). Sementara, untuk mengetahui terjadinya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta, dilakukan *pretest* (sebelum diberikan materi) dan *posttest* (setelah diberikan materi). Selisih skor *pretest* dan *posttest* digunakan sebagai hasil peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang pola gizi seimbang dan komposisi tubuh. *Pretest* dan *posttest* dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada peserta terkait dengan gizi seimbang dan komposisi tubuh dengan jumlah pertanyaan yaitu delapan (8) pertanyaan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melalui pendekatan sosialisasi tentang pola gizi seimbang dan komposisi tubuh mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dibuktikan dengan *pretest* sebesar 30%, kemudian *posttest* meningkat mencapai 90,63%. Berikut adalah data *pretest* dan *posttest* tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta tentang gizi seimbang dan komposisi tubuh tersaji pada tabel 1.

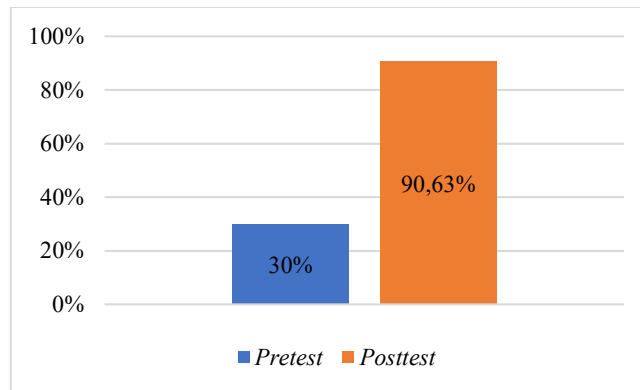
Tabel 1. Data *Pretest* dan *Posttest* Tingkat Pengetahuan dan Pemahaman Peserta tentang Gizi Seimbang dan Komposisi Tubuh

	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	<i>Skor</i>	<i>Persentase</i>	<i>Skor</i>	<i>Persentase</i>
Rata-rata	2,4	30%	7,25	90,63%
Maksimal	4	50%	8	100%
Minimal	1	12,5%	6	75%

Hasil lain dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, yaitu terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang gizi seimbang dan komposisi tubuh sebesar 60,63%. Data tersaji pada tabel 2, dan gambar 1.

Tabel 2. Persentase Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman Peserta tentang Gizi Seimbang dan Komposisi Tubuh

<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
30%	90,63%	60,63%



Gambar 1. Grafik Persentase Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman Peserta tentang Gizi Seimbang dan Komposisi Tubuh



Gambar 2. Pengabdian Kepada Masyarakat pada Anggota HGMKK Jabodetabek

Peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terkait dengan pola gizi seimbang dan komposisi tubuh didukung oleh serangkaian tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tahapan tersebut mengacu pada tahapan pemberdayaan masyarakat yakni meliputi tahapan proses penyadaran, pengilmuan, penerapan, dan pengembangan (Sulistiyani, 2013) dalam (Sulistiyani & Wulandari, 2017). Tahap penyadaran yakni peserta diberikan pengalaman langsung untuk mengetahui kondisi tubuh dan status gizi melalui pengukuran komposisi tubuh menggunakan alat berupa *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA). Hasil pengukuran kemudian disampaikan kepada peserta sehingga menimbulkan kesadaran tentang pentingnya menjaga gizi seimbang serta memahami risiko kesehatan apabila terjadi gizi kurang maupun gizi lebih. Tahap pengilmuan, yakni melakukan sosialisasi menggunakan metode ceramah dan dipadukan dengan diskusi interaktif dan tanya jawab guna untuk mentransfer pemahaman dan pengetahuan terkait dengan gizi seimbang dan standar komposisi tubuh ke peserta.



Gambar 3. Dokumentasi Video

Tahap penerapan, yakni peserta praktik membaca label gizi pada makanan. Terakhir, tahap pengembangan yakni peserta diberikan poster gizi seimbang dan standar komposisi tubuh untuk memperkuat pengetahuan dan pemahaman yang sudah diperoleh. Selain itu, dijadikan sebagai alat evaluasi dan monitoring keberlanjutan program melalui *scan barcode* yang terdapat di poster dan terhubung pada *google formulir* yang berisi beberapa kuesioner yang harus diisi oleh peserta dan laporan hasil perhitungan status gizi yang dilakukan secara mandiri.

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Sosialisasi mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anggota HGMKK Jabodetabek terkait dengan pola gizi seimbang dan komposisi tubuh. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan mendorong kepada perubahan perilaku makan dan hidup sehat sehingga mewujudkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Dengan demikian, salah satu dari 17 tujuan program *Sustainable Development Goals* (SDGs), yakni poin ke-tiga kehidupan sehat dan sejahtera tercapai di masyarakat.

6. UCAPAN TERIMA KASIH (*Acknowledgement*)

Ucapan terima kasih kepada Himpunan Generasi Muda Kabupaten Kaur (HGMKK) dan Persatuan Warga Kabupaten Kaur (PWK) Jabodetabek yang telah bersedia menjadi mitra dan memberikan izin untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat. Selain itu, terima kasih kepada Universitas Negeri Jakarta atas dukungan dana dari hibah penelitian dan pengabdian kepada masyarakat melalui sumber dana internal Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Jakarta.

7. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Dian, H. R. (2013). *Pemberdayaan Masyarakat Untuk Memajukan Desa Wisata Pentingsari Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 11. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.11-16>
- Hamid, H. (2018). *Manajemen Pemberdayaan Masyarakat Penerbit De La Macca Makassar* (T. S. Razak, Ed.; 1st ed.). De La Macca.
- Sulistiyani, A. T., & Wulandari, Y. (2017). *Proses Pemberdayaan Masyarakat Desa Sitimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul dalam Pembentukan Kelompok Pengelola Sampah Mandiri*.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang
- Laporan Nasional Risesdas Tahun 2018 Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan