

OPTIMALISASI PHBS DAN DIET GIZI SEIMBANG PADA SISWA/SISWI DI SMKS KARYA RUTENG**Makrina Sedista Manggul^{1*}, Maria Sriani Banul², Eufrasia P. Padeng³, Ordilia Yoselina Viven⁴, Yuni Kartika Miniarti Sudin⁵**¹⁻⁵ UNIKA Santu Paulus Ruteng

Email Korespondensi: sedistamanggul1992@gmail.com

Disubmit: 06 Juli 2022

Diterima: 30 Agustus 2022

Diterbitkan: 04 September 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7159>**ABSTRAK**

Indonesia merupakan negara besar yang memiliki banyak masalah yang harus ditangani secara serius terutama di bidang kesehatan. Menjawab tantangan tersebut perlu memberikan edukasi pendidikan sebagai bentuk investasi untuk menentukan masa depan bangsa yang lebih baik. SMKS Karya Ruteng merupakan tempat yang strategis untuk mempromosikan kesehatan yang efektif dan efisien. Data keberadaan Siswa/siswi di SMKS Karya Ruteng tahun pelajaran 2021/2022 yang diperoleh melalui wakasek kesiswaan sebanyak 896 orang yang terdiri dari tiga program keahlian yaitu Administrasi Perkantoran berjumlah : 285 orang, Akuntansi berjumlah : 525 orang dan Pemasaran berjumlah : 86 orang. (sumber: Data Wakasek Kesiswaan Tahun Pelajaran 2021/2022). Dari data tersebut yang dijadikan sampel dan bersedia mengisi kuisioner serta bersedia mengikuti sosialisasi tentang PHBS dan diet gizi seimbang sebanyak 60 orang yang diambil dari dua kelas. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengukur pengetahuan siswa/siswi SMKS Karya Ruteng tentang PHBS dan diet gizi seimbang. Kesimpulannya terdapat peningkatan pengetahuan terhadap siswa/siswi SMKS Karya Ruteng yang signifikan setelah diberikan edukasi.

Kata Kunci: Remaja, PHBS, Gizi Seimbang**ABSTRACT**

Indonesia is a large country that has many problems that must be taken seriously, especially in the health sector. Responding to these challenges, it is necessary to provide educational education as a form of investment to determine a better future for the nation. SMKS Karya Ruteng is a strategic place to promote effective and efficient health. Data on the whereabouts of students at SMKS Karya Ruteng for the academic year 2021/2022 obtained through the student deputy head of department were 896 people, consisting of three skill programs, namely Office Administration: 285 people, Accounting: 525 people and Marketing: 86 people. (Source: Data for Vice Head of Student Affairs for the 2021/2022 Academic Year). From this data, 60 people were sampled and were willing to fill out questionnaires and were willing to participate in the socialization about healthy lifestyle and a balanced nutrition diet. The purpose of this service is to measure the knowledge of SMKS Karya Ruteng students about PHBS and a balanced nutritional diet. In conclusion, there is a significant increase in knowledge of SMKS Karya Ruteng students after being given education.

Keywords: Youth, Healthy Lifestyle, Balanced Nutrition

1. PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat ini bermitrakan guru dan siswa/ siswi SMKS Karya Ruteng yang mengalami masalah PHBS dan diet gizi seimbang. SMKS Karya Ruteng merupakan salah satu lembaga pendidikan yang dikelola oleh masyarakat yang terletak di Jln. Yos Sudarso Kelurahan Mbaumuku Kecamatan Langke Rembong Kabupaten Manggarai. SMKS Karya sebagai salah satu tempat untuk melakukan proses belajar mengajar untuk memperoleh pengetahuan. Dalam menyelesaikan pendidikan Peserta didik melewati berbagai proses mulai dari mengikuti pembelajaran dikelas, mengikuti ujian, melaksanakan praktek kerja lapangan baik pada dunia usaha maupun industri hingga lulus dan memperoleh ijazah atau sertifikat kompetensi. Peserta didik juga tidak hanya sebatas menerima pelajaran dari bapak/ibu guru, tetapi juga dapat memperoleh pengetahuan lain misalnya mengikuti berbagai kegiatan seperti penyuluhan dan pelatihan.

Data keberadaan siswa/siswi di SMKS Karya Ruteng tahun pelajaran 2021/2022 yang diperoleh melalui wakasek kesiswaan sebanyak 896 orang yang terdiri dari tiga program keahlian yaitu Administrasi Perkantoran berjumlah : 285 orang, Akuntansi berjumlah : 525 orang dan Pemasaran berjumlah : 86 orang. (sumber: Data Wakasek Kesiswaan Tahun Pelajaran 2021/2022). Dari data tersebut yang dijadikan sampel dan bersedia untuk mengisi kuisioner sebanyak 60 orang yang diambil dari dua kelas. Lembaga pendidikan merupakan sebagai wadah tempat yang strategis untuk mempromosikan kesehatan, sekolah juga merupakan lembaga yang efektif untuk mewujudkan pendidikan kesehatan dimana peserta didik dapat diajarkan tentang maksud perilaku sehat dan tidak sehat serta konsekuensinya. Selain itu usia sekolah termasuk kelompok usia dini yaitu masa keemasan untuk menanamkan PHBS dan prinsip-prinsip gizi seimbang dan berpotensi sebagai *agent of change* di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Sekolah juga sangat berpengaruh untuk memberikan pengertian kepada peserta didik tentang pentingnya hidup sehat dan jenis makanan yang memiliki gizi untuk meningkatkan prestasi belajar (Agustin, Fayasari, & Dewi, 2018)

Berdasarkan hasil wawancara pada saat team melakukan kunjungan ditemukan banyak siswa/siswi di SMKS Karya Ruteng yang belum memahami dan menerapkan PHBS terutama tehnik mencuci tangan yang benar, tehnik mencuci sayur dan buah-buahan sebelum diolah dan mereka juga menyampaikan belum memahami tentang diet gizi seimbang serta cenderung memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan instan yang tidak memenuhi syarat gizi seimbang. Dari hasil pengukuran LILA banyak siswi yang mengalami Kurang Energi Kronis (KEK), Selain KEK ditemukan juga banyak siswi yang melewatkan sarapan pagi sebelum mengikuti pelajaran dan mengeluh kesulitan dalam berkonsentrasi ketika mengikuti pelajaran di sekolah.

Bangsa Indonesia bangsa besar dimana masyarakat di dalamnya memiliki kebiasaan pola hidup masing - masing terutama pada kalangan remaja. Salah satu strategi pembangunan kesehatan adalah mendorong masyarakat agar mampu memelihara kesehatannya, serta mengatasi gangguan kesehatan secara mandiri melalui kemampuan asuhan mandiri. Menjaga kualitas kesehatan yang baik adalah suatu proses yang panjang serta harus berkesinambungan untuk melahirkan generasi yang berkualitas dengan status gizi yang baik (Arista, Widajanti, & Aruben, 2017)

Masa remaja merupakan salah satu periode kehidupan antara anak-anak menuju dewasa yang berawal pada usia 9 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun. Anak-anak sekolah masuk dalam kategori masa remaja, dimana masa remaja tersebut ditandai dengan kondisi yang sepenuhnya belum matang, baik secara fisik, kognitif maupun psikososial. Salah satu bentuk menjaga kesehatan adalah membiasakan diri untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat (Sirajuddin, Masni, & Najamuddin, 2018)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga yang dapat menolong diri sendiri untuk berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan. Salah satu bentuk peduli kita adalah meningkatkan derajat kesehatan dengan menunjukkan pola hidup bersih dengan mencuci tangan pakai sabun pada air yang mengalir dan mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi (Rustiarini, Ilmi, Simanungkalit, & Nasrullah, 2021)

Selain PHBS, gizi merupakan masalah serius yang harus ditangani secara cepat dan tepat terutama pada remaja sekolah. Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (KemenKes RI, 2011)

Lingkungan dan gaya hidup dapat mempengaruhi para remaja dalam mengubah pola hidup yang mudah termasuk dalam pola makan. Perubahan pola makan dapat mengakibatkan terjadinya masalah gizi, baik gizi lebih maupun gizi kurang (Mubarakah, Sartono, & Isworo, 2014).

Beberapa permasalahan gizi di Indonesia diantaranya kekurangan energi kronik. Permasalahan gizi yang ada mayoritas menyerang kelompok remaja perempuan. Di Indonesia kasus kekurangan energi kronik disebabkan karena kurang asupan gizi seperti energi dan protein, sehingga zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak tercukupi. Seseorang yang kekurangan energi dapat mengalami penurunan berat badan dan memicu rendahnya simpanan energi dalam tubuh yang akan menyebabkan kurang energi kronik (Arista, Widajanti, & Aruben, 2017)

2. MASALAH

Hasil wawancara dengan siswa/siswi di SMKS Karya Ruteng permasalahan yang dihadapi adalah kurang memahami tentang gizi seimbang sehingga menyebabkan keterbatasan pengetahuan, kurang memahami tentang perilaku hidup bersih dan sehat dengan tidak memperhatikannya hygiene seperti cara mencuci tangan yang baik, cara mencuci sayuran dan buah-buahan sebelum diolah. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang buruk berdampak pada timbulnya berbagai macam penyakit infeksi. Penyakit infeksi dapat memperburuk keadaan gizi sehingga dapat mempermudah terjadinya infeksi.

Berdasarkan pengukuran LILA banyak siswi yang mengalami KEK. Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan keadaan dimana seseorang menderita kurang asupan gizi energi dan protein yang berlangsung lama atau menahun ditandai dengan lingkaran lengan atas (LILA) < 23,5 cm. Selain KEK, hasil wawancara juga ditemukan banyak siswi yang melewatkan sarapan pagi sebelum mengikuti pelajaran dan mengeluh kesulitan dalam berkonsentrasi ketika mengikuti pelajaran di sekolah. Kekurangan energi kronik juga

dilaporkan berhubungan dengan penyakit Infeksi akibat dari kekurangan gizi dalam tubuh seseorang. (Ruaida & Marsaoly, 2017). Data (Riskesdas, 2018) persentasi KEK remaja di NTT pada tahun 2013 sebesar 46,6% dan menurun pada tahun 2018 yaitu sebesar 36,3%. Solusi masalah yang ditawarkan dalam PKM ini adalah memberikan edukasi tentang gizi seimbang, demonstrasi membuat menu gizi seimbang dengan mengacu pada slogan “*isi piringku*” dan demonstrasi PHBS yang meliputi cara mencuci tangan yang baik, cara mencuci sayuran dan buah yang benar sebelum dimasak.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

1) Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri dari segi kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat (Putri, Sa'diyah, Mukmila, & Widyaningrum, 2022). Tatanan PHBS yang dapat menjadi simpul-simpul untuk memulai proses penyadartahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat yaitu PHBS di rumah, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan dan tempat umum. Setiap tatanan memiliki ketentuan perilaku yang berbeda-beda, akan tetapi ada kesamaan perilaku di setiap tatanannya yaitu cuci tangan pakai sabun dan menggunakan air bersih (KemenKes RI, 2011). Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk bisa menjalankan hidup bersih dan sehat, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup (Maharani, et al., 2022).

Menurut Sulistyowati (2011) PHBS adalah upaya pemberdayaan dan peningkatan kemampuan remaja siswa/siswi pada satuan pendidikan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga yang dapat menolong diri sendiri untuk berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. Salah satu bentuk peduli kita adalah meningkatkan derajat kesehatan dengan menunjukkan pola hidup bersih dengan mencuci tangan pakai sabun pada air yang mengalir dan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi (Rustiarini, Ilmi, Simanungkalit, & Nasrullah, 2021).

2) Diet Gizi Seimbang

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Lingkungan dan gaya hidup dapat mempengaruhi para remaja dalam mengubah pola hidup yang mudah termasuk dalam pola makan. Perubahan pola makan dapat mengakibatkan terjadinya masalah gizi, baik gizi lebih maupun gizi kurang (Mubarokah, Sartono, & Isworo, 2014). Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh seseorang atau keadaan keseimbangan antara asupan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan (Agustin, Fayasari, & Dewi, 2018)

Empat (4) pilar pedoman gizi seimbang untuk meningkatkan kesehatan remaja adalah : *Pertama* mengkonsumsi pangan yang beraneka ragam seperti proporsi makanan sesuai kebutuhan tubuh dalam jumlah yang cukup dan dilakukan secara teratur. *Kedua* membiasakan diri berperilaku hidup bersih seperti mencuci tangan dengan sabun pada air bersih yang mengalir, menutup mulut dan hidung saat bersin, menghindari keterpaparan sumber infeksi. *Ketiga* memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Menjaga keseimbangan zat gizi dengan cara membiasakan diri mengkonsumsi buah dan sayur, mengurangi makan dan minuman yang manis, mengurangi makanan yang berlemak, makan tepat waktu. *Keempat* melakukan aktivitas fisik untuk mengimbangi antara asupan dan pengeluaran zat gizi. Aktivitas fisik merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utama sebagai sumber energi dalam tubuh (Rahmy, Prativa, Andrianus, & Shalma, 2020). Aktivitas fisik dapat memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh, mempertahankan dan memantau berat badan normal dengan indikator IMT dewasa: 18.5 - 25.0 (Sulistyowati, 2011).

4. METODE PELAKSANAAN

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam waktu 2 bulan yaitu bulan April- Juni 2022 yang berlokasi di SMKS Karya Ruteng. Kegiatan ini mencakup : Persiapan, Pelaksanaan dan Evaluasi. Metode dalam kegiatan PKM ini adalah melakukan penyuluhan, demonstrasi, ceramah dan tanya jawab.

Berdasarkan identifikasi masalah, team menawarkan solusi permasalahan melalui serangkaian kegiatan dengan melibatkan partisipasi aktif dari siswa/siswi SMKS Karya Ruteng.

a. Persiapan kegiatan

- 1) Melakukan pendekatan dengan cara mengirim surat permohonan ijin pengabdian kepada Kepala SMKS Karya Ruteng.
- 2) Selama 2 hari pertama melakukan identifikasi permasalahan dengan melakukan wawancara tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar, mencuci buah dan sayuran sebelum dimasak, menyusun menu gizi seimbang. Selain wawancara team juga mengidentifikasi status gizi Siswa/siswi yang mengalami KEK
- 3) Menyusun instrument kuisisioner kegiatan pretest dan post test

- 4) Menyusun program kegiatan meliputi penyampaian materi, demonstrasi cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara mencuci buah dan sayuran dan demonstrasi menyusun menu gizi seimbang
 - 5) Penyuluh menyiapkan materi presentasi yang akan disampaikan kepada remaja siswa/siswi SMKS Karya Ruteng
 - 6) Pembuatan media seperti leaflet yang berisi materi tentang PHBS, gizi seimbang akan dibagikan kepada siswi SMKS Karya Ruteng untuk bisa belajar dan baca sendiri di rumah
 - 7) Menyiapkan alat dan bahan seperti LCD, Laptop, sabun cuci tangan, buah, sayuran dan perlengkapan pendukung lainnya.
 - 8) Persiapan ruangan kegiatan dilakukan oleh guru dan penyuluh
- b. Pelaksanaan kegiatan
- 1) Mengarahkan siswa/siswi SMKS Karya Ruteng untuk masuk ruang kegiatan yang sudah ditentukan oleh mitra
 - 2) Peserta yang ada bersedia untuk menandatangani inform consent sebagai persetujuan melakukan kegiatan selama dua (2) bulan
 - 3) Peserta diminta untuk mengisi biodata secara lengkap pada form yang sudah disiapkan
 - 4) Pemberian informasi atau pendidikan kesehatan dilakukan pada siswa/siswi SMKS Karya Ruteng tentang pentingnya PHBS, diet gizi seimbang untuk meningkatkan kesehatan yang lebih baik.
 - 5) Pendampingan secara langsung dalam mempraktikkan cara mencuci tangan, mencuci buah dan sayur yang benar dan menyusun menu gizi seimbang.
 - 6) Pelaksanaan pengabdian dilakukan selama 2 kali dalam 2 bulan yang bertempat di Jln.Yos Sudarso Kelurahan Mbaumuku Kecamatan Langke Rembong Kabupaten Manggarai. Pelaksanaan pertama melakukan pengambilan data awal di bulan April 2022 dan pelaksanaan kedua melakukan kegiatan Pengabdian yaitu dengan memberikan penyuluhan yang dilaksanakan pada tanggal 7 Mei 2022 pada saat kegiatan proses belajar mengajar dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 60 orang dengan tahapan kegiatan : peserta mengisi kuisisioner pre test, team memberikan materi tentang PHBS dan diet gizi seimbang dan diakhir peserta mengisi kuisisioner Post tes

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Umur

Table 1. Distribusi Umur (Tahun)

No	Umur (Tahun)	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	15 - 17	15	25,0	25,0	25,0
2	17 - 18	40	66,7	66,7	75,0
3	>18	5	8,3	8,3	100,0
Total		60	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas menunjukkan bahwa persentase rentangan umur siswa/siswi SMKS Karya Ruteng adalah

15 - 17 tahun sebanyak 15 orang (25%), usia 17 - 18 tahun sebanyak 40 orang (66,7%) dan >18 tahun sebanyak 5 orang (8,3%).

2) Pre dan post test

Table 2. Tabel distribusi frekuensi Pengetahuan siswa/siswi SMKS Karya Ruteng sebelum dan sesudah diberikan pendidikan tentang tehnik mencuci tangan, tehnik mencuci sayur dan buah -buahan dan pengetahuan diet gizi seimbang

No	Kategori	Pre test		Post test		Total (%)
		N	%	N	%	
Tehnik mencuci tangan						
1	Kurang	45	75	0	0	100
2	Cukup	15	25	12	20	
3	Baik	0	0	48	80	
Total		60	100.0	60	100.0	
Tehnik mencuci sayur dan buah - buahan						
1	Kurang	47	78,3	0	0	100
2	Cukup	13	21,7	15	25	
3	Baik	0	0	45	75	
Total		60	100.0	60	100.0	
Pengetahuan diet gizi seimbang						
1	Kurang	43	71,7	0	0	100
2	Cukup	17	28,3	17	28,3	
3	Baik	0	0	43	71,7	
Total		60	100.0	60	100.0	

Berdasarkan Tabel pre dan post test terhadap pengetahuan siswa tentang PHBS dan diet gizi seimbang menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi diperoleh hasil: berpengetahuan kurang sebanyak 45 orang (75%), berpengetahuan cukup sebanyak 15 Orang (25 %) dan berpengetahuan baik sebanyak 0 Orang (0%) dan setelah diberikan edukasi diperoleh hasil berpengetahuan baik sebanyak 48 Orang (80 %), berpengetahuan cukup sebanyak 12 Orang (20 %), berpengetahuan kurang sebanyak 0 Orang (0 %), Sedangkan pengetahuan siswa tentang tehnik cara mencuci sayur dan buah - buahan sebelum diberikan edukasi diperoleh berpengetahuan kurang sebanyak 47 orang (78,3%), berpengetahuan cukup sebanyak 13 Orang (21,7 %) dan berpengetahuan baik sebanyak 0 Orang (0 %) dan setelah diberikan edukasi diperoleh hasil berpengetahuan baik sebanyak 45 Orang (75 %), berpengetahuan cukup sebanyak 15 Orang (25 %), berpengetahuan kurang sebanyak 0 Orang (0 %), Pengetahuan siswa tentang diet gizi seimbang diperoleh hasil berpengetahuan kurang sebanyak 43 orang (71,7%), berpengetahuan cukup sebanyak 17 Orang (28,3 %) dan berpengetahuan baik sebanyak 0 Orang (0%) dan setelah diberikan edukasi berpengetahuan baik sebanyak 43 Orang (71,7%), berpengetahuan cukup sebanyak 17 Orang (28,3%), berpengetahuan kurang sebanyak 0 Orang (0 %).

Foto hasil pelaksanaan kegiatan



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

b. Pembahasan

PHBS pada dasarnya adalah sebuah upaya untuk membagi pengalaman mengenai perilaku hidup sehat baik melalui individu, kelompok atau pun masyarakat luas. Tatanan PHBS dapat mejadi petunjuk untuk memulai proses menyadarkan diri tentang perilaku hidup bersih dan sehat yaitu PHBS di rumah, di sekolah, di tempat kerja, di sarana kesehatan, dan di tempat umum (KemenKes RI, 2011). Selain PHBS gizi juga merupakan masalah serius yang harus ditangani secara cepat terutama pada remaja sekolah. Lingkungan dan gaya hidup dapat mempengaruhi remaja dalam mengubah pola hidup yang mudah termasuk pola makan. Perubahan pola makan dapat mengakibatkan terjadinya masalah gizi, baik gizi lebih maupun gizi kurang (Mubarokah, Sartono, & Isworo, 2014). Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh seseorang atau keadaan keseimbangan antara asupan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan (Agustin, Fayasari, & Dewi, 2018)

Dari Hasil wawancara saat team melakukan kunjungan ditemukan banyak siswa/siswi di SMKS Karya Ruteng yang belum memahami dan menerapkan PHBS terutama tehnik mencuci tangan yang benar, tehnik mencuci sayur dan buah-buahan sebelum diolah dan maksud diet gizi seimbang. Setelah dilakukan edukasi tentang optimalisasi PHBS dan diet gizi seimbang pada siswa/siswi di SMKS Karya Ruteng, siswa/siswi lebih paham dan siap menerapkan pola hidup sehat terutama tehnik mengolah bahan makanan seperti sayur dan buah - buahan serta memahami jenis- jenis makanan yang mengandung zat gizi.

Dari hasil pre dan post test saat pengabdian diperoleh hasil pengetahuan siswa tentang tehnik cara mencuci tangan yang benar berpengetahuan kurang sebanyak 45 orang (75%), berpengetahuan cukup sebanyak 15 Orang (25 %) dan berpengetahuan baik sebanyak 0 Orang (0%) dan setelah diberikan edukasi diperoleh hasil berpengetahuan baik sebanyak 48 Orang (80 %), berpengetahuan cukup sebanyak 12 Orang (20 %), berpengetahuan kurang sebanyak 0 Orang (0%), kesimpulannya ada peningkatan secara signifikan. Sedangkan pengetahuan siswa tentang tehnik cara mencuci sayur dan buah - buahan berpengetahuan kurang sebanyak 47 orang (78,3%), berpengetahuan cukup sebanyak 13 Orang (21,7 %) dan berpengetahuan baik sebanyak 0 Orang (0%) dan setelah diberikan edukasi diperoleh hasil berpengetahuan baik sebanyak 45 Orang (75%), berpengetahuan cukup sebanyak 15 Orang (25 %), berpengetahuan kurang sebanyak 0 Orang (0%), kesimpulannya ada peningkatan secara signifikan. Pengetahuan siswa tentang diet gizi seimbang diperoleh hasil berpengetahuan kurang sebanyak 43 orang (71,7%), berpengetahuan cukup sebanyak 17 Orang (28,3 %) dan berpengetahuan baik sebanyak 0 Orang (0%) dan setelah diberikan edukasi berpengetahuan baik sebanyak 43 Orang (71,7%), berpengetahuan cukup sebanyak 17 Orang (28,3%), berpengetahuan kurang sebanyak 0 Orang (0%), kesimpulannya ada peningkatan secara signifikan sebelum dan setelah diberikan edukasi.

6. KESIMPULAN

PHBS adalah upaya untuk memperkuat kebiasaan seorang siswa/siswi agar peduli dengan kesehatannya untuk mewujudkan kehidupan yang lebih baik dan berkualitas. Meningkatnya pengetahuan siswa/siswi di SMKS Karya Ruteng tentang PHBS dan diet gizi seimbang sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesiapannya dalam menghadapi tatanan kehidupan baru. Penyuluhan kesehatan yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan. Kegiatan penyuluhan ini merupakan bentuk kegiatan positif yang harus dikembangkan sehingga dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Dari hasil kegiatan yang telah dilakukan, pengetahuan siswa/siswi SMKS Karya Ruteng mengalami peningkatan dan diharapkan agar orang tua, guru dan tenaga kesehatan Perlu memberikan motivasi untuk selalu menerapkan PHBS dan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, F., Fayasari, A., & Dewi, K. G. (2018, Februari 26). Pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi lebih pada pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara. *Ilmu Gizi Indonesia*, *1*(02), 93 - 103.
- Agustin, H., Budiman, H., & Faiza, Y. (2015, Mei -). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gangguan Akibat Kekurangan Yodium di Kecamatan Koto Tangah, Padang. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, *11*(6), 262 - 269.
- Aminingsih, S., & Ningsih, D. E. (2022). Pengaruh Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Terhadap Perilaku Pencegahan COVID-19 Pada Anak Usia Sekolah. *Kosala: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *X*(01), 43 - 52.
- Arista, D. A., Widajanti, L., & Aruben, R. (2017, Oktober). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Indeks Massa Tubuh/Umur dengan Kekurangan Energi Kronik pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *V*(4), 585 - 591.
- Efrizal, W. (2021, Januari 22). Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Remaja di Bangka Belitung. *Citra Delima : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, *IV*(02), 21 - 27.
- Jayanti, D. L., Effendi, H. Y., & Sukandar, D. (2011, Maret). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Serta Perilaku Gizi Seimbang Ibu Kaitannya Dengan Status Gizi Dan Kesehatan Balita Di Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur. *Jurnal Gizi dan Pangan*, *VI*(3), 192 - 199.
- KemenKes RI, R. (2011). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia* (pp. 7-11). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Maharani, S., Maryam, N., Pratiwi, T., Astriani, M., Pahrul, D., Arini, M. D., & Latifah. (2022, Agustus 1). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *V*(8), 2524-2531.
- Mubarokah, A., Sartono, A., & Isworo, T. J. (2014, April -). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Keamanan Pangan Dengan Konsumsi Mie Instan Pada Santriwati SMA Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen Demak. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, *III*(01), 1 - 7.

- Muthmainah, N. F., Khomsan, A., Riyadi, H., & Prasetya, G. (2019). Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMP sebagai Implementasi Pedoman Gizi Seimbang. *Jurnal MKMI*, XV(2), 178 - 187.
- Puspaningtyas, E. D., Sari, P. S., Afriani, Y., & Mukarromah, N. (2019, Agustus -). Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, II(2), 34 - 38.
- Putri, I. R., Sa'diyah, K., Mukmila, A., & Widyaningrum, A. D. (2022, Juli). Penyuluhan Pentingnya Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Meningkatkan Asupan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi. *JPM Pambudi*, VI(1), 26 - 31.
- Rahmy, A. H., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, P. M. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padan Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, III(2), 162 - 172.
- Ruaida, N., & Marsaoly, M. (2017, Desember -). Tingkat Konsumsi Energi Dan Protein Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Siswa Putri Di SMA Negeri 1 Kairatu. *Global Health Science*, II(4), 361 - 365.
- Rustiarini, S. F., Ilmi, M. I., Simanungkalit, F. S., & Nasrullah, N. (2021, Juli). Efektivitas Edukasi Komik Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Orangtua Siswa Sekolah Dasar Mengenai Phbs Untuk Pencegahan Penularan Virus COVID-19. *JGK*, XIII(2), 66-85.
- Sirajuddin, S., Masni, & Najamuddin, U. (2018, - -). Peningkatan Praktek Gizi Seimbang dan PHBS Pada Murid Sekolah Dasar. *Media Gizi Pangan*, XXV(2), 13 - 19.
- Sulistiyowati, S. L. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Utami, V., Prabandari, S. Y., & Susetyowati. (2017, Maret 1). Determinan konsumsi mie instan pada mahasiswa universitas Sriwijaya. *Berita Kedokteran Masyarakat (BKM Journal of Community Medicine and Public Health)*, XXXIII(03), 153 - 160.
- Wibowo, P. F., Amisi, D. M., & Mantjoro, M. E. (2021, Januari -). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Tenaga Pendidik dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, X(1), 68 - 77.
- Windarta, R. L. (2021). Pendidikan Kesehatan, Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal Of Early Childhood Education (GENIUS)*, II(2), 40 - 48.
- Zukmadini, Y. A., Karyadi, B., & Kasrina. (2020, Mei 22). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, III(1), 68-79.