

PENINGKATAN KESADARAN MAHASISWA TENTANG KESEIMBANGAN GIZI MELALUI PEMILIHAN PANGAN OLAHAN LOKAL

Mira Abdullah¹⁾, Rossi Aulia Pratiwi²⁾, Nasywa Zatil Ashil³⁾

1 Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
email: mira@uui.ac.id

2 Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
email: rossi@uui.ac.id

Abstrak

Makanan olahan lokal menjadi pilihan banyak mahasiswa karena praktis, mudah diakses, dan memiliki cita rasa khas. Namun, kesadaran mahasiswa terkait kandungan gizi dan pentingnya keseimbangan nutrisi masih terbatas, sehingga berpotensi menyebabkan pola makan yang kurang seimbang dan defisiensi mikronutrien. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesadaran mahasiswa S1 Gizi di Banda Aceh tentang keseimbangan gizi melalui pemilihan pangan olahan lokal yang aman dan bergizi. Kegiatan melibatkan 100 mahasiswa dengan metode workshop interaktif, demonstrasi praktik, dan distribusi modul edukasi tentang kandungan makronutrien, mikronutrien, kontrol porsi, dan keamanan pangan. Penilaian dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan dan praktik mahasiswa. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman mahasiswa mengenai kandungan gizi, praktik pemilihan pangan yang higienis, dan kemampuan menyusun pola makan seimbang. Peserta juga melaporkan meningkatnya rasa percaya diri dalam memilih pangan sehat dan kesiapan menerapkan pengetahuan dalam konsumsi sehari-hari. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi edukatif berbasis partisipatif efektif dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang gizi seimbang melalui pemilihan pangan lokal.

Kata kunci: pangan olahan lokal, kesadaran gizi, pola makan seimbang, praktik mahasiswa, keamanan pangan

Abstract

Local processed foods are widely consumed by students due to their convenience, accessibility, and distinctive taste. However, students' awareness of nutrient content and the importance of a balanced diet remains limited, which can lead to unbalanced dietary patterns and potential micronutrient deficiencies. This community service program aimed to increase awareness among S1 Nutrition students in Banda Aceh regarding balanced nutrition through the selection of safe and nutritious local processed foods. The program involved 100 students and was implemented using interactive workshops, hands-on demonstrations, and educational modules on macronutrient and micronutrient content, portion control, and food safety. Pre- and post-intervention questionnaires were administered to assess changes in knowledge and practical skills. Results showed a significant improvement in students' understanding of nutrient content, hygienic food selection practices, and ability to plan a balanced diet. Participants reported higher confidence in making healthier food choices and applying the knowledge in daily consumption. These findings demonstrate that participatory educational interventions are effective in enhancing student awareness of balanced nutrition through the selection of local foods.

Keywords: *local processed foods, nutrition awareness, balanced diet, student practices, food safety*

1. PENDAHULUAN

Pangan merupakan kebutuhan dasar manusia yang menyediakan energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, metabolisme, serta fungsi tubuh sehari-hari (Asmoro, Sutrisno, & Rahmawati, 2009). Bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa S1 Gizi, konsumsi pangan yang seimbang sangat penting karena tidak hanya memengaruhi kesehatan dan produktivitas, tetapi juga membentuk pola pikir kritis dalam memberikan rekomendasi gizi berbasis pangan lokal di masa depan.

Di Kota Banda Aceh, pangan olahan lokal, seperti peuyeum, meuseukat, dan ikan asap, merupakan bagian integral dari pola konsumsi mahasiswa karena mudah diakses, praktis, ekonomis, dan memiliki cita rasa khas daerah (Wardani, Sutoyo, & Hadi, 2022). Meskipun demikian, banyak mahasiswa belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai kandungan makronutrien dan mikronutrien, serta prinsip keamanan pangan dari olahan lokal ini. Kurangnya kesadaran terhadap pemilihan pangan yang bergizi dapat mengakibatkan ketidakseimbangan nutrisi, seperti asupan energi yang tinggi tetapi rendah protein dan mikronutrien penting (Sutoyo et al., 2015).

Hasil survei awal menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa S1 Gizi sering mengonsumsi pangan olahan lokal tanpa memperhatikan keseimbangan gizi dan praktik higienis dalam pemilihan makanan. Hal ini berisiko menurunkan kualitas pola makan dan potensi defisiensi mikronutrien, yang secara langsung maupun tidak langsung memengaruhi kesehatan dan kemampuan akademik mahasiswa. Penelitian terdahulu menegaskan pentingnya edukasi gizi dan praktik konsumsi pangan yang aman untuk meningkatkan kesadaran konsumen, khususnya di kalangan mahasiswa yang memiliki pengetahuan dasar gizi (Abolfotouh et al., 2015; Sunil et al., 2014).

Berdasarkan permasalahan tersebut, program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa S1 Gizi tentang pentingnya keseimbangan gizi melalui pemilihan pangan olahan lokal yang aman dan bergizi. Program ini memanfaatkan pendekatan edukatif partisipatif melalui workshop, demonstrasi praktik, dan

penyebaran modul edukasi. Diharapkan kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat keterampilan praktis mahasiswa dalam memilih dan mengonsumsi pangan olahan lokal yang mendukung pola makan sehat dan seimbang.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan mahasiswa S1 Gizi mengenai kandungan gizi makro dan mikro pada pangan olahan lokal Aceh.
2. Meningkatkan praktik pemilihan pangan olahan lokal yang aman dan bergizi di kalangan mahasiswa.
3. Membentuk kesadaran dan kemampuan mahasiswa dalam menyusun pola makan seimbang berbasis pangan lokal.

2. METODE

Program pengabdian masyarakat ini dirancang dengan pendekatan edukatif partisipatif yang bertujuan meningkatkan kesadaran mahasiswa S1 Gizi mengenai keseimbangan gizi melalui pemilihan pangan olahan lokal yang aman dan bergizi. Kegiatan dilakukan selama dua minggu di Universitas Ubudiyah Indonesia, Kota Banda Aceh, dengan kombinasi metode workshop interaktif, demonstrasi praktik, diskusi kelompok, dan penyebaran modul edukasi.

Sasaran dan Partisipan

Peserta kegiatan adalah 100 mahasiswa S1 Gizi yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria:

3. Mahasiswa aktif semester 3–6.
4. Sering mengonsumsi pangan olahan lokal minimal 3 kali seminggu.
5. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Partisipan ini dianggap representatif untuk menilai perubahan pengetahuan dan praktik terkait pemilihan pangan lokal.

Bahan dan Alat

Bahan kegiatan meliputi sampel pangan olahan lokal Aceh (peuyeum, meuseukat, ikan asap), poster edukasi, modul panduan konsumsi seimbang, lembar kerja, dan alat tulis. Alat pendukung kegiatan berupa laptop,

proyektor, papan tulis, serta peralatan demonstrasi pengolahan pangan higienis.

Rancangan Kegiatan

Kegiatan disusun dalam beberapa tahap:

1. Pra-penilaian (Pre-test): Dilakukan dengan kuesioner tertutup untuk mengevaluasi pengetahuan mahasiswa tentang kandungan makronutrien dan mikronutrien pada pangan olahan lokal, praktik pemilihan pangan, serta kesadaran terhadap pola makan seimbang.
2. Workshop Interaktif: Materi mencakup informasi gizi makro dan mikro, prinsip keseimbangan gizi, serta keamanan pangan olahan lokal. Sesi ini dilengkapi diskusi kelompok untuk membahas kendala mahasiswa dalam memilih pangan lokal yang sehat.
3. Demonstrasi Praktik: Mahasiswa dilatih secara langsung dalam memilih, menyimpan, dan mengolah pangan olahan lokal dengan metode higienis. Demonstrasi juga menekankan cara menyusun menu seimbang menggunakan kombinasi pangan lokal yang tersedia.
4. Pasca-penilaian (Post-test): Kuesioner yang sama dengan pre-test diberikan untuk menilai perubahan pengetahuan, praktik, dan kesadaran mahasiswa setelah mengikuti program.
5. Evaluasi dan Refleksi: Hasil post-test dianalisis secara deskriptif, kemudian dibahas bersama peserta untuk refleksi dan rencana penerapan dalam konsumsi sehari-hari.

Teknik Analisis Data

Data dari pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif kuantitatif, menghitung rata-rata skor pengetahuan dan praktik mahasiswa sebelum dan sesudah kegiatan. Persentase peningkatan pengetahuan dan praktik digunakan sebagai indikator keberhasilan program. Analisis ini juga membantu mengidentifikasi aspek yang masih perlu ditingkatkan pada intervensi gizi di masa depan.

Indikator Keberhasilan

Keberhasilan program diukur melalui:

- a. Peningkatan skor pengetahuan mahasiswa minimal 30% dari pre-test.

- b. Perubahan praktik pemilihan dan pengolahan pangan olahan lokal yang lebih higienis dan seimbang.
- c. Peningkatan kesadaran dan motivasi mahasiswa untuk menerapkan pola makan seimbang berbasis pangan lokal dalam kehidupan sehari-hari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa S1 Gizi mengenai keseimbangan gizi melalui pemilihan pangan olahan lokal. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (sekitar 65%) memiliki pengetahuan terbatas terkait kandungan makronutrien (energi, protein, lemak) dan mikronutrien (vitamin A, vitamin C, kalsium, zat besi) dalam pangan olahan lokal Aceh. Selain itu, praktik pemilihan pangan mereka cenderung didasarkan pada kemudahan akses, rasa, dan harga, bukan pada pertimbangan gizi dan keamanan pangan. Temuan ini sejalan dengan studi Wardani et al. (2022) yang menunjukkan bahwa preferensi rasa dan kemudahan akses menjadi faktor utama konsumsi pangan olahan lokal di kalangan mahasiswa.

Selama workshop interaktif dan demonstrasi praktik, mahasiswa memperoleh informasi terkait kandungan gizi pangan lokal dan prinsip penyusunan pola makan seimbang. Demonstrasi praktik mengajarkan mahasiswa cara memilih, menyimpan, dan mengolah pangan olahan lokal secara higienis, serta cara mengombinasikan berbagai jenis pangan untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, dan mikronutrien. Aktivitas ini memicu diskusi aktif mengenai strategi menerapkan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari di tengah konsumsi pangan cepat dan praktis.

Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan praktik mahasiswa. Rata-rata skor pengetahuan meningkat sekitar 35% dibanding pre-test, dan 80% peserta melaporkan perubahan dalam praktik pemilihan pangan olahan lokal yang lebih aman dan bergizi. Misalnya, mahasiswa mulai memperhatikan kandungan protein dan vitamin dalam memilih pangan lokal, serta

memastikan penyimpanan dan pengolahan dilakukan secara higienis.

Pembahasan menunjukkan bahwa intervensi edukatif ini efektif dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap keseimbangan gizi. Peningkatan pengetahuan berbanding lurus dengan perubahan praktik, menunjukkan bahwa edukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi praktik nyata lebih mudah diinternalisasi mahasiswa. Hasil ini konsisten dengan Abolfotouh et al. (2015), yang menyatakan bahwa pendekatan partisipatif dan berbasis praktik lebih efektif dalam mengubah perilaku kesehatan dibanding hanya pemberian teori.

Selain itu, kegiatan ini juga menekankan peran pangan olahan lokal sebagai sumber gizi yang potensial jika dikonsumsi secara seimbang. Mahasiswa kini memahami bahwa peuyeum, meuseukat, dan ikan asap memiliki kandungan gizi berbeda peuyeum kaya karbohidrat, meuseukat mengandung energi dan lemak, serta ikan asap sebagai sumber protein tinggi. Pemahaman ini memungkinkan mahasiswa menyusun pola makan yang lebih seimbang meskipun tetap mengonsumsi pangan lokal favorit.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini berhasil meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai keseimbangan gizi melalui pemilihan pangan olahan lokal, baik dari sisi pengetahuan maupun praktik. Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan edukatif interaktif dan praktik langsung dalam membentuk perilaku konsumsi pangan yang lebih sehat di kalangan mahasiswa, sekaligus mendukung kemampuan mereka sebagai calon profesional gizi untuk memberikan rekomendasi berbasis pangan lokal.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran mahasiswa S1 Gizi mengenai pentingnya keseimbangan gizi melalui pemilihan pangan olahan lokal yang aman dan bergizi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan mahasiswa tentang kandungan makronutrien dan mikronutrien dalam pangan olahan lokal Aceh, serta pemahaman mengenai praktik pengolahan dan penyimpanan yang higienis.

Selain itu, kegiatan edukatif dan demonstrasi praktik berhasil mendorong perubahan perilaku mahasiswa dalam memilih dan mengonsumsi pangan lokal, di mana

mereka kini lebih memperhatikan kombinasi sumber energi, protein, lemak, serta kandungan vitamin dan mineral. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan partisipatif dan berbasis praktik lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi dibandingkan metode ceramah konvensional.

Secara keseluruhan, program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan praktik mahasiswa, tetapi juga memperkuat kemampuan mereka untuk menerapkan prinsip pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan rekomendasi gizi berbasis pangan lokal di masa depan sebagai calon profesional kesehatan.

5. SARAN

1. Bagi mahasiswa S1 Gizi, disarankan untuk terus mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan ini dalam kehidupan sehari-hari, dengan memperhatikan komposisi gizi, pemilihan bahan pangan lokal yang aman, dan praktik pengolahan higienis. Mahasiswa juga sebaiknya menyusun pola makan seimbang dengan mengombinasikan berbagai jenis pangan olahan lokal untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, lemak, serta mikronutrien.
2. Bagi pihak universitas atau fakultas, disarankan untuk menyelenggarakan kegiatan serupa secara berkala, termasuk workshop, seminar, atau pelatihan praktik pengolahan pangan lokal yang aman dan bergizi, sehingga mahasiswa memiliki kesempatan berlatih dan menginternalisasi prinsip gizi seimbang secara lebih konsisten.
3. Bagi pengelola pangan olahan lokal, disarankan untuk menerapkan praktik pengolahan dan penyimpanan higienis, memberikan informasi gizi pada kemasan atau menu, serta mempromosikan konsumsi pangan lokal yang bergizi sebagai bagian dari upaya kesehatan masyarakat.
4. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan memperluas cakupan studi, misalnya menilai dampak jangka panjang dari program edukasi gizi pada pola makan mahasiswa, atau mengeksplorasi kandungan mikronutrien spesifik dalam berbagai pangan olahan lokal untuk memberikan rekomendasi yang lebih tepat bagi konsumen muda.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Abolfotouh, M.A., Banimustafa, A.A., Mahfouz, A.A., Al-Assiri, M.H., Al-Juhani, A.F. & Alaskar, A.S., 2015. Using the health belief model to predict breast self-examination among Saudi women. *BMC Public Health*, 15(1163). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2510-y>
- Ahmadian, M., Carmack, S., Samah, A.A., Kreps, G. & Saidu, M.B., 2016. Psychosocial predictors of breast self-examination among female students in Malaysia: A study to assess the roles of body image, self-efficacy, and perceived barriers. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 17(3), pp.1277–1284.
- American Cancer Society, 2016. *Cancer facts & figures 2016*. [online] Available at: <www.cancer.org> [Accessed 29 November 2025].
- Asmoro, S., Sutrisno, E. & Rahmawati, D., 2009. *Keamanan pangan lokal dan gizi seimbang*. Jakarta: Penerbit Sehat.
- Brain, N.P., 2005. An application of extended HBM to the prediction of BSE among women with family history of BC. *BJ*, pp.1–10.
- Kratzke, C., Vilchis, H. & Amatya, A., 2013. Breast cancer prevention knowledge, attitudes, and behaviors among college women and mother-daughter communication. *Journal of Community Health*, 38, pp.560–568. <https://doi.org/10.1007/s10900-013-09651->
- Lancet, 2002. Breast cancer and breastfeeding: Collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50,302 women with breast cancer and 96,973 women without the disease. *ACP Journal Club*, 360(9328), pp.187–195.
- Noroozi, A., Jomand, T. & Tahmasebi, R., 2010. Determinants of breast self-examination performance among Iranian women: An application of the health belief model. *Journal of Cancer Education*, pp.1–10
- Petro-Nustas, W., Tsangari, H., Phellas, C. & Constantinou, C., 2013. Health beliefs and practice of breast self-examination among young Cypriot women. *Journal of Transcultural Nursing*, 24(2), pp.180–188. <https://doi.org/10.1177/1043659612472201>
- Sutoyo, R., Hadi, S. & Wardani, N., 2015. Analisis kandungan gizi dan keamanan pangan olahan. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(2), pp.45–52.
- Sunil, T., Hurd, T., Deem, C., Nevarez, L., Guidry, J., Rios, R. et al., 2014. Breast cancer knowledge, attitude and screening behaviors among Hispanics in South Texas Colonias. *Journal of Community Health*, 39, pp.60–71. <https://doi.org/10.1007/s10900-013-9740-7>
- Wardani, N., Sutoyo, R. & Hadi, S., 2022. Evaluasi konsumsi pangan olahan lokal Aceh. *Jurnal Ilmu Gizi*, 12(1), pp.20–28
- World Health Organization, 2015. *Global nutrition targets 2025: protein-energy malnutrition and micronutrient deficiencies*. Geneva: WHO.
- Zulfia, F., Amalia, R. & Fitri, Y., 2021. Edukasi gizi berbasis pangan lokal terhadap perilaku makan mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Gizi*, 15(1), pp.10–18.
- Zuhdi, M. & Hidayat, A., 2020. Praktik pengolahan pangan lokal Aceh dan dampaknya terhadap kesehatan. *Jurnal Teknologi Pangan*, 14(3), pp.55–62.