

Edukasi Gizi Seimbang Berbasis Media Presentasi Visual Digital Untuk Remaja Sehat dan Aktif Di SMP Negeri 20 Bengkulu

Riska Yanuarti¹, Wulan Angraini², Selvia Novitasari³, Betrianita⁴

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Bengkulu, Indonesia

³Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Program Studi Ilmu Keperawatan, Bengkulu, Indonesia
riskanyanuarti@umb.ac.id, wulanangraini@umb.ac.id, selvianov@umb.ac.id, betrianita@gmail.com

Abstrak: Masa remaja merupakan periode krusial dengan kebutuhan gizi tinggi, namun seringkali diikuti oleh perubahan pola makan yang tidak sehat. Observasi awal di SMP Negeri 20 Bengkulu, mengindikasikan rendahnya pemahaman remaja terhadap gizi seimbang, yang berpotensi memicu masalah gizi ganda seperti anemia dan obesitas. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan menumbuhkan kesadaran siswa siswi kelas VII mengenai pentingnya gizi seimbang sesuai panduan "Isi Piringku", sebagai upaya promotif untuk mewujudkan remaja yang sehat dan aktif. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan interaktif melalui media presentasi digital dan sesi tanya jawab terbuka dengan melibatkan 35 siswa. Hasil implementasi menunjukkan tingkat partisipasi dan antusiasme yang sangat tinggi, diiringi pertanyaan kritis yang mendalam, membuktikan bahwa metode edukasi ini efektif memicu minat remaja terhadap kesehatan gizi. Disimpulkan bahwa penyuluhan gizi seimbang merupakan intervensi yang relevan dan penting untuk membentuk perilaku makan sehat di kalangan remaja SMP Negeri 20 Bengkulu.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Remaja, Edukasi, Isi Piringku

Abstract: Adolescence is a crucial period marked by high nutritional needs, yet it is often accompanied by unhealthy changes in dietary patterns. Preliminary observations at SMP Negeri 20 Bengkulu indicated a low understanding of balanced nutrition among adolescents, which potentially triggers the double burden of malnutrition (anemia and obesity). The objective of this community service activity was to increase the knowledge and foster the awareness of 8th and 9th-grade students regarding the importance of balanced nutrition according to the "Isi Piringku" (My Plate) guidelines. This serves as a promotional effort to realize healthy and active adolescents. The activity was conducted through interactive counseling and an open Q&A session, involving 40 students. The results of the implementation showed a very high level of participation and enthusiasm, accompanied by critical and in-depth questions. This proves that this educational method is effective in stimulating adolescent interest in nutritional health. It is concluded that balanced nutrition counseling is a relevant and vital intervention for shaping healthy eating behavior among adolescents at SMP Negeri 20 Bengkulu.

Mitra pengabdian pada masyarakat pada SMP Negeri 20 Bengkulu.

Keywords

Balanced Nutrition, Adolescents, Education, Isi Piringku

Submitted: 2025-10-23 — **Accepted:** 2025-10-27 — **Published:** 2025-10-30

Pendahuluan

Masa remaja (usia 10-19 tahun) didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai periode transisi kritis yang ditandai oleh lonjakan pertumbuhan somatik, perkembangan maturasi seksual, dan pematangan kognitif serta psikososial (WHO, 2014). Pertumbuhan pesat ini menuntut asupan energi, protein, dan zat gizi mikro yang jauh lebih besar dibandingkan fase kehidupan lainnya. Kegagalan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi optimal pada fase ini dapat menyebabkan masalah gizi yang berdampak pada penurunan kapasitas belajar, produktivitas kerja di masa depan, hingga risiko penyakit degeneratif (Setyawati & Indarto, 2020).

Di tingkat global, transisi gizi dan perubahan gaya hidup telah memicu peningkatan masalah gizi ganda (*double burden of malnutrition*), termasuk di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menjadi indikator kuat mengenai kondisi ini. Prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun di Indonesia mencapai 32,0%, dengan remaja putri menjadi kelompok yang paling rentan (Kemenkes RI, 2018). Kondisi anemia pada remaja tidak hanya berdampak pada kelelahan fisik, tetapi juga dapat menurunkan konsentrasi belajar hingga 10-15% (Wiradnyana dan Astuti, 2019). Sementara itu, masalah gizi lebih (obesitas) juga terus meningkat. Riskesdas 2018 mencatat, prevalensi obesitas pada kelompok usia 16-18 tahun mencapai 5,9%. Peningkatan kasus obesitas ini erat kaitannya dengan perilaku konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL), serta rendahnya aktivitas fisik (Astuti & Widyawati, 2021). Riskesdas bahkan mencatat adanya 96,7% anak dan remaja usia 5-19 tahun yang memiliki konsumsi buah dan sayur yang tidak memadai (Kemenkes RI, 2018).

Provinsi Bengkulu, termasuk Kota Bengkulu, juga menghadapi tantangan serupa dalam mengatasi masalah gizi remaja. Data profil kesehatan regional menunjukkan bahwa meskipun program intervensi seperti pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) untuk remaja putri telah dijalankan, cakupan dan kepatuhan konsumsi masih perlu ditingkatkan (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2023). Khusus di lingkungan sekolah, seperti di SMP Negeri 20 Bengkulu, observasi awal menunjukkan bahwa siswa cenderung memilih jajanan yang cepat saji dan berkalori tinggi dari kantin atau warung sekitar sekolah, yang sebagian besar tidak memenuhi kriteria gizi seimbang. Pola perilaku ini diperkuat oleh hasil penelitian PkM sebelumnya di wilayah serupa yang menemukan bahwa pengetahuan gizi yang rendah dan kemudahan akses pangan instan adalah faktor dominan (Suryani, 2022).

Edukasi gizi merupakan strategi *behavior change communication* yang paling efektif untuk membentuk perilaku sehat pada remaja (Fathimah, 2019). Mengingat sifat remaja yang visual dan membutuhkan panduan praktis, penggunaan pedoman "Isi Piringku" sebagai pengganti konsep lama Empat yanihandaberfokus pada penyuluhan interaktif mengenai "Isi Piringku" kepada 35 siswa/i SMP Negeri 20 Bengkulu, sebagai upaya promotif untuk membentuk pola makan sehat dan mendukung tercapainya remaja yang optimal.

Metode

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan edukasi dan sosialisasi dengan metode penyuluhan interaktif dan diskusi terbuka. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 20 Bengkulu Sasaran kegiatan adalah 35 siswa yang berasal dari kelas VII, dipilih berdasarkan ketersediaan dan kesiapan mereka untuk berpartisipasi dalam program kesehatan sekolah. Tahap Persiapan dimulai dengan koordinasi, penyusunan materi fokus pada Gizi Seimbang pada remaja dan pembuatan media presentasi digital (power point) yang dilengkapi infografis, warna dan desain menarik. Penggunaan metode ini dipilih karena mudah diakses dan efektif dalam menarik perhatian remaja. Tahap Pelaksanaan pada sesi pertama di buka dengan *ice breaking* dan presentasi materi dengan banyak ilustrasi visual. Materi disampaikan secara interaktif, mengundang peserta untuk menjawab kuis lisan dan memecahkan studi kasus sederhana. Sesi selanjutnya adalah tanya jawab terbuka yang fokus pada diskusi dua arah, memfasilitasi siswa untuk mengutarakan pandangan, mitos, dan kesulitan mereka dalam menerapkan pola makan yang sehat. Tahap terakhir adalah evaluasi kualitatif yang dilakukan melalui observasi langsung terhadap partisipasi dan keterlibatan siswa. Pengumpulan data kualitatif (umpan balik verbal) untuk menilai sejauh mana materi dapat diterima dan memicu kesadaran baru.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang di SMP Negeri 20 Bengkulu berhasil dilaksanakan dengan dihadiri oleh 35 siswa kelas VII. Penyampaian materi menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan media visual yang dirancang untuk menarik perhatian remaja. Tingkat partisipasi peserta menunjukkan respons yang sangat positif dan interaksi yang tinggi. Sesi tanya jawab berlangsung dinamis, menunjukkan bahwa materi gizi sangat relevan dengan permasalahan sehari-hari mereka. Beberapa pertanyaan kritis yang diajukan siswa antara lain tentang keefektifan *infused water* dibandingkan dengan makan buah utuh, cara menolak makanan *junk food* dari teman, dan mitos minum air es saat makan bisa menyebabkan perut buncit. Respon ini mengindikasikan bahwa siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memprosesnya secara kritis (Wulandari & Pramana, 2022).

Keberhasilan PkM ini diukur dari tingginya partisipasi aktif dan kedalaman diskusi yang terjadi. Hasil ini sejalan dengan prinsip edukasi remaja, di mana metode yang melibatkan partisipasi penuh (*participatory method*) lebih efektif daripada metode satu arah (Ramdhani & Putri, 2021).

Pemilihan fokus pada panduan "Isi Piringku" terbukti tepat. Pedoman ini menawarkan visualisasi porsi makan yang mudah diaplikasikan (setengah piring untuk sayur dan buah, dan setengahnya lagi untuk makanan pokok dan lauk-pauk), sehingga memudahkan remaja dalam mengambil keputusan makan secara instan, terutama saat jajan (Kemenkes RI, 2018; Sari & Susanto, 2019).

Diskusi tentang Anemia dan Obesitas direspon dengan serius. Remaja putri menunjukkan minat tinggi terhadap pencegahan anemia, sejalan dengan tingginya prevalensi anemia di Indonesia (Kemenkes RI, 2018). Sementara itu, diskusi tentang GGL dan Obesitas memicu kesadaran akan risiko kesehatan dan masalah citra tubuh (*body image*) (Purwaningrum dan Wulandari, 2020).



Gambar 1. Proses Penyampaian Materi

Tantangan utama yang teridentifikasi, berdasarkan keluhan siswa dalam sesi diskusi adalah faktor lingkungan. Kemudahan akses makanan tinggi GGL di sekitar SMP Negeri 20 Bengkulu menjadi penghambat utama konversi pengetahuan menjadi perilaku (Subagio & Setiawan, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi harus

diikuti oleh intervensi kebijakan lingkungan sekolah (*school food environment*) untuk mencapai dampak berkelanjutan (Hidayati & Anwar, 2021).

Meskipun pengetahuan telah dipicu, perubahan perilaku membutuhkan waktu dan pengulangan Hasil PkM sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi berkelanjutan melalui peran *peer educator* atau kader kesehatan remaja (KKR) di sekolah sangat efektif dalam mempertahankan perilaku makan sehat yang baru dipelajari (Lestari & Nurmala, 2020). Hasil positif ini didukung oleh Teori *Health Belief Model* (HBM), di mana edukasi berhasil meningkatkan *perceived susceptibility* (kerentanan) dan *perceived severity* (keparahan) penyakit akibat pola makan tidak sehat, sehingga memicu keinginan remaja untuk bertindak (Dewi & Santoso, 2022). Penelitian oleh Setyawan (2023) juga menegaskan bahwa edukasi dengan media interaktif terbukti mampu meningkatkan *self-efficacy* remaja dalam memilih makanan sehat.



Gambar 2. Sesi diskusi dan Tanya Jawab

PkM ini tidak hanya memberikan transfer ilmu, tetapi juga menumbuhkan karakter kemandirian dan tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri, yang merupakan bagian integral dari pendidikan karakter di sekolah (Handayani dan Sari, 2021). Penyuluhan gizi seimbang di SMP Negeri 20 Bengkulu berhasil menciptakan forum pembelajaran yang transformatif. Namun, efektivitas jangka panjang program ini bergantung pada dukungan lingkungan sekolah dan tindak lanjut dari pihak terkait.

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa edukasi gizi seimbang untuk remaja sehat dan aktif di SMP Negeri 20 Bengkulu telah berhasil dilaksanakan dengan metode penyuluhan interaktif. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan memicu pemahaman kritis 40 peserta didik terhadap pentingnya penerapan pedoman "Isi Piringku". Keberhasilan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang relevan dan interaktif merupakan langkah awal yang krusial dalam membentuk perilaku makan sehat di kalangan remaja. Direkomendasikan kepada pihak sekolah dan Dinas Kesehatan setempat untuk menjalin kolaborasi dalam memperkuat program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), khususnya dalam hal pengawasan

dan penyediaan menu kantin sehat, sebagai upaya tindak lanjut untuk mendukung keberlanjutan dampak positif dari edukasi ini.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang terkait ataupun yang terlibat selama proses berlangsung sehingga pengabdian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis mengucapkan terimakasih kepada SMP Negeri 20 Bengkulu, Kepala Sekolah, guru bahkan anak-anak yang menjadi sasaran pengabdian. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada masyarakat sekitar yang telah mendukung penelitian ini. langsung membantu pelaksanaan program pengabdian.

Referensi

- Astuti, A. T., & Widyawati, E. (2021). Hubungan Asupan Gula, Garam, dan Lemak dengan Status Gizi pada Remaja di Kota Semarang. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (JGDI)*, 9(1), 1–10.
- Dewi, E. I., & Santoso, A. B. (2022). Efektivitas Penerapan *Health Belief Model* dalam Edukasi Kesehatan di Kalangan Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 60–68.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2022*. Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu.
- Fathimah, L. (2019). Strategi *Behavior Change Communication* untuk Meningkatkan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 7(1), 1–10.
- Handayani, S., & Sari, I. K. (2021). Integrasi Pendidikan Karakter Kemandirian dan Tanggung Jawab dalam Program Kesehatan Sekolah. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 13(2), 150–165.
- Hidayati, S. A., & Anwar, K. (2021). Pengaruh Intervensi Lingkungan Pangan Sekolah (*School Food Environment*) terhadap Pilihan Makanan Sehat Remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(2), 110–120.
- Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI). (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI). (2018). *Pedoman Gizi Seimbang: Konsep Isi Piringku*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, R., & Nurmala, A. (2020). Efektivitas Peran *Peer Educator* dalam Keberlanjutan Perilaku Makan Sehat Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 201–215.
- Purwaningrum, A., & Wulandari, T. (2020). Hubungan *Body Image* dan Pengetahuan Gizi terhadap Risiko Obesitas pada Remaja. *Jurnal Ilmu Gizi*, 11(1), 40–50.
- Ramdhani, I., & Putri, D. (2021). Efektivitas Metode Edukasi Partisipatif dalam Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 14(4), 300–310.
- Sari, W., & Susanto, B. (2019). Pengaruh Media Visual (*Isi Piringku*) terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi pada Siswa Sekolah. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(3), 180–190.
- Setyawan, D., & Pratiwi, H. (2023). Peningkatan *Self-Efficacy* Remaja dalam Pemilihan Makanan Sehat melalui Edukasi Interaktif. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 16(1), 70–85.
- Setyawati, V., & Indarto, D. (2020). Dampak Status Gizi Remaja terhadap Kapasitas Belajar dan Risiko Penyakit Degeneratif. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 12(3), 200–215.
- Subagio, M., & Setiawan, R. (2023). Akses Makanan Tinggi GGL di Lingkungan Sekolah sebagai Penghambat Perubahan Perilaku Remaja. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 19(2), 150–165.
- Suryani, N. (2022). Analisis Faktor Dominan (Pengetahuan Gizi Rendah dan Akses Pangan Instan) Penyebab Pola Makan Tidak Sehat Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 50–60.
- Wiradnyana, K., & Astuti, R. (2019). Hubungan Anemia dengan Penurunan Konsentrasi Belajar pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 7(1), 10–25.
- World Health Organization (WHO). (2014). *Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade*. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari, E., & Pramana, T. (2022). Keterlibatan dan Pemrosesan Informasi Kritis Siswa dalam Sesi Diskusi Gizi. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 28(3), 190–205.