

## Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang di Kalangan Generasi Milenial di Kota Pekanbaru

### *Education on the Importance of Balanced Nutrition among Millennial Generation in Pekanbaru City*

Nuryanti<sup>a</sup>, Haniah Lubis<sup>b</sup>, Survia Eva Putriani<sup>c</sup>  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau<sup>a,b,c</sup>  
nuryanti@uin-suska.ac.id\*

#### **Abstract**

*Inquire with balanced nutrition experienced by the Millennial generation, which causes their natural health problems, including depression, hyperactivity, stomach disorders, strokes, ear disorders, hypertension, psychotic conditions, eye disorders, high coernesterol, and type-2 diabetes. For this reason, it is important to be educated about balanced nutrition. The method of activity is done by providing educational regarding balanced nutrition with the stages of activity: 1) Providing a pre-testing of the knowledge and attitude of the generation of the military regarding balanced nutrition, 2) the implementation of balanced nutrition education using video media, posters, and ppt, 3) conducted a question session Answer, 4) Perform a Post Test on the knowledge and attitude of the Millennial generation of balanced nutrition. After educational activities, the pre-test and post-test results show that there was an increase in balanced nutrition knowledge by Post Test results showed an increase in the knowledge of the importance of balanced nutrition with a good category from 5% to 35%. As for the knowledge of the importance of balanced nutrition with a category that is up from 45% to 65%. As for the knowledge of the importance of balanced nutrition with the category less than 50% to 0%. It is expected that education activities regarding balanced nutrition are beneficial for the Milinal generation, as well as among colonial generations. Therefore it is expected to not forget the message of balanced nutrition.*

**Keywords:** Education, Health, Balanced Nutrition, Lifestyle, Millennial Generation

#### **Abstrak**

Ketidakhafaman terhadap gizi seimbang dialami oleh generasi milenial, yang menyebabkan berbagai masalah kesehatan mereka alami, diantaranya: depresi, hiperaktif, gangguan lambung, stroke, gangguan telinga, hipertensi, kondisi psikotik, gangguan mata, kolesterol tinggi, dan diabetes tipe-2. Untuk itu penting adanya edukasi mengenai gizi seimbang. Metode kegiatan dilakukan melalui edukasi mengenai gizi seimbang dengan tahap-tahap kegiatan: 1) memberikan *pre test* tentang pemahaman generasi milenial mengenai gizi seimbang, 2) pelaksanaan kegiatan edukasi gizi seimbang dengan media video, poster, dan ppt, 3) melakukan sesi tanya jawab, 4) melakukan *post test* tentang pemahaman generasi milenial mengenai gizi seimbang. Setelah dilakukan kegiatan edukasi, maka diperoleh hasil *pre test* dan *post test* diperoleh bahwa adanya peningkatan pemahaman terhadap gizi seimbang oleh peserta. Yaitu: kategori baik dari 5% menjadi 35%. Sedangkan untuk pengetahuan pentingnya gizi seimbang dengan kategori sedang naik dari 45% menjadi 65%. Sedangkan untuk pengetahuan pentingnya gizi seimbang dengan kategori kurang turun dari 50% menjadi 0%. Diharapkan kegiatan edukasi mengenai gizi seimbang bermanfaat bagi generasi milineal maupun di kalangan generasi kolonial. Oleh karena itu diharapkan agar tidak melupakan pesan gizi seimbang.

**Keywords:** edukasi, kesehatan, gizi seimbang, gaya hidup, generasi milenial.

## 1. Pendahuluan

Masalah gizi sering disebut dengan istilah *Triple Burden*, yaitu masalah gizi lebih, masalah gizi kurang, dan stunted (Kemenkes, 2019). Pemahaman sebagian besar masyarakat mengenai gizi masih keliru, seperti prinsip “hidup untuk makan” dengan mementingkan rasa di bandingkan kualitas dan kuantitas gizi, anggapan bahwa makanan yang penting dapat memberikan rasa kenyang sehingga makan berlebih dan berisiko mengalami obesitas, hipertensi, diabetes, dislipidemia, yang pada nantinya juga berisiko mengalami penyakit tidak menular lainnya seperti penyakit jantung coroner, kanker, dan stroke. Selain pemahaman masyarakat tentang gizi yang keliru, begitu juga halnya dengan permasalahan gizi seimbang (Windasari 2019).

Gizi seimbang merupakan rangkaian pangan tiap hari yang memiliki zat gizi yang cocok dengan kebutuhan badan baik secara kuantitas ataupun mutu dengan mencermati prinsip keragaman pangan, kegiatan fisik, sikap hidup bersih, serta mempertahankan berat tubuh wajar dengan tujuan menghindari munculnya permasalahan gizi (Ramadhan 2020). Pada awal mulanya prinsip gizi seimbang diketahui dengan slogan 4 sehat 5 sempurna. Tetapi dengan bermacam pertumbuhan ilmu hingga slogan tersebut berubah jadi pedoman gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014). Menteri Kesehatan RI (2015) mengatakan sebagian permasalahan kesehatan berkaitan dengan permasalahan gizi yang dirasakan serta mengancam masa depan anak muda Indonesia, antara lain: Kurang Zat Besi (Anemia), stunting (Sadar Besar hendak Tubuh), Kurus ataupun Kurang Tenaga Kronis (KEK), serta Obesitas ataupun kegemukan.

Kasus akibat dari ketidakfahaman terhadap gizi seimbang pula dirasakan oleh generasi milenial. *Millennial generation* ataupun generasi Y pula akrab dengan sebutan *generation me* ataupun *echo boomers* (Arwing dkk, 2021). Para ahli menggolongkannya bersumber pada tahun lahir. Penggolongan generasi Y ataupun generasi milenial tercipta untuk yang lahir pada 1980- 1990, ataupun pada 2000an awal, serta seterusnya (Darojatun dan Alawiyah 2020). Generasi milenial memanglah diketahui selaku generasi aktif yang gemar olahraga serta turut program kesehatan semacam *membership gym*. Tetapi demikian, bersumber pada riset dari *Blue Cross Blue Shield Association* (BCBSA, 2019) ditemui kesehatan generasi milenial nyatanya lebih tua daripada usianya.

Sebagian permasalahan kesehatan yang dirasakan generasi milenial antara lain: tekanan mental, hiperaktif, kendala lambung, stroke, kendala kuping, hipertensi, keadaan psikotik, kendala mata, kolesterol besar, serta diabet tipe- 2. Ada pula pemicu kesehatan generasi milenial yang kian memburuk dipicu oleh berbagai hal, semacam: pertumbuhan teknologi yang berkembang pesat, pemberitaan di media yang sangat kelewatan, memiliki jiwa kompetitif yang sangat besar, keadaan rumah yang telah tidak sehangat generasi- generasi sebelumnya, jam kerja yang kerap tidak menentu. Bila keadaan ini berlangsung dalam waktu lama, hingga banyak generasi muda yang sakit- sakitan. Keadaan ini menggambarkan kepada kita, kalau pemahaman gizi seimbang di golongan generasi milenial sangat rendah, sehingga terdapatnya tuntutan untuk berupaya dalam meningkatkan pemahaman berartinya gizi seimbang (Putri dkk, 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas, penting adanya edukasi mengenai gizi seimbang, yang akan dilakukan tim Pengabdian Kepada Masyarakat. Kegiatan ini

dihadiri dari perwakilan generasi milenial yang ada di Kota Pekanbaru. Adapun tujuan kegiatan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pemahaman generasi milenial mengenai pentingnya gizi seimbang, dan mampu memberikan motivasi kepada generasi milenial untuk menerapkan gizi seimbang baik secara kuantitas maupun kualitas.

## 2. Metode

Khalayak sasaran yang strategis dalam kegiatan ini adalah generasi milenial yang ada di Kota Pekanbaru. Maka, untuk mengatasi permasalahan yang telah disampaikan, perlu dilakukan usulan pemecahan masalah yang bersifat langsung dalam kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut :

- a. Memberikan edukasi mengenai gizi seimbang di kalangan generasi milenial. Informasi ini diharapkan mampu membuat generasi milenial lebih paham dan menyadari pentingnya menjaga asupan makanan, mampu memilih bahan makanan yang memenuhi kebutuhan gizinya baik secara kualitas, kuantitas serta sisi keamanan pangannya sehingga semakin meningkat derajat Kesehatan masyarakat.
- b. Mendemonstrasikan contoh bahan makanan sebagai penerapan gizi seimbang melalui pemutaran slide PPT, gambar, contoh bahan makanan langsung baik yang berbentuk kemasan atau non kemasan, video dan poster.
- c. Memotivasi generasi milenial untuk dapat melakukan perubahan sikap kearah yang lebih baik setelah mendapatkan informasi dengan cara meyakinkan mereka bahwa dengan mengkonsumsi bahan makanan yang bergizi dapat bermanfaat untuk pencegahan berbagai jenis penyakit serta meningkatkan kualitas hidup dan derajat Kesehatan.

Dalam rangka mencapai tujuan yang telah disampaikan, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut;

- a. Memberikan pre test mengenai pengetahuan dan sikap generasi milenial di lokasi pengabdian mengenai gizi seimbang
- b. Pelaksanaan edukasi gizi seimbang menggunakan media video, poster, dan ppt.
- c. Melakukan sesi tanya jawab dan evaluasi pre test dan post test
- d. Melakukan post test mengenai pengetahuan dan sikap generasi milenial di lokasi pengabdian mengenai gizi seimbang.

## 3. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan upaya meningkatkan kesehatan generasi milenial dengan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang. Masyarakat sasaran kegiatan ini adalah generasi milenial yang berdomisili di Kota Pekanbaru dan bersedia ikut dalam acara ini. Jumlah yang hadir dan mengikuti kegiatan ini berusia antara 20-40 tahun. Berdasarkan hasil absensi diketahui bahwa jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 20 orang.

Tim PKM menyampaikan materi – materi terkait dengan pentingnya gizi seimbang. Mulai dari masalah gizi, pola hidup sehat dengan gizi seimbang yaitu 4 pilar gizi seimbang, 10 Pedoman Gizi Seimbang (PGS) 2014, *life style* generasi milenial yang dapat mempengaruhi kesehatan, pembatasan konsumsi gula, garam dan lemak.



Gambar 1. Tim PKM melakukan kegiatan edukasi

Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Keingintahuan akan pentingnya gizi seimbang oleh peserta, kita tampung pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan kepada tim pengabdian, diantaranya:

1. Bagaimana cara menerapkan budaya hidup sehat di kalangan anak kost?
2. Kapankah waktu sarapan yang paling tepat, dan apakah dengan meminum air putih sudah dikatakan sarapan?
3. Apakah rokok dan mengonsumsi minuman beralkohol mempengaruhi gizi seimbang?
4. Apakah boleh melakukan diet rendah karbohidrat namun tinggi protein untuk mejaga agar berat badan normal?
5. Kenapa seseorang makan dalam jumlah banyak namun badannya tetap kurus?

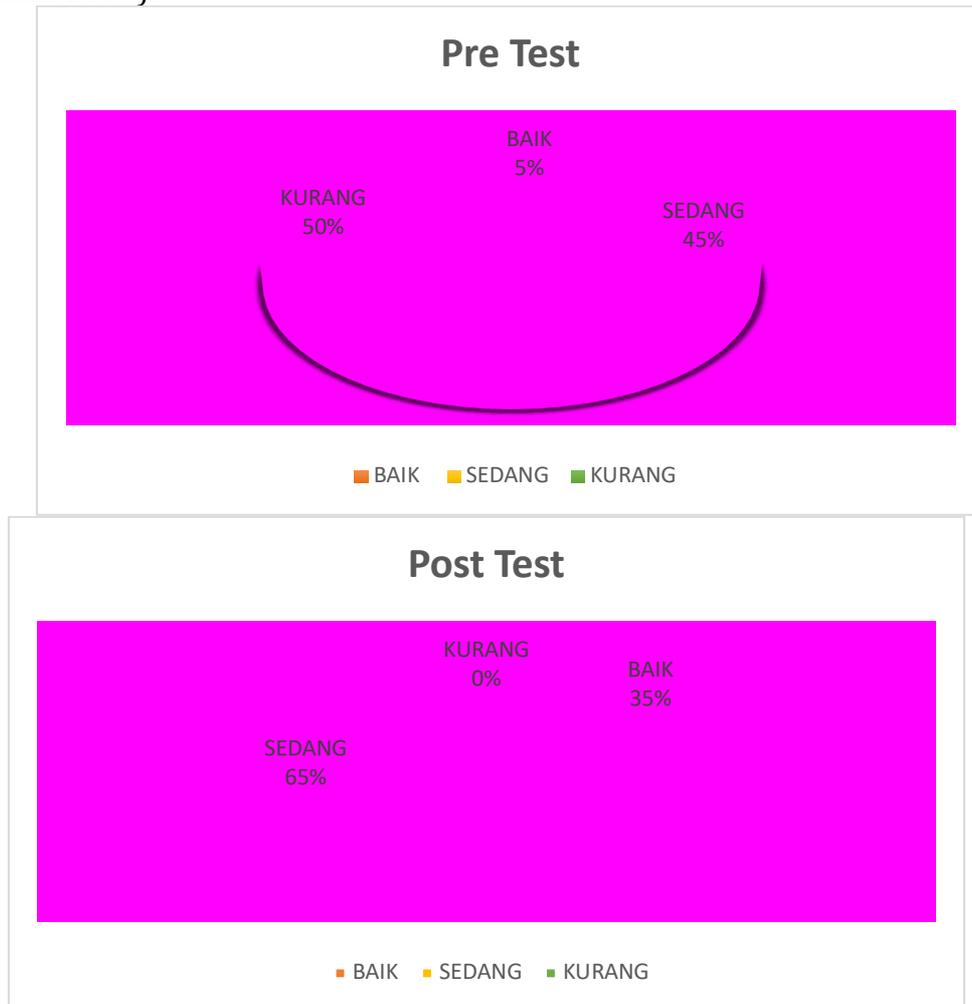
Seluruh pertanyaan yang diberikan dapat dijawab dengan baik oleh tim pengabdian. Tim pengabdian juga menekankan agar peserta menerapkan 10 pedoman gizi seimbang, dan mengurangi konsumsi garam, gula, dan lemak.



Gambar 2. Kegiatan Tanya Jawab Antara Tim PKM dengan Kaum Milenial

Kegiatan pengabdian ini juga melakukan uji pengetahuan para generasi milenial terkait topik yang dibahas. Terdapat 10 poin pertanyaan dalam *pre test* dan *post test* terkait dengan pemahaman akan pentingnya gizi seimbang. Berikut adalah hasil *pre test* dan *post test*:

Hasil *pre test* dan *post test* yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan gizi seimbang oleh peserta setelah adanya penyampaian materi dari tim PKM. Hasil *post test* menunjukkan peningkatan pengetahuan pentingnya gizi seimbang dengan kategori baik dari 5% menjadi 35%. Sedangkan untuk pengetahuan pentingnya gizi seimbang dengan kategori sedang naik dari 45% menjadi 65%. Sedangkan untuk pengetahuan pentingnya gizi seimbang dengan kategori kurang turun dari 50% menjadi 0%. Pengetahuan gizi seimbang dikategorikan menjadi baik jika nilainya  $\geq 80\%$ , sedang 60-79%, dan kurang  $< 60\%$  (Khomsan 2000).



Gambar 3. Hasil Pre Test dan Post Test Peserta  
Sumber: Data Olahan, (2021)

Selain penyuluhan memberikan materi, kegiatan ini dilengkapi juga dengan praktek mengukur berat badan dan tinggi badan untuk menentukan kategori status gizi peserta. Berikut hasil yang diperoleh dari pengukuran berat badan dan tinggi badan. Tim pengabdian menyiapkan timbangan dan ukuran Berat dan tinggi badan. Kemudian dihitung dengan menggunakan rumus:

$$BB/TB \times TB$$

BB= Berat Badan

TB= Tinggi Badan dalam meter

Misalnya:

BB:60 Kg,

TB: 150cm =1,5 m

$60/1,5 \times 1,5 = 60/2,25 = 26,67$

Diperoleh hasil dengan kategori *Preobese*.

Kategori	BMI
Underweight	<18,49
Normal	18,50-24,99
Overweight	>25,00
Preobese	25,00-29,99
Obese 1	30,00-34,99
Obese II	35,00-39,99
Obese III	$\geq 40$

Keterangan: satuan dalam kg/m<sup>2</sup>

Sumber: WHO, 2000.]

Maka dari pengukuran berat badan dan tinggi badan, dari 20 peserta, diperoleh bahwa dari 20 peserta yang hadir dan melaksanakan praktek timbang, ada 12 peserta yang normal antara Berat badan dan tinggi badan. Kemudian ada 5 peserta yang overweight, dan ada 2 peserta yang Underweight. Dari 20 peserta rata-rata punya berat badan dan tinggi badan normal. Artinya masih tergolong dalam mengkonsumsi gizi seimbang.

#### 4. Simpulan

Kegiatan PKM untuk meningkatkan pemahaman generasi milenial mengenai pentingnya gizi seimbang dikategorikan berhasil, dapat dilihat dari pengetahuan diawal pembuka acara PKM diberikan angket berupa *pre test*, dari hasil pre test pengetahuan pemahaman terhadap gizi seimbang, dari 20 peserta generasi milineal, generasi milineal yang kurang paham sebanyak 50%, generasi milineal yang pemahamannya sedang berjumlah 45% dan generasi milineal yang pemahamannya baik tentang gizi seimbang sebanyak 5%. Kemudian tim pengabdian melanjutkan pemberian edukasi tentang pentingnya gizi seimbang, dari edukasi yang diberikan oleh tim pengabdian, dilanjutkan dengan *post test*. Dari hasil post test generasi milineal yang memiliki pemahaman baik meningkat menjadi 35%, sedangkan generasi milineal yang memiliki pemahaman kurang berjumlah 0%, sedangkan generasi milineal yang memiliki pemahaman sedang berjumlah 65%.

#### 5. Ucapan Terimakasih

Terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UIN Sultan Syarif Kasim Riau atas dukungan dan kerjasamanya sehingga terlaksananya kegiatan PKM ini. Tak lupa juga ucapan terimakasih kepada rekan kami pakar Gizi Ibu Yanti Ernalina, Dietisien., M.P.H. Harapannya, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlanjut kepada masyarakat yang lebih luas, sehingga masyarakat memahami pentingnya gizi seimbang.

## 6. Daftar Pustaka

- Arwing, N. A., Daud, M., & Zainuddin, K. (2021). Gambaran Persepsi Pola Asuh Helikopter Pada Generasi Milenial di Masa Emerging Adulthood. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 1(3).
- Ali Khomsan, (2000). Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. IPB Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga. Bogor.
- Amiroh, A., Dwiyanana, P., & Mardiyah, S. (2021). Edukasi Gizi Pola Konsumsi Rendah Gula, Garam, Lemak (GGL) pada Remaja, *Community Empowerment*, 6(4), 595-601
- Arisman M. (2008). *Buku Ajar Ilmu Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Darojatun, R., & Alawiyah, A. (2020). Konstruksi Kesalehan Sosial Generasi Muslim Milenial dalam Filantropi Islam di Kota Serang.
- Kementerian Kesehatan RI (Kemkes). (2013). *Riset Kesehatan Dasar Provinsi Riau*, Jakarta: Badan Litbang Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI, (2014), *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Kemenkes RI, (2019), *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*.
- Putri, C. A., Yahya, E. S., & Kania, R. (2021, September). Sikap dan Niat Perilaku Generasi Milenial dalam Adopsi Platform Telemedicine untuk Layanan Konsultasi Kesehatan Mental. In *Prosiding Industrial Research Workshop and National Seminar*(Vol. 12, pp. 1073-1080).
- Ramadhan, M. A. (2020). Penerapan Farm From Home Melalui Kegiatan Vertikultur Sebagai Solusi Antisipatif Terhadap Krisis Ketahanan Pangan Akibat Pandemi Covid-19. *Minda Mahasiswa Indonesia: Antisipasi Resesi Dan Krisis Pangan Akibat Pandemi*, 55.
- Sandjaja, dkk., (2009). *Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Windrasari, S. N. (2019). *KONSTRUKSI SOSIAL OBESITAS PADA PEREMPUAN MENIKAH (Studi Tentang Makna Obesitas Bagi Perempuan Menikah Obesitas di Kota Surabaya)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).