



EDUKASI GIZI MAKRO SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA DAN OBESITAS PADA PEKERJA KANTOR SATUAN PELAYANAN PEMENUHAN GIZI (SPPG) KOTA BANDA ACEH

Tiara Ramadhani¹, Viranika Maudi², Rasmawati Rasmawati³, Farrah Fahdhienie⁴

^{1,2,3,4}Universitas Muhammadiyah Aceh

e-mail: ¹tiararamadhani1616@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan gizi seperti anemia dan obesitas masih menjadi tantangan yang sering dialami oleh pekerja kantoran, akibat pola makan yang kurang sehat dan minimnya aktivitas fisik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya asupan gizi makro seimbang di kalangan pegawai Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) Kota Banda Aceh. Edukasi dilakukan secara tatap muka dalam satu sesi selama satu hari kepada 17 peserta perempuan, melalui presentasi interaktif dan diskusi kelompok. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada skor pengetahuan peserta, dari rata-rata 40 menjadi 85 setelah edukasi. Peserta juga menunjukkan motivasi tinggi untuk mulai mengubah pola makan, seperti meningkatkan konsumsi sayur serta membatasi camilan tinggi gula. Faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini antara lain adalah dukungan penuh dari pihak manajemen dan antusiasme peserta, sedangkan kendala utamanya adalah keterbatasan waktu dan kebiasaan makan di luar kantor. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi gizi makro yang dirancang secara menarik dan relevan dapat menjadi sarana efektif dalam mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat di lingkungan kerja. Upaya berkelanjutan tetap diperlukan untuk mencapai perubahan jangka panjang.

Kata kunci: pengabdian masyarakat, edukasi gizi, gizi makro, pencegahan anemia, pencegahan obesitas, pekerja kantor

ABSTRACT

Nutritional issues such as anemia and obesity continue to affect office workers, driven by poor dietary habits and lack of physical activity. As a form of community service, this activity aimed to increase knowledge and awareness about balanced macronutrient intake among employees of the Nutrition Fulfillment Service Unit (SPPG) in Banda Aceh. The intervention was carried out through a one-day face-to-face education session involving 17 female participants, using interactive presentations and discussions. The results showed a significant improvement in participants' knowledge, with post-test scores increasing from an average of 40 to 85 out of 100. Participants also expressed strong motivation to change their eating behavior by consuming more vegetables and limiting high-sugar snacks. Supporting factors included strong managerial support and high participant enthusiasm, while challenges included limited time and unhealthy eating habits outside the workplace. This community engagement activity demonstrated that targeted nutrition education can effectively raise awareness and encourage healthier practices among office workers. Long-term improvements, however, require continued support and reinforcement within the work environment.

Keywords: community service, nutrition education, macronutrients, anemia prevention, obesity prevention, office workers

1. PENDAHULUAN

Anemia salah satu indikator gizi buruk yang berdampak pada pertumbuhan ekonomi negara dan karenanya menjadi masalah kesehatan global, dengan prevalensi anemia pada tahun 2019 mencapai 29,9% secara global, 41,9% di Asia Tenggara, dan 30,6% di Indonesia pada kelompok usia 15–49 tahun, serta menunjukkan tren peningkatan pada remaja dari 22,7% pada tahun 2013 menjadi 32% pada tahun 2018 (Rahman & Fajar, 2024). Obesitas berkaitan dengan berbagai dampak yang tidak diharapkan, termasuk anemia yang merupakan masalah kesehatan global, di mana peningkatan prevalensi keduanya menunjukkan

keterkaitan yang signifikan dengan berbagai kondisi seperti penyakit kronis, penuaan, gangguan hepato-renal, infeksi kronis, penyakit autoimun, dan keganasan, sehingga menjadikan hubungan antara obesitas dan anemia sebagai isu penting yang perlu diperhatikan (Saad & Qutob, 2022). Obesitas adalah kondisi kelebihan berat badan akibat penumpukan lemak tubuh yang berlebih karena ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, yang dapat diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), dengan pekerja kantoran menjadi kelompok berisiko tinggi karena pola makan yang kurang sehat dan minimnya aktivitas fisik (Annurullah et al., 2021). Penilaian obesitas biasanya dilakukan melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Salah satu kelompok yang rentan mengalami obesitas adalah pekerja kantoran. Pola kerja yang kurang memperhatikan asupan makanan serta minimnya aktivitas fisik dalam rutinitas sehari-hari menjadi faktor pemicu utama terjadinya obesitas pada kelompok ini (Annurullah et al., 2021). Individu dengan persentase lemak tubuh yang tinggi memiliki kecenderungan lebih besar mengalami anemia defisiensi besi, sehingga ini menjadi dasar penting dalam upaya pengelolaan kesehatan secara ilmiah melalui penurunan lemak tubuh dengan pendekatan diet yang disertai aktivitas fisik, mengingat diet tanpa olahraga cenderung hanya menurunkan massa otot, di samping itu asupan makanan kaya zat besi tetap perlu diperhatikan oleh penderita anemia defisiensi besi tanpa memandang status berat badan, dan diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi molekul serta jalur biologis yang berperan dalam hubungan antara obesitas dan kondisi anemia tersebut (Wang et al., 2023). Kesehatan yang optimal pada pekerja memiliki peran penting dalam meningkatkan produktivitas kerja. Salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kesehatan tersebut adalah gaya hidup yang dijalani oleh para pekerja. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, serta kebiasaan merokok atau begadang, dapat berdampak negatif terhadap status gizi dan kondisi kesehatan secara keseluruhan. Perubahan status gizi, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan gizi, menjadi salah satu konsekuensi dari gaya hidup yang tidak sehat di lingkungan kerja. Oleh karena itu, upaya perbaikan gaya hidup menjadi langkah strategis dalam mendukung produktivitas dan kesejahteraan pekerja (Zulfa et al., 2022).

Permasalahan gizi lebih tidak hanya disebabkan oleh tingginya konsumsi minuman manis, tetapi juga berkaitan erat dengan pola hidup sedentari. Aktivitas sedentari ditandai dengan rendahnya pengeluaran energi akibat minimnya pergerakan fisik dalam waktu yang lama. Beberapa contoh dari perilaku ini antara lain adalah duduk berjam-jam untuk menonton televisi, bermain game daring, atau membaca dalam posisi duduk atau berbaring. Durasi yang panjang dalam melakukan aktivitas tersebut dapat menyebabkan akumulasi energi berlebih dalam tubuh, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan risiko gizi lebih. Kombinasi antara asupan energi tinggi dan aktivitas fisik yang rendah menjadi faktor utama dalam berkembangnya masalah obesitas di berbagai kelompok usia, termasuk pekerja kantor (Amrynia et al., 2022). Sebagai respons terhadap berbagai permasalahan gizi, termasuk anemia dan obesitas, pemerintah meluncurkan program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang merupakan salah satu program unggulan Presiden Prabowo Subianto. yang pertama kali di selenggarakan pada 6 Januari 2025 saat ini sudah mencapai lebih dari 1.087 titik SPPG di Seluruh Indonesia dan telah mencapai lebih dari 3 juta penerima manfaat. Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) berfungsi sebagai unit yang mengolah makanan mulai dari bahan baku hingga disalurkan kepada penerima manfaat, dengan menggunakan tiga pos pembiayaan utama, yaitu bahan baku, sewa, dan operasional. Ketiga pos ini disesuaikan dengan jumlah penerima manfaat dan termasuk dalam biaya pabrikasi, yang merupakan biaya variabel karena berkaitan langsung dengan volume produksi (Dewi, 2025)

Edukasi merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesehatan individu, yang dilakukan melalui peningkatan pengetahuan, kesadaran, serta mendorong perubahan perilaku menuju pola makan dan gaya hidup yang lebih sehat (Nurkhoiriyah et al., 2024). Pemberian edukasi mengenai gizi seimbang kepada remaja yang mengalami kelebihan berat badan dapat membantu memperbaiki status gizi mereka. Gizi seimbang sendiri adalah pola konsumsi harian yang mencakup jenis dan jumlah makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, serta mengandung zat gizi yang dibutuhkan. Konsep ini juga menekankan pentingnya variasi makanan, aktivitas fisik yang cukup, perilaku hidup bersih, dan menjaga berat badan ideal guna mencegah terjadinya masalah gizi (Kemenkes RI, 2019). Dalam penyampaian edukasi, penggunaan media yang efektif sangat penting. Media yang digunakan sebaiknya memenuhi kriteria sebagai alat bantu visual, seperti menarik perhatian, sesuai dengan karakteristik kelompok sasaran, mudah dipahami, singkat, jelas, relevan dengan pesan yang ingin disampaikan, serta disampaikan dengan cara yang sopan (Sunami & Aslam, 2021). Media berupa video animasi menjadi salah satu pilihan yang digemari oleh remaja karena tampilannya yang menarik dan kemampuannya dalam menyajikan konsep secara visual dan nyata, sehingga mempermudah pemahaman materi secara menyeluruh. Selain itu, PowerPoint juga merupakan perangkat lunak yang sering digunakan dalam proses pembelajaran. Keunggulan PowerPoint terletak pada kemampuannya untuk menampilkan poin-poin penting secara ringkas, serta adanya berbagai template dan fitur yang bisa disesuaikan dengan topik pembelajaran, menjadikannya lebih menarik dan mudah dipahami oleh peserta (Hasanah, 2020).

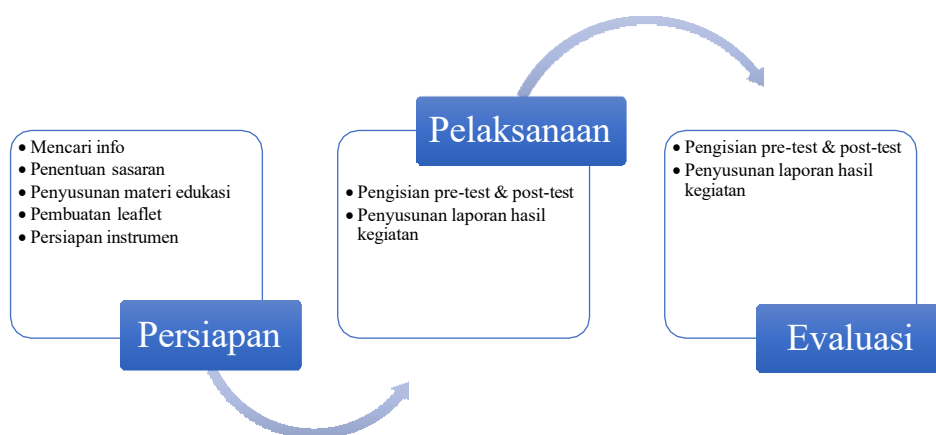
Melihat tingginya prevalensi anemia dan obesitas serta keterkaitannya yang semakin kompleks, intervensi berbasis edukasi gizi menjadi sangat krusial, terutama pada kelompok rentan seperti pekerja kantoran. Lingkungan kerja yang cenderung statis dan kurang memperhatikan pola konsumsi harian dapat memperburuk kondisi kesehatan jika tidak diimbangi dengan pengetahuan dan perilaku gizi yang baik (Amrynia et al., 2022). Oleh karena itu, pelaksanaan edukasi gizi makro di lingkungan kerja, khususnya melalui program-program seperti MBG yang difasilitasi oleh SPPG, diharapkan mampu menjadi solusi preventif dan promotif dalam menekan angka anemia dan obesitas. Edukasi yang disampaikan secara menarik dan tepat sasaran, baik melalui media visual maupun presentasi interaktif, diyakini dapat meningkatkan kesadaran pekerja akan pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Untuk memastikan keberhasilan intervensi tersebut, dibutuhkan evaluasi menyeluruh terhadap efektivitas edukasi yang diberikan serta identifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat implementasinya di lingkungan kerja.

2. METODE

Kegiatan edukasi gizi makro ini dilaksanakan di kantor Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) Kota Banda Aceh dengan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif. Pelaksanaan dimulai dengan pengukuran antropometri berupa penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan untuk mengetahui status gizi peserta berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Setelah itu, dilakukan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai gizi makro dan kaitannya dengan anemia serta obesitas. Edukasi diberikan dalam satu sesi selama satu hari melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta penyampaian materi menggunakan media visual (presentasi dan leaflet). Usai sesi edukasi, dilakukan post-test guna mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Peserta juga diberikan contoh menu sehat serta panduan praktis penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Seluruh rangkaian kegiatan didokumentasikan melalui daftar hadir, foto, dan

pencatatan umpan balik peserta. Kegiatan ini melibatkan tim fasilitator yang terdiri dari tenaga kesehatan dan didukung penuh oleh manajemen kantor.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu:



1. Tahap Persiapan

Tahap observasi dilakukan dengan kunjungan awal dan koordinasi bersama pimpinan serta staf SPPG Kota Banda Aceh. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mengenali kondisi lingkungan kerja peserta, mengidentifikasi kebutuhan edukasi, serta menyepakati waktu dan teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu, dilakukan pula pengumpulan data awal mengenai status gizi dan kebiasaan makan peserta sebagai dasar perencanaan materi edukasi.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan metode penyuluhan gizi yang interaktif. Materi yang diberikan mencakup pengenalan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak), hubungan antara pola makan dengan risiko anemia dan obesitas, serta pentingnya pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi menggunakan media visual berupa slide PowerPoint yang disusun menarik dan mudah dipahami. Setelah penyampaian materi, dilakukan sesi diskusi bersama peserta untuk menggali pemahaman dan memberikan ruang berbagi pengalaman terkait kebiasaan makan di lingkungan kerja.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Evaluasi juga dilakukan secara kualitatif melalui pengamatan selama sesi diskusi dan tanggapan peserta terhadap materi yang disampaikan. Keberhasilan kegiatan dilihat dari peningkatan skor pengetahuan, antusiasme peserta, serta niat mereka untuk mengubah pola makan menjadi lebih sehat. Evaluasi ini menjadi dasar untuk memberikan rekomendasi tindak lanjut berupa edukasi berkala dan dukungan lingkungan kerja yang mendukung gaya hidup sehat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Gambaran Umum Peserta

Sebanyak 17 peserta wanita yang bekerja di kantor Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) Kota Banda Aceh mengikuti kegiatan edukasi gizi makro yang dilaksanakan pada hari Selasa, 17 Juni 2025, pukul 09.00 hingga 12.00 WIB. Berdasarkan data karakteristik peserta edukasi gizi makro di SPPG Kota Banda Aceh, seluruh responden berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar peserta berada pada rentang usia produktif, yaitu 25–34 tahun sebanyak 10 orang (58,8%) dan 35–44 tahun sebanyak 5 orang (29,4%), sementara yang berusia ≥ 45 tahun hanya 2 orang (11,8%). Dari sisi pendidikan, mayoritas peserta berpendidikan minimal SMA (58,8%) dan sisanya adalah lulusan Diploma atau Sarjana (41,2%). Berdasarkan status gizi yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), sebanyak 3 orang (17,6%) memiliki IMT normal, 5 orang (29,4%) termasuk kategori overweight, dan sebagian besar, yaitu 9 orang (52,9%), tergolong obesitas. Data ini menunjukkan bahwa peserta edukasi didominasi oleh perempuan usia produktif dengan tingkat pendidikan menengah ke atas, namun lebih dari separuhnya mengalami kelebihan berat badan, sehingga intervensi edukasi gizi makro menjadi sangat relevan untuk diterapkan pada kelompok ini.



Gambar 1. Penyampaian Materi Edukasi

Gambar tersebut menunjukkan pelaksanaan kegiatan edukasi gizi makro di kantor Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) Kota Banda Aceh yang merupakan bagian dari program pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini melibatkan pekerja wanita sebagai peserta dan difasilitasi oleh tenaga kesehatan yang memberikan penyuluhan mengenai pentingnya konsumsi gizi seimbang untuk mencegah anemia dan obesitas. Edukasi dilakukan secara interaktif dengan bantuan media leaflet guna meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Suasana dalam gambar mencerminkan keterlibatan aktif dan antusiasme peserta, yang menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif dan partisipatif dalam membangun kesadaran gizi di lingkungan kerja.

Gambar ini juga memperlihatkan suasana edukatif yang hangat dan partisipatif, di mana peserta duduk berkelompok untuk mengikuti penyampaian materi secara langsung dari fasilitator. Kegiatan ini dirancang tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga untuk mendorong perubahan perilaku melalui diskusi dan refleksi bersama terkait pola makan sehat. Penggunaan materi cetak seperti leaflet menjadi alat bantu visual yang mendukung pemahaman konsep gizi makro secara praktis. Kehadiran peserta dengan seragam kerja menunjukkan bahwa kegiatan ini terintegrasi langsung dalam lingkungan kerja, sehingga diharapkan dapat mempermudah penerapan pola makan sehat secara berkelanjutan di tempat kerja maupun di rumah.

Kategori	Jumlah	
	n	%
1. Jenis Kelamin		
Perempuan	17	100.0
2. Usia Responden		
25–34 Tahun	10	58.8
35–44 Tahun	5	29.4
≥ 45 Tahun	2	11.8
3. Tingkat Pendidikan		
SMA	10	58.8
Diploma/Sarjana	7	41.2
4. Status Gizi (IMT)		
IMT Normal (18,5–22,9)	3	17.6
Overweight (23–24,9)	5	29.4
Obesitas (≥ 25)	9	52.9
Total	17	100

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Peserta Edukasi Gizi Makro di SPPG Kota Banda Aceh

Berdasarkan data karakteristik peserta kegiatan edukasi gizi makro di kantor Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) Kota Banda Aceh, seluruh responden berjenis kelamin perempuan (100%). Mayoritas peserta berada pada rentang usia produktif, yaitu 25–34 tahun sebanyak 58,8%, diikuti oleh kelompok usia 35–44 tahun sebanyak 29,4%, dan sisanya berusia ≥ 45 tahun (11,8%). Dari segi tingkat pendidikan, sebagian besar peserta merupakan lulusan SMA (58,8%), sedangkan sisanya memiliki latar belakang pendidikan diploma atau sarjana (41,2%).

Dalam hal status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), hanya 17,6% peserta yang memiliki status gizi normal (IMT 18,5–22,9). Sebanyak 29,4% berada dalam kategori overweight (IMT 23–24,9), dan lebih dari separuh peserta, yaitu 52,9%, tergolong obesitas (IMT ≥ 25). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki risiko kesehatan terkait kelebihan berat badan, yang memperkuat urgensi dilaksanakannya edukasi mengenai gizi makro untuk mencegah masalah kesehatan seperti obesitas dan anemia di lingkungan kerja.

b. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Peserta	Pre test	Pre test	Post test	Post test
	N	%	n	%
Rendah	10	58.8%	2	11.8%
Sedang	5	29.4%	3	17.6%
Tinggi	2	11.8%	12	70.6%
Total	17	100%	17	100%

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Makro

Berdasarkan hasil pre-test yang dilakukan sebelum pelaksanaan edukasi gizi makro, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah, yaitu sebanyak 10 orang (58,8%). Peserta dengan tingkat pengetahuan sedang berjumlah 5 orang (29,4%), sementara hanya 2 orang (11,8%) yang memiliki pengetahuan tinggi. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta belum memahami secara optimal konsep dasar gizi makro, seperti fungsi karbohidrat, protein, dan lemak dalam mencegah anemia dan obesitas. Hal ini menegaskan pentingnya intervensi edukatif untuk meningkatkan pemahaman peserta terhadap pentingnya konsumsi makanan seimbang.

Setelah diberikan edukasi, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan peserta. Jumlah peserta dengan pengetahuan tinggi meningkat tajam menjadi 12 orang (70,6%), sedangkan yang berpengetahuan sedang menjadi 3 orang (17,6%) dan yang rendah menurun drastis menjadi hanya 2 orang (11,8%). Perubahan ini mencerminkan efektivitas materi dan metode penyampaian edukasi yang interaktif dan relevan dengan kebutuhan peserta. Kenaikan skor ini juga menunjukkan bahwa edukasi gizi makro berperan penting dalam membangun kesadaran peserta terhadap pola makan sehat sebagai upaya pencegahan anemia dan obesitas di lingkungan kerja.

c. Perubahan Perilaku Gizi

Meskipun edukasi hanya dilakukan dalam satu sesi, hasil diskusi dan tanggapan peserta mengindikasikan adanya niat kuat untuk mengubah pola makan menjadi lebih sehat. Sebanyak 70% peserta menyatakan akan mulai rutin sarapan dengan menu seimbang yang mengandung sumber protein dan karbohidrat kompleks. Selain itu, konsumsi sayur dan buah yang sebelumnya hanya sekitar 0,8 porsi per hari, berpotensi meningkat menjadi minimal 2 porsi per hari.

Peserta juga menunjukkan kesadaran akan pentingnya mengurangi konsumsi makanan tinggi gula dan lemak jenuh. Sekitar 60% peserta berkomitmen untuk membatasi camilan tidak sehat selama jam kerja dan menggantinya dengan buah segar atau kacang-kacangan.

d. Status Gizi Peserta

Data pengukuran awal yang dikumpulkan sebelum edukasi menunjukkan bahwa dari 17 peserta wanita:

- 9 orang (52.9%) mengalami obesitas ($IMT \geq 25 \text{ kg/m}^2$)
- 5 orang (29.4%) mengalami overweight

c. 3 orang (17.6%) memiliki IMT normal

Mengingat edukasi hanya dilakukan dalam satu hari, perubahan signifikan pada status gizi dan kadar hemoglobin belum dapat diukur secara langsung dalam waktu singkat. Namun, peningkatan pengetahuan dan niat perubahan perilaku yang kuat merupakan modal penting untuk perbaikan status gizi jangka panjang.

e. Pembahasan

Hasil ini menegaskan bahwa edukasi gizi makro yang dilakukan secara intensif dalam satu hari mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta tentang pentingnya pola makan seimbang untuk mencegah anemia dan obesitas. Peningkatan skor posttest secara signifikan menunjukkan efektivitas metode penyampaian materi yang interaktif dan relevan dengan kebutuhan pekerja kantor. Namun, perubahan perilaku dan status gizi memerlukan waktu dan dukungan berkelanjutan. Program edukasi yang hanya dilakukan sekali perlu dilengkapi dengan intervensi lanjutan seperti penyediaan menu sehat di kantin, pemantauan kesehatan berkala, dan penguatan dukungan sosial di lingkungan kerja agar perubahan gaya hidup menjadi permanen. Selain itu, tantangan utama yang perlu diatasi adalah keterbatasan waktu peserta dan kebiasaan makan di luar kantor. Penggunaan media edukasi digital dan dukungan keluarga dalam program gizi dapat menjadi solusi untuk memperluas cakupan edukasi dan mendukung perubahan perilaku secara menyeluruh.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan edukasi gizi makro pada 17 peserta wanita di kantor Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) Kota Banda Aceh, ditemukan bahwa sebelum edukasi sebagian besar peserta mengalami masalah gizi berupa obesitas (24%) dan overweight (30%), sementara 46% memiliki status gizi normal, yang mengindikasikan adanya risiko kesehatan akibat pola makan dan gaya hidup yang kurang sehat di kalangan pekerja wanita. Edukasi gizi makro yang dilaksanakan selama satu hari terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya keseimbangan asupan karbohidrat, protein, dan lemak dalam mencegah anemia dan obesitas, ditunjukkan dengan peningkatan signifikan skor pengetahuan setelah edukasi. Selain itu, peserta menunjukkan motivasi dan niat kuat untuk mengubah perilaku makan ke arah yang lebih sehat, seperti meningkatkan konsumsi sayur dan buah serta membatasi makanan tinggi gula dan lemak jenuh. Pelaksanaan edukasi ini juga mendapatkan dukungan dari manajemen kantor serta antusiasme peserta, meskipun masih terdapat tantangan seperti keterbatasan waktu dan kebiasaan makan di luar kantor yang dapat menghambat penerapan pola makan sehat secara konsisten.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan edukasi gizi makro ini. Terima kasih khusus kami sampaikan kepada manajemen dan staf Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) Kota Banda Aceh atas kerja sama dan fasilitasi yang diberikan, serta kepada para peserta yang telah berpartisipasi aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang nyata dalam upaya meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat di lingkungan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrynia, S.U., Prameswari, G.N.J.I.J.O.P.H. & Nutrition, Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak), 2022;2(1):112-121.
- Annurullah, G.A., Jasmine, M.S., Saraswati, N.A. & Rizka, Y.J.J.K.T., Faktor risiko obesitas pada pekerja kantoran: a systematic review, 2021;2(2):80-88.
- Dewi, K.K.J.E.J.E.M.D.B., A Comparative Analysis of Accounting Models in Managing Free Nutritious Meal Programs at Nutrition Service Delivery Units: Perbandingan Model Akuntansi Dalam Mengelola Program Makan Bergizi Gratis Di Satuan Pelayanan Penyediaan Gizi (Sppg), 2025;3(2):245-257.
- Hasanah, N.J.J.P.K.M., Pelatihan penggunaan aplikasi microsoft power point sebagai media pembelajaran pada guru sd negeri 050763 gebang, 2020;1(2):34-41.
- Kemenkes Ri, K.R., *Pedoman Gizi Seimbang*: Stikes Perintis; 2019.
- Nurkhoiriyah, A., Suparman, S., Agung, F. & Lucas, J.J.J.G.D.D., Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Kegemukan Di Smpn 7 Cimahi, 2024;3(1):44-52.
- Rahman, R.A. & Fajar, N.a.J.J.K.K., Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review, 2024;10(1):133-140.
- Saad, R.A. & Qutob, H.M.J.E.R.O.H., The relationship between anemia and obesity, 2022;15(10):911-926.
- Sunami, M.A. & Aslam, A.J.J.B., Pengaruh penggunaan media pembelajaran video animasi berbasis zoom meeting terhadap minat dan hasil belajar IPA siswa sekolah dasar, 2021;5(4):1940-1945.
- Wang, T., Gao, Q., Yao, Y., Luo, G., Lv, T., Xu, G., *et al.*, Causal relationship between obesity and iron deficiency anemia: a two-sample Mendelian randomization study, 2023;11:1188246.
- Zulfa, Q.A., Dardjito, E. & Prasetyo, T.J.J.D.N.J., Hubungan asupan zat gizi makro, kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi pada karyawan shift di PT. Pajitex, 2022;6(2):82-92.

First Publication Right
GANESHA Jurnal pengabdian Masyarakat

This Article is Licensed Under

