

## JOURNAL OF HULONTHALO SERVICE SOCIETY (JHSS)

Vol. 3 No. 2 (2023) 77–88 | ISSN: 2964-9250

### PENTINGNYA ILMU GIZI DAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN MENGONSUMSI SAYUR DAN BUAH SETIAP HARI DI MTS ALKHAIRAT MOUTONG DESA MOUTONG TENGAH KEC.MOUTONG KAB. PARIGI MOUTONG PROVINSI SULAWESI TENGAH

Nurmiya Harmain<sup>1)</sup> Deby Sinta Darise<sup>2)</sup>

Prodi S1 Gizi, FSTIK<sup>1</sup>, Universitas Bina Mandiri Gorontalo<sup>2</sup>

Email : [nurmiyaharmain01@gmail.com](mailto:nurmiyaharmain01@gmail.com), [deby.darise@ubmg.ac.id](mailto:deby.darise@ubmg.ac.id)

#### ABSTRACT

*There are still many people in Moutong Tengah Village who do not fully understand the importance of nutrition and a healthy lifestyle by consuming vegetables and fruit every day, so this research aims to make the community aware by providing knowledge of the importance of nutrition and a healthy lifestyle by consuming vegetables and fruit every day. The method used in socialization and educational activities was lectures and discussions on the theme which was held on July 27 2023 with 30 eighth grade students participating. The results of the implementation of socialization activities that have been carried out show that there are significant mindsets and attitudes from the community and students at MTs Alkhairat Moutong: 1) the importance of nutrition; 2) healthy lifestyle; 3) consume vegetables and fruit every day in the community, especially at MTs Alkhairat Moutong. For this reason, this socialization activity can produce a healthy young generation for the future of the nation, especially students at MTs Alkhairat Moutong, Middle Moutong Village, Parigi Moutong Regency, from the importance of nutrition and a healthy lifestyle by consuming vegetables and fruit every day.*

**Keywords:** nutrition, healthy lifestyle, consumption of vegetables and fruit, adolescents

#### ABSTRAK

Masih banyak masyarakat Desa Moutong Tengah yang belum sepenuhnya memahami pentingnya gizi serta pola hidup yang sehat dengan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, sehingga penelitian ini bertujuan untuk menyadari masyarakat dengan memberikan pengetahuan pentingnya ilmu gizi dan pola hidup sehat dengan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. Metode yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi dan edukasi yakni ceramah dan diskusi mengenai tema yang dilaksanakan pada tanggal 27 juli 2023 dengan jumlah peserta yang mengikuti 30 siswa siswi kelas delapan. Hasil pelaksanaan kegiatan sosialisasi yang telah dilakukan menunjukkan adanya pola pikir dan sikap yang signifikan dari masyarakat dan peserta didik di MTs Alkhairat Moutong : 1) pentingnya ilmu gizi; 2) pola hidup sehat; 3) mengonsumsi sayur dan buah setiap hari di masyarakat khususnya di MTs Alkhairat Moutong. Untuk itu kegiatan sosialisasi ini dapat menghasilkan generasi muda yang sehat untuk penerus bangsa khususnya siswa siswi MTs Alkhairat Moutong, Desa Moutong Tengah Kabupaten Parigi Moutong dari pentingnya ilmu gizi dan pola hidup sehat dengan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari.

**Kata kunci:** ilmu gizi, pola hidup sehat, konsumsi sayur dan buah, remaja

#### PENDAHULUAN

Desa Moutong Tengah adalah Desa di Kecamatan Moutong, Kabupaten Parigi Moutong Provinsi Sulawesi Tengah. Desa Moutong Tengah berada di pusat kecamatan Moutong, berbatasan langsung dengan Moutong Timur, Moutong Barat, dan Moutong Utara. Desa Moutong Tengah dimekarkan pada tahun 1963. Kata Moutong itu awalnya berasal dari kata “Motong” yang artinya tempat yang dilalui sebagai jalan pintas atau masuk para pedagang

Submit: Juli. 20<sup>th</sup>, 2024 Accepted: Agustus 22<sup>th</sup>, 2024 Published: September 29<sup>th</sup>, 2024

Journal of Hulanthalo Service Society (JHSS) E-ISSN: 2964-9250

atau orang terdahulu, dimana tempat yang di maksud adalah jalan pintasan yang berada di moutong barat (Pelabuhan) dan Desa Tuladenggi.

Desa Moutong Tengah merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Moutong Kabupaten Parigi Provinsi Sulawesi Tengah. Yang memiliki jumlah penduduk sebanyak 443.170 jiwa dengan, jumlah penduduk laki-laki sebanyak 227.196 jiwa dan perempuan 215.974 jiwa yang tersebar di lima dusun yakni dusun 1, dusun 2 dusun 3, dusun 4 dan dusun 5. Umumnya masyarakat Desa Moutong Tengah memiliki mata pencaharian petani, nelayan dan swasta. Kecamatan ini mungkin memiliki ciri-ciri seperti pedesaan pada umumnya di Indonesia, dengan mayoritas penduduknya berprofesi sebagai petani, peternak, atau pekerja sektor informal lainnya. Kehidupan masyarakatnya mungkin sangat tergantung pada pertanian, perikanan, dan sumber daya alam lainnya.

Secara geografis, daerah ini mungkin memiliki pemandangan yang indah, seperti pegunungan, perbukitan, hutan, sungai, dan mungkin juga akses ke laut. Budaya dan tradisi lokal juga mungkin menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari penduduk desa Moutong Tengah. Rumah-rumah tradisional dan tempat ibadah seperti gereja dan masjid juga dapat menjadi bagian penting dalam pemandangan desa.

Pendidikan merupakan salah satu bagian terpenting dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan, manusia akan memiliki berbagai ilmu pengetahuan yang berguna bagi kelangsungan hidupnya, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi lingkungannya[1]. Dengan pendidikan juga, bangsa ini dapat berkembang menjadi bangsa yang bermartabat dan maju diberbagai bidang baik di tingkat nasional maupun internasional [2]-[3]. Dengan cara meningkatkan kualitas generasi bangsa, mendidik kepribadian dan karakter peserta didik, serta menumbuh kembangkan potensi-potensi bawaan, baik jasmani maupun rohani, agar sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat dan kebudayaan.

Ilmu gizi sangat penting bagi masyarakat pedesaan, seperti halnya bagi masyarakat di area perkotaan. Bahkan, di pedesaan, pemahaman tentang ilmu gizi bisa memiliki dampak yang lebih signifikan karena akses terhadap informasi dan sumber daya mungkin lebih terbatas. Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi [4]. Berbagai faktor yang melatar belakangi kedua faktor tersebut misalnya faktor ekonomi, keluarga, produktifitas dan pengetahuan tentang gizi anak tersebut. Masalah gizi seimbang di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup berat. Pada hakikatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang dan terbatasnya pengetahuan tentang gizi.

Dari Angka Kecukupan Gizi yang direkomendasikan oleh WHO yang juga dianut oleh Departemen Kesehatan adalah sebesar 400 gram perkapita perhari. Konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia yaitu konsumsi buah 67 gram dan sayur 107 gram perkapita/hari [5]. Pada tahun 2016 mengalami tren penurunan selama periode lima tahun terakhir yaitu konsumsi buah mengalami penurunan 3.5% dan konsumsi sayur menurun 5.3%. Jenis sayuran dan buah yang banyak dikonsumsi oleh penduduk Indonesia pada tahun 2016 adalah dari jenis sayur: sayur kangkung, kacang panjang dan bayam. sedangkan dari jenis buah yaitu buah pisang, jeruk dan rambutan.

Usia remaja (10-19) tahun biasanya sangat rentan terhadap masalah gizi, karena pada usia remaja banyak mengalami perubahan secara hormonal dan berpengaruh pada perubahan

fisiknya, pertumbuhan fisik menyebabkan remaja membutuhkan asupan nutrisi yang lebih besar dari pada anak-anak. Ditambah lagi pada masa ini, remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga. Pengetahuan seseorang, remaja utamanya dipengaruhi oleh pendidikan. Kurangnya pengetahuan gizi dapat mengakibatkan, ketidakteraturan perilaku dan kebiasaan makan dapat menjadi penyebab terjadinya masalah gizi [6].

Seperti yang telah dijelaskan diatas bahwa status gizi dan pengetahuan ilmu gizi merupakan hal yang penting diketahui oleh remaja dalam kehidupannya untuk melakukan aktivitas sehari-hari [7]. Untuk itu asupan zat-zat gizi haruslah terpenuhi agar proses pembelajaran dan aktivitas lainnya dapat berjalan dengan baik dan sesuai harapan. Dengan adanya pengetahuan tentang gizi akan berdampak pada status gizi yang dimiliki remaja. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi juga dapat diartikan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari [8]. Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh.

Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan anemia pada remaja karena buah dan sayur mengandung nutrisi penting seperti zat besi, folat, dan vitamin B12 yang berperan dalam produksi sel darah merah dan fungsi tubuh yang sehat [9]. Anemia adalah kondisi di mana tubuh memiliki jumlah sel darah merah yang rendah atau kualitas hemoglobin yang rendah, sehingga mengurangi kemampuan darah untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh.

Berikut ini adalah beberapa dampak dari kekurangan konsumsi buah dan sayur yang dapat menyebabkan anemia pada remaja:

1. Kekurangan Zat Besi: Zat besi adalah nutrisi penting untuk produksi sel darah merah. Buah dan sayur seperti bayam, brokoli, kacang-kacangan, dan kismis mengandung zat besi non-heme yang dapat membantu mencegah anemia. Kekurangan zat besi dapat mengurangi kemampuan tubuh untuk menghasilkan sel darah merah yang sehat.
2. Kekurangan Folat: Folat, atau vitamin B9, juga berperan penting dalam produksi sel darah merah dan pembentukan DNA. Buah dan sayur seperti jeruk, pisang, avokad, bayam, dan asparagus mengandung folat. Kekurangan folat dapat mengganggu proses pembentukan sel darah merah dan menyebabkan anemia.
3. Kekurangan Vitamin B12: Vitamin B12 diperlukan untuk sintesis DNA, fungsi saraf, dan produksi sel darah merah. Meskipun buah dan sayur bukan sumber utama vitamin B12 (umumnya ditemukan dalam produk hewani), beberapa produk olahan fermentasi seperti tempe dan miso dapat mengandung sedikit vitamin B12. Namun, konsumsi buah dan sayur yang rendah juga dapat mengurangi asupan nutrisi ini dan berkontribusi pada anemia.
4. Penyerapan Nutrisi: Buah dan sayur juga mengandung vitamin C, yang membantu penyerapan zat besi non-heme dari makanan. Konsumsi buah dan sayur yang cukup dapat membantu tubuh menyerap zat besi dengan lebih efisien.

Kejadian anemia pada remaja putri ini dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menjadi menurun sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar dan dapat menurunkan produktivitas kerja, selain itu juga anemia dapat menyebabkan daya tahan

tubuh menurun sehingga mudah Tekena penyakit atau infeksi [10]. Prevalensi anemia yang tinggi di kalangan remaja apabila tidak tertangani dengan baik, maka berlanjut hingga dewasa dan akan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir premature dan bayi dengan berat lahir rendah.

Pola hidup dan pola makan yang benarsangat mempengaruhi pertumbuhan remaja. Budaya hidup sehat dengan rajin berolahraga dan menjaga keseimbangan makanan sangat penting untuk dilakukan [11]. Pada masa remaja terjadi perubahan yang sangat menakjubkan pada diri kita, baik secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan ini perlu ditunjang oleh kebutuhan makanan (zat-zat gizi) yang tepat dan memadai. Masa remaja merupakan masa yang rawan akan gizi, banyak remaja yang tidak memenuhi gizinya karena takut gemuk dan ada juga yang malas atau tidak berselera dengan makanan-makanan yang bergizi.

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya [12]. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan.

Konsumsi gizi makanan pada seseorang dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan, atau sering disebut status gizi [13]. Apabila konsumsi gizi makanan pada seseorang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (malnutrition). Malnutrition ini mencakup kelebihan nutrisi/gizi disebut gizi lebih (overnutrition), dan kekurangan gizi atau gizi kurang (undernutrition).

Gizi merupakan zat-zat yang ada dalam makanan yang diperlukan oleh tubuh sehingga tubuh memperoleh energi yang dapat digunakan untuk menjalani aktivitas sehari-hari, zat-zat tersebut seperti karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan air. Selain itu gizi dapat diartikan juga sebagai suatu proses penyerapan, maupun pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta menghasilkan tenaga [14].

Gizi adalah zat atau elemen yang terkandung di dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air [7]. Begitupun dengan gizi yang seimbang dibutuhkan oleh tubuh terlebih pada anak-anak dan remaja yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Dimasa tumbuh kembang remaja yang berlangsung secara cepat dibutuhkan makanan dengan kualitas dan kuantitas yang tepat dan seimbang.

Gizi meliputi pengertian yang luas, tidak hanya mengenai jenis-jenis pangan dan gunanya bagi badan melainkan juga cara mengenai cara-cara memperoleh serta mengolah dan mempertimbangkannya agar kita tetap sehat” [9].

Jadi, dari kutipan diatas dapat dipahami bahwa pengertian gizi tidak saja mengenai jenis makanan yang dibutuhkan oleh tubuh manusia dan fungsinya tetapi juga bagaimana cara mendapatkan makanan tersebut, apakah baik dan bisa dikonsumsi serta cara menyajikannya dan juga mempertimbangkan manfaat dari makanan yang dikonsumsi dan tidak membahayakan bagi tubuh dan membuat tubuh menjadi sehat [4].

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan saat ini oleh kampus dari kegiatan kuliah kerja mandiri (KKM) Universitas Bina Mandiri Gorontalo Di Desa Moutong Tengah, Kecamatan Moutong, Kabupaten Parigi Moutong, Provinsi Sulawesi Tengah itu sendiri yang dilaksanakan selama 2 bulan, Tema yang diangkat yaitu pemberdayaan masyarakat desa dalam meningkatkan pengetahuan serta kesejahteraan dan kualitas hidup secara berkelanjutan. Tema tersebut sejalan dengan judul dalam kegiatan pengabdian ini dimana tingkat pengetahuan mampu merubah kualitas hidup secara berkelanjutan yang dapat dirasakan oleh masyarakat apabila masyarakat mampu memiliki potensi kesehatan cukup tinggi dan dapat menerapkan kebiasaan pola hidup sehat dengan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. Metode pelaksanaan memaparkan tahapan yang perlu dilakukan mulai dari perencanaan/pengusulan hingga pelaporan dalam satu rangkaian kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan mengadakan observasi di Desa Moutong Tengah, Kecamatan Moutong, Kabupaten Parigi. Hal tersebut dilakukan agar mahasiswa dapat mengetahui masalah yang berada di desa kemudian melakukan kordinasi bersama kepala desa dan aparat desa dalam pelaksanaan program kerja sosialisasi dan edukasi pentingnya gizi dan konsumsi sayur dan buah setiap hari hal ini dilakukan agar masyarakat desa moutong tengah dapat mengetahui pentingnya ilmu gizi dan bisa mengonsumsi sayur dan buah setiap hari untuk pola hidup yang sehat khususnya pada remaja yang berada di MTs Alhairat moutong tengah seperti yang diketahui kebanyakan remaja masih belum mengetahui bagaimana pentingnya gizi dan pola hidup dengan sehat dengan mengonsumsi buah dan sayur setiap hari

### **1. Identifikasi Permasalahan**

Langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan identifikasi permasalahan yang saat ini menjadi permasalahan penting utamanya bagi remaja desa mouton tengah. Umumnya remaja belum mengetahui pentingnya ilmu gizi dan konsumsi sayur dan buah setiap hari untuk hidup sehat.

Selain hal tersebut, remaja desa belum menyadari dampak dari tidak mengonsumsi sayur dan buah setiap hari yang bisa berpotensi menimbulkan beberapa jenis penyakit diantaranya anemia pada remaja putri.

Identifikasi masalah yang terakhir adalah terkait tingkat pengetahuan remaja mengenai ilmu gizi dan pola hidup dan baik agar mampu menerapkan di kehidupan sehari-hari.

### **2. Observasi lokasi kegiatan**

Observasi lokasi kegiatan dilaksanakan selama 1 (satu hari) guna melakukan pendekatan bersama remaja MTs Alkhairat desa mouton tengah.

### **3. Identifikasi peserta kegiatan**

Peserta kegiatan sosialisasi dan edukasi pentingnya ilmu gizi dan konsumsi sayur dan buah setiap hari kami mendapatkan rekomendasi dari pak kepala desa dan aparat agar kegiatan sosialisasi bisa di laksanakan di MTs alhairat moutong tengah.

### **4. Persiapan materi, sarana, dan prasarana pendukung**

Persiapan materi dilaksanakan selama 3 (tiga) hari yakni penyusunan materi dan pembuatan surat hingga pengantaran surat untuk menyurati pihak sekolah MTs Alhairat agar mengetahui sosialisasi yang akan dilaksanakan

### **5. Penyampaian materi**

Penyampaian materi dilakukan menggunakan sarana ruang kelas delapan beserta siswa meteri disampaikan secara terstruktur dengan disertai mengajukan pertanyaan hingga game menarik agar peserta tetap fokus dan tidak mudah bosan selama mengikuti materi yang disajikan.

### **6. Pelaporan**

Pelaporan dilaksanakan setelah seluruh rangkaian kegiatan telah selesai dan telah dilakukan diseminasi baik di Desa Moutong Tengah dan Universitas Bina Mandiri Gorontalo

### **7. Publikasi**

Hal terakhir yang dilakukan dalam rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan publikasi pada jurnal pengabdian kepada masyarakat agar dapat menjadi referensi bagi tim pengusul selanjutnya.

## **HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai terlebih dahulu dengan pelaksanaan koordinasi dengan menyurati pihak kepala sekolah, untuk kelancaran kegiatan dan mengoptimalkan partisipasi siswa terhadap kegiatan sosialisasi. Melalui pemberian edukasi tentang pentingnya ilmu gizi dan pola hidup sehat dengan mengonsumsi buah dan sayur setiap hari pada siswa siswi remaja MTs Alkhairat. Kondisi tersebut didukung oleh guru dan kepala sekolah terkait pengetahuan pentingnya gizi pola konsumsi yang kurang baik, misalnya siswa masih mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi, makanan cepat saji dan berbahan pengawet.



Gambar 1. Koordinasi dengan menyurati pihak sekolah

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan edukasi pentingnya gizi dan pola hidup sehat dengan mengonsumsi buah dan sayur setiap hari dilaksanakan di sekolah menengah pertama yakni MTs Alkhairat Desa Moutong Tengah. Kegiatan ini diikuti oleh 30 siswa siswi kelas 7 dan 8.



Gambar 2. Perkenalan diri dan mahasiswa lainnya

Perkenalan diawali dengan memperkenalkan diri dan teman-teman dari mahasiswa universitas bina mandiri gorontalo serta memberitahukan kepada siswa siswi kedatangan kami sebagai mahasiswa kerja kuliah mandiri desa moutong tengah bertujuan akan mengadaan sosialisasi dan edukasi pentingnya ilmu gizi dan dan pola hidup sehat dengan mengonsumsi buah dan sayur setiap hari di MTs Alkhairat desa moutong tengah. Hal ini dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan ilmu gizi serta bagaimana pola hidup remaja yang berada di desa moutong tengah.

Pemberian materi dilakukan dengan metode ceramah yakni dengan menyampaikan materi secara lisan kepada sejumlah siswa siswi yang berada diruang kelas. Materi yang disampaikan meliputi pengertian gizi, pentingnya ilmu gizi bagi remaja hingga pola hidup yang baik. Masalah gizi yang timbul pada usia sekolah khususnya remaja dipicu oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang salah, kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan, promosi yang berlebihan tentang produk makanan di media massa dan maraknya produk impor makanan. Pengetahuan pangan dan gizi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi sehingga diperlukan pendidikan gizi secara formal maupun non formal.

Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan disekolah maupun dirumah yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga mencapai status gizi yang baik. Penyuluhan gizi sangat penting untuk menambah pengetahuan gizi remaja sehingga

Submit: Juli. 20<sup>th</sup>, 2024      Accepted: Agustus 22<sup>th</sup>, 2024      Published: September 29<sup>th</sup>, 2024

Journal of Hulanthalo Service Society (JHSS) E-ISSN: 2964-9250

perlu diberikan penyuluhan gizi agar dapat merubah kebiasaan makan yang salah dan tidak menimbulkan masalah gizi.



Gambar 3. Pemberian materi kepada siswa siswi

Masa remaja merupakan sebuah periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik, dan perubahan sosial. Di sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Remaja merupakan sumber daya manusia yang melanjutkan tongkat estafet pembangunan, sehingga perlu dipersiapkan untuk menjadi tenaga yang berdaya kerja tinggi serta produktif. Khusus bagi remaja putri, masa remaja juga merupakan masa persiapan untuk menjadi calon ibu. Selama usia remaja tersebut terjadi peralihan dari anak-anak ke dewasa yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya. Salah satu perubahan yang terjadi pada usia remaja adalah perubahan pada pola konsumsi makanan.

Adapun kebiasaan remaja terhadap makanan sangat beragam seperti bersifat acuh terhadap makanan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas, makan berlebih, mengikuti trend dengan makan fast food dan sebagainya, tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan.



Gambar 4. Sesi tanya jawab siswa siswi

Setelah diberikannya materi penentingnya ilmu gizi dan pola hidup sehat dengan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, dilakukan evaluasi dengan cara memberikan kesempatan kepada siswa siswi agar kiranya bisa memberikan pertanyaan seputar apa yang belum diketahui. Hal ini mendapatkan respon dari salah satu siswa memberikan pertanyaan yakni mengapa dirinya sering merasakan pusing hingga mata berkunang-kunang, setelah saya wawancara ternyata siswa tersebut sering tidur diatas jam 12 malam atau sering disebut begadang dan kurangnya mengonsumsi sayuran. Begadang adalah suatu kebiasaan terjaga sampai larut malam dan tidur pada saat pagi datang, dalam jangka panjang efek begadang bisa meningkatkan resiko terjadinya gangguan mental depresi dan gangguan cemas, resiko ini juga akan semakin meningkat jika memiliki kebiasaan kurang sehat seperti jarang berolahraga dan tidak menjaga pola makan dengan baik. Begadang dapat menimbulkan berbagai penyakit bagi tubuh khususnya remaja putri yang akan terkena anemia. Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah rendah. Hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang membantu mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh, kurang mengonsumsi sayuran hijau dapat meningkatkan risiko terkena anemia. Sayuran hijau mengandung banyak zat besi, folat, dan vitamin B12 yang penting untuk produksi sel darah merah dalam tubuh.

Kejadian anemia pada remaja putri ini dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menjadi menurun sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar dan dapat menurunkan produktivitas kerja, selain itu juga anemia dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena penyakit atau infeksi. Dengan mengetahui keadaan ini saya memberitahukan kepada siswa siswi bagaimana pentingnya mengonsumsi sayuran dan buah-buahan khususnya sayuran hijau hingga makanan yang tinggi akan zat besi. Zat besi adalah salah satu komponen utama dalam produksi sel darah merah. Jika tubuh kekurangan zat besi, maka produksi sel darah merah bisa terganggu, mengakibatkan anemia. Memberikan informasi sumber zat besi yakni sayuran hijau seperti sayur bayam, kangkung, hingga daging merah.



Gambar 5. Foto bersama kegiatan sosialisasi dengan siswa siswi

Moment dimana setelah rangkaian kegiatan terlaksana maka yakni diselenggarakan foto bersama. Foto bersama dapat menjadi kenang-kenangan yang berharga, karena dapat merekam kebersamaan, kebahagiaan dan hubungan antara orang-orang yang terlibat dalam foto tersebut. Foto bersama juga sering digunakan untuk dokumentasi atau sebagai alat komunikasi visual, seperti dalam smedia sosial atau publikasi.

Foto bersama juga bisa jadi promosi perguruan tinggi kita dan juga desa moutong tengah yang berarti kampus bina mandiri gorontalo ini sudah mampu mengedukasi masyarakat di provinsi sulawesi tengah kabupaten parigi moutong, kecamatan moutong tepatnya di Mts Alkhairat Moutong tentang pentingnya ilmu gizi dan pola hidup sehat dengan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. Masyarakat di desa moutong tengah juga mendapat manfaat yang banyak ketika pengabdian ini di laksanakan salah satunya masyarakat mendapat edukasi pola hidup sehat untuk hidup yang sejastra.

Silaturahmi bersama kepala sekolah MTs Alkhairat Moutong mengenai bagaimana sejarah- sejarah yang telah dicapai oleh sekolah yakni dalam bentuk prestasi kepala sekolah juga memberikan motivasi serta dukungan kepada kami sebagai mahasiswa kuliah kerja nyata agar tetap bersemangat dala menjalankan program kerja lainnya, selanjutnya ditutup dengan foto bersama kepala sekolah dan salah satu guru MTs Alkhairat Moutong.



Gambar 5. Ucapan terima kasih serta silaturahmi bersama kepala sekolah MTs Alkhairat Desa Moutong Tengah

## SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat untuk peningkatan pengetahuan tentang pentingnya ilmu gizi dan pola hidup dengan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. Masyarakat desa mouton tengah khususnya remaja masih belum memprioritaskan masalah gizi yang terjadi hal ini karena belum adanya pendidikan ilmu gizi yang tersalurkan.

Kegiatan sosialisasi dan edukasi pentingnya ilmu gizi dan pola hidup sehat dengan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari disekolah MTs Alkhairat Desa Moutong Tengah, Kabupaten Parigi Moutong adalah meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai pola hidup sehat dengan memberikan pengetahuan gizi serta konsumsi sayur dan buah setiap hari. Sosialisasi mampu menyadarkan masyarakat khususnya remaja agar bisa menjaga pola hidup yang sehat dalam mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

Media yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi dengan menggunakan metode ceramah yakni memberikan beberapa ilmu mengenai gizi seperti bagaimana pentingnya gizi dalam konsumsi sehari-hari hingga memberikan informasi mengenai sayuran bergizi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan teima kasih kepada pihak sekolah MTs Alkhairat yang telah mengijinkan kami melakukan pengabdian melalui kegiatan sosialisasi dan tidak lupa juga kepada siswa siswi yang telah berpartipasi dalam kegiatan serta teman- teman mahasiswa kuliah kerja mandiri Universitas Bina Mandiri Gorontalo yang telah membantu di berbagai hal.

Ucapan terima kasih kepada pemerintah kecamatan moutong khususnya pemerintah desa moutong tengah yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat berbagi pengetahuan dan melakukan kegiatan sosialisasi dan edukasi mengenai kesehatan dan pola hidup sehat selama dua bulan di Desa Moutong Tengah, Kec. Moutong, Kab. Parigi Moutong

## DAFTAR RUJUKAN

- [1] T. S. M. Mohamad Faraliansyah, “Pendidikan Dan Edukasi PHBS Di Sekolah Dasar Inpres,” *J. Hulanthalo Serv. Soc.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–7, 2022, [Online]. Available: <https://journals.ubmg.ac.id/index.php/JHSS/>
- [2] Nurkholis, “PENDIDIKAN DALAM UPAYA MEMAJUKAN TEKNOLOGI Oleh:

- Nurkholis Doktor Ilmu Pendidikan, Alumnus Universitas Negeri Jakarta Dosen Luar Biasa Jurusan Tarbiyah STAIN Purwokerto,” vol. 1, no. 1, pp. 24–44, 2013.
- [3] T. S. Maulana, “Manajemen Pendidik dan Peserta Didik Perspektifal-Qur'an dan Hadist,” *J. Islam. Educ. Manag. Res.*, vol. 2, pp. 1–26, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.iaingorontalo.ac.id/index.php/JIEMR/article/view/701>
- [4] W. Lestari and L. Kristiana, “Stunting : Studi Konstruksi Sosial Masyarakat Perdesaan Dan Perkotaan Terkait Gizi Dan Pola,” *AspirasiJurnal Masal. Sos.*, vol. 9, no. 1, pp. 17–33, 2018.
- [5] N. L. Widani, “Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta,” *Patria*, vol. 1, no. 1, p. 57, 2019, doi: 10.24167/patria.v1i1.1779.
- [6] M. Nova and R. Yanti, “HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA MTs.S ANNURKOTA PADANG,” *J. Kesehat. PERINTIS (Perintis's Heal. Journal)*, vol. 5, no. 2, pp. 169–175, 2018, doi: 10.33653/jkp.v5i2.145.
- [7] shelly rosita dewi, “Pengkategorian Kelompok Pengetahuan Gizi,” *J. Siswa Kelas Xii Progr. Keahlian Jasa Boga YOGYAKARTA*, vol. 1, p. 30, 2013.
- [8] S. L, “Keadaan Status Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak,” *Lumbung Pustaka UNY*, pp. 10–40, 2012.
- [9] D. I. Azizah, “Asupan Zat Besi, Asam Folat, dan Vitamin C pada Remaja Putri di Daerah Jatinangor,” *J. Kesehat. Vokasional*, vol. 4, no. 4, p. 169, 2020, doi: 10.22146/jkesvo.46425.
- [10] K. Khobibah, T. Nurhidayati, M. Ruspita, and B. Astyandini, “Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi,” *J. Pengabdi. Masy. Kebidanan*, vol. 3, no. 2, p. 11, 2021, doi: 10.26714/jpmk.v3i2.7855.
- [11] P. M. Y. R. Atmaja, I. K. Budaya Astra, and I. G. Suwiwa, “Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19,” *J. Ilmu Keolahragaan Undiksha*, vol. 9, no. 2, p. 128, 2021, doi: 10.23887/jiku.v9i2.31409.
- [12] E. Widnatusifah, S. Battung, B. Bahar, N. Jafar, and M. Amalia, “Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu,” *J. Gizi Masy. Indones. J. Indones. Community Nutr.*, vol. 9, no. 1, pp. 17–29, 2020, doi: 10.30597/jgmi.v9i1.10155.
- [13] Y. Dwi Jayanti and N. Elsa Novananda, “Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri),” *J. Kebidanan*, vol. 6, no. 2, pp. 100–108, 2019, doi: 10.35890/jkdh.v6i2.38.
- [14] Sasmarianto and N. Nazirun, “Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet,” *Repos. Univ. Islam Riau*, pp. 1–86, 2022.