



Penguatan Literasi Kesehatan Melalui Pembacaan Informasi Nilai Gizi Makanan Menggunakan Metode Promosi Kesehatan di Sekolah

Wira Iqbal¹, Melisa Yenti², Dicki Kurnia Pratama³, Bella Novriani³, Rahma Wahyuni³, Hafizhah Nurul Hidayah³

^{1,2,3} Fakultas Kesehatan Masyarakat/Universitas Andalas

E-mail korespondensi: wiraiqbal@ph.unand.ac.id

Article History:

Received: 29 September 2022

Revised: 31 Oktober 2022

Accepted: 5 November 2022

Kata Kunci :

Literasi esehatan,
pengabdian masyarakat,
gizi

Keywords: *Health literacy, community service, nutrition*

Abstrak:

Latar Belakang: Upaya peningkatan literasi Kesehatan sudah dilakukan oleh sekolah melalui muatan kesehatan dalam kurikulum. Namun, masih dirasakan kurang dalam pemberian contoh penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, kegiatan pengabdian ini menawarkan metode praktek dan teori yang menyenangkan untuk meningkatkan literasi kesehatan siswa.

Metode: Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode promosi kesehatan dan sebelum penyampaian materi dilakukan *pre-test* dan sesudah penyampaian materi dilakukan *post-test*. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2022 di SMPN 1 Lunang Kabupaten Pesisir Selatan. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah perwakilan siswa dan siswi kelas 7, 8 dan 9 SMPN 1 Lunang.

Hasil: Didapatkan hasil setelah diadakannya pengabdian pengetahuan siswa siswi SMPN 1 Lunang mengalami peningkatan sebesar 11,645% tentang materi informasi nilai gizi yang telah diberikan.

Abstract:

Background: *Efforts to increase health literacy have been carried out by schools through health content in the curriculum. However, it is still lacking in providing examples of its application in everyday life.*

Method: *The method used in this activity is a method of health promotion and before the delivery of the material a pre-test is carried out and after the delivery of the material a post-test is carried out. This activity was carried out on June 11, 2022, at SMPN 1 Lunang, Pesisir Selatan Regency. The targets of this service activity are students of SMPN 1 Lunang.*

Results: *The results were obtained after the knowledge service of the students of SMPN 1 Lunang experienced an increase of 11.645% regarding the nutritional value information material that had been given.*

Pendahuluan

Menurut Berkman dalam Mackert, Mabry-Flynn, Camplin, Donovan, dan Pounders literasi ialah bagaimana orang memperoleh, memahami, menggunakan, dan berkomunikasi tentang informasi kesehatan untuk keputusan yang diinformasikan. Seorang individu bisa diklasifikasikan dalam tingkat baik atau buruk dalam level literasi kesehatannya. Literasi kesehatan adalah kemampuan individu dalam mengakses informasi kesehatan, mengetahui, memahami, dan mengambil keputusan terkait informasi kesehatan. Literasi kesehatan individu dipengaruhi oleh lokasi tempat tinggal, kebiasaan dalam mengakses informasi, sumber informasi, dan bentuk media informasi kesehatan (Magnani et al., 2018).

Anak sekolah merupakan sasaran strategis dalam perbaikan masalah gizi masyarakat (Direktorat Gizi Masyarakat, 2005). Untuk mewujudkan sumber daya manusia Indonesia yang sehat, cerdas, dan produktif dilakukan melalui lintas sektor, diantaranya melalui sektor Pendidikan dan Kebudayaan. Upaya yang telah dilakukan pemerintah melalui lintas sektor Pendidikan dan Kebudayaan antaranya pemberian bantuan pengembangan sekolah sehat dan pembinaan pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Kegiatan pokok UKS diantaranya pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah (Peraturan Presiden Nomor 42 Tahun, 2013) Pelayanan kesehatan meliputi penyuluhan kesehatan dan konseling, pengawasan dan pelayanan kantin sehat serta informasi gizi (Permendikbud, 2014).

Gerakan literasi sekolah adalah gerakan sosial dengan dukungan kolaboratif berbagai elemen. Upaya yang ditempuh untuk mewujudkannya pembiasaan membaca peserta didik. Literasi merupakan sebuah upaya yang dilakukan secara menyeluruh dan berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak sekolah. Kegiatan ini dilakukan selama 15 menit sebelum pelajaran dimulai (Kemendikbud, 2017).

Literasi merupakan sarana peserta didik dalam mengenal, memahami, dan menerapkan ilmu yang didapatkannya. Gerakan Literasi Sekolah merupakan kegiatan 15 menit membaca buku non pelajaran sebelum waktu belajar dimulai. Literasi gizi merupakan kemampuan setiap orang untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam proses memahami informasi gizi dan sebagai alat untuk mengubah perilaku literasi yang merupakan sarana peserta didik dalam mengenal, memahami, dan menerapkan ilmu yang didapatkannya di bangku sekolah. Literasi juga terkait dengan kehidupan peserta didik, baik di rumah maupun di lingkungan sekitarnya (Kemendikbud, 2017).

Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa dimasa mendatang yang akan menjadi tumpuan kualitas bangsa. Pembentukan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang dimulai sejak masa sekolah akan berpengaruh terhadap kualitas mereka saat mencapai usia produktif. Remaja sebagai generasi penerus bangsa harus memiliki kualitas hidup yang baik. Untuk meningkatkan kualitas hidup remaja masa kini, banyak faktor yang harus diperhatikan antara lain gizi dan kesehatan, pendidikan, informasi, teknologi dan lain-lain. Faktor gizi merupakan

salah satu faktor yang sangat penting untuk diperhatikan guna mempertahankan kesehatan. Pada masa remaja, tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat baik fisik maupun psikis. Remaja memiliki tugas perkembangan yang tidak mudah. Mereka harus mendapatkan identitas diri yang positif agar dapat berkembang sebagai dewasa muda yang sehat dan produktif (Direktorat Gizi Masyarakat, 2005).

Informasi nilai gizi sangat bermanfaat terutama bagi orang yang sedang dalam kondisi medis dan sedang membatasi asupan kalori setiap hari. Tetapi cara membaca *nutrition fact* ini terkadang membingungkan sehingga perlu ada yang harus diperhatikan (Promkes Kemenkes, 2019)

Dalam setiap bahan makanan yang kita beli, sebaiknya kita mengetahui cara membaca informasi nilai gizi (*nutrition facts*) yang biasanya tertera pada label makanan, karena disini akan terlihat tabel informasi secara jelas gizi yang terkandung dalam pangan tersebut. Dengan label informasi nilai gizi ini anda juga dapat menjadikannya sebagai panduan dalam memilih makanan atau minuman yang akan dibeli, terlebih untuk kandungan gula atau garam yang sebaiknya dibatasi. Informasi Nilai Gizi ini sangat bermanfaat terutama bagi orang yang sedang dalam kondisi medis dan sedang membatasi asupan kalori setiap hari. Tetapi cara membaca *nutrition fact* ini terkadang membingungkan sehingga perlu ada yang harus diperhatikan (Promkes Kemenkes, 2019)

Promosi Kesehatan dirumuskan sebagai proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Selain itu, untuk mencapai derajat kesehatan yang sempurna, baik fisik, mental, dan sosial masyarakat harus mampu mengenal satu dan lainnya, mewujudkan aspirasinya, kebutuhannya, serta mampu mengubah atau mengatasi lingkungannya. Dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan adalah program-program kesehatan yang dirancang untuk membawa perubahan (perbaikan), baik dalam masyarakat sendiri, maupun dalam organisasi dan lingkungannya.

SMPN 1 Lunang merupakan salah satu SLTP negeri yang berlokasi di Kecamatan Lunang, Kabupaten Pesisir Selatan. Permasalahan potensial yang dihadapi oleh mitra (masyarakat sekolah) SMPN 1 Lunang, khususnya yang berkaitan dengan literasi kesehatan adalah pengetahuan siswa-siswi yang masih kurang mengenai literasi kesehatan dan kemampuan siswa-siswi yang masih rendah dalam menganalisa informasi yang tersedia dilabel makanan atau minuman. Upaya peningkatan literasi kesehatan siswa sudah dilakukan oleh sekolah melalui muatan kesehatan dalam kurikulum. Namun, masih dirasakan kurang dalam pemberian contoh penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian ini mencoba menawarkan metode penyampaian materi dan praktek yang menyenangkan dengan diselingi gim dan permainan. Penguatan literasi kesehatan pada siswa sekolah dapat menjadi *role of model* bagi perilaku hidup bersih dan sehat di keluarga dan lingkungan mereka masing-masing. Beragamnya karakteristik murid di sekolah ini diharapkan bisa menyamakan persepsi mereka terhadap pentingnya literasi kesehatan

Metode Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di aula sekolah di SMP Negeri 1 Lunang. Pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam bentuk praktek dan penyuluhan atau edukasi tentang literasi kesehatan dengan jumlah sasaran 31 orang yang terdiri dari perwakilan siswa-siswi setiap kelas 7, 8, dan 9. Selanjutnya siswa-siswi yang lain akan mendapatkan informasi tentang literasi kesehatan yang di berikan oleh siswa-siswi yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

Tahap Pelaksanaan

a. Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah:

- a. Penulisan proposal
- b. Persiapan materi dan alat peraga untuk edukasi
- c. Perencanaan jumlah siswa yang akan diberi edukasi sejumlah 31 siswa
- d. Persiapan tempat dan pembagian peran antara pihak FKM dan mitra dalam penyelenggaraan penyuluhan dan praktek literasi kesehatan
- e. Pembuatan spanduk

b. Pengorganisasian

Kerjasama antara tim pengabdian masyarakat dari FKM Unand dengan SMP Negeri 1 Lunang Kabupaten Pesisir Selatan akan membagi peran sebagai berikut:

- a. Undangan peserta dikoordinasikan dengan pihak mitra
- b. Materi literasi kesehatan akan disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat FKM Unand
- c. Peserta pengabdian masyarakat dibatasi sesuai situasi dan kondisi *pandemic* COVID-19 dengan menerapkan protokol kesehatan

c. Pelaksanaan

Kegiatan ini bertema Penguatan Literasi Kesehatan terkait pembacaan informasi nilai gizi makanan dilaksanakan selama satu hari pada tanggal 11 Juni 2022 dengan sasaran sebanyak 31 siswa yang merupakan perwakilan dari kelas 7, 8, 9. Pemberian materi dilakukan sebanyak empat sesi, yang mana satu kali sesi pertemuan (@ 50 menit), diawali dengan melakukan *pre-test* dan kemudian dilanjutkan dengan melakukan edukasi pada siswa untuk mengetahui kandungan zat gizi pada label atau bungkus makanan kepada siswa, untuk mengubah perilaku siswa agar dapat membaca dan memahami komposisi makanan/minuman yang akan dikonsumsi, dan kemudian dilakukan *post-test*.

d. Evaluasi

Tim pengabdian masyarakat bersama dengan mitra mengedukasi dan memantau siswa-siswi dalam menerapkan literasi kesehatan pada kehidupan sekolah maupun di rumah.

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada siswa di SMP Negeri 1 Lunang, Kabupaten Pesisir Selatan berupa upaya peningkatan literasi kesehatan adalah Penguatan Literasi Kesehatan melalui Pembacaan Informasi Nilai Gizi Makanan Menggunakan Metode Promosi Kesehatan. Kegiatan ini juga dipandang sebagai bentuk penyadaran sejak dini kepada siswa agar bijak dalam memilih makanan untuk kesehatan. Berikut Hasil Uji T tes yang menunjukkan perbedaan rata rata pada kegiatan literasi kesehatan untuk siswa-siswi SMP N 1 Lunang.

Tabel 1. Hasil Uji T

Skor pengetahuan	Rata-rata	Perbedaan rata-rata	Interval kepercayaan 95%	P value
Sebelum	74,77	11,645	7,138 – 16,152	0,000
sesudah	86,42			

Tabel 2. Hasil Perubahan Setelah Intervensi Sosialisasi

Komponen perilaku	Perubahan setelah intervensi sosialisasi	
	Sebelum	Sesudah
Pengetahuan terkait gizi seimbang, buah dan sayur	Makan makanan sembarang	Makan makanan yang bergizi dan juga mengkonsumsi buah dan sayur
Pengetahuan terkait PHBS	Tidak menerapkan PHBS	Menerapkan PHBS
Pengetahuan terkait literasi kesehatan	Tidak tahu	Mengerti akan pentingnya literasi kesehatan
Jajanan sehat	Jajan sembarangan	Memilih jajanan sehat
Informasi nilai gizi makanan	Tidak membaca informasi makanan	Mencari tau terlebih dahulu informasi nilai gizi makanan sebelum membelinya



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Post-test



Gambar 3. Foto Bersama

Diskusi

Kegiatan pengabdian berupa promosi kesehatan yang dilakukan untuk penguatan literasi kesehatan pada siswa. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 11 Juni 2022 di SMP Negeri 1 Lunang Kabupaten Pesisir Selatan yang dihadiri oleh 31 orang siswa-siswi SMP Negeri 1 Lunang Kabupaten Pesisir Selatan. Kegiatan ini diawali dengan pemberian *pre-test* kepada siswa untuk mengukur kemampuan literasi siswa dan kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi, setelah itu dilanjutkan dengan pemberian *post-test*.

Promosi kesehatan kepada siswa dikonsepsikan dengan mengupayakan kesadaran kepada siswa agar memiliki kemampuan dalam memilih makanan terutama informasi nilai gizi makanan sebelum makanan itu dibeli. Upaya perubahan perilaku ditunjang dengan materi promosi kesehatan dari peningkatan literasi kesehatan. Permasalahan literasi kesehatan pada siswa dalam memilih makanan tanpa melihat dan membaca informasi nilai makanan terlebih dahulu sebelum membeli atau mengkonsumsi. Upaya peningkatan literasi kesehatan dilakukan dengan metode promosi kesehatan. Berikut matriks koding kegiatan literasi kesehatan untuk siswa-siswi SMP Negeri 1 Lunang.

Berisi deskripsi tentang diskusi hasil pengabdian masyarakat, diskusi teoritik yang relevan dengan temuan hasil pengabdian masyarakat. Juga mendiskusikan tentang temuan teoritis dari proses pengabdian mulai awal sampai terjadinya perubahan sosial. Pembahasan hasil pengabdian masyarakat ini dikuatkan dengan referensi dan perspektif teoretik yang didukung dengan *literature review* yang relevan.

Penelitian yang dilakukan mengenai literasi kesehatan selama Pandemi Covid menunjukkan bahwa saat *pandemic* pencarian seputar Covid-19 sangat sering dilakukan baik melalui Website, Instagram, Facebook dan lain-lain. Hubungannya dengan kegiatan ini bahwa literasi kesehatan bisa diakses melalui sosial media karena saat ini tidak ada siswa SMP yang tidak memiliki Ponsel (Adelweis et al., 2021). Kegiatan serupa pernah dilakukan mengenai promosi kesehatan melalui literasi digital pada santri. Sosialisasi ini berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan dan sikap santri (Rahman et al., 2021). Penelitian selanjutnya mengenai pengaruh promosi kesehatan terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada peserta didik dan terdapat pengaruh promosi kesehatan terhadap pengetahuan peserta didik (Nurdin et al., 2019; Wahyuningsih, 2019)

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Terjalinnnya kerjasama antara institusi pendidikan dengan pemerintah daerah dalam hal ini adalah SMP Negeri 1 Lunang Kabupaten Pesisir Selatan dalam upaya peningkatan literasi kesehatan siswa
2. Terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema penguatan literasi Kesehatan melalui pembacaan informasi nilai gizi makanan dengan metode promosi kesehatan di SMP N 1 Lunang Kabupaten Pesisir Selatan.

Materi dalam pengabdian masyarakat kepada siswa SMP Negeri 1 Lunang kabupaten Pesisir Selatan dapat meningkatkan literasi kesehatan siswa dan menerapkannya. Untuk menerapkannya diseluruh siswa diharapkan siswa yang ikut dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat memberi tau temannya terkait materi yang disampaikan dan pihak sekolah untuk mengadakan kegiatan tersebut kembali.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada mitra SMPN 1 Lunang, mahasiswa yang ikut dalam kegiatan ini dan siswa-siswi SMPN 1 Lunang yang telah berpartisipasi aktif.

Daftar Referensi

- Adelweis, E. C., Nurchayati, A. H., & Nuryanti, L. (2021). Student Health Literacy During the Covid-19 Pandemic College Student Health Literacy During The Covid-19 Pandemic: Literasi Kesehatan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 College Student Health Literacy During The Covid-19 Pandemic. *Proceeding of Inter-Islamic*

-
- University Conference on Psychology*, 1(1), 1–6.
<https://press.umsida.ac.id/index.php/iiucp/article/view/609/425>
- Direktorat Gizi Masyarakat. (2005). *Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Depkes RI.
- Kemendikbud. (2017). Panduan Gerakan Literasi Nasional. *Panduan Gerakan Literasi Nasional*, 50.
- Permendikbud 2014, (2014).
- Magnani, J. W., Mujahid, M. S., Aronow, H. D., Cené, C. W., Dickson, V. V., Havranek, E., Morgenstern, L. B., Paasche-Orlow, M. K., Pollak, A., & Willey, J. Z. (2018). Health Literacy and Cardiovascular Disease: Fundamental Relevance to Primary and Secondary Prevention: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*, 138(2), e48–e74.
<https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000579>
- Nurdin, N., Rattu, A. J. M., & Punuh, M. I. (2019). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Peserta Didik Tentang Gizi Seimbang Di Smp Muhammadiyah Rataotok Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Kesmas*, 8(6), 146–153.
- Peraturan Presiden Nomor 42 Tahun 2013, (2013).
<http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/130118/Memoria.pdf>
- Promkes Kemenkes. (2019). *Cara Membaca Informasi Nilai Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://promkes.kemkes.go.id/ketahui-cara-membaca-informasi-nilai-gizi-disini>
- Rahman, H., Alam, S., Ahmad, A., Bachmid, F., Bangsawan, A. A., Edhar, A. N., & Ramdaniyah. (2021). Penguatan Promosi Kesehatan melalui Literasi Kesehatan pada Santri. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 1(01), 25–30.
<https://ideapengabdianmasyarakat.ideajournal.id/index.php/ipm/article/view/16>
- Wahyuningsih, T. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Literasi Kesehatan Masyarakat Di Puskesmas Banguntapan I Bantul D.I.Y. *Jurnal Manajemen Informasi Dan Administrasi Kesehatan (JMIAK)*, 2(1), 26–31.
<https://doi.org/10.32585/jmiak.v2i01.447>