

## Sosialisasi dan Edukasi Gerakan Gemar Makan Sayur (Gemmas) Berbasis Online Pada Remaja

### *Socialization and Education of Online-Based Vegetable Favoring Movement (GEMAS) in Adolescents*

Desi Fadia Syabani Ridwan<sup>1\*</sup>, Rosyenne Kushargina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Sarjana Gizi, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, Indonesia

#### *Abstract*

*Adolescents are children aged 11-18 years where this age is classified as still requiring the consumption of balanced nutritious foods. This important condition affects the nutritional needs. Unhealthy living habits and lack of physical activity are all due to a lack of knowledge of adolescents about the importance of a healthy lifestyle and balanced nutrition for their growth. Knowledge related to balanced nutrition is still lacking among today's teenagers, including Triyasa Middle School students who still do not understand the importance of consuming vegetables. Basically, nutritional problems in adolescents can arise due to incorrect nutritional behavior. One of the problems of balanced nutrition for adolescents is the low consumption of vegetables. This activity aims to provide insight related to vegetables. The method used by the GEMAS activity is carried out online using a virtual meeting application due to the Covid 19 pandemic. Pre-test and post-test were carried out on the target to determine the increase in knowledge. There was an increase in target knowledge by 88% after socialization and education were carried out.*

**Keywords:** *balanced nutrition, teenager, vegetables*

#### **Abstrak**

Remaja adalah anak yang berusia 11-18 tahun dimana usia ini tergolong masih membutuhkan konsumsi makanan bergizi seimbang. Kondisi yang penting ini berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi. Kebiasaan hidup yang kurang sehat dan kurangnya aktifitas fisik itu semua dikarenakan kurangnya pengetahuan remaja tentang pentingnya pola hidup sehat dan gizi seimbang bagi pertumbuhan mereka. Pengetahuan terkait gizi seimbang masih kurang dikalangan remaja saat ini termasuk siswa dan siswi SMP Triyasa yang masih kurang memahami pentingnya mengonsumsi sayuran. Pada dasarnya masalah gizi pada remaja ini bisa timbul karena perilaku gizi yang salah. Salah satu masalah gizi seimbang remaja adalah rendahnya konsumsi sayuran. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan wawasan terkait sayuran. Metode yang digunakan kegiatan GEMAS ini dilakukan secara online dengan menggunakan aplikasi virtual meeting karena pandemi Covid 19. *Pre-test* dan *post-test* dilakukan pada sasaran untuk mengetahui peningkatan pengetahuan. Terjadi peningkatan pengetahuan sasaran sebesar 88% setelah dilakukan sosialisasi dan edukasi.

**Kata Kunci:** *gizi seimbang, remaja, sayuran*

\*Penulis Korespondensi:

Desi Fadia Syabani Ridwan, email: [desifadia@gmail.com](mailto:desifadia@gmail.com)



*This is an open access article under the CC-BY license*

## PENDAHULUAN

Remaja adalah anak yang berusia 11-18 tahun dimana usia ini tergolong masih membutuhkan konsumsi makanan yang baik dan bergizi seimbang. Usia remaja disebut juga sebagai usia peralihan ke dewasa. Biasanya kondisi yang sangat penting ini berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi. Kondisi seseorang pada nantinya setelah dewasa banyak ditentukan oleh keadaan gizi dan kesehatan pada saat masa remaja dikarenakan diusia remaja masih tergolong usia pertumbuhan yang harus diperhatikan kebutuhan gizinya seperti membiasakan pola makan sehat dengan sering mengonsumsi sayuran dan menghindari makanan-makanan yang cepat saji sebagai upaya untuk mencegah munculnya masalah-masalah kesehatan pada masa dewasa dan tua nanti (Nurhayati, 2015).

Pada dasarnya masalah gizi pada remaja itu bisa timbul karena perilaku gizi yang salah juga kurangnya pengetahuan remaja terhadap gizi seimbang. Status gizi ini adalah gambaran dari apa yang selama ini dikonsumsi untuk waktu jangka yang lama. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang ataupun gizi lebih. (Dwi Jayanti dan Elsa Novananda, 2019). Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk mencegah dan mengatasi masalah gizi pada remaja. Sosialisasi dan edukasi Pedoman Gizi Seimbang gencar dilakukan termasuk pada remaja agar remaja Indonesia memiliki pola konsumsi makan yang seimbang, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, rutin melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2014).

Salah satu masalah gizi seimbang bagi remaja adalah rendahnya konsumsi sayuran, dimana remaja lebih suka makanan yang instant dari pada sayuran, juga kebanyakan remaja saat ini tidak menyukai sayuran, dimana sayuran sangat penting bagi kesehatan juga keseimbangan tubuh. Banyak remaja tidak dibiasakan sedari kecil untuk mengonsumsi sayuran yang mengakibatkan banyak sekali remaja yang tidak suka makan sayur sedangkan makanan yang seharusnya dikonsumsi remaja yaitu yang mengandung gizi seimbang dimana makanan yang dikonsumsi harus beraneka ragam jenisnya, makanan yang dikonsumsi harus mengandung sumber zat tenaga untuk kita bisa melakukan aktifitas seperti biasanya lalu juga mengandung zat pembangun dan juga zat pengatur. (Muthmainah *et al.*, 2019).

Usia remaja adalah orang yang paling diharapkan mengonsumsi sayuran dari setiap anggota rumah tangga terutama usia 10 tahun ke atas. Minimal setiap anggota rumah tangga mengonsumsi 2 sampai 3 porsi sayuran dalam satu hari disetiap harinya. Mengonsumsi sayuran setiap hari akan sangat bermanfaat bagi tubuh karena mengandung banyak vitamin dan mineral yang mengatur pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh juga pemeliharaan tubuh karena sayuran mengandung serat yang tinggi sehingga sangat baik untuk tubuh remaja (Muthmainah *et al.*, 2019).

Sayuran mengandung beragam zat gizi termasuk serat serta tidak mengandung lemak dan kolesterol. Porsi sayuran dianjurkan untuk remaja yaitu sebanyak 300-400 gram per orang per harinya (Tarigan, 2020). Sayuran merupakan sumber serat untuk melancarkan proses defekasi sehingga dapat menghindari berbagai macam penyakit lainnya (Farisa, 2012). Serat juga dapat memberi rasa kenyang dalam waktu lama sehingga bisa menurunkan risiko obesitas pada remaja. Masalah gizi pada remaja ini akan berdampak negatif karena akan menyebabkan kekhawatiran seperti contohnya penurunan konsentrasi saat belajar dan penurunan kesegaran jasmani pada remaja itu sendiri (Syahrir *et al.*, 2013).

Mengingat pentingnya konsumsi sayuran pada remaja, maka sosialisasi dan

edukasi harus terus dilakukan. Jumlah konsumsi sayur dan buah siswa pada usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) masih rendah (Muthmainah *et al.*, 2019). Promosi kesehatan melalui edukasi merupakan proses interaktif yang mendorong terjadinya pembelajaran dan pengetahuan. Pembelajaran merupakan cara untuk menambah pengetahuan, sikap, dan keterampilan melalui sebuah praktik dan pengalaman tertentu, sehingga para remaja dan anak sekolah ini lebih bisa untuk mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari.

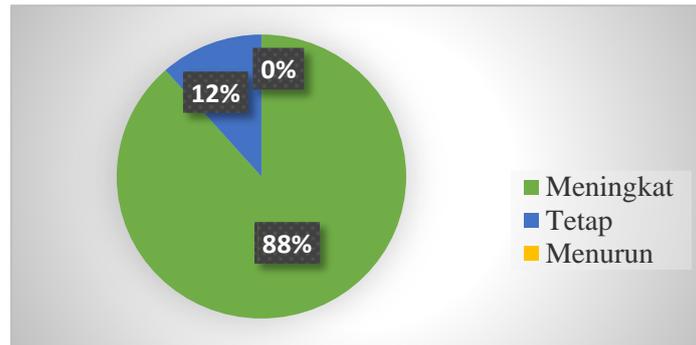
Edukasi mengenai gizi adalah metode yang paling umum digunakan untuk mempromosikan perilaku makan pada masyarakat dan pola hidup yang sehat untuk masyarakat kedepannya (Marbun *et al.*, 2021). Hal ini lah yang mendasari dilakukannya Sosialisasi dan Edukasi Gerakan Makan Sayur (GEMAS). Melalui kegiatan ini diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku konsumsi sayur pada remaja dalam rangka mewujudkan remaja sehat, aktif, dan produktif.

## METODE

Kegiatan Sosialisasi dan Edukasi Gerakan Makan Sayur (GEMAS) ini dilakukan secara online dengan menggunakan Zoom Meeting karena kondisi pandemi Covid 19, hal ini dimaksudkan agar semua pihak dapat terhindar dari wabah covid. Peserta kegiatan berjumlah 29 orang yang berasal dari siswa dan siswi SMP Triyasa Bandung. Kegiatan dilaksanakan pada hari Minggu 18 Juli 2021. Kegiatan ini diawali dengan memberikan *pre-test* pada para siswa dan siswi lalu sosialisasi dilanjutkan dengan pemberian materi yang menggunakan power point sebagai media yang berisikan tentang pentingnya mengonsumsi sayuran dan berbagai macam manfaat sayur juga cara mengolah sayur dengan tepat. Setelah pemberian materi selesai diadakan sesi tanya jawab. Pada akhir kegiatan peserta diminta untuk mengisi *post-test*. Pre-test dan post-test yang diberikan menggunakan media google form. Dilakukan analisis statistik paired sample t-test untuk melihat peningkatan pengetahuan siswa dan siswi dengan hasil nilai *pre-test* dan *post-test* sasaran.

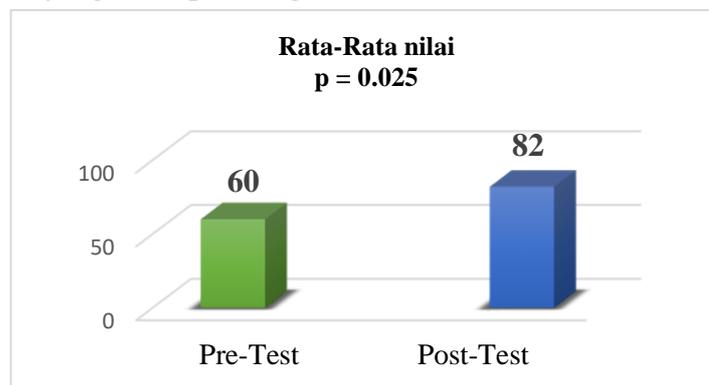
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi dan Edukasi Gerakan Makan Sayur (GEMAS) yang dilaksanakan pada hari Minggu 18 Juli 2021 ini terdapat 29 Siswa yang terdiri dari 22 Siswi Perempuan dan 7 Siswa laki-laki, rata-rata usia yang mengikuti Sosialisasi dan edukasi ini adalah 13 dan 14 tahun. Pelaksanaan sosialisasi dan edukasi ini diawali dengan melakukan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum dilakukannya kegiatan sosialisasi, lalu setelah itu dilakukan sesi tanya jawab agar peserta yang kurang memahami materi dapat menanyakan hal-hal yang mereka ingin tanyakan sehingga peserta bisa lebih dalam memahami materi yang diberikan. Setelah sesi tanya jawab selesai dilanjutkan dengan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan mengetahui apakah sosialisasi dan edukasi yang diberikan efektif atau tidak. Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 88%.



**Gambar 1. Grafik peningkatan pengetahuan siswa dan siswi SMP Triyasa Bandung**

Gambar 1 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan sebesar 88% siswa dan siswi SMP Triyasa Bandung meningkat pengetahuannya setelah dilakukan kegiatan GEMAS ini dan (12%) tidak meningkat maupun menurun pengetahuannya yang artinya tetap, sedangkan yang tidak meningkat pengetahuannya (0%) yang artinya tidak ada satupun siswa dan siswi yang menurun pengetahuannya. Diketahui terdapat 26 orang siswa dan siswi yang mengisi *pre-test* dan *post-test*, 3 peserta lainnya mengisi *pre-test* dan *post-test* tidak sesuai dengan waktu yang ditetapkan, ada yang mengisi *pre-test* diwaktu *post-test* dan juga ada yang hanya mengisi *pre-test* nya saja tanpa mengisi *post-test*. Oleh karena itu data yang dihasilnya tidak sesuai dengan jumlah peserta yang hadir pada kegiatan GEMAS ini.



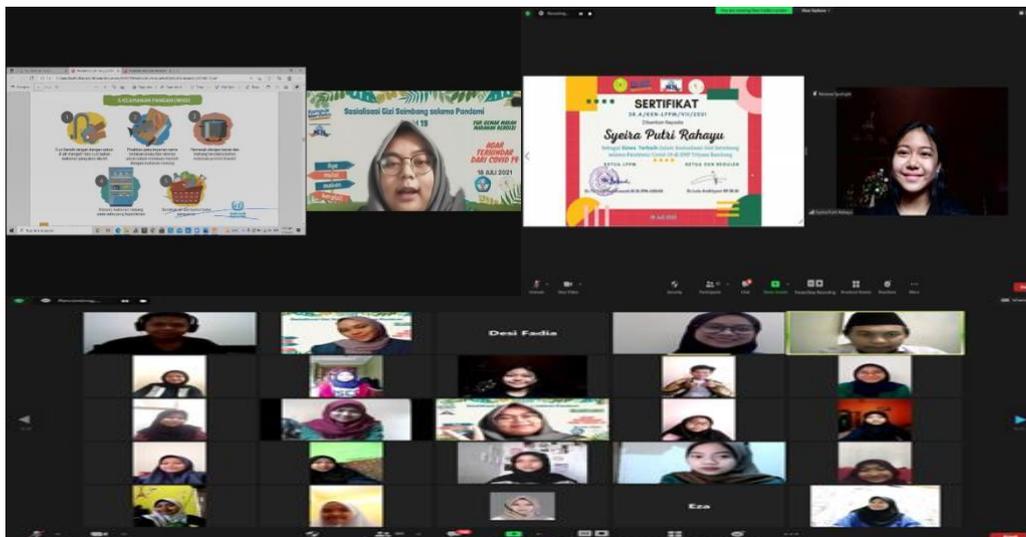
**Gambar 2. Rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test***

Gambar 2 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa dan siswi setelah dilakukan kegiatan sosialisasi dan edukasi GEMAS ini. Rata-rata nilai *pre-test* siswa dan siswi sebelum dilakukannya sosialisasi dan edukasi GEMAS yaitu sebesar 60 point dari nilai tertinggi sebesar 100 point, sedangkan setelah dilakukannya kegiatan sosialisasi dan edukasi GEMAS didapatkan nilai rata-rata *post-test* sebesar 82 point dari nilai tertinggi sebesar 100 point. Terdapat 15 soal dalam bentuk pilihan ganda yang diberikan saat *pre-test* dan *post-test* dan soal yang diberikan berdasarkan materi yang telah disampaikan ketika kegiatan sosialisasi dan edukasi GEMAS ini berlangsung, diantaranya seperti pengertian sayuran, sayuran berdasarkan warna dan jenisnya, cara mengolah sayuran, berbagai macam manfaat sayuran bagi tubuh dan konsumsi sayuran berdasarkan porsi sesuai usia.

Analisis *paired sampel t-test* menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan ( $p < 0.05$ ) dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. Berdasarkan hasil tersebut dapat

disimpulkan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah dilakukannya kegiatan sosialisasi dan edukasi GEMAS. Dengan adanya peningkatan pengetahuan, diharapkan adanya perbaikan pola konsumsi sayuran dan pola hidup yang sehat bagi para siswa dan siswi SMP Triyasa Bandung. Sikap dan perilaku gizi yang baik merupakan salah satu faktor dari pentingnya seseorang memiliki pengetahuan terkait pemilihan makanan yang dikonsumsi. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang maka pemilihan makanan yang akan dikonsumsi juga akan semakin baik dan berkualitas (Farisa, 2012).

Kegiatan Sosialisasi dan edukasi GEMAS ini memberikan pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi sayuran dan berbagai macam manfaat sayur juga cara mengolah sayur dengan tepat. Dilihat dari hasil *pre-test* terdapat siswa dan siswi yang masih kurang paham tentang pentingnya mengonsumsi sayuran. Setelah dilakukan *post-test* didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan pada siswa dan siswi mengenai pentingnya mengonsumsi sayuran. Masyarakat Indonesia terutama anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sesuai dengan yang direkomendasikan. Jumlah asupan sayur dianjurkan lebih tinggi dari buah (Kementerian Kesehatan RI, 2017a).



**Gambar 3. Dokumentasi kegiatan sosialisasi dan edukasi (GEMAS) bersama siswa-siswi SMP Triyasa Bandung**

Program Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) merupakan salah satu program pemerintah untuk meningkatkan perilaku konsumsi sayur dan buah. GERMAS ditetapkan pada tahun 2013 melalui Peraturan Presiden Nomor 42 tahun 2013 (Kementerian Kesehatan RI, 2017b). Faktor penting yang menjadi penentu keberhasilan perubahan perilaku konsumsi sayur dan buah adalah faktor lingkungan primer yaitu lingkungan rumah. Pada lingkungan ini peran orang tua menjadi sangat penting (Nisa, 2020). Orang tua terutama ibu menjadi *food keeper* atau penentu pangan yang dikonsumsi oleh seluruh anggota keluarga pada seluruh kelompok usia dari anak hingga lansia (Kushargina dan Afifah, 2021). Sayur harus disajikan pada setiap waktu makan. Kebiasaan ini dapat membentuk kebiasaan sehat konsumsi sayur. Orang tua juga menjadi *role model* yang dapat dicontoh anak. Orang tua yang juga mengonsumsi sayur akan menjadi acuan anak untuk ikut mengonsumsi sayur.

Dokumentasi kegiatan ditampilkan pada Gambar 3. Kegiatan sosialisasi dan

edukasi GEMAS dilakukan secara online menggunakan aplikasi *virtual meeting*. Hal ini dilakukan karena saat ini pandemi Covid-19 masih terjadi di Indonesia. Pembatasan kerumunan untuk mencegah penyebaran Covid-19 harus dilakukan (Riyadi dan Larasaty, 2021). Meskipun kegiatan dilakukan secara *online*, manfaat yang didapat sasaran dari kegiatan ini tetap dapat dirasakan. Terlihat dari peningkatan nilai *post-test* yang di dapat sasaran (Gambar 2). Banyak kegiatan edukasi dan sosialisasi terkait gizi dan kesehatan yang saat ini juga dilakukan secara *online*. Kegiatan tersebut juga memberikan dampak positif pada sasaran (Mulyani *et al*, 2020; Rahma dan Supriatiningrum, 2021; Tsani *et al*, 2020).

### KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa 88% siswa dan siswi mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukannya kegiatan sosialisasi dan edukasi GEMAS, yang artinya para siswa dan siswi SMP Triyasa Bandung ini dapat menyerap ilmu yang diberikan dengan baik, diharapkan setelah kegiatan ini para siswa dan siswi dapat mengaplikasikannya keseharian mereka untuk gemar mengonsumsi sayuran. Untuk keberlanjutan kegiatan dan perubahan perilaku siswa, pihak sekolah dapat terlibat aktif. Usaha seperti menempel poster di tempat yang mudah diakses oleh siswa dan membagikan selebaran seperti leaflet terkait baiknya konsumsi sayuran akan membuatsiswa dan siswi atau anak usia sekolah menjadi teringat tentang pesan yang terkandung dalam poster dan leaflet tersebut dan dapat memberikan stimulus untuk gemar mengonsumsi sayuran.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih banyak kepada Ibu Fera Mauliani selaku guru yang mengajar di SMP Triyasa Bandung yang telah memperbolehkan kami untuk melakukan sosialisasi dan edukasi ini kepada siswa dan siswi SMP Triyasa Bandung, juga kepada para siswa dan siswi SMP Triyasa Bandung yang telah mau mengikuti kegiatan sosialisasi dan edukasi ini dari awal kegiatan hingga selesai dengan tertib walaupun secara online (*via zoom meeting*), dan juga terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan selama pelaksanaan sosialisasi dan edukasi Gerakan Gemar Makan Sayur (GEMAS), tak lupa kepada Prodi Sarjana Gizi Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan ini berjalan lancar.

### DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2014. Gizi Dan Kesehatan Masyarakat. Rajawali Pers.
- Dwi Jayanti Y, Elsa Novananda N. 2019. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgr 2 Kota Kediri). Jurnal Kebidanan. 6(2): 100–108.
- Farisa S. 2012. Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012. [Skripsi]. Depok: Universitas Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017a. GERMAS [Gerakan Masyarakat Hidup Sehat].
- Kementerian Kesehatan RI. 2017b. Tingkatkan Konsumsi Sayur dan Buah Nusantara

## Menuju Masyarakat Hidup Sehat.

- Kushargina R, Afifah AN. 2021. Gambaran Tingkat Kecukupan Gizi Lansia dengan Depresi di Kecamatan Pondok Jagung. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science MJNF*. 2(1): 24.
- Marbun R, Sugiyanto S, Dea V. 2021. Edukasi Kesehatan Pada Remaja Dalam Pentingnya Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Di Era Pandemi Covid-19. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. 4(3): 508.
- Mulyani EY, Ummanah, Anwar N. 2020. Peningkatan Pengetahuan Mahasiswa Melalui Edukasi Online Gizi dan Imunitas saat Pandemic Covid-19. *Senada: Semangat Nasional Dalam Mengabdi*: 1(1).
- Muthmainah FN, Khomsan A, Riyadi H, Prasetya G. 2019. Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMP sebagai Implementasi Pedoman Gizi Seimbang Vegetables and Fruits Consumption in Junior High School Student as the Implementation of Indonesian Balanced-Nutrition Guidelines. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 15(2): 178–187.
- Nisa SH. 2020. Peran Orang Tua Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Hang Tuah 2 Jakarta. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*. 5(1).
- Nurhayati A. 2015. Artikel Penelitian Status Gizi, Kebiasaan Makan Dan Gangguan Makan (Eating Disorder) Pada Remaja Di Sekolah Favorit Dan Non-Favorit. 3(1): 9.
- Rahma A, Supriatiningrum DN. 2021. Penguatan Pengetahuan Menjaga Tubuh Tetap Sehat Dengan Gizi Seimbang Menyambut Masa New Normal. *J-Dinamika : Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 6(1).
- Riyadi R, Larasaty P. 2021. Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kepatuhan Masyarakat Pada Protokol Kesehatan Dalam Mencegah Penyebaran Covid-19. *Seminar Nasional Official Statistics*. 2020(1).
- Syahrir N, Thaha AR, Jafar N. 2013. Pengetahuan Gizi, Body Image, Dan Status Gizi Remaja Di Sma Islam Athirah Kota Makassar Tahun 2013. [Skripsi]. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Tarigan R. 2020. Hubungan Kesukaan Dan Kesiediaan Dengan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*. 6(1): 36-43.
- Tsani AFA, Nugroho TW, Ayustaningwarno F, Dieny FF, Kristiana I. 2020. Providing Online Education to Improve Health and Nutrition Knowledge in Security Units during the Pandemic (Covid-19). *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*. 5(2).