

SOSIALISASI TENTANG POLA MAKAN YANG SEHAT DAN GIZI SEIMBANG DALAM MENDUKUNG PROSES PEMBELAJARAN DI SEKOLAH PADA REMAJA DI DESA TIBANG

*Socialization About Healthy Eating Habits And Balanced Nutrition In
Supporting The Learning Process At School For Teenagers In Tibang Village*

Ismiati¹, Syarifah Asyura², Nanda Fitriana³, Rossi Aulia Pratiwi⁴, Ibrahim⁵,
Rauzatun Nisa⁶, Kesumawati⁷, Ella Frisella⁸

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia

²Fakultas Kesehatan Lingkungan, Poltekkes Kemenkes Aceh

Email Koresponding Author :

ismiati@uui.ac.id

Abstrak

Peningkatan kebutuhan gizi bagi remaja dikarenakan masih dalam masa tumbuh dan berkembang. Agar kebutuhan gizi pada remaja terpenuhi dengan baik dan benar, remaja harus cerdas dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dengan berbagai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh adanya. Adapun 7 kebiasaan anak hebat Indonesia salah satunya adalah mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Makanan yang sehat dan bergizi adalah makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak yang baik, vitamin, mineral dan serat serta tidak mengkonsumsi makanan jajanan secara sembarangan. Selain makanan sehat dan bergizi tentunya para remaja harus menyeimbangkan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis serta jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat serta memantau berat badan dengan teratur untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan imun dalam tubuh dengan tetap menjaga asupan nutrisi seimbang. Penelitian ini dilakukan di Desa Tibang Kecamatan Syiah Kuala. Metode yang digunakan adalah edukasi gizi interaktif yang meliputi ceramah, diskusi dan media edukatif. Hasil menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada seluruh aspek pengetahuan tentang gizi seimbang yaitu 20% menjadi 83,4%, sikap remaja 26,7 % dan meningkat menjadi 73,3% dan perilaku remaja terhadap gizi seimbang dari 16,67% meningkat menjadi 80%. Hal ini menunjukkan bahwa dalam mendukung proses pembelajaran di sekolah diperlukan gizi yang seimbang agar dapat mendukung proses pembelajaran di sekolah seperti meningkatkan konsentrasi, fungsi otak, dan stamina para remaja.

Kata Kunci : Remaja, Gizi, Pembelajaran, Gizi seimbang

Abstract

The nutritional needs of adolescents increase because they are still growing and developing. In order to meet the nutritional needs of adolescents properly and correctly, they must be smart in choosing foods that contain the various nutrients needed by the body. One of the 7 habits of great Indonesian children is consuming healthy and nutritious foods. Healthy and nutritious foods are those that contain carbohydrates, protein, good fats, vitamins, minerals, and fiber, and do not include indiscriminate consumption of junk food. In addition to healthy and nutritious foods, adolescents must balance their daily diet with nutrients in types and amounts appropriate to the body's needs, taking into account the principles of food diversity, physical activity, clean and healthy living behaviors, and regular weight monitoring to prevent nutritional problems and maintain immunity in the body by maintaining a balanced nutritional intake. This study was conducted in Tibang Village, Syiah Kuala District. The method used was interactive nutrition education, which included lectures, discussions, and educational media. This study was conducted in Tibang Village, Syiah Kuala District. The method used was interactive nutrition education, which included lectures, discussions, and educational media. The results showed a significant increase in all aspects of knowledge about balanced nutrition, from 20% to 83.4%. The attitude of adolescents increased from 26.7% to 73.3%, and adolescent behavior towards balanced nutrition increased from 16.67% to 80%. This shows that balanced nutrition is necessary to support the

learning process in schools, such as improving concentration, brain function, and stamina in adolescents.

Keywords: *Adolescents, Nutrition, Learning, Balanced Nutrition*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja merupakan masa peralihan antara anak-anak dan dewasa. Individu dikatakan sebagai remaja apabila berada pada rentang usia 10 - 19 tahun. Pada fase ini, remaja mengalami banyak perubahan antara lain biologis dan fisik, emosional, sosial, serta kognitif. Perubahan ini akan memengaruhi perasaan, pemikiran, pengambilan keputusan, dan interaksi mereka dengan lingkungan sekitar. Selain itu perubahan ini juga menyebabkan adanya peningkatan kebutuhan gizi bagi remaja dikarenakan masih dalam masa tumbuh dan berkembang. Agar kebutuhan gizi pada remaja terpenuhi dengan baik dan benar, remaja harus cerdas dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dengan berbagai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti adanya karbohidrat, protein, lemak yang baik, vitamin, mineral dan serat serta tidak mengkonsumsi makanan jajanan secara sembarangan. Seperti yang tercantum di dalam 7 kebiasaan anak hebat Indonesia salah satunya adalah membiasakan untuk makanan makanan yang sehat dan bergizi karena kesehatan merupakan fondasi utama bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Membiasakan makan sehat dan bergizi sejak dini akan membentuk individu yang kuat, cerdas, dan produktif. Kebiasaan makan sehat dan bergizi memegang posisi penting, tidak hanya tentang memilih makanan yang enak, tetapi juga membangun kesadaran akan kebutuhan nutrisi tubuh untuk tumbuh kembang optimal. Untuk mendapatkan nutrisi yang sehat dan seimbang, para remaja dapat mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan.

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat serta memantau berat badan dengan teratur untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan imun dalam tubuh dengan tetap menjaga asupan nutrisi seimbang. Asupan nutrisi seimbang sangat penting bagi

remaja dalam mendukung pubertas, pertumbuhan dan perkembangan otak (Rahayu, 2023). Selain itu, gizi seimbang juga dibutuhkan oleh remaja dalam mendukung proses pembelajaran di sekolah seperti meningkatkan konsentrasi, fungsi otak, dan stamina para remaja. Asupan nutrisi yang tepat dapat mencegah Lelah dan mengantuk, menjaga emosi lebih stabil, meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga para remaja dapat mengikuti pelajaran yang lebih aktif dan optimal ketika belajar di sekolah.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk melakukan sosialisasi tentang makanan yang sehat dan gizi seimbang dalam mendukung proses pembelajaran di sekolah.

METODE

Pengabdian ini dilakukan di Desa Tibang Kecamatan Syiah Kuala, pada bulan September 2025 kepada para Remaja usia 10 sampai 19 tahun. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui pemberian edukasi kepada para remaja di Desa Tibang. Materi yang diberikan dengan menggunakan media power point di ruang serbaguna. Sebelum kegiatan dilakukan, para remaja diminta untuk mengisi kuesioner yang berisi pertanyaan tentang materi yang akan diberikan yaitu gizi seimbang. Materi yang disampaikan adalah tentang pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan pada remaja seperti susunan pangan sehari-hari yang dapat dikonsumsi oleh para remaja, Jenis pangan yang dikonsumsi dengan memperhatikan keanekaragaman pangan serta harga yang murah dan mudah dijangkau di pasar tradisional, perilaku hidup bersih dan sehat, serta selalu memantau berat badan secara teratur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Berdasarkan data yang terkumpul dari 30 remaja peserta edukasi di Posyandu, karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	33,3
	Perempuan	20	66,7

Usia	10-12 Tahun (Pra-Remaja)	10	33,3
	13-15 Tahun (Remaja Awal)	15	50,0
	16-19 Tahun (Remaja Akhir)	5	16,7
Status Gizi (IMT/U)	Kurus	5	16,7
	Normal	18	60,0
	Gemuk/Over weight	7	23,3

Tabel 1 Karakteristik Responden

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa, Adapun karakteristik responden dalam penyuluhan tentang gizi seimbang 66,7% perempuan sedangkan 33,3% jenis kelamin laki-laki. Usia responden adalah usia remaja antara 10 sampai 19 tahun.

B. Analisis Hasil Kuesioner *Pretes dan Postes*

Variabel	Kategori Skor	Pre-test	Post-test
A. Pengetahuan tentang menu gizi seimbang	Baik (Skor ≥ 80)	Frekuensi (%) 6 (20,0%)	Frekuensi (%) 25 (83,4%)
	Cukup (Skor 60-79)	10 (33,3%)	5 (16,6%)
	Kurang (Skor < 60)	14 (46,7%)	0 (0%)
B. Sikap dalam memilih gizi seimbang	Positif (Skor ≥ 80)	Frekuensi (%) 8 (26,7%)	Frekuensi (%) 22 (73,3%)
	Netral (Skor 60-79)	15 (50,0%)	8 (26,7%)
	Negatif (Skor < 60)	7 (23,3%)	0 (0%)
C. Perilaku terhadap gizi seimbang	Positif (Skor ≥ 80)	Frekuensi (%) 5 (16,6%)	Frekuensi (%) 24 (80,0%)

Netral (Skor 60-79)	7 (23,4%)	6 (20,0%)
Negatif (Skor < 60)	18 (60,0%)	0 (0%)

Tabel 2. Hasil Kuesioner Pretes dan Post tes Remaja

A. Pengetahuan tentang gizi seimbang

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tentang pengetahuan gizi seimbang sebelum diberikan penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan. Sebelum diberikan materi tentang gizi seimbang pengetahuan para remaja hanya sebesar 20% artinya para remaja tersebut belum memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang. Namun setelah diberikan materi tentang gizi seimbang persentasenya meningkat menjadi 83,4% artinya para remaja sudah dapat membedakan antara gizi seimbang serta makanan apa saja yang termasuk ke dalam gizi seimbang serta kandungan dalam gizi seimbang tersebut seperti adanya karbohidrat, protein, lemak yang sehat, mineral serta serat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rukmana (2023) Pengetahuan merupakan faktor penting yang menjadi landasan perubahan sikap dan perilaku untuk mencegah terjadinya malnutrisi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang kategori sedang, yaitu 51 remaja (63,7%) dan pengetahuan tinggi, yaitu 20 remaja (25%). Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengetahuan rendah terkait dengan zat gizi pada remaja. Hasil ini sesuai dengan pengetahuan gizi remaja di sekolah yang ada di Lubuk Pakam, yang menunjukkan bahwa pengetahuan remaja mayoritas mempunyai pengetahuan gizi sedang dan baik. Pengetahuan gizi yang baik pada remaja diharapkan dapat memengaruhi pemilihan konsumsi mereka sehingga akan menghasilkan status gizi normal

B. Sikap dalam Memilih Gizi Seimbang

Berdasarkan Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa, sikap remaja dalam memilih gizi seimbang meningkat secara signifikan. Pada kegiatan pretest serta belum diberikan materi tentang gizi seimbang, sikap remaja hanya sekitar 26,7 % dan meningkat setelah diberikan edukasi tentang pemahaman sikap dalam memilih gizi seimbang yaitu sekitar 73,3%. Hal ini sesuai

dengan penelitian yang dilakukan oleh Rukmana (2023) menunjukkan hasil penelitian sikap gizi seimbang yaitu sebagian besar sikap gizi seimbang pada remaja dikategorikan sikap tinggi dengan persentase 53,8%. Responden yang menjawab pernyataan sikap setuju terkait kesediaan mengonsumsi aneka ragam makanan, kesediaan untuk sarapan pagi, dan akibat mengonsumsi alkohol dengan persentase sebesar 83,3%. Pernyataan membatasi konsumsi makanan cepat saji mendapatkan persentase paling rendah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja masih bersikap menyukai makanan cepat saji dalam memilih makanan.

Sikap adalah respon tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan seperti senang – tidak senang, setuju – tidak setuju, baik – tidak baik, dan sebagainya. Sikap dalam pemilihan jajanan adalah hasil dari perubahan anak yang terjadi secara terus-menerus untuk menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan dan budaya di sekitarnya dan sikap dari seorang anak adalah komponen penting dalam pemilihan jajanan

C. Perilaku Terhadap Gizi Seimbang

Berdasarkan tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa perilaku remaja terhadap gizi seimbang meningkat secara signifikan. Hal ini dapat dilihat dari persentase yang diperoleh sebelum dan sesudah diberikan materi tentang gizi seimbang. Sebelum diberikan perlakuan, perilaku remaja terhadap gizi seimbang sebesar 16,67% sedangkan setelah dilakukan perlakuan meningkat menjadi 80%. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ashar menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku gizi seimbang dan aktifitas fisik dengan status gizi. Tetapi Pada hasil penelitian perilaku sedentary menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara perilaku sedentary dengan status gizi.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Perlunya makan makanan yang sehat dan bergizi dalam menunjang proses pembelajaran di sekolah. Selain makan makanan yang sehat dan bergizi para remaja harus cerdas dalam memilih asupan makanan sesuai dengan jenis dan jumlah yang sesuai

dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat serta memantau berat badan dengan teratur untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan imun dalam tubuh dengan tetap menjaga asupan nutrisi seimbang.

2. Edukasi gizi interaktif yang mengintegrasikan metode ceramah, diskusi, media edukatif terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja secara signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan proporsi remaja dengan kategori baik/paham pada ketiga aspek setelah intervensi. Pada aspek pengetahuan tentang gizi seimbang yaitu 20% menjadi 83,4%, sikap remaja 26,7 % dan meningkat menjadi 73,3% dan perilaku remaja terhadap gizi seimbang dari 16,67% meningkat menjadi 80%.

DAFTAR PUSTAKA

- Emilia, I., Setiawan, A. A., Putri, Y. P., Marmaini, M., Rosanti, D., Warsari, D., Haziza, N. (2020). *Pengenalan Zat Aditif Pada Makanan dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Di Sma Negeri I Belimbing Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 26(2), 65. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v26i2.155>
- Fatrikawati, H., Hamidah, S. 2016. Pengaruh Pengetahuan Makanan Sehat Terhadap Kebiasaan Makan Kelas Boga SMKN 4 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga UNY Edisi November*. 2006).
- L. Rhamadhanti, M. Aryanti, and F. Hamamah, "Hubungan pengetahuan tentang anemia dengan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet zat besi (Fe)," vol. 5, no. 02, pp. 245–249, 2025.
- A. M. Ashar *et al.*, "SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA Article history ;," vol. 6, no. 2, pp. 342–353, 2025.
- D. S. Regency, "Penilaian Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang serta Status Gizi pada Remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) Yayasan Bandung , Kabupaten Deli Serdang Assessment of Knowledge , Attitudes and Behaviors Regarding Balanced Nutrition and Nutritional Status Among Adolescents at the Yayasan Bandung," vol. 7, no. 2, pp.

- 178–183, 2023, doi:
10.20473/amnt.v7i2SP.2023.17.
- Ismiati, S. Asyura, N. Fitriana, R. A. Pratiwi, and R. Nisa, “MENUNJANG PROSES PEMBELAJARAN DI SEKOLAH The Importance Of Balanced Nutrition For Teenagers In Supporting The Learning Process At School,” vol. 11, no. 2, 2025.
- Ismiati *et al.*, “Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Remaja Dalam Ngkonsumsi Junk Food Di Sekolah,” vol. 11, no. 1, 2025.
- H.K.Rahayu *et al.* (2023). Gizi dan Kesehatan Remaja. Zahira Media Publisher
- K. D. Jayanti, D. L. Jayanto, N. Zuliana, E. F. Bisono, R. T. Putri, and I. Kristianingsih, “Gizi seimbang untuk tumbuh kembang pada remaja,” pp. 10–15, 2021.
- Rukmana, dkk (2023) Penilaian Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang serta Status Gizi pada Remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) Yayasan Bandung, Kabupaten Deli Serdang. Amerta Nutrition Vol. 7 Issue 2SP (Desember 2023). 178-183
- R.A.P Nurdita. (2025) HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA ILMU GIZI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
- S. Tujuh, K. Anak, and I. Hebat, *Makan Sehat dan Bergizi , Langkah Awal Prestasi Makan Sehat dan Bergizi , Langkah Awal Prestasi.* 2025.