

Pendidikan Kesehatan dalam Program Jumat Gizi di Sekolah Menengah

Prihatini Nur Rachma¹⁾; Nuna Mustikawati²⁾; Nasikhin³⁾; Wartini⁴⁾

¹⁾ 2103046072@student.walisongo.ac.id, English Education Department, UIN Walisongo Semarang

²⁾ nuna.mustika.dewi@walisongo.ac.id, Head of English Education Department, UIN Walisongo Semarang

³⁾ nasikhin@walisongo.ac.id, Supervisor of PLP Program, UIN Walisongo Semarang

⁴⁾ wartini061@gmail.com, Mentor Teacher, SMP Negeri 35 Semarang

Article Info:

Keywords:

Health education,
Nutrition Education,
Fill my plate. Nutrition plate

Article History:

Received : June 18, 2023
Revised : March 27, 2024
Accepted : April 02, 2024

Article Doi:

Abstract

The nutritional problems of school children and adolescents in Indonesia are still an issue that must be considered by various stakeholders. School children and adolescents as the nation's successors must get adequate nutritional intake for their growth and brain development. These nutritional problems occur due to several factors, including a lack of nutrition knowledge. This study aims to determine health education in the Jumat Gizi program held at SMP Negeri 35 Semarang and to determine the implementation of the program practice at SMP Negeri 35 Semarang. With qualitative research methods and field research approaches. Creswell (2016: 4) explains that qualitative research is a method for exploring and understanding the meaning that several individuals or groups of people ascribe to social or humanitarian problems. Data were collected through observation, interviews, and literature study. Health education conducted in schools includes the Ministry of Health's "Isi Piringku" nutrition education program. Secondary schools implement the program with various designations, one of which is Jumat Gizi held at SMP Negeri 35 Semarang. Jumat Gizi held in secondary schools is one of the health education efforts in nutrition education. The program is expected to reduce nutrition problems in school children and adolescents. The results of this study can also be used as a basis for developing policies for educational institutions related to health education in secondary schools.

Abstrak

Permasalahan gizi anak sekolah dan remaja di Indonesia masih menjadi persoalan yang harus diperhatikan berbagai pihak. Anak sekolah dan remaja sebagai penerus bangsa harus mendapatkan asupan gizi yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan otak mereka. Masalah gizi tersebut terjadi karena adanya beberapa faktor, termasuk kurangnya pengetahuan tentang gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pendidikan kesehatan dalam program jumat gizi yang diadakan di SMP Negeri 35 Semarang dan mengetahui pelaksanaan praktik program tersebut di SMP Negeri 35 Semarang. Dengan metode penelitian kualitatif dan pendekatan penelitian lapangan (field research). Creswell (2016:4) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan studi pustaka. Pendidikan kesehatan yang dilakukan di sekolah mencakup program edukasi gizi "Isi Piringku" dari Kementerian Kesehatan. Sekolah menengah melaksanakan program tersebut dengan berbagai sebutan, salah satunya Jumat Gizi yang diadakan di SMP Negeri 35 Semarang. Jumat gizi yang diadakan di sekolah menengah menjadi salah satu upaya pendidikan kesehatan edukasi gizi. Dengan adanya program tersebut, diharapkan bisa mengurangi masalah gizi pada anak sekolah dan remaja. Hasil

Prihatini Nur Rachma., Nuna Mustikawati., Nasikhin & Wartini., (2024). Pendidikan Kesehatan dalam Program Jumat Gizi di Sekolah Menengah. Jurnal Abdi Masyarakat. Volume 9 (2), 167-174

penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar untuk menyusun kebijakan bagi lembaga pendidikan terkait dengan pendidikan kesehatan di sekolah menengah.

Kata Kunci: *Pendidikan Kesehatan, Edukasi Gizi, Isi Piringku, Jumat Gizi*

PENDAHULUAN

Gaya hidup masyarakat berubah seiring waktu. Pada era globalisasi seperti sekarang, masyarakat cenderung menyukai sesuatu yang cepat dan praktis untuk menunjang kehidupan mereka. Masyarakat menyukai gaya hidup serba instan yang kelamaan berdampak buruk untuk kesehatan. Salah satu permasalahan akibat perilaku tidak sehat adalah muncul berbagai penyakit. Tak terkecuali orang dewasa, anak-anak dan remaja juga menjadi dampak dari perubahan gaya hidup tidak sehat globalisasi. Anak-anak dan remaja perlu mendapatkan pengetahuan kesehatan yang akan menyelamatkan kehidupan di masa mendatang.

Masalah kesehatan anak dan remaja masih menjadi salah satu masalah utama di Indonesia. Kesehatan erat hubungannya dengan gizi. Asupan gizi remaja harus diperhatikan agar tumbuh kembang mereka sebagai generasi penerus bangsa dapat optimal. Sebab anak dan remaja sebagai generasi penerus bangsa memiliki kemampuan yang dapat dikembangkan untuk meneruskan pembangunan bangsa. Gizi sangat berperan untuk perkembangan sel-sel otak individu yang dapat menentukan kecerdasan seseorang. Asupan gizi yang kurang pada anak akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya. Hal ini juga mengakibatkan terhambatnya perkembangan kognitif dan intelegensi serta beresiko terhadap masalah kesehatan lainnya (Santoso, 2009).

Berdasarkan data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Kasus gizi buruk dapat mengakibatkan anak tidak dapat melakukan aktivitas dan berkembang karena tidak mendapat kebutuhan gizi yang cukup. Gizi buruk adalah faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM). PTM yang sering dijumpai antara lain Diabetes Mellitus, kardiovaskuler, gangguan jiwa, dan asma (Departemen Kesehatan, 2017). Permasalahan gizi lain yang banyak dijumpai pada remaja adalah kelebihan gizi, obesitas, gizi kurang, anemia, pola makan yang salah dan sebagainya. Permasalahan gizi tersebut dipicu oleh beberapa faktor seperti pemahaman gizi yang salah, kurangnya pengetahuan tentang gizi, kebiasaan makan yang buruk dan kesukaan berlebihan terhadap jenis makanan.

Sekolah merupakan salah satu lembaga yang memiliki peran dalam upaya promosi kesehatan dan membentuk perilaku sehat siswa. Sekolah diharapkan bisa mengubah perilaku siswa yang tidak sehat menjadi sehat dan bertanggung jawab dengan kesehatan diri siswa itu sendiri. Sekolah bisa menjadi platform yang strategis untuk menyampaikan layanan pencegahan dan perawatan kesehatan. Pembentukan perilaku sehat siswa di sekolah dapat dilakukan melalui pembiasaan-pembiasaan baik atau melalui pembelajaran pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari keseluruhan upaya kesehatan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat. Pendidikan kesehatan adalah suatu proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan

meningkatkan kesehatannya dan tidak hanya mengaitkan diri pada peningkatan pengetahuan, sikap dan praktek saja, tetapi juga meningkatkan atau memperbaiki lingkungan (baik fisik maupun non-fisik) dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka (Soekidjo, 2007). Secara konsep pendidikan kesehatan merupakan upaya mempengaruhi/mengajak orang lain (individu, kelompok dan masyarakat) agar berperilaku hidup sehat. Salah satu dari kegiatan pendidikan kesehatan yang diadakan di sekolah dengan sasaran anak sekolah adalah peningkatan gizi seimbang.

Edukasi gizi sebagai upaya peningkatan pengetahuan gizi pada siswa di sekolah bertujuan untuk menciptakan status gizi yang optimal. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan siswa (Nurul, 2016). Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dan pedoman gizi seimbang. Kementerian Kesehatan melalui Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) Nomor 41 tahun 2014 mulai memperkenalkan slogan “Isi Piringku” sebagai pedoman konsumsi sajian sekali makan. Edukasi gizi “Isi Piringku” penting bagi remaja untuk menerapkan pola makan sehat dan mencukupi kebutuhan nutrisi harian dan mencegah terjadinya stunting. Program Kementerian Kesehatan ini memiliki agenda diantaranya siswa membawa bekal sarapan menggunakan wadah dengan ketentuan sesuai panduan “Isi Piringku”.

Penyelenggaraan “Isi Piringku” oleh Kementerian Kesehatan tersebut disambut oleh dukungan dari masyarakat dan institusi pendidikan. Sekolah mulai membuat selingan untuk pelaksanaan program “Isi Piringku” di sekolah mereka. Institusi sekolah memberikan istilah dan nama untuk program tersebut sesuai kebijakan sekolah. SMP Negeri 35 Semarang tak terkecuali. Sebagai bagian dari pendidikan kesehatan sekolah, SMP Negeri 35 Semarang memberi nama program tersebut “Jumat Gizi”. Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan permasalahan penelitian adalah sebagai berikut: pertama, Apa itu pendidikan kesehatan dalam program jumat gizi di SMP Negeri 35 Semarang. Kedua, Bagaimana pelaksanaan dan praktik “Isi Piringku” di SMP Negeri 35 Semarang.

Hasil penelitian tersebut dijadikan sebagai masukan untuk dasar pelaksanaan pengembangan kegiatan pendidikan kesehatan dalam program jumat gizi di sekolah menengah sehingga terdapat relevansi dengan kegiatan PkM mengenai praktik pedoman gizi seimbang “Isi Piringku”.

METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode wawancara dan observasi. Observasi dilakukan ketika program Jumat Gizi tersebut dilaksanakan. Wawancara juga dilakukan untuk memperoleh informasi lanjutan mengenai program tersebut dengan narasumber salah satu wali kelas 9 dan siswa siswa kelas 7-9. Data-data penunjang penelitian diperoleh dari teknik pengumpulan data berupa studi pustaka (library research), yakni dengan mengumpulkan data dari jurnal artikel

terkait yang mengkaji persoalan yang diteliti yaitu pendidikan kesehatan dalam program jumat gizi sebagai salah satu upaya edukasi gizi “Isi Piringku”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Program Jumat Gizi yang dilakukan di SMP Negeri 35 Semarang adalah salah satu bentuk implementasi “Isi Piringku” Kemenkes RI sebagai upaya mengatasi masalah gizi yang dialami remaja dan anak usia sekolah. Salah satu narasumber dalam wawancara penelitian ini adalah salah satu wali kelas 9 SMP Negeri 35 Semarang, Ibu Wartini.

Sejalan dengan tujuan pendidikan kesehatan, setiap sekolah tentunya memiliki kebijakan dan tujuan sendiri pada setiap program yang diadakan. Narasumber menjawab pertanyaan terkait tujuan program jumat gizi yang diadakan di SMP Negeri 35 Semarang.

“Untuk tujuan tertulis sendiri sebetulnya belum ada, karena ini baru sebatas program pembiasaan yang diadakan setiap Jumat satu bulan sekali. Tapi secara tersirat, kami mengharapkan anak-anak SMP Negeri 35 Semarang agar sehat dan kebutuhan gizinya terpenuhi, sehingga semangat dalam kegiatan pembelajaran.” Lebih lanjut, beliau menjawab pertanyaan apakah program tersebut juga sebagai implementasi visi misi SMP Negeri 35 Semarang. “Juga termasuk, karena ranah implementasi visi misi sekolah kan banyak. Sehingga implikasinya juga itu (Jumat gizi di sekolah).”

Masalah gizi yang masih banyak terjadi pada anak sekolah dan remaja adalah kekurangan gizi. Tentunya SMP Negeri 35 Semarang juga turut berpartisipasi dalam mengurangi masalah gizi tersebut. Meskipun program jumat gizi tersebut baru berjalan satu tahun terakhir, narasumber menjelaskan bahwa program jumat gizi yang diadakan juga salah satu upaya pencegahan kekurangan gizi pada anak sekolah. “Membawa makanan sehat (dalam program) sehingga mencukupi gizi dan menghindari makanan instan yang banyak dikonsumsi anak sekolah. Dengan adanya program tersebut juga meningkatkan kesadaran murid tentang pentingnya gizi. Membiasakan murid untuk makan sayur, tidak cuma lauk saja.”

Program jumat gizi dilaksanakan di awal pembelajaran, karena mengantisipasi dan menyadarkan siswa pentingnya sarapan sebelum beraktifitas. Dalam program tersebut, siswa membuka bekal yang sudah disiapkan oleh orang tuanya dan makan bersama teman-teman di kelas. Nilai-nilai budaya juga didapatkan dari kegiatan tersebut, antara lain berbagi dan kebersamaan. “Murid-murid itu saling berbagi yang dia punya. Bahkan saya juga ditawari, karena saya juga bawa (bekal). Budaya Indonesia melekat banget sama murid. Orang tua mereka juga antusias dengan program tersebut. Ada yang sengaja membawakan bekal lebih untuk anaknya agar bisa dibagi dengan temannya. Bekalnya juga terlihat enak-enak, ada ayam, ikan, udang.”

Meskipun begitu, narasumber lain, yaitu siswi kelas 9 SMP Negeri 35 Semarang mengatakan sebaliknya. “Ya kalo lihat temen bawa bekal sedikit kadang ngasih juga mbak, tapi kalo dia mau. Tapi kadang kan bawa bekalnya aku juga sedikit, ngga cukup dikasih ke dia.”

Dengan keterbatasan tersebut, program jumat gizi di SMP Negeri 35 Semarang tetap berjalan dengan baik. Program tersebut dilakukan sebagai salah satu upaya pendidikan kesehatan dalam rangka edukasi gizi “Isi Piringku”.

Pembahasan

Pelaksanaan dan Praktik Pendidikan Kesehatan dalam Program Jumat Gizi di SMP Negeri 35 Semarang

Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena remaja masih berada pada masa pertumbuhan. Remaja juga melakukan aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya sehingga diperlukan asupan nutrisi dan gizi yang lebih banyak. Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk remaja laki-laki usia 13-17 tahun yang di butuhkan energi berkisar antara 2.400-2.650 kkal, protein berkisar antara 70-75 gr, lemak berkisar antar 80-85 gr, dan karbohidrat berkisar antar 350- 400 gr. Sedangkan untuk remaja perempuan usia 13-17 tahun, energi yang diperlukan berkisar antara 2.050-2.100 kkal, proteinnya 65 gr, lemak 70 gr, dan karbohidrat 300gr (Permenkes, 2019).

Dalam rangka mengatasi masalah gizi pada remaja dan turut berpartisipasi pada pendidikan kesehatan edukasi gizi, setiap sekolah mengadakan agenda untuk pelaksanaan panduan gizi “Isi Piringku”. SMP Negeri 35 Semarang mengadakan agenda program “Jumat Gizi” setiap satu bulan sekali pada hari Jumat. Dalam agenda tersebut, siswa membawa bekal sarapan menggunakan wadah yang sesuai dengan panduan “Isi Piringku”. Hal tersebut sesuai dengan salah satu poin Program Gizi Anak Sekolah (ProGAS) yaitu pendidikan gizi kepada peserta didik dilakukan bersamaan dengan pemberian sarapan, selama 15-30 menit sebelum pelajaran dimulai.

Sejalan dengan salah satu faktor penyebab masalah gizi pada usia sekolah yaitu anak-anak meninggalkan sarapan pagi. Berbagai kajian membuktikan bahwa gizi yang cukup dari sarapan membekali tubuh untuk berpikir, beraktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar dan stamina anak, selain itu dalam jangka panjang manfaat dari kebiasaan sarapan menanamkan kepada anak pola makan yang baik. Dan dengan terbiasanya sarapan tidak akan makan berlebihan bahkan akan mengatur Berat Badan sehingga mencegah terjadinya masalah gizi seperti kegemukan (Hardiansyah dan Aries, 2016).

Meskipun praktik “Isi Piringku” masih sedikit dilaksanakan, namun antusiasme siswa membawa bekal ke sekolah bisa diapresiasi. Mengingat bahwa anak sekolah lebih suka membeli jajanan di kantin sekolah yang tidak terjamin higienitas dan gizinya. Sekolah akan terus mengadakan program jumat gizi sebagai bentuk kepedulian terhadap permasalahan gizi yang kerap dialami anak sekolah dan remaja. Dengan program jumat gizi tersebut, diharapkan masalah gizi yang dialami anak remaja bisa berkurang. Kegiatan “Jumat Gizi” di sekolah menengah sebagai implementasi visi sekolah.

Peran Pendidikan Kesehatan dan Edukasi Gizi “Isi Piringku”

Menurut Notoatmodjo (2010) pendidikan kesehatan adalah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan - tindakan untuk memelihara, dan meningkatkan taraf kesehatannya (Soekidjo, 2010). Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan adalah

suatu bentuk kegiatan dengan menyampaikan materi tentang kesehatan yang bertujuan untuk mengubah perilaku sasaran. Tujuan pendidikan kesehatan (Nursalam dan Efendi, 2008) yaitu: Terjadi perubahan sikap dan tingkah laku individu, keluarga, kelompok khusus dan masyarakat dalam membina serta memelihara perilaku hidup sehat serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Nurusalam, 2008).

Ruang lingkup pendidikan kesehatan dapat dilihat dari 3 dimensi menurut Fitriani (2011) yaitu dimensi sasaran, tempat pelaksanaan, dan tingkat pelayanan kesehatan (Fitriani, 2011). Berdasarkan dimensi sasaran, pendidikan kesehatan terbagi menjadi: 1. Pendidikan kesehatan individu dengan sasarannya adalah individu, 2. Pendidikan kesehatan kelompok dengan sasarannya adalah kelompok masyarakat tertentu, 3. Pendidikan kesehatan masyarakat dengan sasarannya adalah masyarakat luas.

Berdasarkan dimensi tempat pelaksanaan, pendidikan kesehatan terbagi menjadi:

1. Pendidikan kesehatan di rumah sakit dengan sasarannya adalah pasien dan keluarga.
2. Pendidikan kesehatan di sekolah dengan sasarannya adalah pelajar.
3. Pendidikan kesehatan di masyarakat atau tempat kerja dengan sasarannya adalah masyarakat atau pekerja.

Berdasarkan dimensi tingkat pelayanan kesehatan, pendidikan kesehatan dibagi menjadi:

1. Pendidikan kesehatan untuk promosi kesehatan (Health Promotion), misal : peningkatan gizi, perbaikan sanitasi lingkungan, gaya hidup dan sebagainya,
2. Pendidikan kesehatan untuk perlindungan khusus (Specific Protection) misal : imunisasi,
3. Pendidikan kesehatan untuk diagnosis dini dan pengobatan tepat (Early diagnostic and prompt treatment) misal : dengan pengobatan layak dan sempurna dapat menghindari dari resiko kecacatan,
4. Pendidikan kesehatan untuk rehabilitasi (Rehabilitation) misal : dengan memulihkan kondisi cacat melalui latihan – latihan tertentu.

Berdasarkan uraian ruang lingkup dimensi pendidikan kesehatan tersebut, dimensi tempat pelaksanaan mencantumkan sekolah dengan sasaran pelajar. Dengan dasar tersebut, sekolah melaksanakan pendidikan kesehatan dalam rangka promosi kesehatan, misalnya untuk peningkatan gizi, perbaikan sanitasi, gaya hidup dan sebagainya. Peningkatan gizi yang diadakan di sekolah meliputi edukasi gizi dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi diharapkan terciptanya status gizi optimal yang berdampak pada berkurangnya angka masalah gizi pada remaja.

Masalah gizi yang sering muncul pada anak sekolah dan remaja yaitu anemia, gangguan makan, obesitas, kekurangan energi kronik (KEK), hipertensi, kardiovaskular, dan diabetes mellitus. Masalah gizi pada anak sekolah dan remaja perlu mendapat perhatian khusus karena memiliki pengaruh yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Faktor yang mempengaruhi masalah gizi pada anak dan remaja juga tidak jauh dari gaya hidup instan globalisasi, yaitu pola makan tidak sehat. Asupan gizi yang kurang dan tidak sehat pada anak akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak

selanjutnya, hal ini juga mengakibatkan terhambatnya perkembangan kognitif dan intelegensi serta beresiko terhadap masalah kesehatan lainnya (Santoso, 2009).

Faktor penyebab masalah gizi pada anak sekolah dan remaja antara lain pemahaman gizi yang keliru, kurangnya pengetahuan tentang gizi, kebiasaan makan yang buruk dan kesukaan berlebihan terhadap jenis makanan. Rendahnya pengetahuan anak mengenai gizi seimbang sesuai dengan slogan isi piringku disebabkan karena kurang terpaparnya informasi mengenai pengetahuan gizi. Pandangan masyarakat tentang gizi juga selain belum menerapkan keanekaragaman makanan, tetapi juga tidak menonjolkan aspek proporsi, kecukupan atau berlebihan (moderation) setiap jenis makanan. Porsi sayur, nasi, buah dan lauk diasumsikan sama, tetapi nyatanya tidak sama.

Masih kurangnya implementasi pelaksanaan di masyarakat menyebabkan gizi seimbang belum optimal. Hal ini diperaruhi oleh faktor kurangnya pengetahuan tentang gizi dan pemahaman gizi yang salah. Untuk mengedukasi masyarakat tentang gizi, Kementerian Kesehatan pada tahun 2018 mengadakan kampanye edukasi gizi "Isi Piringku" sebagai pengganti slogan "4 Sehat 5 Sempurna" untuk pedoman makan sehari-hari guna memenuhi gizi seimbang. Isi Piringku merupakan panduan konsumsi makanan sehari-hari yang diluncurkan pemerintah. Panduan Isi piringku membagi piring menjadi 3 bagian dan mengisinya dengan makanan bergizi seimbang, yaitu 50% diisi dengan buah dan sayur, 50% nya lagi dibagi menjadi 2 yaitu 1 bagian untuk lauk pauk kaya protein, baik protein hewani maupun nabati dan 1 bagian lainnya untuk karbohidrat (Kemenkes, 2014). Dengan demikian, masyarakat diharapkan dapat membatasi konsumsi karbohidrat serta lebih banyak mengonsumsi serat dan vitamin, sehingga risiko masalah kesehatan, seperti diabetes dan obesitas pun bisa berkurang.

PENUTUP

Simpulan

Masalah kesehatan anak dan remaja masih menjadi salah satu masalah utama di Indonesia. Kesehatan erat hubungannya dengan gizi. Asupan gizi remaja harus diperhatikan agar tumbuh kembang mereka sebagai generasi penerus bangsa dapat optimal. Permasalahan gizi tersebut dipicu oleh beberapa faktor seperti pemahaman gizi yang salah, kurangnya pengetahuan tentang gizi, kebiasaan makan yang buruk dan kesukaan berlebihan terhadap jenis makanan. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah dan remaja dapat dilakukan di sekolah sebagai salah satu platform pendidikan. Pembentukan perilaku sehat siswa di sekolah dapat dilakukan melalui pembiasaan-pembiasaan baik atau melalui pembelajaran pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari keseluruhan upaya kesehatan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat.

Saran

Untuk mengurangi masalah gizi pada anak dan remaja, Kementerian Kesehatan memperkenalkan slogan "Isi Piringku" sebagai salah satu agenda edukasi gizi. Pelaksanaan edukasi gizi "Isi Piringku" di sekolah menengah dilaksanakan dengan program jumat gizi setiap satu bulan sekali. Dalam program tersebut, siswa diminta untuk membawa bekal dengan ketentuan sesuai dengan "Isi Piringku". "Isi Piringku" digunakan sebagai pedoman penyajian sekali makan bagi siswa. Meskipun dalam pelaksanaan program tersebut masih belum mengimplementasikan "Isi

Piringku”, namun ada nilai-nilai lain yang diambil dari program Jumat Gizi di SMP Negeri 35 Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116-117. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>

Handayani, Febi Hafifah and Suparman, Suparman and Gumilar, Mulus and Aminah, Mimin. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Real Food Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Menyusun Isi Piringku Pada Siswa Kelas V SDN Pakusarakan Kabupaten Bandung Barat. Diploma thesis, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

HANIFAH, D. L., Kristien Andriani, S. K. M., & Elida Soviana, S. G. (2015, March 1). Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Dengan Menggunakan Media Video Di SMP Negeri 2 Kartasura. Retrieved February 18, 2023, from eprints.ums.ac.id website: <http://eprints.ums.ac.id/39799/>.