

**PERAN PENDIDIKAN DALAM MENDORONG GAYA HIDUP SEHAT DAN  
POLA MAKAN BERGIZI**

Riska Banga' Sulu'<sup>1</sup>, Laurensia Karaseran<sup>2</sup>, Juwinner Dedy Kasingku<sup>3</sup>

<sup>1</sup>FKIP Universitas Klabat

Correspondent Author: Juwinner Dedy Kasingku<sup>3</sup>

kasingkujuwinnerdedy@gmail.com

**ABSTRACT**

*Education about healthy living and nutritious eating is very important, especially for the health and growth of children and teenagers. Not getting enough nutrients can be caused by various factors, including not having enough food, frequent infections, and lack of knowledge about nutrition. This study uses a descriptive-qualitative approach with a literature review method to understand these issues. The results show that education about healthy lifestyles and eating habits needs to be improved at home and school. Increasing awareness and knowledge about nutrition will help ensure that children and teenagers get enough nutrients, which is important for their health and optimal development. Education on healthy living and nutrition is crucial for health and development, especially during the growth stages of children and teenagers. Nutritional deficiencies, influenced by factors like lack of food, repeated infections, and lack of knowledge, can negatively affect physical and mental development. This study aims to explore the importance of health and nutrition education and strategies to increase awareness at home and school. It uses a descriptive-qualitative approach with a literature review method. Data were collected by reviewing literature on health, diet, and nutrition education. The analysis assessed the available information and identified areas needing more attention in health education. The study's results indicate that education on healthy lifestyles and eating habits needs to be improved at home and school. Increasing nutrition knowledge is essential to ensure that children and teenagers receive proper nutrients, supporting their health and optimal development.*

**Keywords:** *Education, Healthy Lifestyle, Nutritional Food*

**ABSTRAK**

Pendidikan tentang pola hidup sehat dan pola makan bergizi sangat penting, terutama untuk kesehatan dan perkembangan anak-anak dan remaja. Kekurangan nutrisi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kekurangan makanan, infeksi berulang, dan kurangnya pengetahuan tentang gizi. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif dengan metode studi kepustakaan untuk memahami masalah ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan mengenai gaya hidup sehat dan pola makan harus ditingkatkan di lingkungan rumah dan sekolah. Peningkatan kesadaran dan pengetahuan tentang gizi akan

membantu memastikan bahwa anak-anak dan remaja memperoleh nutrisi yang cukup, yang penting untuk mendukung kesehatan mereka dan perkembangan yang optimal. Pendidikan mengenai pola hidup sehat dan pola makan bergizi merupakan aspek krusial untuk kesehatan dan perkembangan, terutama selama masa pertumbuhan anak-anak dan remaja. Kekurangan nutrisi, yang dapat dipengaruhi oleh kekurangan makanan, infeksi berulang, dan kurangnya pengetahuan, dapat berdampak negatif pada perkembangan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pentingnya pendidikan tentang kesehatan dan gizi serta strategi untuk meningkatkan kesadaran di rumah dan sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif dengan metode studi kepustakaan. Data dikumpulkan melalui tinjauan literatur terkait kesehatan, pola makan, dan pendidikan gizi. Analisis dilakukan untuk menilai informasi yang tersedia dan mengidentifikasi area yang membutuhkan perhatian lebih lanjut dalam pendidikan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan tentang gaya hidup sehat dan pola makan bergizi perlu ditingkatkan di rumah dan sekolah. Peningkatan pengetahuan tentang gizi sangat penting untuk memastikan anak-anak dan remaja memperoleh nutrisi yang baik, yang mendukung kesehatan mereka dan perkembangan yang optimal.

**Kata Kunci:** Pendidikan, Gaya Hidup Sehat, Makan Bergizi

### **A. Pendahuluan**

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting untuk selalu dikembangkan dalam diri setiap orang. Untuk mendapatkan pendidikan yang baik, perlu untuk memperhatikan kesehatan dengan menjalani gaya hidup yang sehat dan mematuhi pola makan yang seimbang. Untuk tetap sehat, manusia membutuhkan asupan makanan melalui makanan yang nutrisinya terpenuhi. Tanpa asupan makanan, maka tubuh akan terasa lebih lemas dan bahkan sakit (Kasingku & Lumoindong, 2023).

Itulah mengapa makanan menjadi kebutuhan pokok setiap orang.

Pentingnya peran pendidikan tidak hanya berlaku kepada sekolah-sekolah, namun penting untuk dimiliki oleh para orang tua. Peran orangtua dalam mendorong gaya hidup sehat sangat penting. Terutama dalam hal memberikan makanan bergizi bagi anak. Bagaimana orang tua menjalani gaya hidup sehat dan pola makan yang bergizi pada anak-anak sangat dipengaruhi oleh pendidikan mereka. Anak-anak cenderung meniru kebiasaan dan pola makan orang tua mereka. Oleh karena itu,

jika orang tua mencontohkan gaya hidup sehat dan pola makan yang seimbang kepada anak-anak mereka, maka anak cenderung akan mengikutu contoh tersebut. Orang tua juga perlu untuk memberi tahu anak mereka tentang pentingnya makanan bergizi dan manfaatnya bagi kesehatan (Sasono et al., 2021).

Di Indonesia masih banyak anak yang mengalami stunting akibat rendahnya pendidikan dan kurangnya pengetahuan yang dimiliki orangtua khususnya mengenai gizi yang seimbang. Sunarti (2024) dalam penelitiannya menyatakan bahwa di kecamatan Nusawungu kabutapen Cilacap pada tahun 2023, ibu dengan pendidikan SD-SMP ada sekitar 68,%, dan ayah dengan pendidikan SD-SMP ada sekitar 65,6%, dan sebagian besar dengan perawatan anak kurang baik sekitar 53,1%. Tidak hanya orang tua yang memiliki peran penting dalam memperhatikan gizi anak-anak namun, sangat penting juga bagi guru di sekolah untuk mengajarkan siswa tentang makanan bergizi, termasuk jenis dan manfaatnya. Ini dapat memainkan peran penting dalam pemahaman dan pengaruh gaya hidup sehat anak kecil. Oleh karena itu, sangat penting

bagi guru untuk mempelajari cara memberikan makanan seimbang kepada anak-anak di sekolah (Yulina et al., 2023). Zeki et al., (2018) menyatakan bahwa kehidupan semua orang sekarang telah mengalami perubahan yang signifikan. Gaya hidup yang tidak sehat adalah mayoritas. Ini termasuk pola makan yang tidak sehat, nutrisi yang buruk, merokok, alkohol, penyalahgunaan narkoba, stres, dan banyak lagi. Makanan yang sehat adalah makanan yang tidak mengandung racun atau bibit penyakit dan memiliki semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Menurut jurnal Siloam Hospital, tubuh membutuhkan nutrisi yang lengkap, termasuk karbohidrat, protein, serat, vitamin, dan lainnya, agar tubuh dapat berfungsi dengan baik. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan masalah kesehatan. selain itu, kekurangan nutrisi, khususnya pada anak biasanya menyebabkan perkembangan yang buruk dan prestasi yang buruk (Oetoro, 2023).

Zaman yang semakin berkembang, dan teknologi yang berkembang pesat, para pelaku bisnis memanfaatkan hal tersebut

untuk dapat mengembangkan usaha melalui menjual makanan lewat forum-forum yang tersedia. Tersedianya tempat untuk mendapatkan makanan secara instan dan cepat, para remaja dan anak muda cenderung lebih memilih jalan pintas tersebut, tanpa mengetahui apakah makanan tersebut gizi dan nutrisinya terpenuhi atau tidak. Makanan siap saji atau yang biasa dikenal dengan sebutan fast food merupakan makanan yang dapat disajikan dalam waktu yang singkat dan praktis. Gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat menjadi salah satu masalah yang menjadi perhatian saat ini. Pengetahuan gaya hidup sehat dan pola makan yang bergizi seharusnya sudah menjadi dasar dalam kehidupan setiap orang, itulah sebabnya peneliti ingin mengkaji lebih dalam mengenai masalah kurangnya pengetahuan yang dimiliki setiap orang terhadap pentingnya gaya hidup sehat dan pola makan yang bergizi.

## **B. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan. Dimana peneliti

menggunakan analisis literatur untuk memahami peristiwa yang diteliti. Data yang digunakan diperoleh dari jurnal-jurnal yang terkait dengan topik yang di bahas dan menganalisis data tersebut untuk mendapatkan sebuah hasil yang dapat berguna bagi peneliti, pembaca, dan semua orang.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

### **Gaya Hidup**

Gaya hidup merupakan hal yang penting untuk diberikan perhatian yang lebih. Dalam jurnalnya, Rahman et.al (2023) menyatakan bahwa gaya hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan hal-hal seperti kebersihan dan kesehatan lingkungan, menjaga kebugaran fisik dan mental, dan mendapatkan asupan nutrisi yang cukup. Sayangnya, pengetahuan yang dimiliki masyarakat Indonesia tentang pentingnya gizi dan nutrisi masih sangat rendah, dan itu dicerminkan dalam banyaknya kasus gizi buruk yang terjadi (Oktanasari & Ayuningtyas, 2024). Menyadari pentingnya pola hidup sehat sejak usia dini sangat penting. Menurut penelitian yang dilakukan terhadap

anak-anak di TK Islam Al Iman, menerapkan pola hidup sejak dini dengan cara menerapkan menu sarapan yang menarik memiliki efek positif pada anak-anak. Dampak positif yang dihasilkan adalah anak-anak merasa lebih senang saat pergi ke sekolah (Lastiana & Mayra, 2024).

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nurmaliza & Sara Herlina (2019) menyatakan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan rendah akan pentingnya status gizi bagi perkembangan anak balita berisiko 4 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu yang memiliki pengetahuan yang baik terhadap status gizi yang baik. Menurut Unicef Indonesia (2021), satu dari dua belas anak di bawah usia lima tahun di Indonesia mengalami wasting, dan satu dari lima mengalami stunting. Lebih lanjut dikatakan bahwa stunting dan wasting dapat disebabkan oleh gizi yang buruk saat hamil, asupan gizi yang buruk pada anak usia dini, dan penyakit infeksi dan penyakit lainnya. Kedua kekurangan gizi ini merusak kesehatan, kehidupan, dan perkembangan bayi dan anak di Indonesia. Gizi merupakan komponen penting dalam pertumbuhan manusia terutama pada

masa remaja. Untuk itu perlu adanya pendidikan mengenai gizi yang pada anak-anak (Putri, 2024). Adrian (2021) menyatakan bahwa gizi buruk adalah ketika tubuh mendapatkan asupan nutrisi terlalu sedikit atau terlalu banyak. Gizi buruk memiliki efek kesehatan yang signifikan. Selain melemahkan daya tahan tubuh, kondisi ini dapat menyebabkan penyakit seperti penyakit jantung atau diabetes tipe 2.

#### Pola makan

Perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi adalah pola makan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kualitas dan jumlah makan dan minuman yang dikonsumsi akan memengaruhi asupan gizi, yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan seseorang dan masyarakat secara keseluruhan (Fierro et al., 2014). Perilaku seseorang terhadap kebiasaan makan, frekuensi, pola makan, kesukaan dan pemilihan makan disebut perilaku makan. Kesehatan yang buruk dikaitkan dengan konsumsi zat gizi yang tidak optimal. Seseorang akan mengalami gizi kurang jika konsumsi zat gizi selalu kurang dari kecukupan,

sebaliknya akan menderita gizi lebih dan obesitas (Leeming, 2016). Sayangnya, di zaman yang perkembangan inovasi manusia dan teknologi yang semakin pesat, menciptakan berbagai macam makanan yang bervariasi, dan menyalurkan promosi melalui platform yang ada. Sebenarnya, menurut Goni et.al (2023) yang harus diperhatikan oleh manusia adalah bahwa makanan yang kita makan sehari-hari menentukan dalam memberikan pengaruh terhadap sakit atau sehatnya manusia. Dengan adanya promosi yang menarik yang diciptakan ini, menarik perhatian orang-orang, tidak hanya orang tua, orang yang sudah dewasa bahkan anak remaja pun kini lebih tertarik untuk menikmati makanan yang di promosikan melalui berbagai platform tersebut.

Tanpa melihat kandungan gizi yang ada pada makanan yang siap saji, orang-orang kini lebih memilih untuk membeli makanan siap saji (*junk food*). *Junk food* adalah makanan dan minuman yang memiliki kandungan gizi kurang, namun lebih banyak mengandung tinggi lemak, gula dan garam. Dilansir dalam sebuah artikel Halodoc, Makarim

(2022) menyatakan bahwa “Dibalik segala kenikmatannya, makan junk food bisa meningkatkan risiko kesehatan. Obesitas, depresi, masalah pencernaan, penyakit jantung, stroke, kanker, dan diabetes tipe 2 adalah efek dari makan junk food terlalu banyak”. Beberapa faktor dapat menyebabkan seorang anak tidak menerima asupan gizi yang cukup. Termasuk pendidikan orang tua dalam hal gizi dan kesehatan. kondisi sosial ekonomi keluarga, ketersediaan makanan, dan hubungan emosional dengan anggota keluarga lainnya tercermin dalam kebiasaan. Perhatian khusus harus diberikan saat memberikan makanan pada anak karena faktor-faktor tersebut akan berdampak pada asupan zat gizi anak (Myrnawati & Anita, 2016).

#### Dampak Kekurangan Gizi

Kurang gizi adalah istilah untuk menggambarkan kurangnya asupan energi (kalori) dan zat gizi penting yang dibutuhkan seseorang untuk tetap sehat. Istilah ini juga dikenal sebagai *undernutrition* (Lestari, 2024). UNICEF melaporkan bahwa bayi di bawah enam bulan di Indonesia mengalami masalah

kekurangan gizi, berat badan lahir rendah, dan lahir prematur; kondisi gizi ibu yang buruk dan kehamilan remaja memperparah masalah ini (UNICEF, 2024). Kondisi ketimpangan gizi tersebut diakui oleh Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan. laporan sebelumnya menunjukkan bahwa 13,8% anak usia di bawah lima tahun mengalami kekurangan nutrisi dan 3,9% mengalami gizi buruk. Ini berarti bahwa dari 23,8 juta anak balita yang diperkirakan dalam penelitian tersebut, terdapat 3,2 juta anak dengan kekurangan nutrisi dan 928 ribu mengalami gizi buruk (Dasman, 2019).

Kesehatan yang baik akan sejalan dengan konsumsi gizi yang cukup. Tidak normalnya pertumbuhan dan perkembangan tubuh adalah gejala klinis dari kekurangan nutrisi. Status gizi dapat disebabkan oleh banyak faktor yang saling terkait. Dalam penelitiannya, Laswati (2019) menyatakan bahwa status gizi dipengaruhi secara langsung oleh dua hal: kecukupan asupan gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh dan status infeksi seseorang; keduanya saling berpengaruh, sehingga perbaikan salah satunya tidak akan

memperbaiki keadaan yang lainnya. Adapun dampak kurangnya gizi adalah sebagai berikut:

1. Kognitif lemah dan psikomotorik terhambat.
2. Kesulitan menguasai sains dan berprestasi dalam olahraga.
3. Lebih mudah terkena penyakit degeneratif.
4. Sumber daya manusia berkualitas rendah.

Penyebab gizi buruk

Dalam jurnal Kemenkes menyatakan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kekurangan nutrisi dapat sangat beragam dan kompleks. Berikut adalah beberapa di antaranya:

1. Ketidakcukupan makanan.
2. Infeksi berulang; infeksi seperti diare dan penyakit lainnya yang dapat mengurangi nafsu makan.
3. Ketidakcukupan air bersih dan sanitasi.
4. Kurangnya pengetahuan tentang gizi.
5. Faktor social-ekonomi.

Itulah sebabnya mengoptimalkan makan sehat yang seimbang sangat dibutuhkan untuk dapat mengatasi gizi buruk pada anak. Menurut Kasingku (2023), pengaruh dari

makanan bergizi bagi kesehatan dan kerohanian sangat penting dan jangan pernah diabaikan. Makanan yang memiliki gizi yang baik dapat membentuk pola pikir yang baik pula. Jadi ada pengaruh yang signifikan antara mengonsumsi makanan yang bergizi bagi kesehatan tubuh maupun kerohanian. Selain hal ini, perlu juga untuk diperhatikan faktor-faktor penentu lainnya seperti sanitasi, mengonsumsi air bersih, faktor lingkungan, dan lain sebagainya.

#### **D. Kesimpulan**

Kesehatan dan perkembangan manusia, pola makan yang sehat dan gaya hidup yang sehat sangat penting, terutama pada masa pertumbuhan seperti anak-anak dan remaja. Orang tua dan anak-anak harus dididik sejak dini tentang gizi dan pola makan yang sehat, karena pengetahuan yang kurang tentang gizi dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, terutama pada anak-anak. Diharapkan bahwa masalah gizi buru akan berkurang dengan meningkatkan akses terhadap makanan bergizi dan meningkatkan pengetahuan tentang pola makan yang sehat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adrian, D. K. (2021). *Dampak Gizi Buruk Terhadap Kesehatan dan Daya Tahan Tubuh*.
- Dasman, H. (2019). Empat dampak stunting bagi anak dan negara Indonesia. *The Conversation (Disipln Ilmiah, Gaya Journalistik)*, 2–4.  
[http://repo.unand.ac.id/21312/1/Empat\\_dampak\\_stunting\\_bagi\\_anak\\_dan\\_negara\\_Indonesia.pdf](http://repo.unand.ac.id/21312/1/Empat_dampak_stunting_bagi_anak_dan_negara_Indonesia.pdf)
- Goni, N., Lumingkewas, E. M., & Kasingku, J. D. (2023). Membangun Generasi Sehat: Pendidikan Terintegrasi yang Menggabungkan Nilai Firman dan Pengetahuan Tentang Makanan. *Journal on Education*, 6(1), 4349-4360.
- Kasingku, J. D. (2023). The Role of Healthy Food to Improve the Physical and Spiritual Health of Students. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(3), 853-859.
- Kasingku, J. D., & Lumoindong, B. (2023). Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur. *Journal on Education*, 5(4), 16071-16080.
- Fierro, Iván; Pinto, Diego; Afanador, D. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. *August*, 1–43.
- Oktanasari, W., & Ayuningtyas, B. (2024). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Menu Seimbang Anak TK Kasih Ibu. *XX*(1), 29–40.
- Lastiana, V., & Mayra, Z. (2024). *Penyiapan Menu Makanan*



- Bergizi Seimbang dan Pembiasaan Pola Hidup Sehat di TK Islam Al Iman.* 8, 11841–11858.
- Laswati, D. T. (2019). Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 2(1), 69–73. <https://doi.org/10.37631/agrotech.v2i1.12>
- Leeming, D. A. (2016). Brahman. *Encyclopedia of Psychology and Religion*, 7, 1–2. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-27771-9\\_9052-3](https://doi.org/10.1007/978-3-642-27771-9_9052-3)
- Lestari, D. A. (2024). *Waspadai Kekurangan Gizi, Apa Bedanya dengan Malnutrisi?* Hallosehat. Waspadai Kekurangan Gizi, Apa Bedanya dengan Malnutrisi?
- Makanan, M., & Saji, C. (2024). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Faktor-Faktor yang Memengaruhi Sikap Remaja dalam.* 13(September 2023), 44–49.
- Makarim, D. F. R. (2022). *Ini 5 Bahaya Makanan Junk Food yang Perlu Diwaspadai.* <https://www.halodoc.com/artikel/ini-5-bahaya-makanan-junk-food-yang-perlu-diwaspadai>
- Myrnawati, & Anita. (2016). Pengaruh pengetahuan gizi, status sosial ekonomi, gaya hidup dan pola makan terhadap status gizi anak (studi kausal di pos PAUD Kota Semarang tahun 2015). *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 10.2, 213–232.
- Nurmaliza, & Sara Herlina. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Pendidikan Ibu terhadap Status Gizi Balita. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1.2.
- Putri, A. A. (2024). Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Pentingnya Sarapan Pengetahuan Anak Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 2.3.
- Rahman, A., Zulfikar, M., & Husnul, D. (2023). *PkM Pola Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Penurunan Angka dan Pencegahan Stunting Pada Anak.* 3(1), 14–21.
- Sasono, Anggoro, H., & Dkk. (2021). Hubungan tingkat pendidikan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di beberapa wilayah Indonesia. *Jurnal Medika Malahayati*, 5.1, 59–66.
- Sunarti. (2024). Tingkat Pendidikan dan Peran Orang Tua dalam Perawatan Anak dengan Stunting di Desa Banjarwaru Kec. Nusawungu Kab. Cilacap Tahun 2023. *Universitas Al-Irsyad Cilacap*.
- Unicef. (2024). At-risk mothers and infants under six months in indonesia
- Unicef Indonesia, . (2021). Menuju Masa Depan Indonesia Bebas Masalah.
- Yulina, I., Miranda, D., & Lukmanulhakim. (2023). Peran Guru Dalam Pengenalan Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6. *Pendidikan Dan Pembelajaran Khatuistiwa*, 12, 2184–2190. <https://doi.org/10.26418/jppk.v12i8.68726>
- Zeki, A. M., Ramadan, A. M., Zeb, F. K., & Ibrahim, M. (2018). Impact of life-style on health and physical capability: A data mining approach. *ACM International Conference Proceeding Series, 2018-March(11)*, 119–124. <https://doi.org/10.1145/3177148.3180101>