

PENYULUHAN GIZI: IMPLEMENTASI SAINS TERAPAN UNTUK PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI REMAJA DI SMA 1 INDRALAYA UTARA

**Puji Amalliyah^{1)*}, Putri Inrian Tari¹⁾, Fitri Aulia¹⁾, Rahmi Fitri J.¹⁾,
Fildzah Hashifah Taufiq¹⁾, Ayu Prameswari¹⁾, Jafar Arifin¹⁾**

¹⁾Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

*Corresponding Author, Email: a.mpuji30@gmail.com

Diterima: 05-02-2026

Direvisi: 27-03-2026

Disetujui: 28-04-2026

ABSTRAK

Permasalahan gizi pada remaja di Indonesia, seperti anemia dan obesitas, sering kali berakar pada pola makan yang tidak sehat serta paparan informasi yang keliru. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan literasi gizi remaja di SMA Negeri 1 Indralaya Utara melalui implementasi sains terapan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan interaktif berbasis multimedia dengan desain evaluasi kuantitatif *pre-test* dan *post-test* terhadap 33 siswa kelas XI.1. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana siswa secara aktif terlibat dalam diskusi kritis mengenai mitos kesehatan, klaim produk, dan isu gizi yang viral di media sosial. Temuan menarik menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki pengetahuan awal yang sudah memadai, mereka tetap memerlukan penguatan untuk menyaring informasi yang simpang siur di ruang digital. Simpulan utama dari kegiatan ini adalah penyuluhan berhasil memperkuat pengetahuan gizi siswa secara signifikan, terutama dalam mengklarifikasi berbagai informasi keliru di media sosial. Dengan pemahaman yang lebih tajam, para siswa diharapkan mampu menerapkan prinsip gizi seimbang secara konsisten serta berperan sebagai agen perubahan yang positif bagi teman sebaya di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Literasi Digital, Perilaku Makan, Remaja, Misinformasi, Agen Perubahan.

ABSTRACT

Nutritional problems among adolescents in Indonesia, such as anemia and obesity, are often rooted in unhealthy eating patterns and exposure to misinformation. This community service activity aimed to improve the nutritional knowledge and literacy of adolescents at SMA Negeri 1 Indralaya Utara through the implementation of applied science. The method employed was an interactive multimedia-based counseling session with a quantitative evaluation design using pre-test and post-test instruments on 33 grade XI.1 students. The results of the activity showed a significant increase in knowledge, where students were actively engaged in critical discussions regarding health myths, product claims, and viral nutritional issues on social media. An interesting finding indicated that although the students possessed adequate initial knowledge, they still required reinforcement to filter the ambiguous information in the digital space. The main conclusion of this activity was that the counseling successfully strengthened the students' nutritional knowledge significantly, particularly in clarifying various misconceptions on social media. With a sharper understanding, students were expected to be able to apply balanced nutrition guidelines consistently and serve as positive agents of change for their peers within the school environment.

Keywords: Digital Literacy, Eating Behavior, Adolescents, Misinformation, Agent of Change.

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi pada remaja di Indonesia masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang serius. Masa remaja adalah periode krusial dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang pesat, sehingga kebutuhan nutrisi yang adekuat menjadi sangat penting. Sayangnya, banyak remaja yang menghadapi tantangan dalam memenuhi asupan gizi seimbang, seperti pola makan tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji berlebihan, kurangnya konsumsi buah dan sayur, serta kebiasaan ngemil yang tidak sehat.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa permasalahan status gizi pada remaja di Indonesia tidak hanya mencakup masalah kekurangan gizi, tetapi juga kelebihan gizi. Prevalensi anemia pada remaja merupakan salah satu kekhawatiran utama, dengan 32% remaja di Indonesia mengalami kondisi ini [1]. Artinya, sekitar 3 hingga 4 dari setiap 10 remaja Indonesia berisiko mengalami dampak negatif dari anemia, seperti penurunan konsentrasi belajar, kelelahan, dan daya tahan tubuh yang rendah. Angka ini cenderung lebih tinggi pada remaja putri karena faktor biologis seperti menstruasi.

Selain anemia, masalah status gizi lain yang signifikan adalah gizi kurang dan gizi lebih. Riskesdas 2018 melaporkan bahwa 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun masuk dalam kategori kurus atau sangat kurus. Di sisi lain, tren peningkatan berat badan lebih (overweight) dan obesitas juga mengkhawatirkan. Pada kelompok usia 13-15 tahun, prevalensinya mencapai 16%, sementara pada usia 16-18 tahun adalah 13,5%. Angka-angka ini menunjukkan beban ganda masalah gizi pada remaja, di mana sebagian besar mengalami kekurangan gizi dan sebagian lainnya menghadapi risiko penyakit terkait kelebihan berat badan.

Data ini juga diperparah dengan kebiasaan konsumsi makanan yang tidak sehat. Riskesdas 2018 menyoroti bahwa pada remaja usia 16-18 tahun, konsumsi makanan manis (41%), asin (30,5%), dan berlemak (43,8%) masih sangat dominan. Ironisnya, hanya sekitar 3,6% remaja usia 16-18 tahun yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai rekomendasi (yaitu ≥ 5 porsi per hari dalam seminggu) [1]. Pola konsumsi ini secara langsung berkontribusi pada masalah gizi yang terjadi, baik kekurangan mikronutrien maupun kelebihan energi yang memicu obesitas.

Secara keseluruhan, data Riskesdas 2018 ini menegaskan urgensi intervensi edukasi gizi bagi remaja. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman mengenai gizi seimbang seringkali menjadi akar masalah dari perilaku makan yang tidak tepat. Remaja yang tidak memiliki literasi

gizi yang baik cenderung membuat pilihan makanan yang kurang tepat, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka pendek misalnya, penurunan konsentrasi belajar, kelelahan, daya tahan tubuh menurun. Dampak jangka panjang seperti peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit jantung di kemudian hari.

Penelitian oleh Munir, dkk (2023) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara tingkat pengetahuan gizi dan perilaku makan sehat pada remaja, di mana remaja dengan pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung memiliki asupan energi dan makronutrien yang lebih seimbang [2]. Demikian pula, studi lain oleh Habibie, dkk (2022) menemukan bahwa intervensi edukasi gizi di sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif remaja terhadap pola makan sehat [3]. Oleh karena itu, edukasi gizi di lingkungan sekolah, khususnya SMA, menjadi sangat relevan dan mendesak. Sekolah adalah tempat yang strategis untuk menanamkan kebiasaan sehat sejak dini, mengingat sebagian besar waktu remaja dihabiskan di lingkungan ini. Melalui penyuluhan gizi yang interaktif dan sesuai dengan karakteristik remaja, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan perubahan perilaku positif terkait pola makan dan gaya hidup sehat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menerapkan ilmu gizi sebagai sains terapan melalui strategi edukasi terstruktur untuk meningkatkan literasi gizi remaja. Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Pra-Pelaksanaan dan Koordinasi Mitra

Tahap awal dimulai dengan koordinasi intensif bersama pihak SMA Negeri 1 Indralaya Utara, Kabupaten Ogan Ilir. Proses ini bertujuan untuk menyelaraskan relevansi topik intervensi dengan kebutuhan peserta serta memastikan kesiapan sarana pendukung di sekolah. Keterlibatan aktif mitra menjadi kunci dalam penentuan jadwal kegiatan dan mobilisasi peserta, yaitu siswa/i remaja sebanyak 33 orang dalam satu kelas.

2. Pelaksanaan Intervensi Gizi

Kegiatan inti dilaksanakan secara tatap muka pada Jumat, 13 Juni 2025, dengan durasi dua jam (pukul 09.00–11.00 WIB). Strategi yang diterapkan adalah penyuluhan gizi interaktif, sebuah metode yang dirancang untuk menstimulasi partisipasi aktif peserta. Transfer informasi berbasis bukti (*evidence-based*) didukung oleh penggunaan media presentasi multimedia (PowerPoint) dan proyektor guna mengoptimalkan penerimaan materi oleh para peserta.

3. Evaluasi dan Pengukuran Efektivitas

Mengukur efektivitas intervensi dilakukan dengan evaluasi kuantitatif terhadap responden menggunakan desain pre-test dan post-test. Instrumen ini digunakan untuk memetakan disparitas tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Data yang terkumpul kemudian diuji secara statistik menggunakan *Paired Sample T-Test* (Uji-t Berpasangan) untuk menganalisis signifikansi perubahan skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Seluruh proses analisis dilakukan sebagai bentuk pembuktian empiris terhadap keberhasilan strategi edukasi yang telah dijalankan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum, pelaksanaan program berjalan sangat lancar, didukung oleh partisipasi aktif dan respons positif dari pihak sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Negeri 1 Indralaya Utara ini mengangkat tema Gizi Remaja. Materi yang diimplementasikan berfokus pada pendekatan sains terapan, mencakup kebutuhan nutrisi spesifik remaja (*growth spurt*), klarifikasi isu viral gizi (mitos susu 2 liter), hingga penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Suasana pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1. Kegiatan diakhiri dengan pembagian *snack*, sesi santai, pengisian post-test, dan dokumentasi bersama.



(a)



(b)



(c)

Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan “Gizi Remaja” di SMA 1 Indralaya Utara

Selama kegiatan penyuluhan berlangsung, respon peserta terlihat sangat antusias dan menunjukkan partisipasi aktif yang tinggi melalui diskusi dan sesi tanya jawab yang kritis. Beberapa pertanyaan yang dilontarkan siswa yaitu dampak berkelanjutan melewatkan sarapan, mekanisme perut mules setelah sarapan, keamanan klaim “no sugar” pada jajanan, hingga isu gender terkait ketahanan fisik dan menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa peserta memiliki kemampuan berpikir kritis dan kepedulian mendalam terhadap isu-isu kesehatan di sekitar mereka. Partisipasi aktif ini mengindikasikan bahwa metode penyuluhan interaktif berhasil

memancing rasa ingin tahu peserta dan memfasilitasi transfer pengetahuan yang efektif. Hal ini sejalan dengan temuan pada penelitian lain, dimana ketika model pembelajaran adalah PBL (*problem base learning*) atau dalam kata lain jika topik pembicaraan membahas masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, maka itu akan meningkatkan partisipatif keaktifan dan perhatian siswa [4].

Tabel 1. Sebaran Jawaban Soal Pre-test dan Post-test Responden

No.	Pertanyaan	Jumlah Responden Menjawab Salah			
		Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Remaja termasuk dalam kelompok usia yang mengalami masa pertumbuhan cepat. Menurut Kementerian Kesehatan RI, rentang usia remaja adalah...	3	9,1	0	0
2	Alasan gizi yang optimal sangat penting bagi remaja adalah ...	0	0	0	0
3	Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan konsumsi susu untuk remaja sebanyak...	20	60,6	1	3,03
4	Kebiasaan yang dapat mengganggu keseimbangan gizi remaja karena mengurangi asupan energi dan zat gizi di pagi hari adalah ...	0	0	0	0
5	Pola makan 4 sehat 5 sempurna sudah tidak digunakan lagi karena ...	1	3,03	0	0
6	Pertumbuhan pesat yang terjadi selama masa remaja disebut juga dengan...	12	36,3	1	3,03
7	Menu makan remaja ideal sebaiknya mengandung...	1	3,03	0	0
8	Penyakit degeneratif seperti diabetes tipe 2 kini juga ditemukan pada remaja. Salah satu faktor risiko utamanya adalah...	1	3,03	1	3,03
9	Berikut ini merupakan prinsip dalam gizi seimbang, kecuali...	20	60,6	25	75,7
10	Salah satu penyebab utama meningkatnya tren penyakit degeneratif pada remaja adalah...	2	6,06	1	3,03

Berdasarkan analisis distribusi jawaban pada Tabel 1, mayoritas responden kesulitan menjawab pada soal nomor 3, 6, dan 9 saat *pre-test* dan hampir disetiap soal ada yang menjawab salah kecuali soal nomor 2 dan 4. Namun, setelah intervensi dilakukan, tingkat kesalahan menurun drastis pada sebagian besar soal. Satu-satunya pengecualian adalah soal nomor 9, yang diduga masih banyak dijawab salah karena penggunaan kata 'kecuali' yang menjebak pemahaman siswa. Hal ini sejalan dengan penjelasan temuan penelitian yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan dalam hal kualitas soal, baik itu menggunakan atau tidak menggunakan kata negative seperti “kecuali, bukan, tidak, salah” [5]. Tapi kalau dalam hal kesulitan, pernyataan negatif lebih sulit dan memerlukan proses berpikir tambahan karena harus

membalikkan dengan pemahaman yang sudah didapatkan sebelumnya. Bukan berarti siswa tidak paham, hanya saja siswa menjadi rentan mengalami kesalahan menjawab. Meskipun demikian, hasil akhir menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden berhasil mengalami peningkatan skor pengetahuan (Tabel 2).

Tabel 2. Perubahan Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Skor Pre-test dan Post-test

Perubahan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Meningkat	22	67
Tetap	10	30
Menurun	1	3
Total	33	100

Tabel 3. Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Variabel	Pre-test Median (min-max)	Post-test Median (min-max)	p-value
Pengetahuan	8 (6-10)	9 (8-10)	<0,001

Berdasarkan evaluasi kuantitatif terhadap 33 siswa kelas XI.1, hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan gizi yang signifikan (Tabel 3). Temuan ini serupa dengan pengabdian yang dilakukan di salah satu SMA Semarang yang mendapati perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi [6]. Secara rinci, pengabdian tersebut berfokus membahas terkait pedoman gizi seimbang menggunakan leaflet. Namun, terdapat hal menarik yang patut disorot terkait dengan skor sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Pada pengabdian di Semarang, skor *pre-test* siswa sangat fluktuatif dengan median 50 dan rentang skor yang sangat lebar (10 hingga 90). Kondisi ini cukup kontras dengan siswa di SMAN 1 Indralaya Utara yang cenderung memiliki pengetahuan awal lebih memadai dan merata. Bahkan setelah edukasi, skor *post-test* di Indralaya mencapai angka yang lebih tinggi dengan sebaran yang lebih konsisten dibandingkan hasil di Semarang. Harapannya, penguatan pengetahuan gizi yang sudah baik ini dapat bertransformasi menjadi kebiasaan makan yang lebih sehat, karena pengetahuan gizi yang tepat merupakan fondasi utama bagi remaja dalam menentukan pilihan makanan sehari-hari dan membentuk kebiasaan makan [7], [8].

Banyak faktor yang berhubungan dalam pembentukan pengetahuan siswa, mulai dari peran orang tua, peran guru, peran tenaga kesehatan, hingga sumber informasi [9], [10]. Namun, di era digital ini, paparan media sosial menjadi pembeda yang signifikan meskipun kurikulum pendidikan di sekolah cenderung seragam. Faktanya, lebih dari separuh remaja kini berinteraksi dengan media sosial dalam intensitas sedang [11]. Hal ini menjadi tantangan tersendiri karena

media sosial berperan seperti pedang bermata dua bagi literasi gizi remaja. Di satu sisi, intensitas paparan konten edukasi gizi yang tepat dapat meningkatkan kewaspadaan (*awareness*) siswa dalam memilih produk makanan secara kritis [12]. Namun di sisi lain, algoritma media sosial juga masif mempromosikan tren makanan tidak sehat yang mendorong konsumsi kalori berlebih, sehingga berpotensi merusak status gizi mereka [13]. Oleh karena itu, pada proses pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi bukan lagi sekadar transfer ilmu searah, melainkan proses klarifikasi kritis untuk menyaring riuh rendahnya informasi kesehatan di dunia maya.

Selain peran media sosial, faktor interaksi dengan teman sebaya (*peer group*) juga memegang kendali kuat dalam membentuk perilaku makan remaja sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian, dukungan dan kebiasaan teman dekat seringkali lebih didengar oleh remaja dibandingkan nasihat dari lingkungan keluarga [14], [15]. Dalam konteks kegiatan ini, peningkatan pengetahuan yang signifikan pada 33 siswa kelas XI.1 diharapkan tidak berhenti pada diri mereka saja. Dengan bekal informasi yang sudah diklarifikasi selama sesi edukasi, para siswa ini memiliki potensi besar untuk menjadi agen perubahan bagi teman-temannya. Melalui interaksi santai saat jam istirahat atau aktivitas di luar kelas, informasi gizi yang benar dapat 'menular' secara alami, sehingga tercipta lingkungan pergaulan yang lebih positif dan suportif dalam memilih pola konsumsi yang sehat di lingkungan SMA Negeri 1 Indralaya Utara.

KESIMPULAN

Penyuluhan ini berhasil memperkuat literasi gizi siswa secara signifikan, terutama dalam mengklarifikasi berbagai mitos serta informasi keliru yang tersebar di media sosial. Hasil ini menjadi fondasi penting untuk memantapkan pengetahuan awal siswa yang sudah memadai agar bertransformasi menjadi pola konsumsi yang lebih sehat dan terukur. Dengan pemahaman yang lebih tajam, para siswa diharapkan mampu menerapkan prinsip gizi seimbang secara konsisten serta berperan sebagai agen perubahan yang positif bagi teman sebaya di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, "Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018," Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta, 2018.
- [2] Z. Munir, A. S. Adirawan, U. Faruq, M. Mu'adam, and M. F. Ramadana, "Efektivitas program edukasi gizi seimbang dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi seimbang pada remaja," *J. Keperawatan Prof.*, vol. 12, no. 2, 2023, doi: 10.33650/jkp.v12i2.9458.

- [3] I. Y. Habibie, A. Rafiqah, and D. Maghfiroh, "Efektivitas edukasi gizi berbasis sekolah dalam manajemen obesitas remaja di Indonesia: Literature review," *J. Nutr. Coll.*, vol. 11, no. 3, 2022, [Online]. Available: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/download/33128/27538>
- [4] S. Pasaribu and N. S. M. Hutagalol, "Strategi pembelajaran aktif untuk meningkatkan keterlibatan siswa di sekolah menengah: Kajian teoritis dan implikasinya dalam pembelajaran modern menggunakan model pembelajaran PBL (Problem Based-Learning)," *J. Rev. Pendidik. dan Pengajaran*, vol. 8, no. 4, p. 8440, 2025, [Online]. Available: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
- [5] S. O. Adeosun, "Differences in multiple-choice questions of opposite stem orientations based on a novel item quality measure," *Am. J. Pharm. Educ.*, vol. 87, no. 2, p. ajpe8934, 2023.
- [6] A. Y. N. Azizah, "Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Pada Siswa SMA Al-Fattah Terboyo," *Prax. J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 3, no. 1, pp. 17–24, 2024.
- [7] S. Jauziyah, A. F. A. Tsani, and R. Purwanti, "Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa universitas diponegoro," *J. Nutr. Coll.*, vol. 10, no. 1, pp. 72–81, 2021.
- [8] M. Rotua, "EFEKTIFITAS EDUKASI GIZI TERHADAP PERBAIKAN ASUPAN ZAT BESI, PROTEIN, DAN KADAR HEMOGLOBIN PADA SISWAI SMA NEGERI 14 PALEMBANG," *JPP (Jurnal Kesehat. Poltekkes Palembang)*, vol. 12, no. 2, pp. 161–168, 2017.
- [9] D. Martilova, "Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Remaja Dalam Pencegahan Hiv Aids Di Sma N 7 Kota Pekanbaru Tahun 2018," *JOMIS (Journal Midwifery Sci.)*, vol. 4, no. 1, pp. 63–68, 2020.
- [10] F. Safitri, F. Andika, I. Ismail, and N. Sakdah, "FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PENYAKIT MENULAR SEKSUAL DI SMA NEGERI 4 KOTA BANDA ACEH," *J. Healthc. Technol. Med.*, vol. 10, no. 2, pp. 260–271, 2024.
- [11] D. Iksan, A. Hardiansyah, and F. Sholichah, "Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, dan status gizi siswa kelas XII SMA Negeri 8 Kota Tangerang," *J. Nutr. Coll.*, vol. 14, no. 4, pp. 314–321, 2025.
- [12] N. B. Dofanov, "Hubungan Paparan Media Sosial Tentang Pendidikan Gizi terhadap Tingkat Awareness Remaja pada Produk Makanan dengan Klaim Gizi," *VitaMedica J. Rumpun Kesehat. Umum*, vol. 3, no. 3, pp. 281–290, 2025.
- [13] F. F. Jihad *et al.*, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Preferensi Makanan Sehat dan Bergizi Pada Remaja: Studi di Kalangan Siswa SMA," *J. Healthc. Technol. Med.*, vol. 10, no. 1, pp. 22–32, 2024.
- [14] M. Lidiawati, N. Lumongga, and A. Anto, "Faktor yang mempengaruhi perilaku

- makan pada remaja obesitas di sma kota banda aceh,” *J. Aceh Med.*, vol. 4, no. 1, pp. 52–62, 2020.
- [15] R. A. Putri, Z. Shaluhiah, and A. Kusumawati, “Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan sehat pada remaja SMA di Kota Semarang,” *J. Kesehat. Masy.*, vol. 8, no. 4, pp. 564–573, 2020.