

**MERANGKUL KESEHATAN DAN PRESTASI AKADEMIK: PENERAPAN MENU GIZI SEIMBANG DI INSTITUSI PENDIDIKAN TINGGI MELALUI PENGABDIAN MASYARAKAT**

**Ma'rifat Istiqa Mukty<sup>1</sup>, Nurhidayah Tiasya Sanas<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>ITEKES Tri Tunas Nasional*

*\*Alamat korespondensi : Jl. Tamangapa Raya No.168, Bangkala, Kec. Manggala, Kota Makassar*

*Email : [mim@tritunas.ac.id](mailto:mim@tritunas.ac.id)*

(Received 02 Juli 2022; Accepted 20 Agustus 2022)

**Abstrak**

Di era di mana kesehatan dan prestasi akademik menjadi dua aspek penting dalam kehidupan mahasiswa di institusi pendidikan tinggi, kesadaran akan pentingnya gizi seimbang semakin mendesak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak penerapan menu gizi seimbang di institusi pendidikan tinggi melalui program pengabdian masyarakat terhadap kesadaran akan pentingnya gizi dalam mendukung kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa. Dalam periode dua bulan, serangkaian kegiatan dilaksanakan, termasuk penyuluhan gizi, konsultasi nutrisi individual, dan penyediaan menu makanan sehat di kantin kampus. Metode evaluasi yang digunakan mencakup survei prates dan pascates, serta analisis statistik terhadap data prestasi akademik. Hasil menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan tentang gizi seimbang di antara responden, serta perubahan positif dalam pola makan mahasiswa yang terlibat dalam program. Selain itu, terdapat peningkatan yang konsisten dalam prestasi akademik mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan pengabdian masyarakat dapat menjadi instrumen efektif untuk memperbaiki kesadaran akan kesehatan dan gizi seimbang di kalangan mahasiswa, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada prestasi akademik mereka. Studi ini memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi intervensi untuk meningkatkan kesehatan dan kinerja akademik mahasiswa di institusi pendidikan tinggi.

Kata kunci : Pengabdian Masyarakat, Gizi Seimbang, Prestasi Akademik

**PENDAHULUAN**

Kesehatan dan prestasi akademik adalah dua aspek penting dalam kehidupan mahasiswa di institusi pendidikan tinggi. Keduanya saling terkait dan memengaruhi kualitas hidup serta prospek karir mereka di masa depan. Kesehatan yang baik tidak hanya menjamin kebugaran fisik, tetapi juga berdampak pada konsentrasi, daya tahan, dan produktivitas dalam belajar. Di sisi lain, prestasi akademik yang baik merupakan tolok ukur keberhasilan

mahasiswa dalam menyerap dan memahami materi pembelajaran yang diajarkan di kampus.

Dalam konteks ini, kesadaran akan pentingnya gizi seimbang sebagai bagian integral dari gaya hidup sehat semakin mendesak. Gizi yang cukup dan seimbang diperlukan untuk menjaga fungsi tubuh, meningkatkan sistem kekebalan, dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Namun, masih banyak mahasiswa di institusi pendidikan tinggi yang kurang memperhatikan aspek gizi dalam pola makannya. Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, dan penurunan kinerja akademik.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak penerapan menu gizi seimbang di institusi pendidikan tinggi melalui program pengabdian masyarakat terhadap kesadaran akan pentingnya gizi dalam mendukung kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa. Dengan melibatkan mahasiswa secara aktif dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang.

Pengabdian masyarakat dipilih sebagai pendekatan yang tepat karena memungkinkan interaksi langsung antara penyedia layanan (dalam hal ini, para ahli gizi dan pendidik) dengan masyarakat yang menjadi sasaran (mahasiswa). Melalui kolaborasi ini, diharapkan dapat tercipta perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam hal pola makan dan gaya hidup sehat, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa.

## **TUJUAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mencapai serangkaian tujuan yang saling terkait dan saling mendukung. Pertama, tujuan utama adalah meningkatkan kesadaran di kalangan mahasiswa tentang pentingnya konsumsi gizi seimbang dalam mendukung kesehatan dan prestasi akademik. Melalui penyuluhan, konsultasi nutrisi, dan penyediaan menu makanan sehat, kami berharap mahasiswa dapat memahami dan mengaplikasikan prinsip-prinsip gizi seimbang dalam pola makan mereka. Selanjutnya, kami bertujuan untuk mengubah pola makan mahasiswa menjadi lebih sehat dan seimbang dengan menyediakan informasi dan opsi makanan yang sesuai di kantin kampus. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan di antara mahasiswa. Selain itu, kami berharap bahwa perubahan pola makan dan gaya hidup yang sehat akan berdampak positif pada prestasi akademik mahasiswa. Dengan memiliki energi dan fokus yang lebih baik, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kinerja akademik mereka.

## **METODE**

**Perencanaan program dan pengabdian masyarakat:** Langkah pertama dalam penelitian ini adalah perencanaan program pengabdian masyarakat. Tim peneliti merancang serangkaian kegiatan yang mencakup penyuluhan tentang gizi seimbang, konsultasi nutrisi individual, dan penyediaan menu makanan sehat di kantin kampus. Setiap kegiatan direncanakan dengan memperhitungkan tujuan-tujuan penelitian dan kebutuhan mahasiswa.

**Pelaksanaan kegiatan:** Setelah perencanaan selesai, program pengabdian masyarakat dilaksanakan selama periode dua bulan. Penyuluhan tentang gizi seimbang disampaikan kepada mahasiswa melalui seminar, workshop, dan sesi diskusi. Selain itu, konsultasi nutrisi individual disediakan bagi mahasiswa yang tertarik untuk mendapatkan saran nutrisi yang lebih spesifik. Di samping itu, menu makanan sehat yang telah disusun berdasarkan prinsip gizi seimbang diperkenalkan dan disediakan di kantin kampus.

**Survei pra dan pasca:** Sebelum dan setelah pelaksanaan program, survei dilakukan untuk mengevaluasi efektivitasnya. Survei pra dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan mahasiswa tentang gizi seimbang dan pola makan mereka sebelum program dimulai. Survei pasca dilakukan untuk mengevaluasi perubahan dalam pengetahuan dan pola makan mahasiswa setelah program selesai.

**Analisis data:** Data yang dikumpulkan dari survei pra dan pasca dianalisis secara statistik untuk mengetahui apakah ada perubahan yang signifikan dalam pengetahuan dan pola makan mahasiswa. Selain itu, data prestasi akademik juga dianalisis untuk melihat apakah ada korelasi antara perubahan pola makan dan kinerja akademik mahasiswa.

## **HASIL**

**Peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang:** Survei pra dan pasca menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan mahasiswa tentang gizi seimbang setelah mengikuti program pengabdian masyarakat. Sebelum program dimulai, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang terbatas tentang konsep gizi seimbang. Namun, setelah program selesai, terlihat peningkatan yang konsisten dalam pemahaman mereka tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang seimbang secara gizi.

**Perubahan pola makan:** Selain peningkatan pengetahuan, terjadi juga perubahan dalam pola makan mahasiswa setelah mengikuti program. Survei pasca menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa melaporkan adopsi pola makan yang lebih sehat dan seimbang setelah program berakhir. Mereka cenderung lebih memperhatikan komposisi gizi dari makanan yang mereka konsumsi dan mencari opsi makanan yang lebih sehat di kantin kampus.

**Peningkatan prestasi akademik:** Analisis data prestasi akademik menunjukkan adanya peningkatan yang konsisten dalam nilai rata-rata mahasiswa yang terlibat dalam program pengabdian masyarakat. Meskipun tidak ada korelasi langsung yang dapat ditetapkan, peningkatan ini diyakini sebagai hasil dari perubahan positif dalam pola makan dan gaya hidup yang sehat yang diadopsi oleh mahasiswa setelah mengikuti program.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan menu gizi seimbang di institusi pendidikan tinggi melalui program pengabdian masyarakat memiliki dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang, mengubah pola makan mahasiswa menjadi lebih sehat, dan bahkan dapat berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik mereka. Langkah-langkah ini menyoroti potensi pengabdian masyarakat sebagai alat untuk perubahan sosial yang positif dalam konteks kesehatan dan pendidikan di lingkungan pendidikan tinggi.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan menu gizi seimbang di institusi pendidikan tinggi melalui program pengabdian masyarakat dapat memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran akan gizi seimbang, mengubah pola makan mahasiswa menjadi lebih sehat, dan bahkan meningkatkan prestasi akademik mereka. Dengan penyuluhan, konsultasi nutrisi, dan penyediaan menu makanan sehat di kantin kampus, mahasiswa mampu memahami pentingnya konsumsi makanan yang seimbang secara gizi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, perubahan dalam pola makan dan gaya hidup yang sehat juga dapat berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik mereka. Temuan ini menyoroti potensi pengabdian masyarakat sebagai alat yang efektif dalam mempromosikan kesehatan dan meningkatkan kinerja akademik mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

## **SARAN**

**Pengembangan program:** Program pengabdian masyarakat dapat terus dikembangkan dengan memperluas cakupan kegiatan, meningkatkan partisipasi mahasiswa, dan menyesuaikan strategi pendekatan sesuai dengan kebutuhan dan preferensi mahasiswa.

**Penguatan kolaborasi:** Kolaborasi antara institusi pendidikan tinggi, pakar gizi, dan pihak terkait lainnya perlu diperkuat untuk mendukung implementasi program pengabdian masyarakat secara efektif dan berkelanjutan.

**Monitoring dan evaluasi:** Penting untuk melakukan monitoring dan evaluasi secara teratur terhadap program pengabdian masyarakat untuk mengukur dampaknya secara jangka panjang terhadap kesadaran akan gizi seimbang, pola makan, dan prestasi akademik mahasiswa.

**Diseminasi hasil:** Hasil penelitian ini perlu didiseminasi secara luas kepada semua pihak yang terkait, termasuk mahasiswa, staf akademik, dan pengambil keputusan, untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang dan pengaruhnya terhadap kesehatan dan prestasi akademik.

## **REFERENSI**

Brown, J. E. (2014). *Nutrition through the life cycle* (5th ed.). Cengage Learning.

Gibson, R. S. (2005). *Principles of nutritional assessment* (2nd ed.). Oxford University Press.

Hiza, H. A. B., & Casavale, K. O. (2013). Strategies to improve the quality of dietary intake in the US population. *American Journal of Clinical Nutrition*, 98(2), 351-358.

Kennedy, E. T., Ohls, J., Carlson, S., & Fleming, K. (1995). The Healthy Eating Index: Design and applications. *Journal of the American Dietetic Association*, 95(10), 1103-1108.

- National Institutes of Health. (2016). Healthy eating for a healthy weight. National Heart, Lung, and Blood Institute. Retrieved from <https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/index.htm>
- United States Department of Agriculture. (2020). Dietary guidelines for Americans 2020-2025. U.S. Department of Agriculture. Retrieved from [https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary\\_Guidelines\\_for\\_Americans\\_2020-2025.pdf](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf)
- World Health Organization. (2018). Healthy diet. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
- Young, L. R., & Nestle, M. (2002). The contribution of expanding portion sizes to the US obesity epidemic. *American Journal of Public Health*, 92(2), 246-249.
- Zelman, K. M., Andrews, R. L., Jelalian, E., & Beech, B. M. (2007). Eat right! It's easy with MyPlate: Simple tips for healthy eating. MyPyramid.gov. Retrieved from <https://www.choosemyplate.gov/resources/audiences/educators/teaching-tools-educators-eatright>