

## PELATIHAN GIZI DAN KESEHATAN REMAJA MELALUI IMPLEMENTASI PROGRAM NUTRITION GOES TO SCHOOL BAGI PESANTREN KABUPATEN BOGOR

Ade Saputra Nasution<sup>1\*</sup>, Jesus C Fernandez<sup>2</sup>, Retty Putri Utami Dwipa<sup>3</sup>.

<sup>1\*</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun

<sup>2,3</sup>SEAMEO RECFON

e-mail:[adenasutioners@gmail.com](mailto:adenasutioners@gmail.com).

### Abstract

*This community service activity aims to improve the knowledge and skills of teachers, canteen managers, kitchen managers, and pesantren administrators in Bogor Regency about adolescent health and nutrition. The Nutrition Goes to School program, which focuses on teaching administrators and managers about balanced nutrition and healthy lifestyles, was implemented to support this program. The implementation methods included lectures, interactive discussions, simulations of nutritious menu preparation, and BMI measurement, involving 14 participants. The results of the training showed a significant increase in participants' knowledge, with an average score increase of 22% in both the pre-test and post-test. In addition, participants were able to make a balanced nutrition implementation plan for santri and apply the knowledge learned through direct practice. The importance of the concepts of health promotion and behavior change in the educational environment shows the contribution of this activity to science in the field of education. This activity successfully combines health education with the daily practices of pesantren with a participatory approach, which results in a healthier learning environment and supports adolescent development. In addition, this program can serve as a model for implementing adaptive health education for similar environments in the future.*

**Keywords:** *Balanced nutrition, adolescent health, nutrition goes to school, health education.*

### Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru, pengelola kantin, pengelola dapur, dan pengurus pesantren di Kabupaten Bogor tentang kesehatan dan gizi remaja. Program *Nutrition Goes to School*, yang berfokus pada mengajarkan pengurus dan pengelola tentang gizi seimbang dan pola hidup sehat, dilaksanakan untuk mendukung program ini. Metode pelaksanaan meliputi ceramah, diskusi interaktif, simulasi penyusunan menu bergizi, dan pengukuran IMT, dengan melibatkan 14 peserta. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan, dengan kenaikan skor rata-rata sebesar 22% baik di pre-test maupun post-test. Selain itu, peserta dapat membuat rencana penerapan gizi seimbang untuk santri dan menerapkan pengetahuan yang dipelajari melalui praktek langsung. Pentingnya konsep *health promotion* dan *behavior change* dalam lingkungan pendidikan menunjukkan kontribusi kegiatan ini terhadap ilmu pengetahuan di bidang pendidikan. Kegiatan ini berhasil menggabungkan edukasi kesehatan dengan praktik keseharian pesantren dengan pendekatan partisipatif, yang menghasilkan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung perkembangan remaja. Selain itu, program ini dapat berfungsi sebagai model penerapan pendidikan kesehatan yang adaptif untuk lingkungan serupa di masa depan.

**Kata Kunci:** *Gizi seimbang, kesehatan remaja, nutrition goes to school, pendidikan kesehatan.*

## PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok usia kritis dalam siklus kehidupan, kesehatan dan gizi yang baik untuk remaja sangat penting untuk kualitas hidup di masa depan. Namun, penelitian menunjukkan bahwa kesehatan dan gizi remaja Indonesia cukup memprihatinkan (Prasetyo et al., 2024). Dibutuhkan tindakan segera untuk mengatasi masalah pola makan tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, rendahnya pengetahuan tentang gizi, dan kurangnya pengetahuan tentang pola makan sehat di berbagai daerah Indonesia (Mardiyah et al., 2024). Hal ini semakin kompleks dalam konteks institusi pendidikan berbasis agama seperti pesantren, di mana pola makan santri sering dipengaruhi oleh ketidaktahuan tentang gizi dan Kesehatan (Khoiriani et al., 2024).

Kesehatan remaja menunjukkan terjadinya permasalahan seperti anemia terjadi peningkatan, sebagian besar karena pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya kesadaran akan gizi (Oddo et al., 2019). Jika situasi ini terus berlanjut, akan berdampak pada kualitas kesehatan dan produktivitas remaja yang buruk, yang pada akhirnya dapat memengaruhi pencapaian tujuan pembangunan bangsa (Ica et al., 2024). Akibatnya, perlu ada inisiatif strategis yang terintegrasi untuk pelatihan gizi dan Kesehatan (Angesti et al., 2022). (Afriyani et al., 2023) Salah satu contohnya adalah program *Nutrition Goes to School*, yang bertujuan untuk mengajarkan guru, pengelola pesantren di Kabupaten Bogor tentang gizi dengan benar, sehingga Langkah selanjutnya dapat mengedukasi santri.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran guru, pengelola tentang pentingnya pola makan sehat dan perilaku hidup bersih dan sehat bagi santri. Diharapkan kegiatan ini dapat memicu perubahan perilaku positif di kalangan remaja pesantren sehingga remaja

tidak hanya dapat menjaga kesehatan mereka sendiri tetapi juga dapat menjadi agen perubahan di lingkungan remaja. Selain itu, program ini menggabungkan nilai-nilai agama dan budaya pesantren untuk meningkatkan keterampilan praktis seperti memilih makanan yang sehat, mencegah permasalahan gizi pada remaja, dan menjalani gaya hidup sehat.

Secara jangka pendek, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga asupan gizi seimbang dan menerapkan pola hidup sehat. Dalam jangka panjang, perubahan perilaku ini diharapkan akan membantu mengurangi jumlah remaja yang menderita anemia dan gizi buruk di Kabupaten Bogor. Selain itu, lembaga pesantren mendapat manfaat dari program ini karena memperkuat kemampuan untuk mengelola program kesehatan dan gizi serta membantu mencapai kualitas pendidikan yang lebih baik. Dari perspektif akademik, program ini dapat meningkatkan temuan penelitian tentang intervensi gizi pada remaja dan menjadi model pengabdian masyarakat yang relevan yang dapat diterapkan di bidang lain.

Konsep *Health Promotion* dan *Behavior Change Theory* adalah dasar pelatihan ini. Teori ini berpendapat bahwa peningkatan kesadaran dan keterampilan individu dan komunitas adalah satu-satunya cara untuk mengubah perilaku sehat. Selain itu, konsep gizi seimbang yang diusulkan oleh Kementerian Kesehatan RI dimasukkan dalam program ini, yang mencakup memenuhi kebutuhan mikronutrien dan makronutrien. Teori pendidikan kesehatan juga menekankan bahwa metode partisipatif sangat penting untuk meningkatkan transfer pengetahuan, terutama di pesantren, yang memiliki kehidupan sosial dan budaya yang berbeda (Notoatmodjo, 2018).

Sasaran dari kegiatan ini adalah pesantren di Kabupaten Bogor, yang memiliki anggota remaja yang beragam

dari berbagai latar belakang sosial-ekonomi. Pesantren dipilih sebagai tempat intervensi karena selain berfungsi sebagai tempat pendidikan dan pembinaan moral, juga merupakan tempat tinggal bagi santri untuk jangka panjang. Kondisi ini membuat pesantren menjadi tempat yang tepat untuk menanamkan kebiasaan makan sehat dan gaya hidup bersih.

Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa langkah. Yang pertama adalah menentukan kebutuhan dan pemetaan kondisi pesantren. Tahap berikutnya adalah pelatihan interaktif yang melibatkan guru, santri dan pengelola pesantren. Ceramah, diskusi kelompok, simulasi praktik, dan modul nutrisi yang disesuaikan digunakan. Selain itu, monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengukur dampak kegiatan dan mengetahui seberapa besar perubahan perilaku terjadi.

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun, dan pesantren, terutama SEAMEO RECFON, bekerja sama untuk mencapai tujuan ini. Diharapkan bahwa dukungan dari lembaga mitra ini akan meningkatkan pelaksanaan program dan meningkatkan keberlanjutan kegiatan di masa mendatang.

#### **METODE**

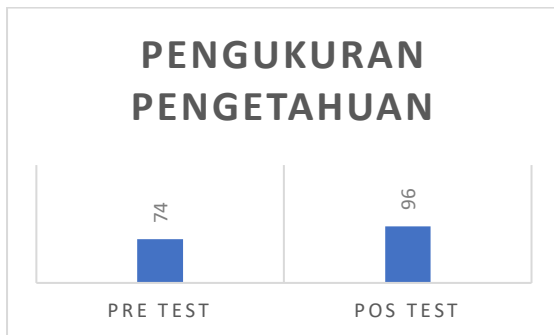
Kegiatan pelatihan NGTS ini dilakukan dalam beberapa tahapan seperti tahapan persiapan, kegiatan dimulai dengan analisis situasi dan pemetaan kebutuhan di pesantren yang dituju. Beberapa tindakan yang dilakukan adalah survei awal dilakukan untuk mengumpulkan informasi tentang kondisi kesehatan santri dan pengetahuan gizi pengelola dan guru melalui kuesioner. Materi disesuaikan dengan kebutuhan guru, pengelola dan mengacu pada pedoman gizi seimbang. Modul pelatihan mencakup topik seperti menghentikan permasalahan gizi pada remaja, makan makanan sehat, dan menjaga kebersihan.

Tahapan Pelaksanaan, kegiatan dilaksanakan dengan cara partisipatif dan interaktif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta. Beberapa metode yang digunakan termasuk ceramah dan diskusi kelompok, memberikan informasi langsung tentang pentingnya pola makan sehat, gizi seimbang, dan mencegah penyakit. Dilakukan diskusi untuk memungkinkan peserta berbagi pengalaman dan memecahkan masalah bersama. Simulasi dan praktik, peserta dilatih untuk memilih makanan sehat, membuat menu yang bergizi, dan menjaga kebersihan diri, mengukur Indek Masa Tubuh (IMT) dengan menggunakan antropometri kit. Monitoring dan evaluasi harian, melalui umpan balik dan observasi langsung, tim pelaksana memantau partisipasi peserta dan efektivitas metode.

Tahapan Evaluasi, evaluasi dilakukan untuk mengetahui apakah tujuan kegiatan telah dicapai dan bagaimana hal itu berdampak pada pengetahuan dan perilaku santri. Tahapan evaluasi meliputi pre-test dan post-test dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan untuk menilai pengetahuan guru yang lebih baik. Observasi perubahan perilaku, melakukan wawancara dan pengamatan langsung selama beberapa hari setelah pelatihan untuk mengetahui apakah santri mengalami perubahan dalam pola makan dan kebersihan diri.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelatihan gizi dan kesehatan remaja melalui implementasi Program Nutrition Goes to School dilaksanakan pada tanggal 29-31 Juli 2024 di Pondok Pesantren Darul Fallah Kabupaten Bogor, dengan 14 peserta yang terdiri dari guru, pengelola kantin, pengelola dapur, dan pengurus pesantren. Selama tiga hari kegiatan, semua peserta hadir dan aktif terlibat dalam diskusi, simulasi, dan kegiatan interaktif. Terutama, peserta sangat antusias saat sesi praktek pengukuran IMT, dan membuat menu sehat.



Gambar 1. Hasil Pre Test dan Pos Test

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 22%. Pada awal pre test dengan 74% peserta yang memahami konsep gizi seimbang dan pentingnya pencegahan penyakit akibat kekurangan gizi, sedangkan 76% peserta mampu menjawab dengan benar tentang materi yang diberikan setelah pelatihan.

Kegiatan ini dianggap sangat bermanfaat berdasarkan evaluasi harian dan umpan balik peserta. Peserta merasa lebih siap untuk menerapkan pengetahuan yang mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari pada remaja dan memasukkannya ke dalam kegiatan pesantren. Beberapa dari peserta juga mengusulkan agar pelatihan ini dilakukan secara berkelanjutan untuk mendorong penerapan kebiasaan sehat.

Pelatihan ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dapat digunakan untuk menerapkan program *Nutrition Goes to School* di pesantren. Karena santri tinggal dan belajar di lingkungan tersebut selama waktu yang cukup lama, pesantren memainkan peran penting dalam membentuk pola makan dan perilaku sehat remaja. Oleh karena itu, keterlibatan pengurus, pengelola makanan, dan guru sangat penting untuk menerapkan konsep gizi seimbang.

Hasil peningkatan pengetahuan sebesar 22% menunjukkan bahwa simulasi, diskusi, dan ceramah adalah teknik transfer ilmu yang efektif. Pelatihan ini juga meningkatkan pengetahuan dan

keterampilan praktis, seperti yang ditunjukkan oleh partisipasi aktif peserta dalam pembuatan menu dan praktik pengukuran seperti terlihat pada gambar.



Gambar 2. Pelatihan Pengukuran IMT

Diharapkan keberlanjutan program ini dibantu oleh kader di pesantren yang sudah dilatih. Kader sangat penting untuk mengawasi penerapan kebiasaan sehat dan menjadi penggerak perubahan di antara santri. Selain itu, bekerja sama dengan pengelola kantin dan dapur memastikan makanan santri dengan prinsip gizi seimbang. Secara keseluruhan, inisiatif ini sejalan dengan tujuan nasional untuk meningkatkan status kesehatan dan gizi remaja menuju pencapaian Indonesia Emas 2045. Dengan dukungan berkelanjutan dari pesantren, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun dan SEAMEO RECFON diharapkan terjadi perubahan perilaku yang signifikan dan berkelanjutan dalam pola makan dan kesehatan santri.

## SIMPULAN

Program *Nutrition Goes to School* di pesantren Kabupaten Bogor telah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta tentang gizi seimbang dan gaya hidup sehat. Ditunjukkan oleh partisipasi aktif 14 peserta, yang terdiri dari guru, pengelola kantin, pengelola dapur, dan pengurus pesantren, bahwa peserta sangat berkomitmen untuk mendukung kesehatan santri.

Monitoring berkala dan pelatihan lanjutan diperlukan untuk menjamin keberlanjutan program. Karena kerja sama yang lebih erat dalam pendampingan dan evaluasi jangka panjang akan lebih mudah dilakukan. Untuk membuat pesan kesehatan lebih mudah diterima dan dipraktikkan oleh santri dalam kehidupan sehari-hari, program ini harus dimasukkan ke dalam kegiatan ekstrakurikuler.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SEAMEO RECFON atas dukungan dan pendanaan yang diberikan dan terlibat langsung untuk kegiatan pengabdian ini. Bantuan yang diberikan telah memungkinkan melaksanakan program dengan optimal, memberikan manfaat nyata bagi pesantren Darul Fallah di Kabupaten Bogor. Semoga kolaborasi ini dapat terus berlanjut dan memberikan dampak positif berkelanjutan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, Damayanti, E., Islami, S., Efendi, R., & Rusdi, M. (2023). Edukasi Pencegahan Stunting Di Pekon Pampangan, Lampung Barat. *JUPEMI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin Indonesia*, 1(1), 7–11. [https://doi.org/10.1541/ieejpes.143.nl\\_2\\_1](https://doi.org/10.1541/ieejpes.143.nl_2_1)
- Angesti, A. N., Wijayanti, W., Wandini, K., Winarta, I. M., & Prihatina, R. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang dan Cegah Anemia Pada Remaja. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 4(2), 120–126. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v4i2.1320>
- Ica, M., Ifayanti, H., Fitri, I., Sugiharti, S., Sari, L., Kurnia Sari, N., & Yulinariyati, A. (2024). Pemberdayaan Siswa Dalam Menyusun Menu Bekal Sarapan Sehat Dan Bergizi Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja Di Smpn 2 Banjar Agung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu( ABDI KE UNGU)*, 6(2), 139–143. <https://doi.org/10.30604/abdi.v6i2.1694>
- Khoiriani, I. N., Prasetyo, T. J., Sulistyning, A. R., Wicaksari, S. A., & Nafisah, L. (2024). Edukasi Gizi Demo Porsi dan Jajanan Sehat kepada Pengelola, Wali Santri dan Santri TPQ Roudlotul Munawwaroh Banyumas. *Jurnal Pengabdian Gizi Dan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 98–106.
- Mardiyah, A., Julianti, E., Mareti, S., Maktum, U., & Azmy, R. A. (2024). Pendampingan Pelaksanaan Program Promotif Dan Preventif Poskestren Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 7(11), 4978–4987.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. In *Rineka Cipta*.
- Oddo, V. M., Roshita, A., & Rah, J. H. (2019). Potential interventions targeting adolescent nutrition in Indonesia: A literature review. *Public Health Nutrition*, 22(1), 15–27. <https://doi.org/10.1017/S1368980018002215>
- Prasetyo, T. J., Khoiriani, I. N., Wijaya, T. H., & Wicaksari, S. A. (2024). Upaya Promotif Untuk Meningkatkan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Sarapan Sehat Kepada Siswa dan Guru. *Jurnal Pengabdian Gizi Dan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 89–97.