



Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Melalui Edukasi Interaktif pada Siswa SMP Negeri 19 Palembang

Tri Wahyuni¹, Audry Maharani A.P.² dan Anita Rahmiwati^{3*}

¹Program Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Jalan Padang Selasa, Palembang, Indonesia, 301339

²Program Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Jalan Padang Selasa, Palembang, Indonesia, 301339

³Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Jalan Palembang Prabumulih KM 32, Inderalaya, Ogan ilir, Indonesia, 30662

*Email koresponden: anita_rahmiwati@fkm.unsri.ac.id

ARTIKEL INFO

Article history

Received: 7 Agus 2025

Accepted: 28 Sep 2025

Published: 30 Nov 2025

Kata kunci:

Esemblr_Edu,

Interaktif,

Media_Pembelajaran,

Keywords:

Esemblr_Edu,

Interactive,

Learning Media,

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam fase penting pertumbuhan dan perkembangan, sehingga membutuhkan asupan gizi yang optimal. Namun, masih banyak remaja yang kurang memahami pentingnya gizi seimbang, termasuk siswa di SMP Negeri 19 Palembang. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang siswa melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan sesuai karakteristik remaja. **Metode:** Kegiatan ini dilaksanakan di SMP N 19 Palembang berupa penyuluhan dengan media presentasi dan permainan edukatif "Ranking 1". Materi mencakup pengertian gizi seimbang, zat gizi makro dan mikro, konsep "Isi Piringku", serta bahaya konsumsi gula berlebih dan gaya hidup sedentari. Kegiatan dilakukan secara partisipatif dengan evaluasi pengetahuan melalui pre-test dan post-test. **Hasil:** Adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan edukasi, ditunjukkan oleh perbandingan skor sebelum dan sesudah kegiatan. Permainan edukatif juga terbukti meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif dalam memahami materi gizi. **Kesimpulan:** Pendekatan edukasi visual dan interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang serta dapat menjadi strategi pembelajaran gizi yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

ABSTRACT

Background: Adolescents are in a crucial phase of growth and development, requiring optimal nutritional intake. However, many teenagers still lack sufficient understanding of balanced nutrition, including students at SMP Negeri 19 Palembang. This activity aimed to improve students' knowledge of balanced nutrition through interactive educational approaches tailored to adolescent characteristics. **Method:** This activity was conducted at SMP N 19 Palembang, Health education using presentation slides and an educational game called "Ranking 1". The materials covered the definition of balanced nutrition, macro and micronutrients, the "My Plate" concept, and the dangers of excessive sugar consumption and sedentary lifestyle. The activity was participatory, with knowledge assessed through pre-test and post-test evaluations. **Results:** Showed a significant increase in students' knowledge after the intervention, as indicated by improved scores. The interactive game also enhanced student engagement and interest in the subject. **Conclusions:** Visual and participatory educational approaches are effective in increasing adolescents' understanding of balanced nutrition and can serve as a sustainable nutrition learning strategy within the school setting.





PENDAHULUAN

Remaja berada pada fase penting dalam kehidupan. Hal ini ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, perkembangan emosi, dan perubahan pola pikir yang signifikan. Pada masa ini, tubuh mengalami lonjakan pertumbuhan tinggi badan sekitar 20 persen dan berat badan sekitar 50 persen dari total pertumbuhan sepanjang hidup (WHO, 2023). Oleh sebab itu remaja membutuhkan asupan gizi yang optimal, baik dari segi jumlah maupun kualitas. Sayangnya, tantangan pemenuhan gizi pada kelompok usia ini masih banyak dijumpai, khususnya di negara berkembang seperti Indonesia.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dan laporan UNICEF (2022) menunjukkan bahwa remaja di Indonesia masih menghadapi berbagai masalah gizi, mulai dari anemia, kelebihan berat badan, hingga defisiensi zat gizi mikro. Berbagai faktor turut memengaruhi pola konsumsi remaja, termasuk gaya hidup, pengaruh media sosial, perubahan selera makan, dan persepsi tubuh. Remaja perempuan, misalnya, cenderung membatasi makanan tinggi kalori karena alasan penampilan, sedangkan remaja laki-laki lebih mudah terpengaruh oleh tren makanan di lingkungan sosial mereka (Ruspita *et al.*, 2024; Purbaningsih *et al.*, 2021).

SMP Negeri 19 Palembang dipilih sebagai lokasi kegiatan edukasi gizi seimbang karena sekolah ini terletak di wilayah perkotaan yang strategis, di mana siswa memiliki akses yang sangat mudah terhadap berbagai jenis pangan, termasuk jajanan modern, makanan cepat saji, dan makanan siap saji yang umumnya rendah gizi. Kondisi tersebut menjadikan siswa lebih rentan terhadap pola konsumsi yang tidak seimbang, misalnya sering melewatkan sarapan, memilih makanan praktis, atau mengonsumsi jajanan tinggi gula, garam, dan lemak. Berdasarkan pengamatan langsung serta diskusi informal dengan tenaga pendidik menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami pentingnya gizi seimbang dan banyak dari mereka yang melewatkan sarapan, lebih memilih jajanan yang tidak bergizi, atau bahkan sengaja mengurangi makan karena takut gemuk. Informasi ini sejalan dengan studi lokal yang menunjukkan rendahnya kesadaran gizi di kalangan remaja usia sekolah, terutama pada remaja perempuan usia subur (Kemenkes RI, 2023; Ruspita *et al.*, 2024).

Masih terbatasnya metode edukasi gizi yang disampaikan secara menarik dan sesuai dengan karakteristik remaja menjadi celah yang perlu diisi. Pendekatan yang lebih interaktif, visual, dan komunikatif diyakini mampu meningkatkan pemahaman remaja terhadap konsep gizi seimbang.



Oleh sebab itu Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi solusi konkret untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan dan praktik gizi pada remaja.

Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi gizi seimbang kepada siswa SMP Negeri 19 Palembang dengan metode yang kontekstual, interaktif, dan mudah diterima. Melalui pendekatan edukatif yang menarik, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya gizi seimbang, menumbuhkan sikap positif dalam memilih makanan, serta mendorong perilaku konsumsi yang lebih sehat. Selain itu, kegiatan ini juga ditujukan untuk membekali siswa dengan keterampilan praktis sederhana, seperti memahami porsi makan, membaca label pangan, dan memilih jajanan bergizi. Dengan tercapainya tujuan ini, diharapkan siswa tidak hanya mampu menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung gaya hidup sehat dan menjadi contoh baik bagi remaja lainnya.

MASALAH

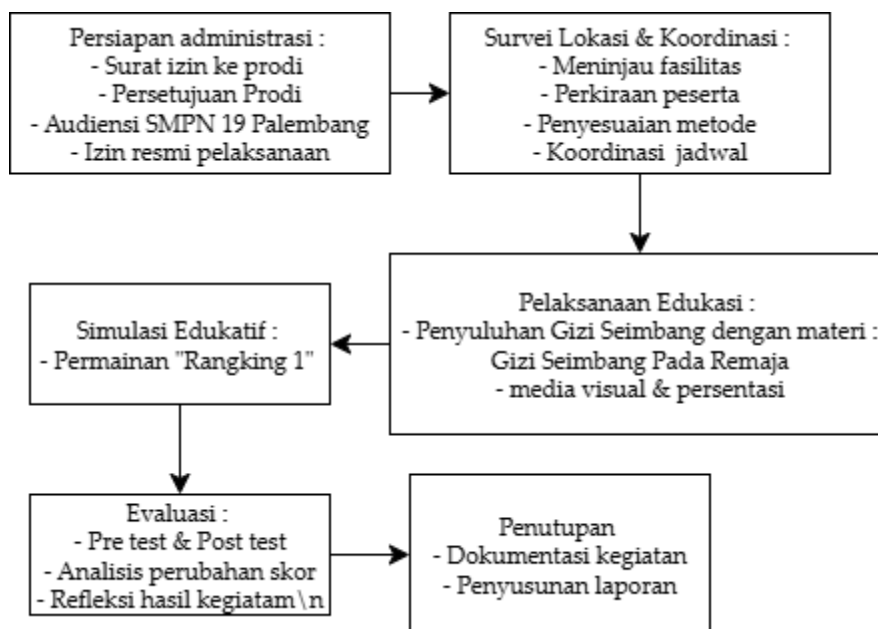
SMP Negeri 19 Palembang merupakan salah satu sekolah menengah pertama di Kota Palembang yang memiliki tantangan dalam membentuk kebiasaan konsumsi gizi seimbang di kalangan siswanya. Berdasarkan hasil observasi dan diskusi dengan guru serta tenaga pendidik, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai pentingnya pola makan sehat. Kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi makanan instan atau jajanan rendah nutrisi, serta mengikuti tren diet yang tidak tepat cukup sering dijumpai, khususnya di kalangan remaja perempuan.

Kondisi tersebut berdampak langsung terhadap daya konsentrasi saat belajar, energi untuk beraktivitas, serta kesehatan secara keseluruhan. Informasi yang diperoleh dari pihak sekolah menunjukkan bahwa upaya penyuluhan gizi yang pernah dilakukan masih bersifat satu arah dan belum sepenuhnya menarik perhatian siswa. Metode yang kurang interaktif membuat materi sulit diterima dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Sekolah membutuhkan pendekatan edukasi yang lebih kontekstual, menarik, dan sesuai dengan karakter remaja. Kegiatan ini dirancang untuk menjawab kebutuhan tersebut dengan menghadirkan metode pembelajaran yang partisipatif melalui media presentasi dan permainan edukatif seperti Ranking 1. Diharapkan kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman siswa

tentang gizi seimbang, membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat, serta memicu perubahan sikap yang berdampak positif dalam jangka panjang.

METODE PELAKSANAAN



Gambar 1. Diagram alir penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Berdasarkan karakteristik responden, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 18 orang (56,25%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 14 orang (43,75%). Hal ini menunjukkan bahwa responden perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	18	56.25
Laki – Laki	14	43.75

Usia



11 tahun	15	47
12 tahun	17	53

Jika ditinjau dari kelompok usia, mayoritas responden berapa pada usia 12 tahun yaitu sebanyak 17 orang (53%), sedangkan responden dengan usia 11 tahun berjumlah 15 orang (47%). Kelompok usia 12 tahun sedikit lebih banyak dibandingkan dengan usia 11 tahun. Perbedaan rata – rata pengetahuan sebelum dan setelah intervensi menggunakan Power Point (PPT).

Tabel 2. Perbedaan rata – rata pengeahuan sebelum dan setelah interensi menggunakan PPT.

	Mean	SD	Min	Max	P-value
Pre – test	9.72	2.453	5	14	0.000
Post - test	12.22	2.254	6	15	

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa siswa sebelum intervensi rata-rata pengetahuan responden 9.73 dengan standar deviasi 2.453 serta nilai minimum 5 dan maksimum 14. Sedangkan setelah intervensi rata-rata responden 12.22 dengan standar deviasi 2.254 serta nilai minimum 6 dan maksimum 15.

Berdasarkan hasil uji tersebut diperoleh p-value sebesar 0,000 ($p < 0.05$) yang dapat diartikan adanya perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dengan pengetahuan setelah intervensi terkait gizi seimbang untuk tumbuh kembang optimal.



Gambar 2. Pengerjaan *Pre-test*.



Gambar 3. Pemberian Edukasi Gizi



Gambar 4. Games Ranking 1

Gambar 2 memperlihatkan suasana kelas saat siswa sedang mengerjakan pre-test sebelum diberikan intervensi edukasi gizi. Kegiatan pre-test ini bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa mengenai gizi seimbang. Terlihat bahwa seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan serius dan fokus dalam menjawab soal yang diberikan. Selanjutnya, sebagaimana terlihat pada Gambar 2, dilaksanakan kegiatan edukasi gizi seimbang yang disampaikan oleh tim peneliti dengan menggunakan media PowerPoint (PPT). Pemilihan media ini didasarkan pada kemampuannya menyajikan materi secara lebih menarik, sistematis, dan mudah dipahami oleh siswa. Melalui edukasi ini, diharapkan siswa dapat meningkatkan pemahaman mengenai prinsip Isi Piringku serta mampu menerapkan pola konsumsi gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah diberikan edukasi gizi selanjutnya siswa di ajak untuk mengikuti games ranking 1 dengan pertanyaan seputar gizi yang telah di sampaikan sebelumnya sebagai bentuk evaluasi dan penguatan pemahaman, seperti yang terlihat pada Gambar 3. Permainan ini berlangsung seru,



penyakit, penuh antusiasme, dan setiap siswa berusaha menjawab dengan tepat agar bisa bertahan sampai akhir.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi yang signifikan pada siswa setelah diberikan intervensi edukasi. Edukasi gizi dilaksanakan pada 32 siswa SMP pada tanggal 25 Februari 2025, dan berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.1, terdapat perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi gizi berperan penting dalam proses pembelajaran kognitif, khususnya dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep gizi seimbang.

Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang semakin positif pula sikap dan perilakunya dalam memilih makanan (Safitri & Fitranti, 2016). Edukasi gizi bukan hanya bertujuan menambah informasi, tetapi juga membentuk kemampuan siswa dalam memilih dan menggunakan sumber pangan, menumbuhkan kebiasaan makan yang baik, serta mendorong motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat (Rahmawati, 2022).

Pemilihan media PowerPoint (PPT) dalam edukasi dipilih karena mampu menyajikan materi secara lebih menarik, ringkas, dan terstruktur. Tampilan visual berupa teks, gambar, maupun grafik membuat informasi lebih mudah dipahami serta membantu audiens tetap fokus. Selain itu, PPT juga efisien, interaktif, dan fleksibel sehingga mendukung keberhasilan penyuluhan serta mempermudah proses penyampaian materi. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh tsania mengenai edukasi gizi seimbang menggunakan power point menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sesudah diberikan intervensi. Dengan adanya edukasi gizi, seseorang dapat memahami pentingnya makanan dan gizi sehingga mampu bersikap dan bertindak sesuai norma-norma gizi. Edukasi gizi ini berguna menciptakan perilaku konsumsi makanan yang seimbang. Metode penyampaian edukasi seperti penggunaan media visual dan interaktif juga terbukti efektif meningkatkan retensi informasi dan keterlibatan peserta didik dalam memahami materi gizi (Astutik & Rahmawati, 2021). Namun, pada jangka waktu yang sangat lama, kemungkinan perilaku konsumsi seseorang akan berubah seperti sebelum dilakukan edukasi gizi. Pemberian informasi secara berulang dan mendalam mengenai suatu masalah kesehatan, dalam hal ini terkait perilaku gizi seimbang akan meningkatkan aspek kesadaran seseorang tentang perilaku



hidup sehat sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Intervensi edukatif yang dilakukan secara berkala akan memperkuat perubahan perilaku jangka panjang karena membantu individu menginternalisasi dan mengulang praktik-praktik konsumsi sehat (Utami et al., 2020). Edukasi gizi pada pendidikan formal dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku siswa tentang kebiasaan memilih makanan yang sehat dan seimbang (Tsania et al., 2023; Ulfa et al., 2019).

Diharapkan dari kegiatan edukasi ini, siswa mampu memahami dan menerapkan prinsip *Isi Piringku* dalam kehidupan sehari-hari sebagai pedoman konsumsi gizi seimbang. Dengan meningkatnya kesadaran gizi sejak usia remaja, diharapkan pula mereka dapat membentuk pola makan yang lebih sehat, sehingga dapat menurunkan risiko masalah gizi seperti anemia, kelebihan berat badan, serta penyakit tidak menular di masa mendatang.

KESIMPULAN

Edukasi gizi terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu terhadap konsumsi makanan yang sehat dan seimbang. Nilai rata-rata pengetahuan siswa pada saat pre-test adalah $9,72 \pm 2,453$ dengan rentang nilai 5–14, sedangkan setelah intervensi pada post-test meningkat menjadi $12,22 \pm 2,254$ dengan rentang nilai 6–15. Hasil uji statistik menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Agar perubahan perilaku dapat bertahan dalam jangka panjang, edukasi perlu dilakukan secara berulang dan mendalam. Integrasi edukasi gizi dalam pendidikan formal, terutama melalui media yang interaktif dan menarik, menjadi strategi penting dalam menanamkan kebiasaan makan sehat sejak usia dini, serta mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Keberhasilan edukasi juga memerlukan dukungan lingkungan, baik dari keluarga, sekolah, maupun masyarakat, serta inovasi metode seperti pemanfaatan teknologi digital atau pendekatan berbasis komunitas, sehingga pesan gizi lebih mudah diterima, dipahami, dan diterapkan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak SMP Negeri 19 Palembang, khususnya kepala sekolah, guru, dan seluruh siswa kelas VII yang telah memberikan



izin dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi gizi seimbang. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh tim yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan ini, serta pihak-pihak yang turut membantu dalam proses penyusunan dan penyelesaian laporan kegiatan ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dan menjadi langkah awal dalam meningkatkan kesadaran gizi di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. (2019). *Buku ajar pedoman gizi seimbang*.
- Astutik, Y., & Rahmawati, D. (2021). Pengaruh media interaktif dalam pendidikan gizi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(1), 12–19.
- Maulida, R., Fatimah, S., & Handayani, A. (2022). Integrasi edukasi gizi dalam kurikulum sekolah sebagai upaya promotif preventif gizi anak usia sekolah. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(1), 44–51.
- Purbaningsih, Y., Jamadi, J., Junianto, P., Fitriya, N. L., & Ekasari, S. (2021). Human resource management strategy prediction in small business marketing after pandemic. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 4(4), 8316–8326. <https://www.bircujournal.com/index.php/birci/article/view/2771>
- Putri, W. D., & Apriani, D. (2020). Efektivitas edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang pola makan sehat. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(2), 85–90.
- Rahmawati, F. (2022). Edukasi gizi brosur & PowerPoint pada pedoman gizi seimbang (PGS) kelas VII MTs Hayatul Ilmi. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 46–53. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.70>
- Rahayu, S., Herwinda, N., & Hindarta, N. (2023). *Gizi dan kesehatan remaja*.
- Ruspita, R., Rahmi, R., Tanberika, F. S., & Al, T. (2024). Edukasi asupan gizi seimbang pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat 360 Derajat*, 7–10. <https://doi.org/10.35328/de4xnq50>
- Siahaan, D. P., Suraya, R., & Siregar, N. H. (2024). Pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan remaja di SMP Yayasan Perguruan El Hidayah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 1364–1371.
- Siswanto, S., & Rahmawati, R. (2023). *Dasar ilmu gizi* (Issue December).



- Telisa, I., & Eliza, E. (2020). Asupan zat gizi makro, asupan zat besi, kadar hemoglobin dan risiko kurang energi kronis pada remaja putri. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 80. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.241>
- Tsania, N., Rahmat, M., Priawantiputri, W., & Fauziyah, R. N. (2023). Efektivitas edukasi gizi menggunakan media flashcard dan PowerPoint terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 2(2), 22–30. <https://doi.org/10.34011/jgd.v2i2.1800>
- Ulfa, L., Al-anbiyaa, L. Y., & Hasanah, U. (2019). Upaya menumbuhkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi bagi kehidupan melalui media film animasi. <https://osf.io/cqjr7/download>
- Utami, S., Pratiwi, D. E., & Sari, N. P. (2020). Strategi intervensi edukasi gizi berulang dalam perubahan perilaku konsumsi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 200–207.