



Edukasi Gizi Seimbang pada Siswa SMA Swasta Alwashliyah 1 Kota Medan

Erni Rukmana¹, Yatty Destani Sandy², Kanaya Yori Damanik³, Nindya Ayu Pristanti⁴,
Muhammad Edwin Fransiari⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Medan and rukmanaerni@unimed.ac.id

2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License-(CC-BY-SA) (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)



DOI: <http://dx.doi.org/10.30983/dedikasia.v4i2.8691>

ARTICLE INFO

Submit : 20 September 2024

Revised : 22 November 2024

Accepted : 20 Desember 2024


Keywords:

Nutrition knowledge, Balance nutrition, Healthy Eating Patterns, Adolescence Task, dan Adolescent Health

ABSTRACT

The importance of knowledge about balanced nutrition is increasing among adolescents, because adolescence is a critical phase for forming a healthy diet that will later have an impact on long-term health. However, the low understanding of the principles of balanced nutrition guidelines is still a challenge among adolescents. This community service activity aims to improve knowledge of balanced nutrition among adolescents at Alwashliyah 1 Private High School, Medan City. The method used is lectures and discussions, involving 30 adolescents at Alwashliyah 1 Private High School, Medan City, carried out in June-July 2024. The stages of the activity include preparation, implementation, and evaluation. Data were analyzed descriptively to see age and gender and tested using a paired t-test to assess differences in knowledge before and after nutrition education. The results showed a significant increase in knowledge of balanced nutrition after the intervention ($p < 0.05$). The conclusion of this community service activity shows that balanced nutrition education through lecture and discussion methods is effective in improving adolescent knowledge about balanced nutrition.

Pentingnya pengetahuan tentang gizi seimbang semakin meningkat di kalangan remaja, karena masa remaja merupakan fase kritis untuk membentuk pola makan sehat yang nantinya berdampak pada kesehatan jangka panjang. Namun, rendahnya pemahaman tentang prinsip pedoman gizi seimbang masih menjadi tantangan di kalangan remaja. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengedukasi gizi seimbang pada remaja di SMA Swasta Alwashliyah 1 Kota Medan. Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan metode participatory action research (PAR) yang melibatkan 30 remaja di SMA Swasta Alwashliyah 1 Kota Medan, dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2024. Tahapan kegiatan meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat usia dan jenis kelamin dan diuji menggunakan *paired t-test* untuk menilai perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan gizi. Hasil menunjukkan perubahan yang signifikan pada pengetahuan gizi seimbang setelah intervensi ($p < 0,05$). Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi seimbang melalui metode ceramah dan diskusi efektif dalam mengedukasi remaja mengenai gizi seimbang.

International License-(CC-BY-SA)
(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)
 <http://dx.doi.org/10.30983/dedikasia.v4i2.8691>

This is an open access article under the CC-BY-SA license





Introduction

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Pada masa ini, kebutuhan akan gizi yang tepat sangat penting untuk mendukung proses tumbuh kembang yang optimal. Namun, pola makan remaja sering kali tidak seimbang, ditandai dengan tingginya konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula serta rendahnya asupan buah, sayuran, dan protein yang memadai (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang dapat membantu remaja dalam membuat pilihan makanan yang lebih baik, yang pada gilirannya dapat mencegah masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan gangguan pertumbuhan (Gifari et al., 2020).

Masa remaja periode penting dalam pencarian identitas diri yakni individu turut serta dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Kecemasan terkait citra tubuh sering kali mendorong remaja untuk mengurangi asupan makanan, bahkan beberapa di antaranya memilih untuk berpuasa selama satu hari atau lebih. Pola makan ini dapat menyebabkan masalah gizi dan kesehatan, yang berkaitan dengan rendahnya asupan zat gizi dan berpotensi membahayakan kesehatan remaja (Izah et al., 2023). Status gizi adalah indikator krusial yang sampai saat ini sering digunakan untuk menilai kesehatan di dalam suatu komunitas. Gizi yang memadai mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, meningkatkan produktivitas, serta mengurangi risiko berbagai penyakit (WHO, 2021). Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi status gizi (TB/U) di Indonesia remaja yang mengalami *stunting* di rentang umur 16–18 tahun mencapai 20,1%, remaja dengan masalah *overweight* yaitu 8,8%, dan yang mengalami obesitas yaitu 3,3%, sedangkan di Provinsi Sumatera Utara sendiri prevalensi remaja yang mengalami *stunting* di rentang umur 16–18 tahun 25,7%, mengalami *overweight* yaitu 8,6%, dan 2,2% mengalami obesitas (Kemenkes, 2023).

Pengetahuan tentang gizi seimbang merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi pola makan remaja. Gizi seimbang, yang mencakup pemenuhan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat dalam proporsi yang sesuai, perlu dikenalkan sejak dini untuk membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan (Maslakhah & Prameswari, 2022). Kurangnya pengetahuan tentang gizi dapat berperan penting dalam menentukan status gizi seseorang. Pengetahuan ini memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, serta pola makan yang berkaitan dengan jumlah, jenis, dan frekuensi konsumsi, yang pada akhirnya berdampak pada asupan gizi dalam keluarga (Lestaluhu et al., 2020).



Kegiatan pengabdian masyarakat memiliki peran penting sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja, terutama dalam lingkungan sekolah atau komunitas remaja. Melalui kegiatan pengabdian ini, remaja dapat memperoleh informasi langsung tentang konsep gizi seimbang, pentingnya asupan zat gizi yang mencukupi, serta dampak dari kekurangan maupun kelebihan gizi. Edukasi yang diberikan melalui pengabdian masyarakat diharapkan dapat mendorong remaja untuk lebih memahami dan menerapkan pola makan sehat, sehingga mereka mampu mengurangi risiko masalah kesehatan terkait gizi, seperti obesitas, anemia, dan malnutrisi (Lestaluhu et al., 2020).

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kebumen pada remaja menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pemberian edukasi gizi dengan cara diskusi kelompok (Nurlaila et al., 2024). Pengabdian masyarakat di Wilayah Jakarta Pusat dimana pengabdian tersebut bertujuan dengan peningkatan pengetahuan gizi dengan cara diskusi dan tanya jawab mendapatkan hasil bahwa ada peningkatan pengetahuan gizi pada remaja setelah diberikan penyuluhan (Irawan et al., 2020). Pengabdian masyarakat lainnya juga yang dilaksanakan di MTs. Daarul Hikmah Pamulang Tangerang Selatan mendapatkan hasil bahwa ada peningkatan pengetahuan gizi seimbang melalui *virtual meeting* menggunakan media sosial pada remaja tersebut (Fatmawati & Wahyudi, 2023). Hal ini membuktikan bahwa pengabdian masyarakat yang dilakukan pada remaja melalui edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan gizi mereka.

Memastikan peserta didik mendapatkan asupan gizi yang cukup merupakan langkah penting untuk memperbaiki status gizi mereka. Edukasi mengenai gizi seimbang melalui penyebaran informasi perlu dilakukan agar peserta didik memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam memenuhi kebutuhan gizinya. SMA Swasta Alwashliyah I Kota Medan, sebagai lembaga pendidikan, memiliki peran strategis dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya gizi seimbang. Dengan meningkatkan pengetahuan gizi, diharapkan siswa dapat menerapkan pola makan yang sehat, menjaga kesehatan tubuh, dan meningkatkan prestasi akademik mereka. SMA Swasta Alwashliyah sebagai mitra Program Kemitraan Masyarakat (PKM). Pemilihan lokasi dan mitra ini dikarenakan belum pelaksanaan pengabdian terkait edukasi gizi.

Methods

Pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) di SMA Swasta Alwashliyah I Kota Medan pada Bulan Juni sampai dengan Juli 2024. Metode PKM yang digunakan adalah *Participatory Action Research* (PAR). Metode ini merupakan metode yang melibatkan pihak sekolah dan remaja dalam kegiatan pengabdian. Pengabdian ini menyusun dan memecahkan permasalahan yang terjadi dalam masyarakat. Tim pengabdian menawarkan solusi dalam pemecahan masalah. Kegiatan ini merupakan hasil dari survei awal dan identifikasi masalah yang ada di sekolah tersebut. SMA Swasta Alwashliyah sebagai mitra PKM, sebelumnya belum ada pelaksanaan pengabdian terkait dengan peningkatan pengetahuan

gizi seimbang pada remaja untuk mencegah kejadian status gizi tidak normal (kurus, kelebihan berat badan, dan obesitas).

Dasar pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) di SMA Swasta Alwashliyah 1 Kota berangkat dari identifikasi berbagai masalah yang ditemukan serta urgensi untuk memberikan solusi yang tepat (Gambar 1). Pelaksanaan program ini bertujuan untuk menjawab kebutuhan yang mendesak di lingkungan sekolah sekaligus meningkatkan kualitas pendidikan melalui pendekatan berbasis pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan PKM dirancang dalam tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian dari Universitas Negeri Medan melaksanakan berbagai persiapan strategis, seperti merancang materi edukasi yang sesuai dengan kebutuhan siswa, serta memastikan semua alat dan bahan yang dibutuhkan tersedia dengan baik. Langkah-langkah persiapan ini dilakukan secara cermat dan terorganisir untuk menjamin keberhasilan program dalam mencapai tujuannya. Dengan perencanaan yang matang, setiap aspek kegiatan diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan, baik bagi peserta didik maupun pihak sekolah secara keseluruhan.

Gambar 1. Diskusi dan wawancara dengan Kepala Sekolah dan Guru Pendamping Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)



Tahapan berikutnya dalam kegiatan PKM adalah tahap pelaksanaan, yang dihadiri oleh Kepala Sekolah, guru pembimbing Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), serta perwakilan siswa dari kelas X hingga XII. Kehadiran berbagai pihak ini menunjukkan dukungan penuh dari pihak sekolah terhadap pelaksanaan program. Pada tahap ini, acara dimulai dengan pembukaan resmi yang dilakukan oleh Kepala Sekolah bersama Ketua tim PKM, yang bertujuan untuk memberikan arahan serta motivasi kepada peserta. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh dosen gizi yang berpengalaman. Kegiatan berlangsung mulai pukul 09.00 hingga 11.00 WIB, dengan penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok. Penyampaian materi didukung oleh penggunaan media visual seperti Microsoft PowerPoint dan video edukasi



terkait gizi, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan daya tarik peserta terhadap materi yang disampaikan.

Rangkaian kegiatan dalam tahap pelaksanaan ini mencakup beberapa komponen utama, dimulai dari sesi pre-test untuk mengukur tingkat pemahaman awal peserta, dilanjutkan dengan penyampaian materi yang interaktif dan sesi tanya jawab yang memungkinkan peserta untuk menggali informasi lebih dalam. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan post-test yang bertujuan untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta setelah menerima materi. Kegiatan ini kemudian diakhiri dengan penutupan yang memberikan refleksi singkat terhadap pelaksanaan program. Tahap terakhir dari kegiatan PKM adalah tahap evaluasi, yang berfokus pada pengukuran keberhasilan kegiatan melalui berbagai indikator. Evaluasi dilakukan terhadap materi yang telah disampaikan, hasil *pre-test* dan *post-test*, serta tingkat antusiasme peserta selama sesi diskusi. Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan metode deskriptif untuk menghitung rata-rata, dan selanjutnya dilakukan uji normalitas, kemudian jika data normal uji statistik menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah kegiatan, sesuai dengan prosedur analisis (Dahlan, 2014). Evaluasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa program pengabdian yang dilakukan memberikan manfaat nyata serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Pemberian edukasi gizi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja. Remaja yang mendapatkan edukasi gizi adalah 30 remaja dari perwakilan siswa dari kelas X-XII. Instrumen edukasi gizi yang digunakan adalah MS. Powerpoint dan video pendidikan gizi. Materi ini juga sudah divalidasi ahli oleh dosen gizi. Instrumen lainnya untuk melihat perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi adalah menggunakan kuesioner dengan 10 pertanyaan gizi seimbang. Pertanyaan tersebut juga sudah divalidasi ahli materi dengan jumlah 2 pertanyaan dari materi pengertian gizi, kebutuhan gizi pada remaja dengan jumlah 2 pertanyaan, status gizi pada remaja dengan jumlah 2 pertanyaan, masalah gizi pada remaja dengan jumlah 2 pertanyaan, serta menu gizi seimbang pada remaja dengan jumlah 2 pertanyaan. Wawancara juga dilakukan kepada kepala sekolah terkait dengan apakah sekolah pernah mendapatkan edukasi gizi sebelumnya. Wawancara ini berguna untuk memberikan informasi kepada tim pengabdian untuk memasukan materi pengabdian terkait gizi.

Results and Discussion

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2024 di Aula SMAS Alwashliyah 1 Kota Medan. Acara ini diikuti oleh 30 remaja yang sangat antusias untuk belajar mengenai gizi dan kesehatan. Kegiatan diawali dengan sambutan dari Kepala Sekolah yang sekaligus membuka secara resmi pelaksanaan program ini. Kepala sekolah, bersama para guru, menyampaikan apresiasi dan dukungan penuh terhadap program pengabdian yang dilaksanakan oleh tim dari Universitas Negeri Medan (Gambar 2). Mereka menekankan pentingnya edukasi tentang gizi,

khususnya bagi remaja, sebagai langkah awal dalam membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

Setelah sesi pembukaan selesai, tim pengabdian memulai rangkaian kegiatan dengan membagikan kuesioner kepada para peserta. Kuesioner ini dirancang untuk mengumpulkan informasi dasar mengenai identitas remaja, seperti usia, jenis kelamin, kelas, dan latar belakang terkait pengetahuan gizi yang dimiliki sebelumnya. Selain itu, tim juga melaksanakan *pre-test* yang bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pemahaman awal para peserta terkait konsep dasar gizi sebelum dimulainya sesi pendidikan gizi. Tahapan ini sangat penting untuk mendapatkan gambaran awal tentang pengetahuan peserta, sehingga materi yang disampaikan nantinya dapat disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Dengan pendekatan ini, diharapkan proses pendidikan gizi dapat berjalan lebih efektif dan berdampak signifikan terhadap peningkatan pemahaman peserta.

Gambar 2. Sambutan dari kepala sekolah SMAS Alwashliyah I Kota Medan

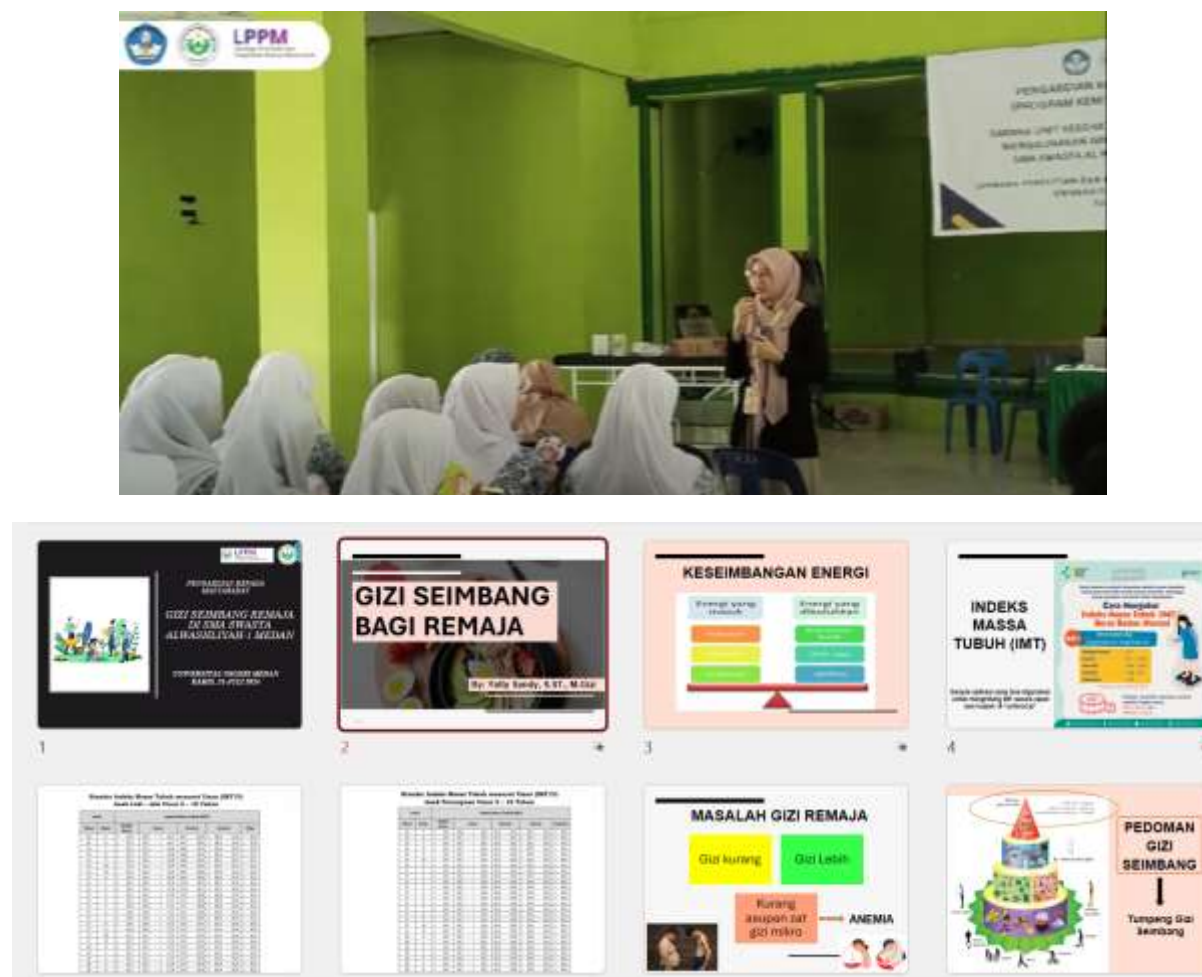


Materi pendidikan gizi disampaikan oleh salah satu dosen gizi yang berpengalaman (Gambar 3), yang dengan gaya penyampaian yang komunikatif dan interaktif berhasil membuat peserta terlibat aktif selama sesi berlangsung. Materi disampaikan dengan cara yang informatif, menarik, dan mudah dipahami, sehingga peserta dapat dengan cepat menangkap inti dari setiap pembahasan. Topik yang disampaikan meliputi pengertian dasar tentang gizi sebagai elemen penting dalam menjaga kesehatan, kebutuhan gizi yang ideal pada masa remaja sesuai dengan perkembangan tubuh dan aktivitas sehari-hari, serta pentingnya mempertahankan status gizi yang baik untuk mendukung pertumbuhan fisik dan kognitif. Selain itu, pembahasan juga mencakup berbagai masalah gizi yang kerap dialami oleh remaja, seperti kekurangan zat gizi mikro, obesitas, atau pola makan yang tidak teratur, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan. Untuk mendukung pemahaman, dosen juga memberikan panduan praktis dalam menyusun menu gizi seimbang yang tidak hanya sesuai dengan kebutuhan gizi harian, tetapi juga menarik, ekonomis, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Interaksi

antara dosen dan peserta semakin memperkaya sesi ini, di mana peserta aktif bertanya dan berdiskusi tentang cara penerapan konsep gizi seimbang di kehidupan mereka.

Selama sesi berlangsung, para siswa menunjukkan minat yang besar terhadap materi yang disampaikan. Beberapa siswa dengan antusias mengajukan pertanyaan, seperti cara menghitung status gizi berdasarkan indikator tertentu dan tips untuk menyusun menu yang tepat guna memenuhi kebutuhan harian mereka. Interaksi yang aktif ini menunjukkan bahwa kegiatan PKM tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membangkitkan kesadaran siswa akan pentingnya gizi dalam kehidupan sehari-hari mereka. Acara ini menjadi awal yang baik untuk mendorong perubahan positif dalam kebiasaan makan dan pola hidup sehat di kalangan remaja.

Gambar 3. Penyampaian materi oleh Dosen Gizi dan materi gizi yang disampaikan



Karakteristik dari 30 remaja yang berpartisipasi dalam kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) mencakup berbagai aspek seperti usia, jenis kelamin, kelas, serta informasi gizi yang sebelumnya telah mereka terima. Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar remaja berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 15 orang (50%), sementara usia termuda dalam kelompok ini adalah 14 tahun, yang diwakili oleh 3 orang (10%). Selain itu, hasil survei menunjukkan bahwa masih ada remaja yang



belum mendapatkan informasi gizi dari berbagai sumber, baik dari guru, media online, maupun media offline, yang jumlahnya mencapai 11 orang (36,7%). Informasi ini memberikan gambaran penting mengenai latar belakang peserta, yang dapat digunakan untuk menyesuaikan metode edukasi agar lebih efektif. Detail lengkap mengenai karakteristik remaja yang mengikuti kegiatan ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Remaja

Karakteristik	Distribusi frekuensi	
	n	%
Usia		
14	3	10,0
15	5	16,7
16	15	50,0
17	7	23,3
Jenis kelamin		
Laki-laki	15	50,0
Perempuan	15	50,0
Kelas		
X	10	33,3
XI	11	36,7
XII	9	30,0
Informasi gizi		
Sudah	19	63,3
Belum	11	36,7

Berdasarkan data pada Tabel 2 menunjukkan dapat diketahui bahwa pendidikan gizi secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan remaja terkait gizi seimbang. Rata-rata pengetahuan gizi seimbang sebelum diberikan intervensi yaitu 51,33, sedangkan perubahan pengetahuan gizi seimbang meningkat rata-rata peningkatan yaitu 82,67. Hasil normalitas data menunjukkan bahwa uji statistik untuk melihat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan materi edukasi gizi menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil dari analisis data menunjukkan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan materi pendidikan gizi pada remaja di SMAS Alwashliyah 1 Kota Medan ($P < 0,000$).

Tabel 2. Perubahan pengetahuan remaja diberikan pendidikan gizi seimbang sebelum dan setelah materi

Waktu	Nilai Pengetahuan	P value
Sebelum	51,33 ± 14,79	0,000
Setelah	82,67 ± 17,99	

Hasil PKM ini menunjukkan bahwa kegiatan pendidikan gizi memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMAS Alwashliyah 1 Kota Medan. Sebelum intervensi, rata-rata skor pengetahuan remaja adalah 51,33, yang meningkat menjadi 82,67



setelah kegiatan pendidikan gizi, dengan perbedaan yang signifikan secara statistik ($P < 0,000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa pendidikan gizi yang diberikan secara terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan gizi secara signifikan pada kelompok usia remaja. Kegiatan pendidikan gizi telah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan gizi (Murdiningrum & Handayani, 2021). Materi pendidikan gizi mencakup pengertian gizi, kebutuhan gizi pada remaja, status gizi pada remaja, masalah gizi pada remaja, serta menu gizi seimbang pada remaja. Materi ini sudah di evaluasi sesuai dengan referensi Pedoman Gizi Seimbang. (Kemenkes RI, 2014).

Temuan ini konsisten dengan pengabdian lainnya yang terkait pengabdian pendidikan gizi seimbang di Lembaga Kursus pada remaja yang menunjukkan bahwa pendidikan gizi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja terhadap pentingnya gizi seimbang (Baroroh, 2022). Pengabdian lainnya yang dilaksanakan pada Sekolah SMAN 80 Jakarta menunjukkan edukasi gizi seimbang dan aktivitas fisik dalam upaya pencegahan obesitas remaja (Gifari et al., 2020). Selain itu, kegiatan pendidikan yang melibatkan metode interaktif dan penyampaian materi yang sesuai dengan usia remaja terbukti lebih efektif dalam menanamkan informasi dan mendorong perubahan dalam pemahaman gizi mereka (Labatjo, 2024).

Namun, pada PKM ini juga mencatat bahwa sebelum intervensi, sekitar 36,7% remaja belum pernah menerima informasi gizi baik dari guru, media online, maupun offline. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam akses informasi gizi pada sebagian remaja, yang mungkin memengaruhi tingkat kesadaran mereka akan pentingnya pola makan seimbang. Kondisi ini menggarisbawahi pentingnya pengintegrasian pendidikan gizi dalam kurikulum sekolah, serta perlunya dukungan dari berbagai media untuk memfasilitasi akses informasi gizi bagi remaja (Supu et al., 2022). Selain itu, peningkatan pengetahuan yang terjadi pada sebagian besar peserta tidak serta-merta menunjukkan perubahan perilaku konsumsi gizi yang seimbang. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa pemantauan jangka panjang untuk melihat apakah peningkatan pengetahuan ini berdampak pada kebiasaan makan remaja. Implementasi program yang melibatkan praktik langsung, seperti penyusunan menu seimbang atau kegiatan memasak, dapat membantu memfasilitasi perubahan perilaku dalam jangka panjang. Adapun keterbatasan dalam pengabdian ini adalah tidak melihat status gizi pada remaja. PKM untuk selanjutnya adalah disarankan untuk melihat status gizi serta perilaku gizi seimbang pada remaja.

Conclusion

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMA Swasta Alwashliyah I Kota Medan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya gizi seimbang sebagai bagian dari upaya mendukung kesehatan mereka. Dalam kegiatan ini, metode ceramah dan diskusi digunakan sebagai pendekatan utama untuk menyampaikan materi. Berdasarkan hasil kegiatan, metode tersebut



terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep gizi seimbang serta dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental.

Metode ceramah memberikan landasan teoritis yang kuat, di mana siswa diberikan pemahaman mendalam mengenai pengertian, prinsip, dan manfaat gizi seimbang. Materi ini mencakup pentingnya konsumsi makanan bergizi sesuai dengan kebutuhan tubuh, pengelompokan makanan berdasarkan piramida gizi, serta bahaya pola makan yang tidak sehat seperti risiko obesitas, stunting, atau kekurangan gizi. Penjelasan yang disampaikan secara sistematis dan terstruktur membantu peserta memahami materi dengan lebih baik. Sementara itu, metode diskusi memberikan ruang bagi siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Dalam sesi diskusi, siswa diajak untuk berbagi pengalaman dan pandangan mereka mengenai kebiasaan makan sehari-hari. Mereka juga diajak untuk berdiskusi tentang tantangan yang dihadapi dalam menerapkan pola makan sehat, seperti keterbatasan akses terhadap makanan bergizi, pengaruh lingkungan sosial, atau kurangnya kesadaran akan pentingnya gizi. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan partisipasi aktif, tetapi juga membantu siswa menginternalisasi konsep yang telah diajarkan melalui ceramah.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat pemahaman siswa mengenai gizi seimbang. Sebelum kegiatan dilakukan, banyak siswa yang belum mengetahui pentingnya pola makan sehat dan dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang. Setelah kegiatan, siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya mengonsumsi makanan dengan proporsi yang tepat, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka. Peningkatan ini sangat penting mengingat masa remaja adalah periode kritis dalam pembentukan kebiasaan hidup yang akan berdampak pada kesehatan di masa depan. Dengan pengetahuan yang lebih baik, siswa diharapkan dapat membuat keputusan yang lebih baik terkait pola makan mereka. Mereka juga diharapkan dapat menjadi agen perubahan di lingkungan keluarga dan masyarakat dengan menyebarkan informasi yang mereka peroleh.

Selain itu, kegiatan ini juga menyoroti pentingnya peran edukasi berbasis sekolah dalam membangun kesadaran gizi di kalangan remaja. Sekolah, sebagai lembaga pendidikan, memiliki potensi besar untuk menjadi tempat di mana kebiasaan hidup sehat dapat ditanamkan sejak dini. Melalui kolaborasi antara sekolah, guru, dan komunitas, program-program serupa dapat terus dikembangkan untuk mencapai dampak yang lebih luas. Kesimpulannya, metode ceramah dan diskusi terbukti sebagai pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang. Peningkatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi siswa dalam membentuk kebiasaan makan sehat, tetapi juga berkontribusi pada upaya pencegahan berbagai masalah kesehatan yang berkaitan dengan pola makan. Dengan demikian, kegiatan ini menjadi langkah penting dalam menciptakan generasi muda yang lebih sehat dan berkualitas di masa depan.



Bibliography

- Baroroh, I. (2022). Peningkatan Pengetahuan tentang Pemenuhan Gizi Remaja dan Edukasi Pencegahan Stunting. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 60–64.
- Dahlan, M. S. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*.
- Fatmawati, I., & Wahyudi, C. T. (2023). Gizi Seimbang pada Remaja Putri di Sekolah Menengah. *Jurnal Pengabdian Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 32–37.
- Gifari, N., Nuzrina, R., Ronitawati, P., Sitoayu, L., & Kuswari, M. (2020). Edukasi Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik dalam Upaya Pencegahan Obesitas Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(1), 55–62.
- Indonesia, K. K. R. (2020). *Profil kesehatan Indonesia 2020*. Kementerian Kesehatan RI.
- Irawan, A. M. A., Umami, Z., & Rahmawati, L. A. (2020). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Gizi dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 2(2), 437290.
- Izah, N., Muliani, R. H., Rakhimah, F., Desi, N. M., & Zumaro, E. M. (2023). Pengabdian Kepada Masyarakat Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja Dalam Upaya Cegah Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 3(1), 39–45.
- Kemenkes, R. I. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Kemenkes RI.
- Labatjo, R. (2024). Pelatihan Edukator Sebaya Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi pada Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 976–984.
- Lestaluhi, S. A., Ruaida, N., & Rustam, N. (2020). Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja Di SMA Negeri 1 Salahutu Kabupaten Maluku Tengah. *BAKIRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 19–23.
- Maslahhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan kebiasaan olahraga dengan status gizi lebih remaja putri usia 16-18 tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52–59.
- Murdiningrum, S., & Handayani, H. (2021). Efektifitas media edukasi gizi untuk peningkatan pengetahuan gizi remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 53–59.
- Nurlaila, N., Astuti, D. P., Ernawati, E., Herniyatun, H., Rahmawati, R., & Puspitasari, R. (2024). Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja Melalui Diskusi Kelompok Sebaya Di Mibs Kebumen. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti)*, 5(1), 15–24.
- Organization, W. H. (2021). *Nutrition, overweight and obesity: factsheet on Sustainable Development Goals (SDGs): health targets*. World Health Organization. Regional Office for Europe.
- RI, K. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang Tahun 2014*. Direktorat Jenderal Bina Gizi KIA.
- Supu, L., Florensia, W., & Paramita, I. S. (2022). *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas*. Penerbit NEM.