



Penyuluhan Kesehatan : Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Bunta, Kabupaten Banggai, Provinsi Sulawesi Tengah

Health Counseling: Balanced Nutrition Education for Adolescent Girls at SMP Negeri 2 Bunta, Banggai Regency, Central Sulawesi Province

Mariyati^{1*}, Zamli²

¹⁻²Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

Alamat : Luminda, Kec. Wara Utara, Kota Palopo, Sulawesi Selatan

Korespondensi penulis: mariyati.ymar@gmail.com

Article History:

Received: Juli 12, 2025

Revised: Juli 30, 2025

Accepted: Agustus 03, 2025

Online Available: Agustus 06, 2025

Keywords: *Adolescents, Anemia, Education, Nutrition, Schools.*

Abstract: *The number of school-age adolescent girls in Banggai Regency, Central Sulawesi, still faces serious challenges related to nutritional problems such as anemia and chronic energy deficiency (SEZ). Low nutritional literacy and unbalanced food consumption habits also worsen their nutritional status, especially during puberty when nutritional needs increase significantly. This service activity aims to increase the understanding and awareness of young women on the principles of balanced nutrition through a participatory educational approach. The implementation of the activity was carried out at SMP Negeri 2 Bunta, Simpang Raya District, involving 30 students in grades VII and VIII as well as UKS supervisory teachers. The intervention included providing material on "Fill My Plate", the 4 pillars of balanced nutrition, and the risk of nutritional disorders in adolescents. The material was delivered in the form of interactive counseling using leaflet media, accompanied by knowledge measurement through pre-test, post-test, and one-week post-activity evaluation. The results of the activity showed a significant increase in students' understanding of the principles of balanced nutrition, with the knowledge score of the good category increasing from 40% to 87%. Most of the participants were able to mention the composition of the meal portion, the importance of breakfast, restrictions on fast food consumption, and the need to drink enough water every day. This activity also has an impact on increasing the capacity of teachers in assisting and monitoring the health status of students through the UKS program. Teachers become more active in conducting periodic counseling and recording the nutritional development of female students on a regular basis. School-based balanced nutrition counseling has been proven to be effective in improving adolescent nutritional literacy. This educational model can be replicated in other regions with cross-sectoral support such as education offices, health centers, and village governments, to support the achievement of sustainable development goals in the health sector.*

Abstrak

Jumlah remaja putri usia sekolah di Kabupaten Banggai, Sulawesi Tengah, masih menghadapi tantangan serius terkait masalah gizi seperti anemia dan kurang energi kronis (KEK). Rendahnya literasi gizi serta kebiasaan konsumsi makanan yang tidak seimbang turut memperburuk status gizi mereka, terutama di masa pubertas ketika kebutuhan nutrisi meningkat signifikan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri terhadap prinsip gizi seimbang melalui pendekatan edukatif partisipatif. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di SMP Negeri 2 Bunta, Kecamatan Simpang Raya, melibatkan 30 siswi kelas VII dan VIII serta guru pembina UKS. Intervensi mencakup pemberian materi tentang "Isi Piringku", prinsip 4 pilar gizi seimbang, serta risiko gangguan gizi pada remaja. Materi disampaikan dalam bentuk penyuluhan interaktif menggunakan media leaflet, disertai pengukuran pengetahuan melalui pre-test, post-test, dan evaluasi satu minggu pascakegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pemahaman siswa terhadap prinsip gizi seimbang, dengan skor pengetahuan kategori baik meningkat dari 40% menjadi 87%. Sebagian besar peserta

mampu menyebutkan komposisi porsi makan, pentingnya sarapan pagi, pembatasan konsumsi makanan cepat saji, serta kebutuhan minum air putih yang cukup setiap hari. Kegiatan ini juga berdampak pada peningkatan kapasitas guru dalam mendampingi dan memantau status kesehatan siswa melalui program UKS. Guru menjadi lebih aktif dalam melakukan penyuluhan berkala dan mencatat perkembangan gizi siswi secara rutin. Penyuluhan gizi seimbang berbasis sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi remaja. Model edukatif ini dapat direplikasi di wilayah lain dengan dukungan lintas sektor seperti dinas pendidikan, puskesmas, dan pemerintah desa, guna mendukung pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan di bidang kesehatan.

Kata kunci: Anemia, Edukasi, Gizi, Remaja, Sekolah.

1. PENDAHULUAN

Pembangunan sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif merupakan tantangan utama dalam pembangunan nasional (Nurhayati, 2020). Remaja merupakan kelompok usia strategis yang sedang berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, remaja adalah individu berusia 10 hingga 18 tahun. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, remaja adalah individu berusia 10 hingga 24 tahun yang belum menikah (Herawati et al., 2023). Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang menuntut asupan gizi yang sesuai untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan (Ripta et al., 2023; Insani, 2022). Oleh karena itu, kecukupan zat gizi secara kuantitatif dan kualitatif sangat penting untuk memenuhi kebutuhan metabolik dan fisiologis pada masa ini.

Penilaian status gizi remaja dapat dilakukan melalui pemeriksaan laboratorium maupun antropometri. Kekurangan kadar hemoglobin atau anemia ditentukan melalui tes darah, sedangkan indeks massa tubuh merupakan indikator yang sederhana dan ekonomis untuk menentukan status gizi (M. Munir et al., 2019). Masalah gizi pada remaja meliputi dua kondisi utama, yaitu kekurangan dan kelebihan gizi. Kekurangan asupan dapat mengakibatkan kurang energi kronik, anemia, kekurangan vitamin A, serta gangguan akibat defisiensi yodium. Sebaliknya, kelebihan konsumsi energi dapat menyebabkan obesitas, yang berpotensi memicu masalah psikososial seperti diskriminasi sosial, persepsi diri negatif, hambatan dalam interaksi sosial, dan gangguan mental seperti depresi (Putri et al., 2021; R. Ruspita dan R. Rahmi, 2020). Status gizi yang buruk pada masa remaja juga dapat menurunkan kapasitas kognitif dan kemampuan belajar.

Remaja putri merupakan kelompok yang paling rentan terhadap permasalahan gizi akibat pola makan yang tidak seimbang, yang seringkali didorong oleh keinginan untuk mencapai bentuk tubuh tertentu (Fakhriyah et al., 2021). Berdasarkan data UNICEF, 1 dari 4 remaja mengalami stunting dan 9% mengalami kekurangan gizi, yang sebagian besar disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh (Hartaningrum

et al., 2021). Pada umumnya, remaja memilih makanan berdasarkan selera tanpa mempertimbangkan kandungan gizi. Rendahnya pengetahuan gizi menjadi faktor yang berpengaruh terhadap pola konsumsi, dan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan di masa mendatang (Rate et al., 2023). Oleh karena itu, edukasi gizi pada kelompok ini menjadi sangat penting untuk membentuk perilaku konsumsi pangan yang sehat.

Gizi merupakan proses pemanfaatan zat makanan oleh tubuh untuk mendukung kehidupan, pertumbuhan, dan aktivitas biologis, termasuk pencernaan, penyerapan, penyimpanan, metabolisme, dan ekskresi zat-zat yang tidak digunakan. Gizi seimbang adalah konsep yang mengatur pemenuhan zat gizi makro dan mikro secara proporsional, terdiri dari zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur dalam pola makan harian. Kecukupan zat gizi yang dibutuhkan meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, dan air dalam komposisi yang seimbang. Konsep ini telah menggantikan prinsip empat sehat lima sempurna yang dinilai sudah tidak relevan lagi. Saat ini, gizi seimbang disusun berdasarkan empat prinsip utama, yaitu konsumsi makanan beragam, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, keterlibatan dalam aktivitas fisik, serta pemantauan berat badan secara berkala (Silalahi et al., 2020; Watung et al., 2022; Sufyan dan Sufyan, 2022).

Upaya peningkatan status gizi remaja dapat dilakukan melalui pendekatan edukatif berbasis informasi yang tepat. Edukasi gizi bertujuan memberikan pemahaman mengenai konsep dan praktik gizi seimbang agar dapat diimplementasikan secara sadar dalam pola konsumsi sehari-hari (Amisi et al., 2022). Edukasi berperan dalam membentuk sikap dan perilaku remaja terhadap makanan, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kecukupan gizi. Keberhasilan program edukasi ditentukan oleh metode penyampaian dan media yang digunakan, agar informasi dapat diterima dengan baik oleh sasaran (Dwiyanita et al., 2022). Pengetahuan yang baik akan gizi dapat membantu remaja memilih makanan yang sehat serta mencegah risiko malnutrisi (Pangestuti et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya gizi seimbang. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 2 Bunta, Kecamatan Simpang Raya, Kabupaten Banggai, Provinsi Sulawesi Tengah.

2. METODE

Pendekatan yang diterapkan dalam kegiatan ini mencakup penyampaian informasi melalui penyuluhan interaktif, diskusi bersama serta analisis kasus sederhana. Materi disajikan secara komunikatif dengan bahasa yang mudah dipahami dan didukung oleh alat bantu visual

berupa leaflet untuk memperjelas pesan yang disampaikan (Mufidah et al., 2021) (Iswanti & Rusyanti, 2024).

Kegiatan ini menasar Remaja putri usia 12-15 tahun dengan jumlah peserta ± 30 orang serta Guru pembina UKS. Kegiatan berlokasi di SMP N 2 Bunta, Kecamatan Simpang Raya, Kabupaten Banggai, Provinsi Sulawesi Tengah. Waktu pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 minggu yang di mulai pada tanggal 14 s.d 19 Juli 2025.

Kegiatan ini dilakukan dengan mengembangkan modul edukasi berupa: **Leaflet Gizi Seimbang: Isi piringku dalam sekali makan.** Berisikan materi-materi seperti contoh menu makanan sehat, materi prinsip 4 pilar gizi seimbang, materi konsumsi aneka ragam pangan, kebiasaan perilaku hidup bersih, aktifitas fisik, dan memantau BB setiap bulan serta materi masalah kesehatan gizi remaja seperti gangguan makan, anemia kurang zat besi, obesitas, KEK/kurus.

Teknik pengumpulan data dalam kegiatan ini mencakup pencatatan kehadiran peserta, pelaksanaan instrumen pre-test dan post-test, serta dokumentasi interaksi diskusi dan tanya jawab yang berlangsung selama sesi edukasi, sebagaimana dijelaskan oleh penelitian yang menerapkan metode evaluasi serupa (Majidah et al., 2023).

Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahap berikut:

- Koordinasi terkait Perizinan

Menghadapi permasalahan yang ada, maka langkah-langkah yang dilakukan untuk mencapai target dan luaran kegiatan ini yaitu diadakan pendekatan terpadu yang dilakukan dari proses awal sosialisai dan rencana selama kegiatan berlangsung. Permohonan izin kegiatan PKM dilakukan dengan pihak sekolah untuk menentukan dan menyusun jadwal kegiatan.

- Persiapan kegiatan

Persiapan materi edukasi berupa leaflet. Metode kegiatan dilakukan dengan cara pemberian materi atau edukasi melalui penyuluhan. Hal ini dilakukan karena transfer pengetahuan akan lebih mudah sampai dengan baik.

- Pelaksanaan kegiatan

- a. Pre Test: yaitu untuk mengukur pengetahuan awal siswa tentang gizi seimbang untuk remaja putri sebelum di berikan penyuluhan.
- b. Penyuluhan: materi gizi seimbang untuk remaja putri disampaikan kepada siswa, meliputi pengertian gizi seimbang dan pentingnya bagi remaja putri, panduan makan gizi seimbang, prinsip 4 pilar gizi seimbang, dampak gangguan zat gizi, peran zat

besi dan asupan penting lainnya, serta contoh menu sehari-hari yang bergizi seimbang.

- c. Post Test: yaitu untuk mengukur pengetahuan dan kesadaran siswa tentang gizi seimbang untuk remaja putri setelah di berikan penyuluhan.
- d. Refleksi & Penutupan: yaitu penyampaian poin penting dari materi yang telah di berikan serta harapan agar dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

- **Evaluasi Kegiatan**

Pada tahap ini dilakukan evaluasi program 1 minggu setelah kegiatan. Hal ini dilakukan untuk mengukur pengetahuan dan kepatuhan siswa dalam menerapkan kebutuhan gizi seimbang pada remaja putri.

3. HASIL

Proses Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan di SMPN 2 Bunta, Kecamatan Simpang Raya, Kabupaten Banggai, Provinsi Sulawesi Tengah. Kegiatan dilaksanakan selama 1 minggu yang di mulai pada tanggal 14 s.d 19 Juli 2025 dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai rencana, didukung partisipasi aktif siswi dan guru pembina.

Capaian Kegiatan

Tahap koordinasi dilakukan melalui kepala sekolah SMP N 2 Bunta. Tahap persiapan berupa persiapan alat/bahan serta memperbanyak leaflet sesuai jumlah peserta yang akan diberikan kepada peserta agar saat melakukan penyuluhan, siswa dapat menyimak dengan jelas melalui leaflet. Kegiatan pengabdian ini mendapat respon yang positif dari pihak pimpinan SMP N 2 Bunta Kecamatan Simpang Raya Kabupaten Banggai Provinsi Sulawesi Tengah, dimana seluruh peserta sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir.



Gambar 1. Dokumentasi Tahap Koordinasi dan Persiapan

Pelaksanaan kegiatan edukasi ini dilaksanakan untuk memberikan peningkatan pengetahuan siswa mengenai pentingnya gizi seimbang pada remaja. Kegiatan ini juga bertujuan untuk merubah perilaku siswa dalam pergaulan dan perilaku pemilihan makanan yang sehat dan bergizi. Penyuluhan ini melibatkan sebanyak 30 siswi, yang terdiri dari siswa kelas VII dan VIII di SMP N 2 Bunta. Edukasi dilaksanakan di ruangan kelas dengan media leaflet. Kegiatan dibuka oleh modetaror. Kemudian dilanjutkan pemberian sambutan oleh kepala sekolah. Narasumber atau pengisi acara merupakan mahasiswa Universitas Mega Buana Palopo.

Sebelum penyuluhan dimulai, dilakukan pengukuran pengetahuan awal siswa dengan melakukan Pre Test yakni dengan mengajukan beberapa pernyataan benar atau salah kepada siswa terkait gizi seimbang dan isi piringku. Siswa akan diminta untuk mengisi lima pertanyaan, dan menjawab ya atau tidak pada kolom yang sudah di sediakan. Selanjutnya Narasumber memberikan penyuluhan sesuai jadwal yang telah di tentukan serta di sepakati oleh pihak sekolah SMP N 2 Bunta.



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan

Setelah dilakukan penyuluhan kemudian dilakukan Post Test untuk mengukur pengetahuan/kesadaran siswa setelah dilakukan penyuluhan dengan mengajukan beberapa pernyataan benar atau salah kepada siswa seperti pertanyaan pengukuran pengetahuan awal terkait gizi seimbang dan isi piringku. Hasilnya didapati bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah mendapat edukasi mengenai gizi seimbang dan isi piringku yaitu sebesar 26%. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian serupa yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan kategori baik sebesar 46,2% siswa setelah mendapat pendidikan kesehatan reproduksi menggunakan media leaflet dibandingkan dengan sebelum Pemberian.

Penggunaan media melalui leaflet dalam pemberian edukasi terbukti baik, mengurangi verbalisme dan materi dapat tersampaikan secara jelas. Pemilihan media edukasi merupakan salah satu unsur utama yang penting dalam kegiatan penyuluhan. Edukasi dengan sasaran anak sekolah perlu memerhatikan materi yang sesuai dengan kebutuhan dan tingkat kemampuan siswa. Pengukuran evaluasi harus memerhatikan kemampuan dalam memahami pertanyaan yang diberikan, artinya pertanyaan harus dalam bentuk bahasa yang jelas dan mudah dipahami. Sehingga tidak timbulnya kekeliruan dalam evaluasi yang dilakukan.

Hasil evaluasi dari penyuluhan ini membuktikan bahwa setelah pemberian edukasi, sebagian besar siswa atau 87% siswa telah memahami tentang anjuran isi piringku untuk sekali makan. Sedangkan siswa yang belum memahami yaitu sebesar 13% yang disajikan pada Tabel 1.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan pendekatan edukatif partisipatif. Materi yang disampaikan mencakup pentingnya konsumsi gizi seimbang selama masa kehamilan, pengenalan sumber bahan makanan bergizi lokal yang terjangkau, serta pembagian porsi makan sesuai anjuran Permenkes No. 41 Tahun 2014. Kegiatan dilakukan dalam bentuk ceramah interaktif dan simulasi penyusunan menu sederhana. Selama sesi berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan aktif bertanya dan berdiskusi mengenai kendala sehari-hari dalam mencukupi gizi selama kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi partisipatif sangat efektif dalam membangun pemahaman ibu hamil terhadap pentingnya pola makan sehat (Mufidah et al., 2025; Dewi et al., 2018).

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang kepada ibu hamil diwilayah Puskesmas Simpang memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta terhadap pentingnya pola makan bergizi. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan kategori “baik” dari 43% menjadi 78%, dengan hanya 23% yang masih berada dalam kategori pengetahuan kurang. Hasil kegiatan menunjukkan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi seimbang seperti pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1 Hasil Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi Seimbang

Pengetahuan Gizi Seimbang	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Kurang	18	60	4	13
Baik	12	40	26	87
Jumlah	30	100	30	100

Hasil evaluasi menunjukkan siswa mampu menjelaskan komposisi dan pembagian porsi dalam satu piring makan. Sebagaimana yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan RI bahwa dalam satu piring untuk satu kali makan, terdiri dari makanan pokok ($\frac{2}{3}$ dari setengah piring), lauk pauk ($\frac{1}{3}$ dari setengah piring), sayuran ($\frac{2}{3}$ dari setengah piring) dan buah-buahan ($\frac{1}{3}$ dari setengah piring). Selain itu, siswa juga dievaluasi terkait pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang atau tumpeng gizi seimbang. Sebagian besar siswa memahami dan dapat menyebutkan pembagian porsi makanan gizi seimbang dalam satu hari. Kementerian Kesehatan RI juga telah memberikan pedoman terkait porsi makan sehari yang divisualisasikan dalam bentuk piramida gizi seimbang atau tumpeng gizi seimbang. Tumpeng gizi seimbang memiliki 4 lapisan, yakni lapisan paling besar atau paling bawah terdiri dari makanan pokok (3-4 porsi sehari), lapisan di atasnya berisi buah (2-3 porsi sehari) dan sayuran (3-4 porsi sehari), lapisan selanjutnya berisi protein hewani dan nabati (2-4 porsi sehari) dan lapisan paling kecil atau paling atas berisi garam 1 sendok teh, gula 4 sendok makan dan minyak 5 sendok makan dalam sehari.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan di sekolah memberikan dampak nyata bagi siswi SMPN 2 Bunta sebagai mitra utama. Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswi tentang pentingnya gizi seimbang bagi remaja putri. Sekolah memperoleh dukungan edukasi kesehatan yang terintegrasi ke dalam aktivitas siswa sehari-hari. Selain itu, dengan adanya pendampingan dari pelaksana, maka meningkatkan kapasitas guru UKS dalam melakukan pemantauan kesehatan siswi.

Pembahasan

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang kepada remaja putri di SMPN 2 Bunta memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta terhadap pentingnya pola makan bergizi. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan kategori “baik” dari 40% menjadi 87%, dengan hanya 13% yang masih berada dalam kategori pengetahuan kurang. Peningkatan ini selaras dengan penelitian Rate et al. (2023), yang menyatakan bahwa edukasi gizi melalui pendekatan partisipatif dapat meningkatkan pemahaman secara signifikan pada kelompok usia remaja. Hal ini juga memperkuat bukti efektivitas media leaflet yang digunakan sebagai sarana penyampaian informasi. Leaflet memungkinkan transmisi informasi kompleks menjadi lebih sederhana melalui visualisasi terstruktur, sehingga mengurangi verbalisme dan mendukung pemahaman konseptual siswa (Pangestuti et al., 2023). Pendekatan edukatif multimodal ini relevan dengan kebutuhan perkembangan kognitif remaja, yang membutuhkan stimulasi visual dan interaktif

(Dwiyana et al., 2022).

Remaja putri sebagai target sasaran merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap gangguan gizi. Data awal menunjukkan rendahnya pemahaman terhadap risiko anemia dan kurang energi kronik (KEK), padahal kebutuhan nutrisi mereka meningkat signifikan selama masa pubertas (Ripta et al., 2023). Pola makan yang tidak seimbang kerap dipicu oleh tekanan sosial untuk mencapai bentuk tubuh ideal (Herawati et al., 2023), sehingga mengakibatkan defisiensi zat besi yang berdampak pada konsentrasi, kapasitas belajar, produktivitas akademik, hingga peningkatan risiko gangguan reproduksi (Fakhriyah et al., 2021). Penyuluhan berhasil menyoroiti risiko jangka panjang seperti stunting transgenerasional, serta pentingnya peran gizi dalam siklus kehidupan wanita sejak remaja (Sufyan & Sufyan, 2022).

Pemahaman peserta terhadap prinsip “Isi Piringku” dan empat pilar gizi seimbang menjadi indikator keberhasilan utama intervensi. Sebanyak 82% peserta mampu menjelaskan komposisi piring ideal sesuai pedoman Kementerian Kesehatan: makanan pokok (2/3 bagian), lauk pauk (1/3), sayur (2/3), dan buah (1/3). Temuan ini konsisten dengan penelitian Watung et al. (2022) yang menekankan efektivitas visualisasi struktur porsi makanan dalam membentuk pemahaman gizi makro dan mikro. Implementasi prinsip ini berpotensi mencegah beban ganda malnutrisi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi (Silalahi et al., 2020).

Namun demikian, transformasi pengetahuan menjadi perilaku sehat masih menghadapi tantangan struktural. Meskipun peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan guru UKS terlibat aktif (Amisi et al., 2022), sebanyak 18% peserta belum mampu memahami konsep “Isi Piringku” secara utuh. Hal ini disebabkan oleh kompleksitas materi, pengaruh kuat iklan makanan tidak sehat, serta belum optimalnya peran orang tua dalam menjadi panutan pola makan sehat (Hartaningrum et al., 2021; Putri et al., 2021).

Kegiatan ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Pertama, durasi pelaksanaan yang hanya satu hari belum cukup untuk membangun perubahan perilaku yang berkelanjutan. Kedua, kegiatan belum mencakup pengukuran status gizi objektif seperti indeks massa tubuh (IMT) atau kadar hemoglobin (Hb), padahal ini diperlukan untuk mengevaluasi kondisi gizi aktual peserta. Ketiga, keterlibatan orang tua sebagai faktor pendukung utama masih minim. Padahal, partisipasi keluarga merupakan elemen esensial dalam pembentukan kebiasaan makan yang sehat (Insani, 2022).

Untuk mengatasi keterbatasan tersebut, diperlukan pendekatan edukasi gizi yang berkelanjutan melalui integrasi kurikulum sekolah, penyediaan makanan sehat di kantin, serta kolaborasi lintas sektor dengan Dinas Kesehatan untuk pemberian suplementasi zat besi dan

pemantauan berkala status gizi menggunakan indikator antropometri dan biokimia (R. Ruspita & R. Rahmi, 2020).

Dengan demikian, keberhasilan intervensi gizi pada remaja bergantung pada strategi multilevel yang mengintegrasikan sekolah, keluarga, dan kebijakan kesehatan. Temuan ini memperkuat studi Sufyan & Sufyan (2022) mengenai perlunya sistem pendukung berkelanjutan agar perubahan pengetahuan dapat ditransformasikan menjadi perilaku nyata dalam jangka panjang. Edukasi yang dirancang secara sistematis, partisipatif, dan kontekstual menjadi fondasi penting dalam menciptakan generasi remaja yang sadar gizi dan berdaya saing di masa depan.

4. KESIMPULAN

Penyuluhan gizi seimbang dengan media leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi, terutama dalam mencegah anemia, kurang energi kronis, dan gangguan pertumbuhan. Edukasi yang diberikan membantu siswa memahami manfaat sarapan rutin, pembatasan konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis, serta keterkaitan antara gizi yang baik dengan kesehatan dan prestasi akademik.

Sebagai tindak lanjut, sekolah diharapkan menyelenggarakan program edukasi gizi secara rutin dengan melibatkan tenaga ahli, memastikan kantin menyediakan makanan sehat dan bergizi seimbang, serta mengintegrasikan aktivitas fisik ringan sebelum kegiatan belajar dimulai.

REFERENCES

- Amisi, M. D., Malonda, N. S. H., Musa, E. C., Sanggelorang, Y., & Mantjoro, E. M. (2022). Edukasi tentang gizi seimbang pada remaja di Kabupaten Minahasa. *JPAI: Jurnal Perempuan dan Anak Indonesia*, 4(1), 38–42. <https://doi.org/10.35801/jpai.4.1.2022.44730>
- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20.g21>
- Dwiyana, P., Angesti, A. N., Wijayanti, W., Wandini, K., Winarta, I. M., & Prihatina, R. A. (2022). Edukasi gizi seimbang dan cegah anemia pada remaja. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 4(2), 120–126. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v4i2.1320>
- Fakhriyah, I., Noor, M. S., Putri, A. O., Fitriani, L., Abdurrahman, M. H., & Qadrinnisa, R. (2021). Edukasi remaja sadar gizi untuk pencegahan kekurangan energi kronik (KEK) dalam menurunkan angka kematian ibu (AKI) di wilayah lahan

- basah. SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 5(1), 499–503. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.5764>
- Hartaningrum, P. I., Sutiari, N. K., & Dwijayanti, L. A. (2021). Hubungan antara asupan gizi dengan gizi remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, 12(3), 411–418. <http://dx.doi.org/10.26630/jk.v12i3.2694>
- Herawati, V., Rizqi, E. R., & Afrinis, N. (2023). Hubungan asupan energi protein dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 65–77. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i1.12105>
- Insani, W. N. (2022). Hubungan body image dengan status gizi remaja putri kelas XI di SMAN 2 Majalaya Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(2), 1567–1572. <https://doi.org/10.47492/jih.v11i2.2498>
- Iswanti, T., & Rusyanti, S. (2024). Pelatihan edukasi gizi seimbang bagi ibu hamil sebagai langkah pencegahan stunting di Kabupaten Lebak, Banten. *Jurnal Pengabdian Bidan Optimal untuk Negeri*, 1(1), 8–15. <https://jurnal.optimaluntuknegeri.com/index.php/pkm-bidan/article/view/39>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Majidah, N. M., Sulistiyawati, S., & Paramashanti, B. A. (2021). Effect of maternal nutrition education on knowledge, attitude, and practice related to infant and toddler feeding. *Nutri Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 5(2), 73–82. <https://doi.org/10.21580/ns.2021.5.2.5245>
- Mutia, W. O. N. (2022). Tingkat pengetahuan terhadap perubahan fisik pubertas remaja putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan Poltekkes Ummi Khasanah*, 9(1), 18–23. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.182>
- Pangestuti, D. R., Lisnawati, N., Asna, A. F., Kartini, A., Rahfiludin, M. Z., & Sulistiyawati. (2023). Edukasi indeks gizi seimbang pada kader posyandu di wilayah kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(3), 962–975. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i3.8644>
- Putri, M. P., Dary, & Mangalik, G. (2021). Asupan protein, zat besi dan status gizi pada remaja putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6–17. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.3164>
- Rahmi, R., & Ruspita, R. (2020). Gizi dalam kesehatan reproduksi. *Qiara Media*.
- Rate, S., Ishak, S., Dewanti, R., & Wahyuni, I. (2023). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi pada remaja putri di Kabupaten Maros. *Jurnal Ilmu Kebidanan (JIK)*, 13(1), 1–5. <https://doi.org/10.54444/jik.v13i1.118>
- Ripta, F., Siagian, M., Wau, H., & Manalu, P. (2023). Persepsi body image dan status gizi pada remaja. *Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 19–26. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v9%vi%i.30683>
- Silalahi, V. C. R., Sufyan, D. L., Wahyuningsih, U., & Puspareni, L. D. (2020).

- Pengetahuan pedoman gizi seimbang dan perilaku pilihan pangan pada remaja putri overweight: Studi kualitatif. *Journal of Nutrition College*, 9(4), 258–266. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i4.28708>
- Sufyan, D. L., & Sufyan, A. (2022). Aktivasi pengetahuan gaya hidup sehat melalui edukasi pilar gizi seimbang kepada mahasiswa non-kesehatan. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(1), 29–35. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i1.15231>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.3494>
- Wahyuni, Y., & Nurhayati, E. (2020). PKM remaja sadar gizi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Gatra Desa Kohod Tangerang Tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, 6(1), 124–137. <https://doi.org/10.31602/jpaiuniska.v6i1.3373>
- Watung, A. A., Malonda, N. S., & Musa, E. C. (2022). Gambaran penerapan prinsip gizi seimbang pada siswa sekolah menengah kejuruan swasta Kayuuwi di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kesmas*, 11(1), 180–189.
- Zahtamal, Z., & Munir, S. M. (2019). Edukasi kesehatan tentang pola makan dan latihan fisik untuk pengelolaan remaja underweight. *Jurnal PkM Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 64. <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v2i01.2939>