

Mentoring for the 2023 Nutrition Fair Activities in Celebration of the 63rd National Nutrition Day

Pendampingan Kegiatan Nutrition Fair 2023 dalam Rangka Menyambut Hari Gizi Nasional (HGN) yang Ke-63

Hanif Muchdatul Ayunda¹, Safrida², Suci Eka Putri³

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar

²Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar

³Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar

Abstract:

This community service (PkM) activity documents the mentoring efforts for the 2023 Nutrition Fair held in commemoration of the 63rd National Nutrition Day (HGN) at Teuku Umar University (UTU). The HGN commemoration serves as a strategic momentum to strengthen efforts to prevent nutritional problems in Indonesia. This activity primarily aims to increase awareness and understanding among the UTU academic community regarding the significance of good and balanced nutrition in supporting the achievement of a healthy lifestyle and optimal quality of life. The PkM implementation method involves the direct participation of the community service team as judges at the healthy food exhibition and the selection of the best booths at the Nutrition Fair. The activity was located at the UTU Campus, Meureubo, Meulaboh, on February 14-16, 2023. The mentoring began with socialization and education regarding the assessment criteria, including aspects of nutrition, hygiene, creativity, and product presentation. The results of the activity showed high enthusiasm and active participation from various elements of the academic community (lecturers, students, staff, and educators) in the nutrition socialization and exhibition activities. The healthy food exhibition played an effective role in providing direct and interactive understanding of a balanced diet (carbohydrates, protein, fat, fiber, vitamins, minerals) which is crucial for maintaining a healthy weight, supporting optimal growth, and preventing nutrition-related diseases. It was concluded that this mentoring activity successfully achieved the goal of increasing nutritional awareness, and UTU's collective participation was a positive step in creating a campus environment that supports the implementation of a healthy lifestyle.

Keywords:

Balanced Nutrition; Community Service; National Nutrition Day

Abstrak:

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini mendokumentasikan upaya pendampingan terhadap Nutrition Fair 2023 yang diselenggarakan dalam rangka menyambut Hari Gizi Nasional (HGN) ke-63 di Universitas Teuku Umar (UTU). Peringatan HGN menjadi momentum strategis untuk menguatkan upaya pencegahan masalah gizi di Indonesia. Kegiatan ini bertujuan utama untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman di kalangan civitas akademika UTU mengenai signifikansi gizi yang baik dan seimbang dalam mendukung pencapaian gaya hidup sehat dan kualitas hidup yang optimal. Metode pelaksanaan PkM melibatkan partisipasi langsung tim pengabdian sebagai juri pada pameran makanan sehat dan pemilihan stan terbaik dalam kegiatan Nutrition Fair. Lokasi kegiatan adalah di Kampus UTU, Meureubo, Meulaboh, pada tanggal 14-16 Februari 2023. Pendampingan diawali dengan sosialisasi dan edukasi mengenai kriteria penilaian, meliputi aspek gizi, kebersihan, kreativitas, dan presentasi produk. Hasil kegiatan menunjukkan tingginya animo dan partisipasi aktif dari berbagai elemen civitas akademika (dosen, mahasiswa, staf, dan tenaga pendidik) dalam kegiatan sosialisasi gizi dan pameran. Pameran makanan sehat berperan efektif dalam memberikan pemahaman langsung dan interaktif mengenai pola makan seimbang (karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin, mineral) yang krusial untuk menjaga berat badan sehat, mendukung pertumbuhan optimal, dan mencegah penyakit terkait gizi. Disimpulkan bahwa kegiatan pendampingan ini berhasil mewujudkan tujuan peningkatan kesadaran gizi, dan partisipasi kolektif UTU menjadi langkah positif dalam menciptakan lingkungan kampus yang mendukung penerapan gaya hidup sehat.

Kata Kunci:

Gizi Seimbang; Hari Gizi Nasional (HGN); Pengabdian kepada Masyarakat (PkM)

Korespondensi:

Hanif Muchdatul Ayunda;
hanifmuchdatul@utu.ac.id

Disubmit: 10-10-2025

Direvisi: 30-10-2025

Diterima: 25-11-2025

Diterbitkan: 25-11-2025

PENDAHULUAN

Hari Gizi Nasional (HGN) merupakan peringatan tahunan yang diperingati di Indonesia setiap tanggal 25 Januari. Peringatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi yang baik dan seimbang dalam menjaga kesehatan tubuh serta mencegah masalah gizi dan gizi buruk. HGN ke-63 menjadi momentum penting bagi pemerintah dan berbagai lembaga terkait, termasuk Program Studi Gizi Universitas Teuku Umar, untuk menguatkan upaya dalam mengatasi masalah gizi di Indonesia. Dalam rangka mendukung HGN 2023, Program Studi Gizi Universitas Teuku Umar mengadakan pendampingan kegiatan Nutrition Fair sebagai sarana sosialisasi gizi kepada masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Peringatan Hari Gizi Nasional pada tanggal 25 Januari tidak terlepas dari sejarah awal pada tahun 1950 dr. J. Leimena memberikan mandat kepada Prof. Poorwo Soedarmo untuk memimpin Lembaga Makanan Rakyat (LMR). Setahun kemudian atau 25 Januari 1951, LMR kemudian membentuk Sekolah Juru Penerang Makanan. LMR dikenal dengan IVV atau Instituut Voor Volksvoeding. IVV menjadi bagian dari Lembaga Penelitian Kesehatan yang saat ini dikenal sebagai Lembaga Eijkman. Sejak itu, tenaga penggiat gizi di Indonesia terus berkembang ke banyak perguruan tinggi di Tanah Air. Karena itu, 25 Januari disepakati sebagai peringatan Hari Gizi Nasional (Malini, 2023).

Sosialisasi gizi yang baik dan seimbang merupakan komponen penting dalam rangka meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya asupan gizi yang tepat. Beberapa upaya yang efektif dalam sosialisasi gizi antara lain:

1. Edukasi melalui kampanye media massa: Penggunaan media massa seperti televisi, radio, dan media sosial dapat menjadi sarana efektif untuk menyampaikan informasi tentang gizi yang baik dan seimbang kepada masyarakat luas.
2. Kegiatan pameran dan bazar gizi: Mengadakan pameran dan bazar gizi dapat menarik perhatian masyarakat untuk belajar lebih lanjut tentang jenis makanan sehat dan bagaimana menyusun menu gizi seimbang.
3. Penyuluhan langsung: Melakukan penyuluhan langsung kepada masyarakat, terutama pada kelompok rentan seperti ibu hamil, balita, dan lanjut usia, dapat membantu mereka memahami pentingnya gizi dan cara mengatur pola makan yang baik.
4. Kolaborasi dengan pihak-pihak terkait: Melibatkan pihak-pihak terkait seperti lembaga kesehatan, pemerintah daerah, dan organisasi masyarakat dalam kegiatan sosialisasi gizi dapat memperluas dampak dan jangkauan pesan yang disampaikan.

Gizi seimbang sangat penting dalam mencapai kesehatan dan kualitas hidup yang optimal. Di Indonesia sendiri sudah dibuat pedoman gizi seimbang (Permenkes RI No. 41, 2014). Dengan mengonsumsi berbagai jenis makanan yang mengandung nutrisi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang tepat, kita dapat menjaga berat badan yang sehat, mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mencegah berbagai penyakit terkait gizi seperti kekurangan gizi dan obesitas. Gizi seimbang

juga memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan dan kualitas hidup, sehingga sangat penting untuk selalu memprioritaskan pola makan yang seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan dilaksanakannya pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk menyambut dan mendukung peringatan Hari Gizi Nasional (HGN) ke-63 dengan menyelenggarakan kegiatan yang bermanfaat bagi masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi yang baik dan seimbang dalam menerapkan gaya hidup sehat. Selain itu, tujuan lainnya adalah memberikan edukasi dan informasi mengenai pentingnya gizi yang baik bagi perkembangan fisik dan kognitif masyarakat, serta mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan status gizi keluarga.

Manfaat utama dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya ibu hamil, kader, dan bidan desa, tentang arti penting gizi seimbang bagi kesehatan dan kualitas hidup, serta memperkuat kesadaran mereka tentang pola makan yang baik dan dampaknya pada pencegahan penyakit (Mulyani et al., 2020). Selain itu, kegiatan ini mendorong adopsi gaya hidup sehat melalui pemilihan makanan bergizi dan pola makan seimbang, menyediakan *platform* interaktif untuk berdiskusi tentang gizi dan kesehatan, dan menyumbangkan pengetahuan serta wawasan bagi mahasiswa Program Studi Gizi dalam mengaplikasikan ilmu gizi di masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada hari Selasa-Kamis tanggal 14-16 Februari 2023, pukul 08.00 WIB sampai selesai. Kegiatan ini dilaksanakan di Kampus UTU, Kecamatan Meureubo, Meulaboh. Metode pelaksanaan pengabdian dalam bentuk sosialisasi dan partisipasi dalam pameran Nutrition Fair HGN 2023. Kegiatan ini dilaksanakan sesuai dengan permintaan pelaksana kegiatan penyuluhan yaitu Himpunan Mahasiswa Gizi (HIMAGI) Universitas Teuku Umar, dengan melihat kesesuaian keahlian sebagai tenaga penyuluh kesehatan masyarakat. Sasaran penyuluhan pada kegiatan ini adalah civitas akademik Universitas Teuku Umar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendampingan kegiatan Nutrition Fair 2023 dilakukan dengan mengadakan pameran makanan sehat yang melibatkan berbagai stan penyajian makanan sehat dan bergizi. Sebelum pameran dimulai, diadakan sosialisasi dan edukasi kepada para peserta stan makanan sehat untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya gizi yang baik dan seimbang dalam menerapkan gaya hidup sehat. Selain itu, panduan penilaian berisi kriteria-kriteria, seperti aspek gizi, kebersihan, kreativitas, dan presentasi produk, sebagai acuan dalam pemilihan stan terbaik.

Pameran makanan sehat diadakan dengan semangat untuk menyajikan beragam makanan yang bergizi dan menarik bagi pengunjung. Melalui penilaian yang objektif, juri berharap dapat memberikan penghargaan kepada stan-stan yang telah berusaha dengan baik dalam

menyajikan makanan sehat dan menyebarkan kesadaran tentang pentingnya gizi yang baik bagi kesehatan.

Setelah proses penilaian selesai, panitia mengumumkan stan terbaik berdasarkan hasil penilaian yang telah dilakukan. Penghargaan diberikan kepada stan-stan yang meraih peringkat terbaik sebagai bentuk apresiasi atas upaya mereka dalam menyajikan makanan sehat dan menyumbangkan pengetahuan tentang gizi (Mulyani et al., 2021). Kegiatan ini berhasil menciptakan lingkungan interaktif yang mendorong partisipasi aktif dalam mencicipi dan memahami makanan sehat secara langsung (Lubis et al., 2021).

Sebagai bagian dari proses pendampingan, panitia dan tim pengabdian juga melakukan evaluasi menyeluruh terhadap kegiatan Nutrition Fair, mencatat umpan balik dari peserta dan pengunjung, serta mendokumentasikan seluruh proses dan hasil kegiatan dalam bentuk laporan. Melalui laporan ini, diharapkan kegiatan pendampingan Nutrition Fair dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya makanan sehat dan gizi yang baik dalam menjalani gaya hidup sehat, serta menjadi referensi untuk kegiatan serupa di masa mendatang (Aulia et al., 2025; Khairunnas et al., 2021).



Gambar 1. Proses penjurian stan di Nutrition Fair

Pendampingan kegiatan Nutrition Fair 2023 yang ditujukan untuk civitas akademika Universitas Teuku Umar berhasil memberikan dampak positif dengan meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya makanan sehat dan gizi yang baik.

Pendampingan kegiatan ini menciptakan partisipasi aktif dari berbagai pihak di lingkungan universitas. Dosen, mahasiswa, staf, dan tenaga pendidik Universitas Teuku Umar turut berperan serta dalam berbagai kapasitas, mulai dari penyelenggaraan acara hingga menjadi

peserta stan makanan sehat. Partisipasi yang tinggi ini menunjukkan tingginya animo civitas akademika dalam mendukung upaya sosialisasi gizi yang baik dan seimbang.



Gambar 2. Stan di Nutrition Fair 2023

Partisipasi aktif dari civitas akademika juga mencerminkan dukungan yang kuat terhadap inisiatif universitas dalam mengedukasi dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi dan makanan sehat di lingkungan kampus. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pendampingan mendapat respon positif dari seluruh elemen universitas dan menjadi langkah positif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat (Sulaiman et al., 2025).

Melalui partisipasi aktif, civitas akademika Universitas Teuku Umar dapat berperan sebagai agen perubahan yang mempengaruhi pola makan dan gaya hidup sehat di sekitar mereka. Dengan kesadaran dan pemahaman yang meningkat tentang pentingnya makanan sehat dan gizi yang baik, civitas akademika berpotensi untuk menjadi contoh dan pemicu perubahan positif dalam masyarakat lebih luas (Maulizar et al., 2023). Dukungan dan partisipasi yang aktif dari civitas akademika Universitas Teuku Umar juga mencerminkan komitmen mereka terhadap upaya pencegahan masalah gizi dan peningkatan Kesehatan. Selain menjadi peserta stan makanan sehat, mahasiswa, dosen, dan staf universitas juga turut menyebarkan informasi tentang gizi yang baik dan seimbang kepada teman-teman sejawat dan masyarakat di sekitar kampus.

Keterlibatan civitas akademika dalam pendampingan kegiatan Nutrition Fair ini menunjukkan adanya kesadaran kolektif tentang peran penting gizi dan makanan sehat dalam mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Selain itu, partisipasi yang aktif ini dapat memberikan dampak jangka panjang dalam menerapkan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa, dosen, dan staf universitas. Dengan demikian, pendampingan kegiatan Nutrition Fair yang ditujukan untuk civitas akademika Universitas Teuku Umar berhasil menciptakan partisipasi aktif dan mendukung upaya meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya makanan sehat dan gizi yang baik. Dukungan kolektif ini menjadi langkah positif dalam mewujudkan

lingkungan universitas yang mendukung gaya hidup sehat serta dapat menjadi contoh inspiratif bagi masyarakat lebih luas untuk mengadopsi pola makan dan gaya hidup yang sehat.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan pendampingan Nutrition Fair 2023 adalah berhasil memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman civitas akademika Universitas Teuku Umar tentang pentingnya makanan sehat dan gizi yang baik. Melalui pameran makanan sehat dan partisipasi aktif seluruh elemen universitas, kegiatan ini menjadi langkah positif dalam menciptakan lingkungan kampus yang mendukung gaya hidup sehat serta berpotensi menjadikan civitas akademika sebagai agen perubahan dan contoh inspiratif bagi masyarakat luas. Saran yang diberikan adalah perlunya melibatkan lebih banyak pihak terkait di lingkungan universitas untuk memperkaya kolaborasi dan mendukung sosialisasi gizi yang lebih holistik. Selain itu, disarankan untuk menguatkan edukasi dan promosi kegiatan secara berkelanjutan agar dapat menjaga kontinuitas dukungan dalam penerapan gaya hidup sehat. Evaluasi menyeluruh dan pengumpulan umpan balik juga penting dilakukan untuk perbaikan kegiatan serupa di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Program Studi Gizi dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Teuku Umar atas dukungan dan fasilitas yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Apresiasi khusus ditujukan kepada panitia Himpunan Mahasiswa Gizi (HIMAGI) Universitas Teuku Umar yang telah memberikan kesempatan dan bantuan teknis yang memungkinkan terlaksananya kegiatan Nutrition Fair 2023 dengan sukses.

REFERENSI

- Aulia, J., Risky, A., Azkiya, A., Haditomo, S., Kanalung, P. D., Utari, W., ... & Manik, L. R. B. (2025). Pemberdayaan Berbasis Masyarakat di Desa Drien Sibak Kecamatan Sungai Mas. *Jurnal Pengabdian Mitra Indonesia*, 1(1), 1-9.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Panduan Kegiatan Hari Gizi Nasional*.
- Khairunnas. Ayunda, H. M., Husna, A., & Muliadi, T. (2021). Sosialisasi Pembuatan Kawasan Rumah Pangan Lestari Gampong Ranub Dong Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat. *Indonesian Journal Of Community Service*, 1(4), 702-710.
- Lubis, A. I., Putri, S. E., Safrida, S., Ayunda, H. M., & Iskandar, A. (2021). Relationship between Body Mass Index and Visceral Fat of Participants EXPO 2021 Universitas Teuku Umar. *Journal of Nutrition Science*, 2(2), 48-52.
- Permenkes RI No. 41, *Pedoman Gizi Seimbang* (2014).
- Malini. (2023). Mengenal Sejarah Hari Gizi Nasional yang Diperingati pada 25 Januari. <https://www.tempo.co/politik/mengenal-sejarah-hari-gizi-nasional-yang-diperingati-pada-25-januari-225527>

- Maulizar, R., Marniati, Mulyani, I., Ayunda, H. M., & Putri, E. S. (2023). The relationship between behavior, maternal education, and the prevalence of wasting among toddlers in Meureubo and Kaway XVI districts, West Aceh Regency. *Asian J. Adv. Res. Rep*, 17(12), 108-115.
- Mulyani, I., Marniati, M., & Ayunda, H. M. (2020). The relation of LBW, mother's height with the accidence of stunting in the children 6-24 months in Aceh Barat Regency. *Journal of Nutrition Science*, 1(2), 60-64.
- Mulyani, I., Putri, E. S., Muliadi, T., & Ayunda, H. M. (2021). Upaya Peningkatan Pengetahuan Anak Usia Sekolah Tentang Pentingnya Jajanan Sehat. *Indonesian Journal Of Community Service*, 1(1), 106-110.
- Sulaiman, I., Irawan, R., Kamal, M., Ayunda, H. M., Harmen, H., Idram, I., & Herlina, E. (2024). Identifikasi terhadap preferensi ikan kayu terhadap kesukaan dan profil tekstur ikan kayu pada masyarakat Aceh Barat. *Marine Kreatif*, 8(1), 26-32.