

Pola Makan Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri 34 Medan

Nadra Zelina Putri^{1*}, Arly Mushlih Hayati Br. Lubis², Syakila Mawaddah Caniago³, Zubaidah Lubis⁴, Luqman Hafiz⁵, Khairun Nisa⁶, Mawar Nur Ayu⁷, Siti Nurhalijah⁸, Rehulina Br Sembiring⁹, Adzkie Al Adha Nihayatun Nufus¹⁰, Lisa Septia Dewi Br. Ginting¹¹, Ulian Barus¹², Dalmi Iskandar Sultani¹³

¹⁻¹³Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Indonesia

Alamat: Jl. Garu II A No.93, Harjosari I, Kec. Medan Amplas, Kota Medan, Sumatera Utara 20147

Korespondensi penulis: nadrazelinaputri@umnaw.ac.id

Abstract: Nowadays, ready-to-eat food is more popular with teenagers because it is easy and short to serve. Fast food is considered trendy food and is popular among teenagers. Teenagers need to get used to healthy eating patterns to build their bodies. Therefore, research was conducted with the aim of finding out healthy eating patterns for seventh grade students at SMP Negeri 34 Medan. This activity was carried out at SMP Negeri 34 Medan on November 22 2024 in the form of an interview with the theme "Healthy Eating Patterns of Grade VII Students of SMP Negeri 34 Medan". The research results show that there are still many students who still do not understand the importance of healthy eating patterns, such as adopting breakfast behavior which can help metabolic processes and concentration. After this research was carried out, it could be concluded that this activity produced output, namely increasing insight and increasing students' knowledge about healthy eating patterns.

Keywords: Research, Healthy, Eating, Patterns, Teenagers

Abstrak: Zaman sekarang makanan siap konsumsi lebih diminati remaja karena penyajiannya mudah dan singkat. Makanan siap saji dianggap makanan kekinian dan populer dikalangan remaja. Remaja perlu membiasakan pola makan sehat untuk membangun tubuh. Oleh karena itu, dilakukan penelitian dengan tujuan mengetahui pola makan sehat kepada siswa kelas tujuh SMP Negeri 34 Medan. Kegiatan ini dilaksanakan di SMP Negeri 34 Medan pada tanggal 22 November 2024 dalam bentuk wawancara dengan tema "Pola Makan Sehat Siswa kelas VII SMP Negeri 34 Medan". Hasil penelitian diketahui bahwa masih banyak siswa yang masih belum memahami pentingnya pola makan sehat, seperti menerapkan perilaku sarapan pagi yang dapat membantu proses metabolisme dan konsentrasi. Setelah penelitian ini dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini menghasilkan output yaitu menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan siswa tentang pola makan sehat.

Kata kunci: Penelitian, Pola, Makan, Sehat, Remaja

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan setiap individu, khususnya bagi para siswa yang sedang berada dalam masa pertumbuhan. Salah satu faktor kunci yang mempengaruhi kesehatan adalah pola makan. Pola makan yang sehat tidak hanya berdampak pada kondisi fisik tetapi juga berpengaruh pada kemampuan kognitif dan konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran.

Pada siswa kelas VII SMP NEGERI 34 MEDAN, masa remaja awal menjadi periode penting untuk mengembangkan kebiasaan makan yang baik. Pada tahap ini, kebutuhan nutrisi meningkat seiring dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan otak yang pesat. Oleh karena itu, penting bagi para siswa untuk mendapatkan asupan gizi yang seimbang dan memadai.

Namun, realitas menunjukkan bahwa tidak semua siswa memiliki pola makan yang sesuai dengan rekomendasi kesehatan. Berbagai faktor seperti kurangnya pengetahuan tentang gizi, pengaruh iklan makanan cepat saji, serta keterbatasan akses terhadap makanan sehat dapat mempengaruhi kebiasaan makan siswa. Pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, malnutrisi, dan berbagai penyakit kronis di masa depan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pola makan sehat siswa kelas VII SMP NEGERI 34 MEDAN serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Dengan memahami kebiasaan makan siswa, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk meningkatkan pola makan sehat di kalangan remaja.

Melalui penelitian ini, kami berharap dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat dan membangun dasar untuk intervensi yang lebih efektif dalam promosi kesehatan di sekolah. Dengan demikian, para siswa dapat mencapai potensi penuh mereka baik dalam aspek akademik maupun kesehatan fisik (Falah, et al., 2024).

Pola Makan Sehat dalam Bahasa Indonesia

Bahasa Indonesia sebagai alat komunikasi juga berperan dalam penyebaran informasi tentang pola makan sehat. Media massa, buku, dan kampanye publik sering menggunakan bahasa Indonesia untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat. Istilah-istilah seperti "gizi seimbang," "makanan bergizi," dan "pola makan sehat" adalah contoh penerapan bahasa Indonesia dalam konteks kesehatan.

Pola Makan Sehat dan Agama

Banyak agama di Indonesia, seperti Islam, Kristen, Hindu, dan Buddha, memiliki ajaran yang mengatur pola makan dan kesehatan tubuh. Sebagai contoh:

- a. Dalam Islam, ada ajaran tentang makanan yang halal dan haram, serta anjuran untuk makan dengan moderasi dan bersyukur (QS. Al-Baqarah: 172). Islam juga mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh, karena tubuh adalah amanah. • Dalam Kristen, ada ajaran untuk merawat tubuh sebagai bait Allah (1 Korintus 6:19-20), yang mendorong umat untuk menjaga kesehatan melalui pola makan yang baik.
- b. Dalam Hindu dan Buddha, ada penekanan pada makanan yang memberi kedamaian, menghindari makanan yang merangsang nafsu, dan mengonsumsi makanan dengan kesadaran penuh.

Dalam menyertai strategi pola makan sehat dan halal, maka penulis akan mencoba melihat bagaimana pemahaman ayat Al-Qur'an yang dibangun oleh para mufassir dalam

mengkaji lebih jauh tentang makanan yang baik dan halal demi keberlangsungan hidup yang baik pula. Penelitian ini penulis merujuk salah satu kitab tafsir yang cukup monumental adalah Tafsir Al Qur'anul Majid An-Nur karya T.M Hasbi Ash Shiddieqy, dengan corak tafsirnya adabi ijtima'i. bagaimana pola makanan dan minuman yang sehat dan halal menurut beliau? Serta bagaimana beliau memahamkan makanan yang baik bagi masyarakat Indonesia yang mayoritas beragama muslim terbesar di dunia?

Penelitian lain yang ditemukan adalah menggunakan tinjauan syari'at atau khusus pada tinjauan kesehatan, sedangkan penelitian ini akan berfokus pada pemikiran salah satu tokoh mufassir Nusantara yakni T.M Hasbi Ash-Shiddieqy. Dengan menggunakan metode deskripsianalisis diharapkan dapat menghasilkan sebuah gambaran pola makan yang sehat dan halal agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari serta mewujudkan cita-cita sebagai mukmin sejati (Hidayat, et al., 2021).

Pola Makan Sehat dan Pancasila

Pancasila sebagai dasar negara Indonesia memiliki nilai-nilai yang dapat mendukung pola makan sehat:

1. Ketuhanan yang Maha Esa: Makanan dianggap sebagai anugerah dari Tuhan, sehingga mengonsumsinya dengan bijak dan bersyukur adalah bagian dari penghargaan terhadap anugerah tersebut.
2. Kemanusiaan yang Adil dan Beradab: Pola makan sehat berhubungan dengan penghormatan terhadap hak hidup dan kesejahteraan setiap individu, termasuk memastikan setiap orang memiliki akses terhadap makanan sehat dan bergizi.
3. Persatuan Indonesia: Kesehatan bersama menjadi dasar persatuan, dan pola makan sehat bisa menjadi cara untuk menjaga kebersamaan dalam komunitas, misalnya dengan mempromosikan makanan lokal dan bergizi.
4. Kerakyatan yang Dipimpin oleh Hikmat Kebijaksanaan dalam Permusyawaratan/Perwakilan: Pembicaraan tentang kesehatan dan pola makan sehat harus melibatkan masyarakat secara luas, dengan pendekatan yang bijak dalam merencanakan kebijakan publik.
5. Keadilan Sosial bagi Seluruh Rakyat Indonesia: Pola makan sehat mendukung keadilan sosial dengan memastikan semua lapisan masyarakat, termasuk yang kurang mampu, dapat mengakses makanan yang sehat dan bergizi.

2. METODE PENELITIAN

Metode ini dilakukan dengan metode observasi secara langsung atau penyuluhan, diskusi, dan tanya jawab kepada seluruh siswa kelas VII SMP NEGERI 34 MEDAN, pada tanggal 22 November 2024.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 32 siswa kelas VII di SMP NEGERI 34 MEDAN, dengan metode observasi mengenai kebiasaan pola makan. Berikut adalah temuan utama dari penelitian ini:

a. Frekuensi Makan:

1. 85% siswa makan tiga kali sehari.
2. 10% siswa makan dua kali sehari.
3. 5% siswa makan lebih dari tiga kali sehari.

b. Konsumsi Sarapan:

1. 60% siswa rutin sarapan setiap hari.
2. 25% siswa hanya sarapan beberapa kali dalam seminggu.
3. 15% siswa jarang atau tidak pernah sarapan.

c. Jenis Makanan yang Dikonsumsi:

1. 70% siswa mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya sekali seminggu.
2. 50% siswa lebih memilih makanan ringan (snack) daripada buah-buahan sebagai camilan.
3. Hanya 40% siswa yang mengonsumsi sayur-sayuran setiap hari.

d. Minuman yang Dikonsumsi:

1. 55% siswa lebih sering minum minuman manis seperti soda atau teh kemasan daripada air putih.
2. 30% siswa rutin minum susu setiap hari.
3. 15% siswa lebih memilih minuman energi.

e. Pengetahuan tentang Gizi:

1. 65% siswa mengetahui pentingnya makan makanan bergizi.
2. 35% siswa kurang memahami konsep gizi seimbang.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan siswa kelas VII di SMP NEGERI 34 MEDAN, masih belum sepenuhnya sesuai dengan rekomendasi gizi seimbang. Beberapa masalah utama yang ditemukan meliputi rendahnya frekuensi sarapan, tingginya konsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya asupan sayur dan buah-buahan.

Obesitas pada remaja dari kajian WHO sekitar 2,3 milyar remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan dari jumlah tersebut terdapat lebih dari 700 juta mengalami obesitas dengan prevalensi sebesar 11% pada pria dan 15% pada wanita. Masalah gizi remaja perlu mendapat perhatian khusus karena sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa. Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi dikarenakan remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang drastis, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja yang mempengaruhi asupan maupun kebutuhan gizinya, serta keaktifan dalam olahraga.

Obesitas merupakan penyakit multifaktorial yang diduga bahwa sebagian besar obesitas disebabkan oleh karena interaksi antara faktor genetik dan faktor lingkungan, antara lain aktivitas fisik, gaya hidup, dan nutrisi yaitu perilaku makan dan pemberian makanan padat terlalu dini pada bayi. Obesitas atau kegemukan merupakan masalah yang mungkin akan muncul dan menjadi masalah terutama dikalangan remaja. Obesitas (*overweight*) dapat terjadi akibat pola makan yang tidak seimbang. Seseorang mengalami kebiasaan makan makanan yang tidak sehat seperti junk food, makanan cepat saji, dan makan makanan yang tinggi akan kalori menjadi risiko terjadinya obesitas (Hanani, et al.2021).

- a. Frekuensi Makan: Sebagian besar siswa sudah makan dengan frekuensi yang cukup, yakni tiga kali sehari. Namun, beberapa siswa masih makan kurang dari tiga kali, yang bisa berdampak pada kekurangan energi dan nutrisi yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari.
- b. Konsumsi Sarapan: Kurangnya kebiasaan sarapan pada sebagian siswa menjadi perhatian utama. Sarapan sangat penting untuk memulai hari dengan energi yang cukup dan membantu meningkatkan konsentrasi di sekolah. Kurangnya sarapan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan waktu atau kurangnya kesadaran akan pentingnya sarapan.
- c. Jenis Makanan yang Dikonsumsi: Tingginya konsumsi makanan cepat saji dan rendahnya asupan sayuran menunjukkan bahwa banyak siswa lebih memilih makanan yang praktis

dan kurang memperhatikan kandungan gizinya. Pola makan seperti ini dapat meningkatkan risiko obesitas dan masalah kesehatan lainnya di masa mendatang.

- d. Minuman yang Dikonsumsi: Kebiasaan mengonsumsi minuman manis lebih sering daripada air putih menunjukkan adanya preferensi terhadap minuman yang kurang sehat. Minuman manis mengandung banyak gula tambahan yang dapat menyebabkan masalah seperti obesitas dan diabetes.
- e. Pengetahuan tentang Gizi: Meskipun sebagian besar siswa memahami pentingnya makanan bergizi, masih ada siswa yang kurang mengetahui konsep gizi seimbang. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi lebih lanjut tentang gizi dan pola makan sehat di sekolah.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pola makan siswa kelas VII di SMP NEGERI 34 MEDAN masih memerlukan perbaikan untuk mencapai standar gizi yang seimbang dan mendukung Kesehatan optimal. Beberapa temuan utama menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa makan tiga kali sehari, terdapat masalah signifikan seperti rendahnya frekuensi sarapan, tingginya konsumsi makanan cepat saji, dan rendahnya asupan sayur dan buah. Selain itu, preferensi terhadap minuman manis dibandingkan air putih juga menjadi perhatian.

Kurangnya pengetahuan mendalam tentang gizi seimbang di kalangan siswa menunjukkan perlunya program edukasi yang lebih efektif dan intensif di sekolah. Kebiasaan makan yang kurang sehat dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang dan prestasi akademik siswa.

Untuk mengatasi masalah ini, beberapa rekomendasi telah diusulkan, termasuk peningkatan edukasi gizi, program sarapan sehat, pengurangan konsumsi makanan cepat saji, promosi minuman sehat, dan kerjasama dengan orang tua. Implementasi rekomendasi ini diharapkan dapat membantu siswa mengembangkan kebiasaan makan yang lebih sehat, mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal, serta meningkatkan konsentrasi dan prestasi akademik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya peran sekolah dan keluarga dalam membentuk pola makan sehat bagi siswa. Dengan dukungan yang tepat, siswa dapat mencapai keseimbangan gizi yang diperlukan untuk mendukung kesehatan dan kesuksesan mereka di masa depan.

DAFTAR REFERENSI

- Falah, M. D. S., Maulana, M. F., & ... (2024). Pola makan sehat siswa kelas VIII SMPIT Al Irsyad Al Islamiyyah Karawang. *Jurnal Ilmiah*, Query date: 2024-11-14. Retrieved from <https://jika.karawangkab.go.id/index.php/jika/article/view/69>
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviastry, R. (2021). Pola makan, aktivitas fisik, dan genetik mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Kesehatan Metro*, Query date: 2024-11-14. Retrieved from [https://repository.unmul.ac.id/bitstream/handle/123456789/12015/266511231-1-PB%20\(3\).pdf?sequence=1](https://repository.unmul.ac.id/bitstream/handle/123456789/12015/266511231-1-PB%20(3).pdf?sequence=1)
- Hidayat, M. R., & Munshihah, A. (2021). Makanan sehat dan halal dalam Al-Qur'an: (Studi analisis dalam Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur TM Hasbi Ash-Shiddieqy). *al Dhikra: Jurnal Studi Qur'an dan Hadis*. Query date: 2024-11-14. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/539624112.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman gizi seimbang untuk anak usia remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pola makan sehat untuk anak dan remaja*. Jakarta: PMK RI.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Winarno, F. G., & Mahmud, M. (2019). Pola makan sehat di sekolah: Implikasi untuk pendidikan kesehatan gizi. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 3(1), 57–68.
- World Health Organization. (2020). *Obesity and overweight*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Wulandari, D. F., & Wijayanti, S. (2021). Pola makan yang sehat dan hubungannya dengan prestasi akademik siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(4), 232–243.
- Zulkifli, M., & Sulistyawati, A. (2022). Pola makan dan kebiasaan sarapan siswa: Studi kasus di sekolah menengah pertama. *Jurnal Gizi Indonesia*, 5(2), 118–124.