

## UPAYA MEWUJUDKAN SEKOLAH SEHAT 2024 MELALUI ORIENTASI AKSI BERGIZI PADA SISWA SMPN 1 BANGKALAN

Dini Setiarsih<sup>1</sup>, Rizki Nurmalya Kardina<sup>2</sup>, Rizki Amalia<sup>3</sup>, Luluk Nadhiva<sup>4</sup>, Habibah Salsabila<sup>5</sup>,  
Dhinar Maulidya Ayu Efendi<sup>6</sup>, Helma Marsha Narindra Mumtaza<sup>7</sup>

<sup>1,2,4,5,6,7</sup> Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

<sup>3</sup> Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya  
email: dinisetiarsih@unusa.ac.id

### Abstrak

Program Aksi Bergizi merupakan sebuah gerakan nasional yang menjadi salah satu upaya mencegah masalah gizi khususnya anemia pada remaja. Namun belum semua sekolah mendapatkan orientasi dan pendampingan secara intensif sehingga pelaksanaannya kurang optimal. Salah satu satuan pendidikan di Bangkalan yang juga belum pernah mendapatkan pendampingan Aksi Bergizi adalah SMPN 1 Bangkalan. Sementara itu pada tahun 2024 ini, SMPN 1 Bangkalan berupaya mewujudkan Sekolah Sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas mitra yaitu siswa sebagai fasilitator Aksi Bergizi yang dapat mendukung terwujudnya aspek sehat bergizi pada program Sekolah Sehat. Metode kegiatan meliputi orientasi, penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi, pendampingan dan evaluasi. Tahapan pelaksanaan meliputi diskusi persiapan dengan mitra, persiapan alat dan bahan, pre test, orientasi, post test, monitoring dan evaluasi. Hasil pre test dan post test dianalisis dengan uji Paired T Test pada program SPSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre test dan post test ( $p$  value = 0,000). Hasil uji statistik tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan siswa mengalami peningkatan yang bermakna setelah orientasi Aksi Bergizi dilakukan. Hal tersebut menunjukkan kegiatan edukasi dan orientasi berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Dan tidak hanya aspek pengetahuan, maka kapasitas peserta sebagai fasilitator diyakini telah terbentuk melalui kegiatan orientasi tersebut.

**Kata kunci:** Aksi Bergizi, Fasilitator, Orientasi, Siswa, Sekolah Sehat

### Abstract

The Nutrition Action Program is a national movement that is one of the efforts to prevent nutritional problems, especially anemia in adolescents. However, not all schools have received intensive orientation and assistance so that its implementation is less than optimal. One of the educational units in Bangkalan that has never received Nutrition Action assistance is SMPN 1 Bangkalan. Meanwhile, in 2024, SMPN 1 Bangkalan is trying to realize a Healthy School. This community service activity aims to increase the capacity of partners, namely students as Nutrition Action facilitators who can support the realization of healthy and nutritious aspects in the Healthy School program. The activity methods include orientation, application of science and technology, assistance and evaluation. The implementation stages include preparatory discussions with partners, preparation of tools and materials, pre-test, orientation, post-test, monitoring and evaluation. The results of the pre-test and post-test were analyzed using the Paired T Test in the SPSS program. The results of the analysis showed that there was a significant difference between the pre-test and post-test values ( $p$  value = 0.000). The results of the statistical test showed that students' knowledge increased significantly after the Nutrition Action orientation was carried out. This shows that educational and orientation activities have a positive impact on increasing participant knowledge. And not only the knowledge aspect, the capacity of participants as facilitators is believed to have been formed through these orientation activities.

**Keywords:** Nutritional Action, Facilitator, Orientation, Student, Healthy School

### PENDAHULUAN

Saat ini remaja di Indonesia menghadapi beberapa masalah gizi yaitu gizi kurang (kurus), gizi lebih (obesitas,) dan defisiensi mikronutrien. Masalah defisiensi mikronutrien yang banyak dialami remaja di Indonesia yaitu kurang zat besi yang berdampak pada terjadinya anemia (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Masalah gizi yang dihadapi remaja tersebut harus mendapat perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan penanggulangannya karena remaja merupakan penentu kondisi kesehatan generasi berikutnya. Remaja putri khususnya akan menjadi ibu yang melahirkan generasi penerus bangsa. Namun jika para calon ibu tersebut mengalami masalah gizi maka bagaimana mereka akan melahirkan

generasi yang sehat nantinya. Karena itu pemerintah dan mitra merancang program gizi remaja multi sektoral (Unicef Indonesia, 2019).

UNICEF bersama dengan pemerintah telah melakukan diseminasi nasional program gizi remaja sebagai bagian dari Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M) pada bulan April 2021. UNICEF telah mengumpulkan dan menganalisa berbagai temuan berbasis bukti (evidence-based) mengenai status gizi remaja dan faktor penyebabnya, menguji coba cara-cara menjangkau remaja dengan intervensi yang efektif dan menguji coba cara untuk meningkatkan keberlangsungan program gizi remaja di lingkungan sekolah/madrasah. UNICEF Indonesia merancang program gizi remaja multi-sektoral yang selaras dengan kebijakan dan program nasional Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M) untuk peningkatan gizi dan kesehatan remaja di sekolah. Program ini dikenal sebagai Aksi Bergizi (Unicef Indonesia, 2019).

Program Aksi Bergizi telah menjadi gerakan nasional yang dilaksanakan untuk meningkatkan kesadaran siswa dan siswi dalam membiasakan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), makan dengan menu gizi seimbang dan aktivitas fisik. Gerakan nasional tersebut seharusnya dilaksanakan secara nasional di sekolah-sekolah tingkat SMP/MTs, SMA/MA, SMK, dan pesantren. Namun belum semua sekolah berkesempatan untuk mendapatkan orientasi dan pendampingan secara intensif sehingga pelaksanaannya kurang optimal. Salah satu satuan pendidikan di Bangkalan yang juga belum pernah mendapatkan pendampingan Aksi Bergizi adalah UPTD SMPN 1 Bangkalan.

SMPN 1 Bangkalan saat ini berupaya menerapkan program gizi dan kesehatan. Pada tahun 2024 ini SMPN 1 Bangkalan ditetapkan sebagai sekolah sehat yang berfokus pada aksi Sehat Bergizi, Sehat Fisik, dan Sehat Imunisasi. SMPN 1 Bangkalan juga telah memiliki UKS namun untuk kegiatan Aksi Bergizi belum diterapkan. SMPN 1 Bangkalan telah melaksanakan pembagian Tablet Tambah Darah (TTD) meskipun belum ada monitoring dan evaluasi untuk tingkat keberhasilannya. Sarapan sehat bersama juga pernah dilakukan, namun kegiatan tersebut terhenti saat terjadi pandemi Covid-19 dan sampai saat ini belum terlaksana kembali.

SMPN 1 Bangkalan dalam menuju sekolah sehat yang paripurna membutuhkan pendampingan untuk prgram gizi dan kesehatan. Dan abdimas dengan kapasitas sebagai fasilitator Aksi Bergizi berupaya membantu SMPN 1 Bangkalan dalam mewujudkan sekolah sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas mitra yaitu siswa sebagai fasilitator Aksi Bergizi yang dapat mendukung terwujudnya aspek Sehat Bergizi pada program Sekolah Sehat.

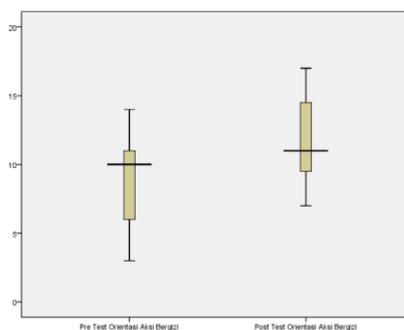
## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan beberapa metode meliputi orientasi, penerapan iptek, pendampingan dan evaluasi. Metode orientasi yang digunakan berbasis kompetensi yaitu selama proses orientasi peserta diberi kesempatan untuk mengembangkan keterampilan langkah demi langkah menuju pencapaian kompetensi yang diharapkan di akhir kegiatan. Prinsip Asset Based Thinking juga diterapkan yaitu fokus pada kesempatan dibandingkan masalah, kekuatan dibandingkan kelemahan, dan apa yang bisa dilakukan dibandingkan apa yang tidak bisa dilakukan untuk merespon situasi di lapangan. Peserta akan belajar sambil berbuat (Learning by Doing) dimana mereka aktif terlibat dalam diskusi kelompok, latihan, studi kasus, bermain peran, dan praktik lapangan. Iptek yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah strategi pembelajaran dengan Modul Aksi Bergizi yang telah dikembangkan sebagai referensi pilihan untuk Tim Pembina Unit Kesehatan Sekolah/Madrasah tentang topik kesehatan, gizi remaja dan masalah sosial remaja dengan mengembangkan kecakapan psikososial peserta. Penerapan Aksi Bergizi ini dilakukan dalam rangka mendorong dan menumbuhkembangkan perilaku hidup sehat para peserta. Evaluasi dilakukan dengan menilai kompetensi peserta apakah telah mencapai target luaran ataukah tidak ada pengaruh dari orientasi yang dilakukan.

Adapun tahapan pertama kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah persiapan pelaksanaan yaitu diskusi dengan mitra kegiatan. Dilanjutkan dengan persiapan alat dan bahan. Sebelum orientasi dilakukan, para peserta yaitu 27 orang siswa terpilih mengerjakan pre test. Dan setelah itu mulai dilaksanakan orientasi Aksi Bergizi sebanyak 10 sesi dengan materi (1) Program Gizi Remaja di dalam UKS/M dan Sekolah/Madrasah Sehat, (2) Tablet Tambah Darah bagi Remaja Putri, (3) Anemia dan Zat Gizi, (4) Perilaku Makan Sehat, (5) Kantin Sekolah, Label Makanan dan Minuman, GGL, (6) Pencegahan PTM dan Kesehatan Jiwa, (7) Pubertas, Kesehatan Reproduksi, dan NAPZA, (8) Sanitasi dan Hygiene, (9) Kekerasan dan Cedera, dan (10) Pembinaan Lingkungan Sehat. Dan tahapan terakhir adalah post test sebagai sarana evaluasi bagi peserta orientasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tingkat pengetahuan siswa peserta orientasi Aksi Bergizi dievaluasi dengan pre test dan post test. Pre test dikerjakan tepat sebelum orientasi dilakukan. Sedangkan post test dikerjakan setelah satu minggu orientasi sesi terakhir (sesi 10). Hasil analisis data pre test dan post test disajikan pada gambar 1.



Gambar 1. Hasil Pre Test dan Post Test Siswa Peserta Orientasi Aksi Bergizi di SMPN 1 Bangkalan

Pada pretest, nilai cukup merata karena terlihat whisker atas dan bawah relatif seimbang, distribusi data relatif merata, 25% siswa mendapat nilai di bawah 6 poin, 25% siswa mendapat nilai di atas 11 poin, dan 50% siswa mendapat nilai 6-11 dengan nilai median 10. Pada post test, 25% siswa mendapat nilai di bawah 9 poin, 25% siswa mendapat nilai di atas 15 poin dan 50% siswa mendapat nilai antara 9-15 dengan nilai median 11. Sebagai catatan, nilai maksimum yang bisa didapatkan siswa adalah 20 poin.

Hasil post test menunjukkan terjadi peningkatan nilai terendah dari 3 menjadi 7 poin dan nilai tertinggi dari 14 menjadi 17 poin. Uji normalitas Shapiro-Wilk dilakukan pada data yang tersedia dan hasilnya menunjukkan bahwa data pre test berdistribusi normal ( $p$  value = 0,351) dan data post test pun berdistribusi normal ( $p$  value = 0,095). Setelah itu dilakukan uji komparasi 2 kelompok berpasangan yaitu dengan menggunakan Paired T Test dan hasilnya menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre test dan post test ( $p$  value = 0,000). Hasil uji statistik tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan siswa mengalami peningkatan yang bermakna setelah orientasi Aksi Bergizi dilakukan. Peningkatan pengetahuan siswa sebagai peserta kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa kegiatan edukasi atau orientasi berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan seseorang. Dalam berbagai riset disebutkan bahwa kegiatan edukasi khususnya pada siswa dapat memberikan pengaruh pada peningkatan pengetahuan (Sayuti, Almuhammad, Sofiyetti & Sari, 2022; Azhari, Yusriani, & Kurnaesih, 2022; Budiono, Putriningtyas, Indrawati, Kasman, & Kurniawan, 2022).



Gambar 2. Partisipasi Aktif Peserta Orientasi Aksi Bergizi di SMPN 1 Bangkalan



Gambar 3. Permainan Edukatif dalam Orientasi Aksi Bergizi di SMPN 1 Bangkalan

Selain pengetahuan yang didapatkan oleh peserta, keterampilan peserta sebagai fasilitator juga terbentuk karena orientasi tersebut dilakukan dengan melibatkan partisipasi aktif peserta dalam

menyampaikan materi edukasi secara sederhana melalui pesan kunci (Gambar 2) dan menggunakan metode pembelajaran melalui permainan edukatif yang menarik dan mudah dipahami (Gambar 3). Metode orientasi ini mengadopsi metode emotional demonstration (emo-demo). Emo-demo menyampaikan pesan dengan cara yang sederhana melalui metode interaktif (partisipatif), permainan, demonstrasi, dan eksperimen, dengan penyederhanaan pesan yang disampaikan serta bertujuan untuk menyentuh emosi peserta (Suhandono, et al., 2024). Metode ini dinilai dapat meningkatkan eektivitas kegiatan edukasi di masyarakat.

Hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan penelitian tentang metode emo-demo yang telah banyak dilakukan. Di antaranya adalah penelitian oleh Purwanti, Suparji & Nugroho (2020) tentang penggunaan metode emo-demo dalam perubahan perilaku pencegahan pernikahan dini pada remaja putri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengembangan promosi kesehatan dengan metode emo-demo dapat meningkatkan emosi responden sehingga mempunyai niat untuk berperilaku melakukan pencegahan. Penelitian tentang metode emo-demo juga dilakukan oleh Rosita, Dahrizal, & Lestari (2021). Penelitian tentang edukasi cuci tangan pakai sabun pada anak usia sekolah tersebut menunjukkan perbedaan nilai pengetahuan dan sikap yang bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian yang dilakukan oleh Suardi (2024) pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Batipuh 1 Kabupaten Tanah Datar juga menunjukkan hasil bahwa media video emo-demo berpengaruh pada tingkat rata-rata pengetahuan remaja putri. Hasil penelitian dalam penggunaan metode emo-demo menunjukkan respon positif maka kemudian banyak abdimas menerapkan metode emo-demo dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Salah satu strategi implementasi Aksi Bergizi yang penting adalah penguatan kapasitas fasilitator melalui kegiatan orientasi. Materi orientasi mencakup pengetahuan dan keterampilan yang diterima dari fasilitator (Unicef Indonesia, 2019). Berdasarkan penelitian observasional yang dilakukan oleh abdimas, Orientasi Aksi Bergizi pada Program Sekolah/Madrasah Sehat yang telah dilaksanakan di berbagai kota menunjukkan bahwa kegiatan yang berjalan optimal dan sesuai jadwal yang direncanakan dapat melahirkan fasilitator yang siap memberikan orientasi di lingkungan masing-masing (Putri, Andini, Raharjeng, Viantry & Setiarsih, 2022). Oleh karena itu orientasi Aksi Bergizi menjadi solusi yang tepat dalam peningkatan kapasitas siswa sebagai fasilitator yang akan memperkuat gerakan sekolah sehat di SMPN 1 Bangkalan.

## SIMPULAN

Pengetahuan siswa sebagai peserta kegiatan pengabdian ini mengalami peningkatan yang ditunjukkan dari peningkatan nilai terendah dan nilai tertinggi pre-post test. Hal tersebut menunjukkan kegiatan edukasi dan pelatihan atau orientasi berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan seseorang. Dan tidak hanya aspek pengetahuan, maka kapasitas peserta sebagai fasilitator diyakini telah terbentuk melalui kegiatan orientasi tersebut.

## SARAN

Saran yang dapat disampaikan dari hasil pengabdian kepada masyarakat ini adalah diharapkan pelaksanaan orientasi Aksi Bergizi dapat dilakukan secara luas ke satuan pendidikan lainnya. Sehingga informasi gizi dan kesehatan dapat bermanfaat lebih luas di kalangan peserta didik dan para pendidik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada DRTPM KEMENDIKBUDRISTEK sebagai penyandang dana kegiatan melalui program hibah pengabdian kepada masyarakat dengan nomor kontrak 070/E5/PG.02.00/PM.BATCH.2/2024. Terima kasih disampaikan pula kepada mitra kegiatan yaitu UPTD SMPN 1 Bangkalan yang telah bersedia untuk bekerja sama dalam kegiatan di periode ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azhari, N., Yusriani, Y., & Kurnaesih, E. . (2023). Pengaruh Edukasi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 5(1), 38-43. <https://doi.org/10.51851/jrmk.v5i1.314>
- Budiono, I., Putriningtyas, N. D., Indrawati, F., Kasman, K., & Kurniawan, F. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Melalui Edukasi dengan Media Permainan Ular Tangga pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskemas)*, 2(2).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018.

- Purwanti, A., Suparji, S., & Nugroho, H. S. W. (2020). Metode Emo-Demo Merupakan Metode Efektif dalam Perubahan Perilaku Pencegahan dalam Pernikahan Dini pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 11, 101-106. <http://dx.doi.org/10.33846/sf11nk417>
- Putri, P. H., Andini, A., Raharjeng, S. H., Viantry, P., & Setiarsih, D. (2022). Orientation Program of the Nutrition and Health Intervention Components to Stimulate Health Promoting School in Kediri District, East Java, Indonesia. *Proceeding of International Conference on Ummah*.
- Rosita, A., Dahrizal, D., & Lestari, W. (2021). Metode Emo Demo Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 3(2), 11-22. doi:10.33088/jkr.v3i2.690
- Sayuti, S., Almuhammad, A., Sofiyetti, S., & Sari. (2022). Efektivitas Edukasi Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa dalam Penerapan Protokol Kesehatan di SMPN 19 Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6 (2). <https://doi.org/10.22437/jkmj.v6i2.20624>
- Suardi, T.S. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan Dengan Video Emo-Demo Terhadap Pengetahuan Pemilihan Bahan Makanan Mengandung Zat Besi Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Batipuh I. *JAKIA : Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 2(1), 1-7. <https://doi.org/10.62527/jakia.1.2.13>
- Suhandono, S., Elfiyani, N. K., Christiani, Y., Yani, F. D., Mariance, O., & Setiawan, P. (2024). Emo-Demo: Metode Inovatif Penguatan Perilaku Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) dalam Upaya Penurunan dan Pencegahan Stunting. *Save the Choldren Indonesia*.
- Unicef Indonesia. (2019). Program Gizi Remaja Aksi Bergizi: Dari Kabupaten Percontohan Menuju Perluasan Nasional.