

EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT SEBAGAI UPAYA PREVENTIF MASALAH GIZI PADA MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI ANESTESI UMPKU SURAKARTA

Nur Muhammad Rubiansyah, Anil Fardayansyah, Galuh Siwi Basari, Sholehatur Putri Anggraini Sumadi, Siti Zahara, Ratih Puspita Febrinasari

Magister Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sebelas Maret, Jl.Ir Sutami 36A Ketingan, Jebres, Surakarta, 57126 Jawa Tengah

Informasi Artikel

Diajukan: 01/06/2026

Diterima: 03/06/2026

Diterbitkan: 07/08/2026

ABSTRAK

Latar belakang dari pengabdian masyarakat ini adalah tingginya angka masalah gizi pada usia produktif. Berdasarkan pendataan awal terhadap 121 mahasiswa baru Program Studi Anestesi Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta (UMPKU Surakarta), ditemukan 19,8% mahasiswa mengalami kekurangan berat badan (*underweight*) dan 33,9% kelebihan berat badan (*overweight*). Kegiatan ini bertujuan guna memberikan pemahaman terkait penerapan gaya hidup sehat untuk mencegah masalah gizi berlebih atau kurang. Metode pelaksanaan berupa penyuluhan secara tatap muka (*offline*) kepada 34 responden pada 28 Oktober 2025. Evaluasi dilakukan melalui pemberian pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman secara signifikan. Sebelum intervensi, 76,5% responden memiliki nilai di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal. Setelah intervensi edukasi, persentase responden yang melampaui Kriteria Ketuntasan Minimal meningkat menjadi 58,8%, yang berarti terjadi lonjakan pengetahuan sebesar 35,3%. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi gaya hidup sehat sangat efektif dalam memotivasi mahasiswa untuk memperbaiki pola makan dan mengelola status gizi mereka secara mandiri.

Kata Kunci: Edukasi, Gaya Hidup Sehat, Mahasiswa, Status Gizi.

Korespondensi

Email:

galuhsiwi923@gmail.com

ABSTRACT

The background of this community service is the high prevalence of nutritional problems at a productive age. Based on initial data collection of 121 new students of the Anesthesiology Study Program at UMPKU Surakarta, it was found that 19.8% of students were underweight and 33.9% were overweight. This activity aims to provide an understanding of implementing a healthy lifestyle to prevent nutritional issues. The implementation method was offline counseling to 34 respondents on October 28, 2025. Evaluation was carried out by administering a pre-test and post-test to measure knowledge levels. The results of the service showed a significant increase in understanding. Before the intervention, 76.5% of respondents had scores below the Minimum Completeness Criteria (KKM). After the educational intervention, the percentage of respondents exceeding the KKM increased to 58.8%, meaning there was a 35.3% surge in

knowledge. The conclusion of this activity is that healthy lifestyle education is highly effective in motivating students to improve their diet and manage their nutritional status independently.

Keywords: Education, Healthy Lifestyle, Students, Nutritional Status.

PENDAHULUAN

Agenda pembangunan berkelanjutan atau *Sustainable Development Goals* (SDGs) menjadi landasan strategis dalam berbagai inisiatif peningkatan kualitas sumber daya manusia di tingkat global, khususnya di lingkungan pendidikan tinggi. Fokus utama terletak pada pilar ketiga, yakni menjamin kehidupan yang sehat serta mendorong kesejahteraan bagi semua usia, dan pilar keempat, yaitu memastikan pendidikan yang inklusif dan berkualitas (Bappenas, 2020). Mahasiswa sebagai agen perubahan sekaligus kelompok usia produktif memiliki peran sentral dalam menyukseskan agenda tersebut. Di usia transisi ini, pembentukan karakter dan kebiasaan sehat sangat krusial, karena kebiasaan yang ditanamkan sejak masa perkuliahan akan berdampak panjang pada status kesehatan mereka di masa mendatang (Kemenkes RI, 2019). Perguruan tinggi memiliki peranan krusial dalam mencetak generasi penerus bangsa yang unggul, yang mana hal tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki ketahanan fisik dan kognitif yang optimal.

Dalam konteks mahasiswa yang menempuh pendidikan di bidang kesehatan, tuntutan akan kondisi kesehatan yang prima menjadi semakin mutlak. Hal ini secara khusus berlaku bagi mahasiswa Program Studi Anestesi di Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta (UMPKU Surakarta). Para mahasiswa dihadapkan pada jadwal akademik yang padat, tuntutan fokus intelektual yang tinggi, serta kewajiban melaksanakan praktik klinis (Al-Awwad et al., 2021). Aktivitas klinis yang intensif tidak hanya membutuhkan kecakapan intelektual, tetapi juga ketahanan fisik dan sistem imun yang kuat agar tidak mudah terserang penyakit akibat kelelahan. Oleh sebab itu, kondisi tubuh yang sehat dengan asupan nutrisi yang proporsional menjadi prasyarat tak tertulis bagi kelancaran studi mereka. Namun, pada kenyataannya, kesadaran menjaga pola hidup dan gizi seimbang sering kali terabaikan akibat tingginya tingkat stres akademik dan minimnya waktu untuk menyiapkan makanan yang sehat.

Hasil survei pendahuluan yang menyasar 121 mahasiswa baru Program Studi Anestesi di UMPKU Surakarta pada tahun 2025 mengungkap realitas yang cukup mengkhawatirkan dan memerlukan intervensi segera. Data menunjukkan bahwa kurang dari setengah populasi, yaitu hanya 46,3% (56 mahasiswa), tergolong memiliki berat badan ideal berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh (BMI). Selebihnya, sebanyak 19,8% (24 mahasiswa) berada dalam kategori kekurangan berat badan (*underweight*), sedangkan 33,9% (41 mahasiswa) masuk dalam kelompok kelebihan berat badan (*overweight*) atau obesitas (Laporan Pengmas, 2025). Ketidakseimbangan gizi ini tidak terjadi tanpa sebab; hal tersebut berakar dari pola perilaku harian yang cenderung tidak sehat, seperti kurangnya konsumsi serat dari buah dan sayur, tingginya asupan makanan

ringan kemasan berkarbohidrat tinggi (*junk food*), frekuensi jajan sembarangan, serta pola tidur yang berantakan karena tugas kuliah yang menumpuk.

World Health Organization (2020) merumuskan bahwa gaya hidup sehat bukan sekadar bebas dari penyakit, melainkan rangkaian kebiasaan harian yang harus dijaga secara holistik, meliputi aktivitas jasmani yang rutin, konsumsi nutrisi yang adekuat, manajemen stres, dan kebiasaan tidur yang cukup. Mengingat tren permasalahan gizi lebih (*overweight*) dan kurang (*underweight*) di kalangan mahasiswa anestesi UMPKU Surakarta, edukasi dan literasi mengenai pola hidup bersih dan sehat menjadi urgensi yang tidak dapat ditunda (Has Kinansi et al., 2023). Kurangnya literasi dan pemahaman mendalam tentang konsekuensi gaya hidup sedentari memicu tingginya risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) degeneratif di usia yang lebih awal, seperti hipertensi, diabetes melitus, hingga gangguan metabolisme (Almoraie et al., 2024).

Berangkat dari fenomena dan urgensi tersebut, program pengabdian kepada masyarakat ini digagas sebagai langkah solutif dan preventif melalui pendekatan promotif. Intervensi utama dirancang dalam bentuk edukasi komprehensif mengenai pola hidup sehat dan pemeliharaan status gizi. Dengan sasaran spesifik pada mahasiswa baru, diharapkan program ini mampu menanamkan fondasi yang kuat mengenai konsep "Isi Piringku", pengaturan asupan gula, garam, dan lemak (GGL), serta manajemen komposisi tubuh (Tam et al., 2023). Melalui edukasi berkelanjutan ini, mahasiswa diharapkan dapat melakukan transformasi perilaku dari pola hidup sedenter menuju gaya hidup aktif dan sehat, yang pada gilirannya akan mendukung peningkatan prestasi akademik sekaligus kesiapan mereka menghadapi dunia praktik klinis anestesi kelak.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada mahasiswa baru dari Program Studi Anestesi di UMPKU Surakarta. Pelaksanaannya berlangsung secara tatap muka (*offline*) pada hari Selasa, 28 Oktober 2025, bertempat di lingkungan kampus UMPKU Surakarta. Total partisipan yang terlibat aktif sebagai responden adalah sebanyak 34 mahasiswa.

Tahapan pelaksanaan diawali dengan pengisian kuesioner pendahuluan (*pre-test*) oleh seluruh partisipan guna memetakan pemahaman dasar mereka tentang pedoman gizi seimbang. Selanjutnya, tim fasilitator memaparkan materi edukatif secara komprehensif. Materi yang disosialisasikan berfokus pada pentingnya aktivitas jasmani, panduan "Isi Piringku", pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak, serta pemahaman komposisi tubuh. Tim pelaksana juga memfasilitasi pengukuran antropometri dan komposisi tubuh para mahasiswa. Pada akhir sesi, peserta diminta untuk mengerjakan evaluasi akhir (*post-test*). Indikator pencapaian diukur menggunakan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), di mana responden dinyatakan tuntas jika mampu menjawab minimal 7 dari 10 soal yang disajikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengukuran antropometri dan pendataan karakteristik yang dilakukan selama kegiatan, partisipan yang hadir dievaluasi kondisi gizinya secara menyeluruh (Laporan Pengmas, 2025). Data profil dan karakteristik responden dipaparkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Deskripsi Karakteristik Responden Pengabdian

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)
Jenis Kelamin	Perempuan	19
	Laki-laki	15
BMI (Kg/m ²)	Berlebih	16
	Kurang	5
	Ideal	13
Massa Air	< 60%	17
	> 60%	17
Massa Lemak	Lebih	7
	Kurang	27
Masa Otot	Tidak normal	6
	Normal	28

Dari pengukuran di atas, didapatkan hasil Body Mass Index (BMI) ideal sebanyak 13 mahasiswa (38,2%), sedangkan kelompok yang masuk dalam kategori berlebih mencapai 16 mahasiswa (47%). Selain itu, terdapat 5 mahasiswa (14,8%) yang termasuk dalam kategori BMI kurang. Berdasarkan pengukuran komposisi tubuh, diketahui bahwa massa air responden terbagi sama, yaitu masing-masing 17 mahasiswa (50%) memiliki massa air <60% dan >60%. Pada pengukuran massa lemak, sebagian besar responden berada pada kategori kurang, yaitu sebanyak 27 mahasiswa (79,4%), sedangkan 7 mahasiswa (20,6%) memiliki massa lemak berlebih. Adapun berdasarkan massa otot, mayoritas responden memiliki massa otot normal, yaitu sebanyak 28 mahasiswa (82,4%), sementara 6 mahasiswa (17,6%) termasuk dalam kategori tidak normal. Oleh karena itu, peneliti melakukan tabulasi silang lebih rinci (Tabel 2) untuk mengetahui komposisi tubuh dari responden dengan BMI berlebih tersebut (Laporan Pengmas, 2025).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden BMI Berlebih (n=16)

Keterangan	Massa Lemak	Massa Air	Massa Otot
Tidak normal	7 (44%)	15 (94%)	6 (37,5%)
Normal	9 (56%)	1 (6%)	10 (62,5%)

Hasil pendalaman pada responden dengan BMI berlebih mengindikasikan bahwa 44% dari mereka memiliki massa lemak yang tidak normal, dan 94% mengalami masalah pada komposisi massa air tubuh. Tingginya angka BMI berlebih (*overweight*) ini menjadi landasan kuat urgensi perlunya edukasi gizi. Rendahnya literasi kesehatan ini berbanding lurus dengan kebiasaan makan yang tidak seimbang dan tingginya prevalensi BMI berlebih (Almoraie et al., 2024; Has Kinansi et al., 2023).

Evaluasi terhadap efektivitas program edukasi diukur dengan mengomparasikan nilai pre-test dan post-test responden (Tabel 3).

Tabel 3. Analisis Hasil Pre-Test dan Post-Test

Jenis Kelamin	Pre-test		Post-test	
	Kurang KKM	Lebih KKM	Kurang KKM	Lebih KKM
Perempuan	14	5	10	9
Laki-laki	12	3	4	11
Total	26	8	14	20
Persentase (%)	76,5	23,5	41,2	58,8

Sebelum pemaparan materi, mahasiswa masih belum memahami pedoman pemeliharaan gizi. Tercatat 76,5% responden memperoleh nilai *pre-test* di bawah KKM. Setelah intervensi edukasi pola hidup sehat, persentase kelulusan melampaui KKM melonjak menjadi 58,8% (Laporan Pengmas, 2025). Peningkatan pengetahuan sebesar 35,3% ini diharapkan mampu bertindak sebagai katalis perubahan perilaku harian para mahasiswa sebagaimana yang disarankan oleh panduan aktivitas fisik global (Tam et al., 2023).

Berikut merupakan beberapa dokumentasi selama berjalannya program pengabdian masyarakat beserta poster edukasi gizi yang digunakan sebagai media kampanye kesehatan (Laporan Pengmas, 2025).



Gambar 1. Poster Edukasi Mahasiswa Sehat Indonesia Emas



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pemeriksaan Antropometri dan Edukasi Gizi



Gambar 3. Dokumentasi Pre-Post Test Pengetahuan Mahasiswa



Gambar 4. Suasana Penyuluhan kepada Mahasiswa Program Studi Anestesi UMPKU Surakarta

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat berupa edukasi gaya hidup sehat yang diselenggarakan bagi mahasiswa baru Program Studi Anestesi UMPKU Surakarta telah terlaksana dengan sangat baik serta mendapatkan antusiasme yang tinggi. Metode penyuluhan terbukti secara empiris mampu meningkatkan pengetahuan peserta, terindikasi dari lonjakan kelulusan *post-test* sebesar 35,3% dibandingkan dengan hasil *pre-test*, serta memberikan pemahaman krusial terhadap 47% mahasiswa yang terindikasi BMI berlebih. Melalui intervensi berkelanjutan ini, mahasiswa diharapkan dapat mengaplikasikan manajemen gizi dan aktivitas jasmani guna membentengi diri dari risiko masalah gizi dan tuntutan beban studi yang tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Program Studi Anestesi UMPKU

Surakarta yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada mahasiswa baru Program Studi Anestesi UMPKU Surakarta yang telah bersedia berpartisipasi dalam pengukuran antropometri, pengisian *pre-test* dan *post-test*, serta mengikuti edukasi gaya hidup sehat dengan baik. Penulis turut mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dan seluruh pihak yang telah membantu proses persiapan, pelaksanaan, hingga penyusunan artikel ini sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Awwad, NJ, Al-Sayyed HF, Zeinah ZA, Tayyem RF. (2021). *Dietary and lifestyle habits among university students at different academic years*. Clinical Nutrition ESPEN, 44, Pp: 236-242.
- Almoraie NM, Alothmani NM, Alomari WD, Al-Amoudi AH. (2024). *Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: a narrative review*
- Arieska PK, Herdiani N. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan*. 4(2). pp: 203–211.
- Fatmawati TY, Chandra F, Efni N (2023). *Perilaku Mahasiswa dalam Pencegahan Obesitas*. 12(1). pp: 201–206.
- Kinansi HRR, Shaluhiah Z, Kartasurya MI, Sutiningsih D, Adi MS, Widjajanti W. (2023). *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku tentang Obesitas pada Wanita Usia Produktif di Dukuh Gamol*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 11(3). pp: 318-33.
- Hatussaadah SF, Chandra F. (2025). *Edukasi “Isi Piringku” pada Remaja dalam Upaya Cegah Stunting di SMA Islam Al Falah Kota Jambi*. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 7(3). pp: 534-540.
- Iqbal M, Ngizan FN. (2023). *Hubungan gaya hidup “nongkrong”, aktivitas sedentary, dan konsumsi minuman manis dengan status gizi pada mahasiswa*. Jurnal Nutrisia, 25(1). pp: 1-11.
- Miko A, Pratiwi M. (2017). *Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh (Relationship to eating patterns and physical activity with obesity in Health Polytechnic students Ministry of Health in Aceh)*. 2(1). pp: 1–5.
- Sumilat DD, Fayasari A. (2020). *Hubungan Aktivitas Sedentari Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa Universitas Nasional*. Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan, 1(1). pp: 1-10.
- Tam HL, Leung ISH, Leung LYL, Chan ASW. (2023). *US adults practicing healthy lifestyles before and during COVID-19: comparative analysis of national surveys*. JMIR Public Health and Surveillance, 9(1). e45697.