

LEMAK BUKAN MUSUH: EDUKASI GIZI ANAK DAN REMAJA TENTANG LEMAK SEHAT

FAT IS NOT THE ENEMY: NUTRITIONAL EDUCATION FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS ABOUT HEALTHY FATS

Zuraida Sagala^{1*}, Sutriningsih¹, Purwati¹, Anastasya Andien¹, Maysya Aurora¹, Redika Muliadi¹, Sheffield Gavril Sakudu¹, Ammara Hamida Ashari¹, Jonathan¹, Fara Fadhillah¹, Arin Aulia Azzahr¹, Gendis Dwicahyani¹, Dera Maycha Rafa¹, Siti Sunia Azahra¹

¹ Fakultas Farmasi, Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, Jakarta Utara, Indonesia, 14350

*E-mail : zuraidasagala@uta45jakarta.ac.id

Diterima: (03/06/2025)

Direvisi: (13/06/2025)

Disetujui: (30/06/2025)

Abstrak

Persepsi yang keliru tentang lemak sebagai komponen nutrisi yang harus dihindari masih banyak ditemukan pada anak dan remaja. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi gizi kepada anak dan remaja tentang pentingnya lemak sehat dalam pola makan sehari-hari. Kegiatan edukasi dilaksanakan di SMPN 95 Jakarta Utara dengan sasaran siswa kelas VII. Metode yang digunakan adalah edukasi interaktif melalui pemaparan materi, diskusi, dan evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Materi yang disampaikan meliputi pengertian lemak, jenis-jenis lemak, peran lemak dalam tumbuh kembang, serta sumber makanan yang mengandung lemak sehat. Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki persepsi negatif tentang lemak dan kurang memahami peran penting lemak sehat bagi tubuh. Setelah edukasi, terjadi peningkatan signifikan pada hasil post-test, dengan peserta mampu membedakan jenis lemak sehat dan tidak sehat serta memahami fungsi vital lemak dalam pertumbuhan dan perkembangan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan literasi gizi peserta dan mengubah persepsi negatif terhadap lemak menjadi pemahaman yang lebih seimbang. Direkomendasikan agar edukasi gizi sejenis dilakukan secara berkelanjutan dengan metode yang lebih beragam untuk memperluas dampaknya.

Kata Kunci: edukasi gizi, lemak sehat, literasi gizi, remaja, anak-anak

Abstract

Misconceptions about fat as a nutritional component that should be avoided are still commonly found among children and adolescents. The purpose of this activity was to provide nutritional education to children and adolescents about the importance of healthy fats in their daily diet. The educational activity was conducted at SMPN 95 North Jakarta with seventh-grade students as the target audience. The method used was interactive education through material presentation, discussion, and evaluation using pre-test and post-test. The material covered included the definition of fat, types of fat, the role of fat in growth and development, and food sources containing healthy fats. Pre-test results showed that the majority of participants had negative perceptions about fat and lacked understanding of the important role of healthy fats for the body. After the education, there was a significant improvement in the post-test results, with participants able to distinguish between healthy and unhealthy types of fat and understand the vital function of fat in growth and development. This activity successfully increased the participants' nutritional literacy and changed negative perceptions of fat into more balanced understanding. It is recommended that similar nutrition education be conducted continuously with more diverse methods to expand its positive impact.

Keywords: nutrition education, healthy fats, nutrition literacy, adolescents, children



PENDAHULUAN

Masalah gizi pada anak dan remaja di Indonesia masih menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian serius. Selama ini, lemak sering kali dianggap sebagai zat gizi yang harus dihindari karena dianggap sebagai penyebab utama obesitas dan penyakit jantung [1]. Akibatnya, banyak anak dan remaja yang memiliki persepsi negatif terhadap konsumsi lemak, tanpa memahami bahwa lemak memiliki peran penting bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama di usia sekolah.

Faktanya, lemak merupakan salah satu dari tiga makronutrien utama (selain karbohidrat dan protein) yang dibutuhkan oleh tubuh. Lemak berfungsi sebagai sumber energi yang padat, membantu penyerapan vitamin larut lemak (A, D, E, dan K), serta berperan dalam perkembangan otak dan hormon [2]. Permasalahannya adalah, tidak semua jenis lemak memberikan manfaat yang sama. Lemak sehat seperti lemak tak jenuh tunggal dan ganda sangat penting dikonsumsi secara seimbang, sedangkan konsumsi lemak jenuh dan lemak trans harus dibatasi [3].

Kurangnya pemahaman anak-anak dan remaja mengenai peran penting lemak sehat dalam pola makan mereka dapat menyebabkan pola konsumsi yang tidak seimbang, baik ke arah defisiensi maupun kelebihan asupan lemak yang tidak sehat. Untuk itu, diperlukan edukasi yang tepat dan menyenangkan agar mereka dapat memahami bahwa lemak bukan musuh, melainkan bagian penting dari gizi seimbang [5].

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dilakukan secara interaktif dan disesuaikan dengan karakteristik anak dan remaja dapat meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap yang lebih positif terhadap praktik konsumsi makanan sehat [5; 6]. Namun, masih sedikit kajian yang secara spesifik membahas tentang edukasi gizi terkait lemak sehat untuk anak dan remaja di Indonesia.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi kepada siswa-siswi SMPN 95 Jakarta tentang pentingnya lemak sehat, jenis-jenis lemak, sumber makanan yang mengandung lemak sehat, serta cara memilah informasi gizi yang benar dari yang keliru. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap dan perilaku konsumsi gizi yang lebih bijak dan sehat di kalangan generasi muda.

METODE

A. Desain Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi interaktif dengan desain pre-post test untuk mengukur efektivitas edukasi yang diberikan. Penelitian dilakukan pada Mei 2025 di SMPN 95 Jakarta Utara dengan durasi kegiatan selama 100 menit.

B. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah siswa kelas VII SMPN 95 Jakarta Utara yang berjumlah 36 orang. Pemilihan sasaran didasarkan pada pertimbangan bahwa usia remaja awal (12-14 tahun) merupakan masa kritis dalam pembentukan kebiasaan makan yang akan berpengaruh hingga usia dewasa.

C. Instrumen dan Materi Edukasi

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi:

1. Kuesioner pre-test dan post-test yang terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda untuk mengukur pengetahuan peserta tentang lemak sehat sebelum dan sesudah edukasi.
2. Materi presentasi dengan visualisasi menarik yang mencakup topik: pengertian lemak, jenis-jenis lemak, peran lemak dalam tumbuh kembang, sumber makanan yang mengandung lemak sehat, dan miskonsepsi tentang lemak.

D. Tahapan Kegiatan

Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Pengumpulan data awal melalui pre-test untuk mengukur pemahaman awal peserta tentang lemak.
2. Penyampaian materi edukasi secara interaktif dengan melibatkan partisipasi aktif peserta.
3. Sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta.
4. Evaluasi akhir melalui post-test untuk mengukur perubahan pemahaman peserta setelah menerima edukasi.
5. Analisis data pre-test dan post-test untuk menilai efektivitas edukasi.

E. Analisis Data

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif untuk melihat persentase jawaban benar sebelum dan sesudah edukasi. Peningkatan pengetahuan diukur dengan membandingkan nilai rata-rata pre-test dan post-test.

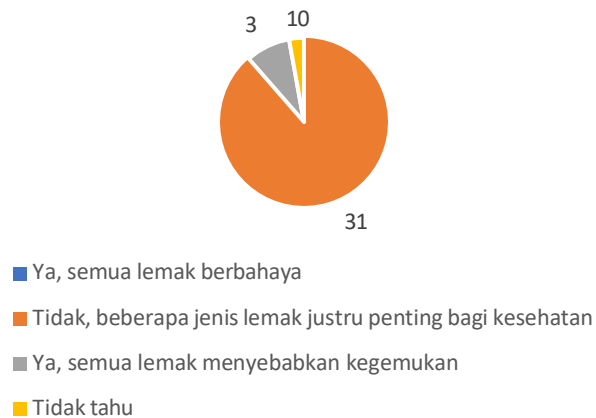
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

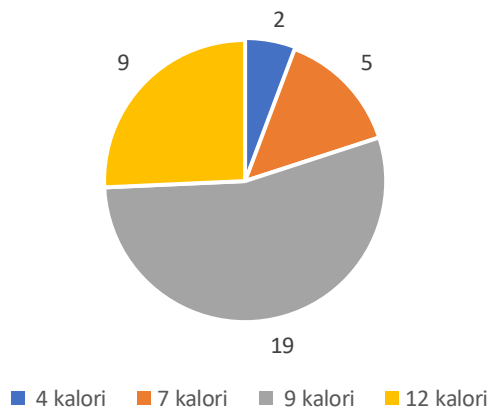
Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan secara langsung di SMPN 95 Jakarta dengan cara sosialisasi mengenai Lemak Bukan Musuh: Edukasi Gizi Anak Dan Remaja Tentang Lemak Sehat dan menyebarkan pretest dan post test kepada seluruh peserta sosialisasi.

1. Hasil presentase jawaban pre test

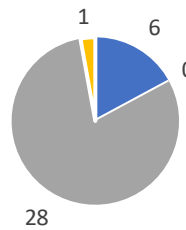
1. Apakah benar bahwa semua jenis lemak buruk untuk kesehatan?



2. Berapa jumlah kalori yang dihasilkan dari 1 gram lemak?

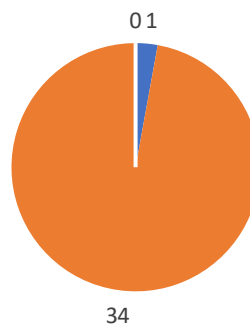


3. Manakah dari berikut ini yang merupakan fungsi lemak bagi tubuh?



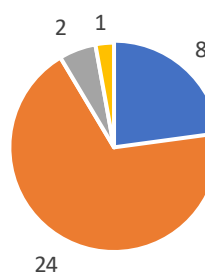
- Hanya sebagai cadangan energi
- Hanya sebagai penambah rasa pada makanan
- Membantu penyerapan vitamin tertentu dan melindungi organ dalam
- Hanya sebagai pelindung suhu tubuh

4. Makanan apa yang mengandung lemak sehat?



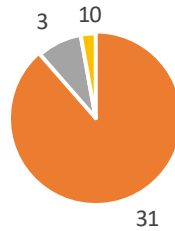
- Gorengan dan keripik
- Alpukat dan ikan salmon
- Biskuit dan kue manis
- Es krim dan cokelat

5. Apa itu lemak trans?



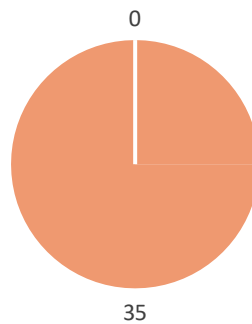
- Lemak sehat yang ditemukan dalam sayuran hijau
- Lemak tidak sehat yang banyak terdapat dalam makanan olahan dan cepat saji
- Lemak yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah banyak
- Lemak yang hanya terdapat dalam produk susu

6. Mengapa anak-anak dan remaja memerlukan lemak?



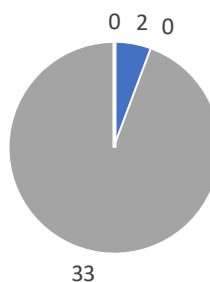
- Tidak perlu, lemak hanya untuk orang dewasa
- Untuk pertumbuhan otak dan produksi hormon saat pubertas
- Hanya untuk menambah berat badan
- Hanya untuk memberi rasa pada makanan

7. Makanan yang mengandung omega-3 yang baik untuk otak adalah:



- Permen dan coklat
- Keripik kentang dan gorengan
- Ikan seperti salmon dan tuna
- Minuman bersoda

8. Dalam makanan sehari-hari, sebaiknya kita:



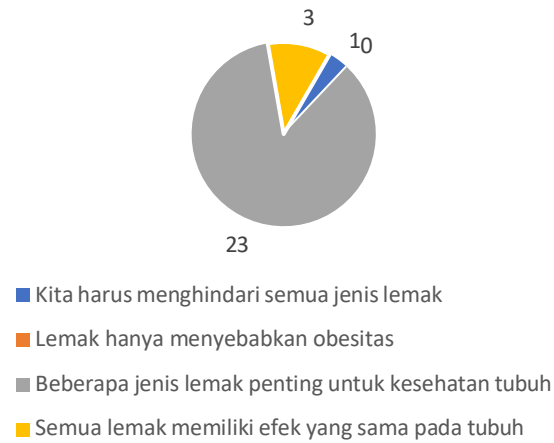
- Menghindari semua jenis lemak
- Hanya makan makanan berlemak
- Memilih lemak sehat dan membatasi lemak tidak sehat
- Tidak perlu memperhatikan jenis lemak



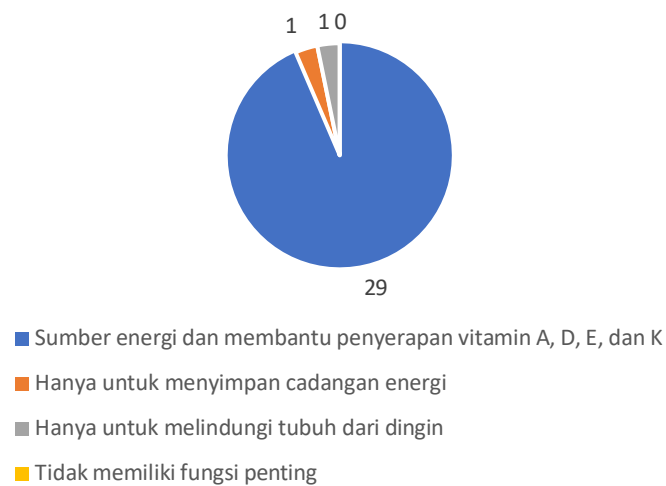
Dari hasil pretest diatas menunjukkan bahwa peserta sosialisasi Pengabdian Kepada Siswa/i di SMPN 95 Jakarta yang berjumlah 36 orang, masih terdapat yang belum mengetahui tentang Lemak bukan musuh : Edukasi Gizi Anak dan Remaja Tentang Lemak Sehat. Maka dari itu, melalui sosialisasi ini para peserta dapat mengetahui tentang Lemak bukan musuh : Edukasi Gizi Anak dan Remaja Tentang Lemak Sehat.

2. Hasil Presentase Hasil Post Test

1. Manakah pernyataan berikut yang BENAR tentang lemak?



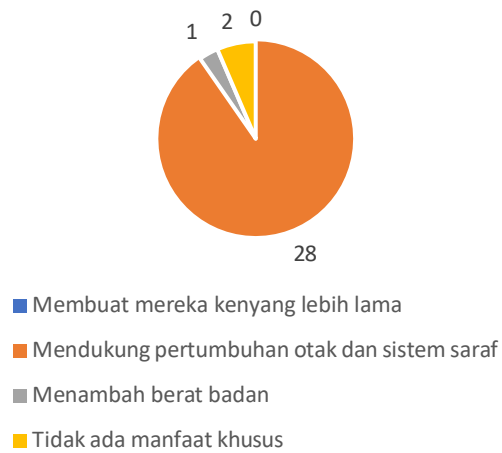
2. Fungsi lemak bagi tubuh adalah:



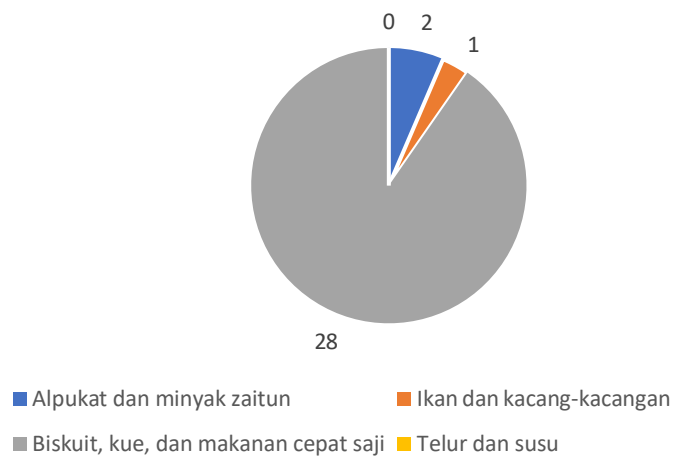
3. Jenis lemak yang sebaiknya dibatasi adalah:



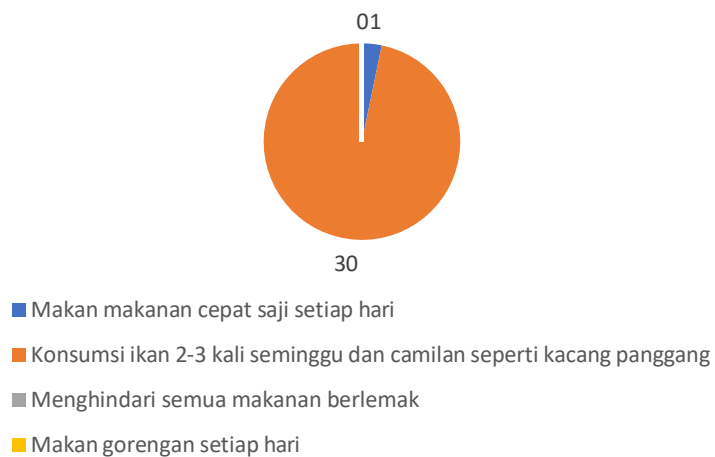
4. Lemak penting untuk anak dan remaja karena:



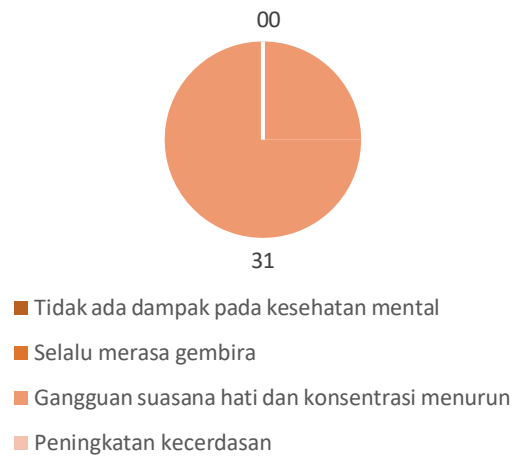
5. Makanan yang mengandung lemak trans yang sebaiknya dihindari adalah:



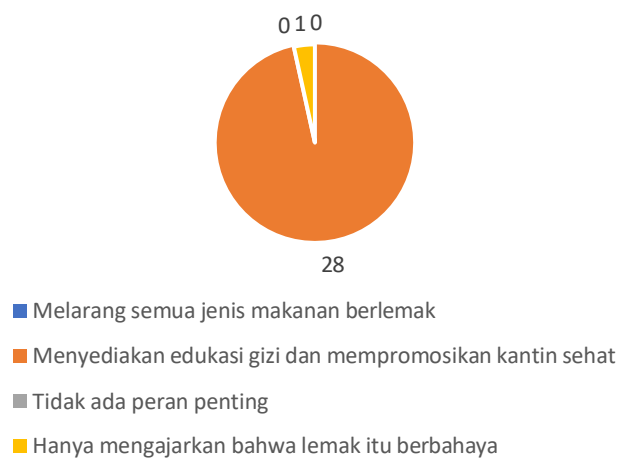
6. Cara yang baik untuk mendapatkan lemak sehat adalah:



7. Dampak kekurangan lemak sehat pada kesehatan mental adalah:



8. Peran sekolah dalam edukasi tentang lemak adalah:





Dari hasil post test diatas menunjukkan bahwa peserta sosialisasi Pengabdian Kepada Siswa/i di SMPN 95 Jakarta yang berjumlah 36 orang, sudah lebih memahami tentang Lemak bukan musuh : Edukasi Gizi Anak dan Remaja Tentang Lemak Sehat. Maka dari itu, melalui sosialisasi ini para peserta dapat mengetahui tentang Lemak bukan musuh : Edukasi Gizi Anak dan Remaja Tentang Lemak Sehat.

B. Pembahasan

Dari hasil evaluasi kegiatan edukasi gizi yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap perubahan pengetahuan dan persepsi siswa. Mereka tidak hanya lebih paham mengenai fungsi dan jenis lemak, tetapi juga mulai memahami bahwa tidak semua makanan berlemak harus dihindari. Yang terpenting adalah kemampuan memilih sumber lemak yang tepat dan sehat.

Kegiatan ini juga berhasil menumbuhkan kesadaran kritis di kalangan siswa

mengenai pentingnya membaca label gizi pada kemasan makanan serta membatasi konsumsi makanan olahan tinggi lemak jenuh dan trans. Diharapkan, pemahaman ini dapat diteruskan dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya di lingkungan sekolah tetapi juga di rumah [7].

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi sejak dini sangat penting dan efektif apabila disampaikan dengan cara yang menarik dan sesuai dengan usia peserta. Edukasi seperti ini sejalan dengan program nasional dalam meningkatkan gizi anak sekolah, serta mendukung upaya pencegahan penyakit tidak menular di masa mendatang, seperti obesitas, penyakit jantung, dan diabetes [8].

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga mempererat hubungan antara mahasiswa dengan masyarakat, khususnya lingkungan pendidikan. Ini menjadi bukti nyata bahwa mahasiswa sebagai agen perubahan memiliki peran penting dalam mentransfer ilmu pengetahuan kepada masyarakat secara langsung. Diharapkan kegiatan semacam ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dan meluas, agar semakin banyak anak dan remaja di Indonesia yang memiliki pemahaman gizi yang benar sejak usia dini [9;10].

Pendekatan edukasi interaktif dengan visualisasi menarik dan contoh makanan sehari-hari terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan membentuk pola pikir yang lebih sehat pada peserta. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan literasi gizi di kalangan remaja, khususnya siswa sekolah menengah pertama [11].



Gambar 1. Kegiatan Edukasi di SMPN 95 Jakarta Utara

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi tentang lemak sehat berhasil meningkatkan pengetahuan dan mengubah persepsi peserta tentang lemak. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang jenis-jenis lemak, fungsi lemak bagi tubuh, dan sumber makanan lemak sehat. Peserta juga mulai memahami bahwa lemak bukanlah zat yang harus dihindari sepenuhnya, melainkan komponen penting dari gizi seimbang yang berperan dalam perkembangan otak, penyerapan vitamin, dan produksi hormon.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Pedoman Gizi Seimbang Indonesia. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
2. Sartika, R. A. D. (2018). Pengaruh asupan asam lemak trans terhadap profil lipid darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 12(2), 89-96.
3. Gleason, P. M., & Sutor, C. W. (2014). Dietary Intake and Nutritional Status of US School Children: Trends and Implications for Prevention. U.S. Department of Agriculture.
4. Perdana, F., Madanijah, S., & Ekayanti, I. (2017). Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(3), 169-178. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.169-178>
5. Kostanjevec, S., Jerman, J., & Koch, V. (2013). The effects of nutrition education on 6th graders knowledge of nutrition in nine-year primary schools in Slovenia. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 9(3), 235-245. <https://doi.org/10.12973/eurasia.2013.933a>
6. Yusoff, H., Daud, W. N. W., & Ahmad, Z. (2019). Effectiveness of nutrition education vs. non- nutrition education intervention in improving nutrition knowledge and dietary practices among adolescents in their secondary schools. *International Journal of Public Health and Clinical Sciences*, 6(1), 121-132.
7. Abala, K. (2022). Food and Nutrition Education for Adolescents: Strategies for Effective Intervention. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 54(2), 121-130. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2021.08.015>
8. Ruxton, C. H. S., Reed, S. C., Simpson, M. J. A., & Millington, K. J. (2004). The health benefits of omega-3 polyunsaturated fatty acids: a review of the evidence. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 17(5), 449-459. <https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2004.00552.x> <https://doi.org/10.21109/kesmas.v12i2.1342>
9. Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2018). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 118(7), 1125-1135. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2018.01.001>
10. Wickramasinghe, K., Breda, J., Berdzuli, N., Rippin, H., Farrand, C., & Hallström, L. (2020). Nutritional literacy of school adolescents and its association with their dietary behaviour. *Nutrients*, 12(7), 1965. <https://doi.org/10.3390/nu12071965>
11. World Health Organization. (2023). Healthy Diet: Key Facts. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.

