

Empowerment of Nutrition Educators for Strengthening Obesity Prevention in Elementary School Students in Parepare

Andi Imam Arundhana Thahir^{1,*}, Rahayu Indriasari¹, Henrick Sampeangin², Thahir Haning¹, Khadijah Muhammad Rachmat¹

¹Universitas Hasanuddin, Indonesia

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatima Parepare, Indonesia

Email: andi.imam@unhas.ac.id

Article Info

Received: 02/12/2025

Revised: 03/01/2026

Accepted: 10/01/2026

Published: 26/03/2026

Keywords: balanced nutrition education; double burden of nutrition; obesity prevention; peer educator; school policy



Copyrights © Author(s). This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0). All writings published in this journal are personal views of the author and do not represent the views of this journal and the author's affiliated institutions.

Abstract

The double burden of nutritional problems among schoolchildren in Indonesia—reflected by soaring rates of stunting and obesity—poses new challenges to efforts aimed at improving community nutrition. In Parepare City, South Sulawesi, a clear nutrition transition is observed, with rising cases of obesity in the school environment. This community service activity was designed and implemented a school-based empowerment program called “Sahabat Gizi” (Nutrition Friends) peer educators, aiming to strengthen obesity prevention through balanced nutrition education, environmental adjustments, and reinforcement of school policies. The program was carried out in three phases: preparation, training, and evaluation, involving teacher mentors and students who acted as agents of change. Pre- and post-test results indicated significant improvements in participant knowledge and communication skills, while their attitudes remained relatively stable. The training effectively increased participants’ knowledge (87.5%) and communication skills (43.8%), while over 90% showed stable attitudes with no significant changes. Independent initiatives undertaken by peer educators reinforced understanding and honed nutrition communication skills effectively while fostering positive healthy behavior norms. Program findings suggest that the peer educator model applied in schools successfully increased students’ knowledge of balanced nutrition and contributed to obesity prevention. However, to ensure sustainability and strengthen positive attitudes, more intensive policy support is needed.

Pemberdayaan Edukator Gizi untuk Penguatan Pencegahan Kegemukan pada Siswa SD di Parepare

Kata Kunci: beban ganda gizi; edukasi gizi seimbang; kebijakan sekolah; peer educator; pencegahan obesitas

Abstrak

Beban ganda masalah gizi pada anak sekolah di Indonesia, yang tercermin dari angka stunting dan obesitas yang melambung, menyodorkan tantangan baru bagi upaya memperbaiki gizi masyarakat. Kota Parepare, Sulawesi Selatan, memperlihatkan transisi gizi yang nyata, dengan peningkatan kasus obesitas di lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian ini merancang dan melaksanakan program pemberdayaan peer educator bernama Sahabat Gizi berbasis sekolah, dengan tujuan memperkuat pencegahan kegemukan melalui edukasi gizi seimbang, penyesuaian lingkungan, serta penguatan kebijakan sekolah. Program dijalankan dalam tiga fase, yaitu persiapan, pelatihan, dan evaluasi menggunakan metode edukatif-partisipatif berupa

penyampaian materi, diskusi, simulasi, dan role-play, serta didukung oleh media modul atau buku panduan, poster edukasi, permainan dan video sebagai sarana penyampaian pesan gizi dan pencegahan kegemukan. Penelitian ini melibatkan guru pendamping serta siswa yang berperan sebagai agen perubahan. Siswa dipilih sebagai peer educator melalui seleksi berbasis rekomendasi sekolah, dengan kriteria memiliki status gizi normal, kemampuan komunikasi yang baik, serta minat dan perilaku positif. Hasil pre- dan post-test mengindikasikan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan kemampuan komunikasi peserta, sementara sikap mereka tetap relatif stabil. Pelatihan ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan (87,5%) dan kemampuan komunikasi (43,8%) peserta, sementara lebih dari 90% peserta menunjukkan stabilitas sikap tanpa perubahan signifikan. Kegiatan mandiri yang diprakarsai oleh peer educator memperkuat pemahaman serta mengasah keterampilan komunikasi gizi secara efektif, sekaligus menumbuhkan norma-norma positif perilaku sehat. Temuan program mengisyaratkan bahwa model peer educator yang diterapkan di lingkungan sekolah berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang serta berkontribusi pada pencegahan obesitas. Namun, untuk memastikan keberlanjutan dan memperkuat sikap yang positif, diperlukan dukungan kebijakan yang lebih intensif.

1. PENDAHULUAN

Saat ini beban ganda masalah gizi, yang ditandai dengan koeksistensi *undernutrition* (seperti stunting) dan *overweight*/ obesitas, menjadi tantangan kesehatan global, termasuk di Indonesia. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan pola epidemiologis yang mengkhawatirkan di mana prevalensi stunting pada balita mencapai 21,5%, sementara pada anak usia pra-sekolah dan sekolah dasar (5-12 tahun) sebesar 18,7%. Ironisnya, pada kelompok usia ini, obesitas justru menunjukkan prevalensi lebih tinggi (19,7%) (Kemenkes RI, 2024). Fenomena ini mencerminkan terjadinya transisi gizi di Indonesia, di mana masalah stunting yang belum tuntas beriringan dengan peningkatan kasus obesitas akibat perubahan pola makan padat energi-rendah zat gizi (Popkin, 2006; Popkin and Ng, 2022), konsumsi minuman manis (Thahir et al., 2018), dan gaya hidup sedentari (Thahir et al., 2013).

Kondisi paradoksal ini menciptakan kompleksitas baru dalam percepatan perbaikan gizi masyarakat. Meskipun masalah gizi kurang masih menjadi masalah, namun, kondisi obesitas yang lebih tinggi dengan trend peningkatan dari tahun ke tahun membuat masalah ini perlu mendapat perhatian lebih besar (Kemenkes RI, 2014, 2019). Kota Parepare, salah satu munisipalitas/ kota kecil di Sulawesi Selatan, mulai menunjukkan tanda-tanda transisi gizi dengan lingkungan *obesogenic* (kondisi yang meningkatkan risiko kegemukan) yang semakin terlihat jelas. Misalnya, banyak anak sekolah yang menghabiskan waktu dengan melakukan aktivitas *sedentary* seperti bermain HP atau tablet, sementara di lingkungan sekolah marak jajanan tidak sehat yang tinggi gula dan lemak.

Lebih lanjut, menurut laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi kelebihan berat badan pada anak sekolah dasar (5-12 tahun) di Parepare mencapai 15.6% (Kemenkes RI, 2019). Sebenarnya, yang paling mengkhawatirkan dari faktor penyebabnya adalah tingginya konsumsi makanan manis terutama dari jajanan sekolah, serta kurangnya aktivitas fisik akibat kebiasaan bermain gawai. Situasi ini diperparah oleh terbatasnya edukasi gizi yang melibatkan partisipasi aktif anak, sehingga intervensi yang berbasis lingkungan sekolah menjadi semakin mendesak. Ironisnya, sekolah sebagai lingkungan strategis belum sepenuhnya memanfaatkan potensi pendekatan berbasis *peer group* (teman sebaya) dalam promosi kesehatan, padahal anak-anak cenderung lebih responsif terhadap pesan yang disampaikan oleh sesama teman (Dodd et al., 2022).

Studi kami sebelumnya telah mengembangkan modul “ahli gizi cilik” (*peer educator*) yang berisi materi gizi seimbang yang disampaikan melalui bentuk permainan tradisional seperti monopoli dan bola tangan (Chaerunnisa et al., 2017). Hasil kegiatan ini memperlihatkan bahwa tingkat pengetahuan AGIL dengan kategori kurang, turun dari 90% menjadi hanya 20%. Dengan sasaran anak sekolah dasar, dianggap bahwa metode permainan yang diinisiasi oleh rekan sebaya terlatih mungkin dapat menarik minat siswa untuk belajar hal-hal tentang gizi seimbang dan konten obesitas. Melalui kegiatan pelatihan *peer educator* gizi yang dirancang untuk menyampaikan pesan-pesan gizi pencegahan obesitas dengan metode yang lebih sesuai dengan karakteristik siswa masa kini, diharapkan dapat menjadi salah satu solusi berbasis sekolah untuk mengatasi masalah obesitas pada anak sekolah di Parepare. Keunggulan program *peer educator* gizi ini adalah pendekatan multidisiplin yang melibatkan

bidang gizi, promosi kesehatan, dan kebijakan publik, sehingga diharapkan program ini dapat dikonversi menjadi kebijakan sekolah untuk memastikan keberlanjutan program.

2. METODE

Program pemberdayaan *peer educator* gizi ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis sekolah dengan melibatkan guru sebagai pendamping di sekolah. Kami menerapkan model implementasi yang terdiri dari tiga fase utama: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pendekatan ini dirancang khusus untuk menciptakan perubahan perilaku berkelanjutan melalui pemberdayaan siswa sebagai agen perubahan, didukung oleh lingkungan sekolah yang kondusif. Metode pelaksanaan mengintegrasikan aspek edukasi gizi, modifikasi lingkungan, dan penguatan kebijakan sekolah dengan fokus pada permasalahan obesitas anak.

Tahapan kegiatan

Kegiatan terdiri dari 4 kali kunjungan. Satu kali kunjungan pada tahap persiapan, dua kali kunjungan saat implementasi dan monitoring kegiatan, dan satu kali kunjungan pada fase *follow up* (Gambar 1). Secara rinci, tahapan kegiatan tersebut adalah:



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian *peer educator*.

Persiapan: Tahap persiapan diawali dengan koordinasi intensif dengan pihak sekolah. Tim melakukan:

1. Pertemuan konsolidasi dengan kepala sekolah, guru, untuk menyamakan persepsi tentang program *peer educator* gizi yang direncanakan.
2. Seleksi calon *peer educator* yang memenuhi syarat: direkomendasikan oleh pihak sekolah, memiliki status gizi yang normal, memiliki kemampuan komunikasi dan perilaku yang baik.
3. Pelaksanaan *training of trainer* (ToT) guru pendamping sekolah agar mereka tahu tugas dan fungsi guru pendamping di sekolah.

Pelaksanaan: Fase inti program terdiri dari beberapa kegiatan paralel:

1. Pelatihan *Peer Educator*:
 - a. Sesi pelatihan selama selama 90 menit tiap sesinya.
 - b. Sesi 1 mengenai dasar-dasar gizi seimbang dan bahaya jajanan tidak sehat.
 - c. Sesi 2 mengenai bahaya obesitas, pendekatan yang perlu dilakukan kepada penderita obesitas, dan teknik komunikasi efektif.
 - d. Metode pelatihan variatif: *role play*, simulasi, pembuatan media kreatif
 - e. Pembekalan keterampilan memimpin kegiatan kecil di kelas
 - f. Dilakukan *pre* dan *post-test* untuk melihat peningkatan kapasitas siswa yang terpilih sebagai *peer educator*.
2. Monitoring
 - a. *Follow-up* kegiatan di sekolah minimal 1 bulan setelah pelatihan.
 - b. Cakupan edukasi yang dilakukan di sekolah: diharapkan ada kegiatan minimal dua kali. Kegiatan dua kali terdiri dari berbagi pengetahuan di kelas, dan kegiatan bermain dan bergerak di luar kelas.

c. Pengukuhan “Sahabat Gizi” sebagai *peer educator* sepanjang menjadi peserta didik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pelatihan pendidik sebaya “Sahabat Gizi”

Sebelum mulainya kegiatan, tim pengabdian melakukan ToT bagi guru pendamping yang dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2025. Kegiatan ini dihadiri oleh Kepala Sekolah dari SDN 3 dan SD Katolik Parepare didampingi oleh 2 orang guru pendamping dari masing-masing sekolah. Pihak sekolah dan guru menyambut positif program dan mengikuti kegiatan ToT ini hingga selesai. *Output* dari kegiatan ToT guru pendamping adalah seleksi calon pendidik sebaya Sahabat Gizi dan juga rencana kegiatan mandiri minimal 2 kali selama program yang dimulai setelah pelaksanaan pelatihan pendidik sebaya bagi siswa.



Gambar 2. Penyampaian materi pelatihan di SDN 3 Parepare

Adapun pelaksanaan kegiatan pelatihan pendidik sebaya gizi dilaksanakan pada tanggal 31 Juli 2025 di SDN 3 Parepare dan tanggal 1 Agustus 2025 di SD Katolik Parepare. Kegiatan pelatihan berjalan dengan lancar disertai dengan diskusi interaktif, kolaboratif, dan partisipatif dari para peserta pelatihan. Peserta pelatihan diseleksi dengan bantuan pihak sekolah dengan kriteria 1) Mampu berkomunikasi dengan baik; 2) Memiliki kepribadian yang ramah, peduli, dan mudah bergaul; 3) Memiliki minat untuk belajar dan berbagi informasi seputar gizi dan gaya hidup sehat; dan 4) Memiliki kemampuan dasar memimpin atau mengajak teman dalam kegiatan kelompok. *Pre-post test* dilakukan untuk menilai dampak dari pelatihan yang dilakukan terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan komunikasi dari calon pendidik sebaya.

3.2 Perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan pasca pelatihan Pendidikan sebaya “Sahabat Gizi”

Dalam menilai keberhasilan program pelatihan, tim pengabdian melakukan *pre* dan *post-test* pada pendidik sebaya Sahabat Gizi Tabel 1.

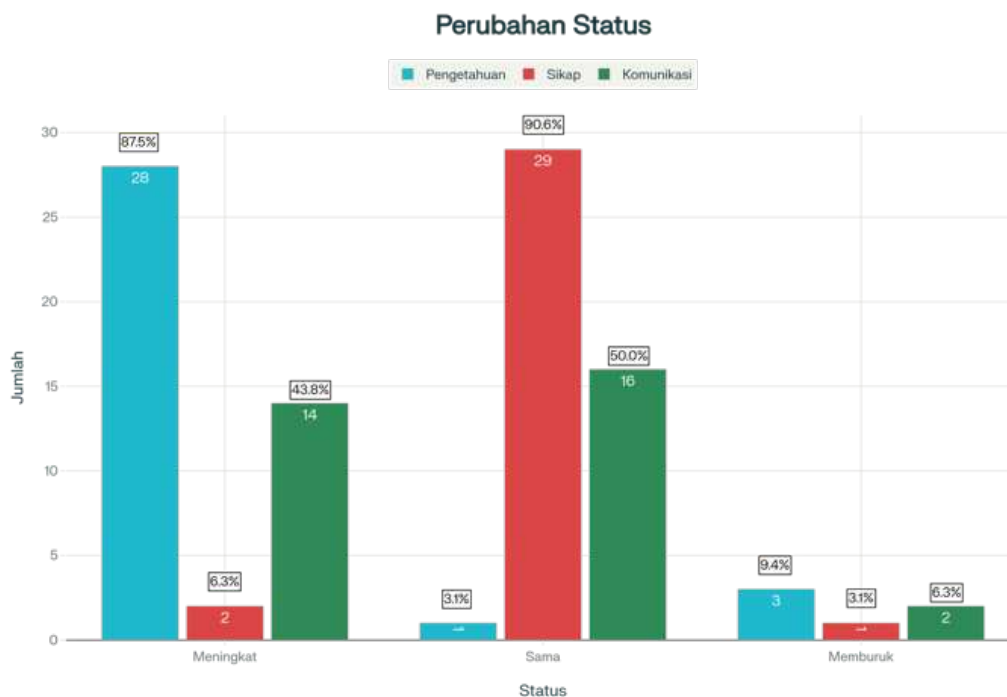
Tabel 1. Perubahan Skor Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan Komunikasi Pendidik Sebaya “Sahabat Gizi” Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Domain	Pre-test	Post-test	Delta	p
Pengetahuan	18.18 ± 1.15	19.28 ± 0.77	1.09 ± 0.99	<0,001
Sikap	14.47 ± 0.76	14.53 ± 0.76	0.06 ± 0.43	0,42
Komunikasi	5.06 ± 0.67	5.78 ± 0.79	0.72 ± 1.14	0,001

Hasil menunjukkan adanya peningkatan bermakna pada beberapa domain kompetensi pendidik sebaya setelah

pelatihan “Sahabat Gizi”. Domain pengetahuan diukur menggunakan 20 item pertanyaan pilihan ganda yang mencakup pemahaman tentang gizi seimbang, kebiasaan makan sehat, konsumsi gula, aktifitas fisik, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), serta pencegahan kegemukan pada anak. Rata-rata skor pengetahuan meningkat sebesar $1,09 \pm 0,99$ poin ($p < 0,001$), menunjukkan adanya perbaikan pemahaman materi gizi secara signifikan. Sementara itu, domain sikap diukur melalui 5 pertanyaan dengan skala *Likert* yang menunjukkan kesediaan peserta dalam menerapkan dan mempromosikan PHBS kepada teman sebaya. Skor sikap hanya meningkat sedikit ($0,06 \pm 0,43$ poin) dan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p = 0,42$), mengindikasikan bahwa perubahan sikap memerlukan waktu dan penguatan lanjutan. Pada domain keterampilan komunikasi, pengukuran dilakukan menggunakan 7 item pertanyaan yang mengukur kemampuan komunikasi interpersonal, empati, serta penyampaian pesan gizi secara persuasif. Terjadi peningkatan rata-rata $0,72 \pm 1,14$ poin ($p = 0,001$) yang menandakan perbaikan kemampuan peserta dalam menyampaikan pesan gizi kepada teman sebaya secara efektif. Secara keseluruhan, pelatihan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan komunikasi, namun belum cukup untuk menggeser sikap tanpa strategi tambahan.

Hasil evaluasi memperlihatkan bahwa pelatihan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan, terlihat dari proporsi peserta yang berada dalam kategori 'meningkat' mencapai 87,5% pada domain pengetahuan. Hal ini menegaskan efektivitas materi dan metode pembelajaran yang digunakan untuk aspek kognitif. Pada domain komunikasi, terdapat peningkatan dengan besaran yang cukup berarti. Sekitar 43,8% peserta mengalami peningkatan dalam kemampuan komunikasi, selebihnya menunjukkan kestabilan. Berbeda dua domain sebelumnya, sikap peserta cenderung stabil, di mana lebih dari 90% peserta tidak mengalami perubahan signifikan.



Gambar 3. Distribusi perubahan PSP setelah pelatihan “Sahabat Gizi”

Temuan ini (Gambar 3) patut dicatat sebagai dampak positif pelatihan dalam meningkatkan keterampilan komunikasi yang berkaitan dengan kemampuan mendengarkan teman sebaya, menyampaikan pesan gizi secara persuasif menunjukkan empati, menyampaikan pendapat, berinteraksi, serta mengajak teman untuk berperilaku hidup sehat. Namun, peningkatannya belum sebesar aspek pengetahuan terutama yang mencakup pemahaman tentang gizi seimbang, pemilihan jajanan sehat, pembatasan konsumsi gula, pentingnya aktivitas fisik, serta pencegahan kegemukan pada anak. Berbeda dengan domain keterampilan komunikasi dan pengetahuan, rendahnya perubahan sikap ini mengindikasikan perlunya penyesuaian dalam desain intervensi. Diperlukan pendekatan yang lebih kuat pada aspek afektif melalui strategi yang lebih partisipatif, pemberian penguatan berulang, keteladanan berkelanjutan, atau penambahan durasi pelatihan agar dapat memengaruhi sikap secara lebih nyata. Secara keseluruhan, pelatihan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan komunikasi, namun belum dapat menggeser sikap tanpa strategi tambahan.

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa pengetahuan peserta meningkat signifikan, terutama di SDN 3 Pare-Pare yang seluruh siswanya mengalami peningkatan tanpa pengecualian, sedangkan di SD Katolik Pare-Pare mayoritas

juga naik meskipun dengan sedikit variasi (Tabel 2). Peningkatan ini menggambarkan efektivitas pelatihan dalam memperkuat pemahaman dasar tentang makanan bergizi, jajanan sehat, serta pentingnya konsumsi air putih. Respon peserta pada *post-test* menunjukkan jawaban yang lebih sistematis dan terarah, menandakan perbaikan dalam struktur berpikir dan penalaran gizi.

Sementara itu, perubahan sikap cenderung stabil di kedua sekolah, dengan hampir seluruh peserta berada di kategori tetap. Hal ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa perubahan sikap terhadap perilaku sehat biasanya memerlukan waktu lebih panjang serta proses pembiasaan sosial (Gardner, 2015; Merchie and Gomot, 2023). Faktor seperti dukungan lingkungan sekolah, peran guru sebagai *role model*, dan penguatan melalui kegiatan rutin sangat berpengaruh dalam memperkuat perubahan sikap jangka panjang (Fink et al., 2021). Perlu strategi intervensi tambahan atau durasi yang lebih panjang untuk menghasilkan perubahan yang lebih bermakna pada aspek afektif.

Tabel 2. Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan Komunikasi setelah pelatihan menurut Sekolah

Sekolah	Domain	Naik	Tetap	Turun
SD Katolik Pare-Pare	Pengetahuan	12	1	3
SDN 3 Pare-Pare	Pengetahuan	16	0	0
SD Katolik Pare-Pare	Sikap	2	13	1
SDN 3 Pare-Pare	Sikap	0	16	0
SD Katolik Pare-Pare	Komunikasi	7	8	1
SDN 3 Pare-Pare	Komunikasi	7	8	1

Peningkatan keterampilan komunikasi juga cukup terlihat jelas di kedua sekolah, walaupun masih terdapat sejumlah peserta yang tetap, sehingga penguatan aspek komunikasi tetap penting. Peningkatan ini selaras dengan pendekatan pelatihan yang menekankan praktik langsung, seperti demonstrasi dalam mengajar di depan kelas, recall bersama materi-materi pelatihan, praktik pola makan yang baik, dan praktik menghindari jajanan tidak sehat, serta mengajak diskusi ringan tentang gizi seimbang. Aktivitas tersebut tidak hanya memperkuat keterampilan berbicara dan persuasi, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri peserta dalam berperan sebagai peer educator di lingkungan sekolah.

3.3 Implikasi Pengabdian Masyarakat

Pelatihan Sahabat Gizi terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan komunikasi siswa secara signifikan, namun perubahan sikap masih membutuhkan penguatan lebih lanjut. Untuk memastikan keberlanjutan dan dampak jangka panjang program, materi pengetahuan inti yang sudah efektif perlu dipertahankan, sementara modul komunikasi praktis dapat diperkuat melalui metode interaktif seperti role-play, skrip ajakan kepada teman, dan latihan umpan balik. Upaya penguatan sikap dapat ditambah melalui refleksi kelompok, diskusi nilai, dan pembentukan norma positif, misalnya komitmen kelas atau kampanye poster perilaku sehat. Aspek keberlanjutan sangat penting, sehingga dukungan kebijakan sekolah seperti penyediaan air minum, regulasi jajanan sehat, dan kegiatan fisik rutin harus diintegrasikan agar perilaku sehat dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

3.4 Kegiatan Mandiri “Sahabat Gizi” dalam mengedukasi

Setelah kegiatan pelatihan selesai, para peer educator Sahabat Gizi diminta untuk melakukan kerja mandiri minimal 2 kali selama periode implementasi baik secara individu maupun berkelompok dengan maksimal 4 siswa. Kegiatan dua kali (Gambar 4) meliputi: 1) Kegiatan sharing pengetahuan dan pengalaman terkait gizi seimbang, sarapan dan memilih jajanan yang sehat, dan 2) terkait bermain dan belajar tentang gizi melalui permainan ular tangga dan dende.



Gambar 4. Pendidik sebaya Sahabat Gizi tampil memberikan ceramah dan berbagi pengalaman terkait penerapan gizi seimbang di sekolah dan di rumah (Atas) dan bermain permainan ular tangga bersama rekan sebaya (Bawah).

Kegiatan mandiri ditujukan agar supaya pendidik sebaya Sahabat Gizi memiliki kesempatan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang materi gizi yang telah mereka peroleh saat pelatihan. Selain itu, kegiatan mandiri juga mengasah keterampilan komunikasi efektif sejak dini kepada teman sebaya mereka. Melalui kesempatan ini juga, sharing pengalaman dengan rekan sebaya mereka terkait praktik sehat sarapan, memilih jajanan yang sehat, dan penerapan PHBS akan menegaskan peran mereka sebagai agen perubahan dan role model bagi teman kelas mereka. Tentu saja, akan menumbuhkan kepercayaan diri dalam berbicara mengenai topik gizi.

Kegiatan kedua yaitu aktivitas di luar kelas. Melalui aktivitas bermain dan belajar menggunakan media permainan ular tangga dan dende ini akan membuat proses pembelajaran bagi rekan sebaya dan bahkan pendidik sebaya lebih menarik, menyenangkan, mudah diingat dan dipahami, serta yang paling penting dapat menambah keakraban antar siswa. Kegiatan ini memupuk kebiasaan edukasi yang partisipatif, memperkuat norma positif, serta membantu menanamkan perilaku sehat sebagai bagian dari rutinitas siswa. Dengan adanya kerja mandiri berulang selama periode implementasi, dampak edukasi semakin diperluas, keberlanjutan program lebih terjamin, dan perubahan perilaku sehat bisa terinternalisasi secara nyata dalam kehidupan sehari-hari siswa (Munawarah et al., 2023; Lanigan et al., 2019).

Melalui kombinasi kegiatan mandiri di kelas dan di luar kelas inilah Sahabat Gizi mendapatkan kesempatan untuk menerapkan langsung pengetahuan dan keterampilan yang sudah diperoleh dari pelatihan. Adapun bagi rekan sebaya, kegiatan sharing berpotensi meningkatkan pemahaman dan memotivasi mereka untuk membiasakan hidup bersih dan sehat (Stefancic et al., 2021), menerapkan gizi seimbang, dan mengetahui “kerugian” jika mengalami masalah obesitas. Proses mandiri yang berulang juga membantu membangun norma positif dan memastikan keberlanjutan perubahan perilaku di sekolah, karena siswa secara aktif mengambil peran sebagai agen perubahan.

4. SIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan “Sahabat Gizi” paling efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan komunikasi peserta, dibuktikan dengan 87,5% peserta berada pada kategori meningkat di domain pendidikan dan 43,8% peserta menunjukkan peningkatan pada domain komunikasi. Sebaliknya, aspek sikap memiliki peningkatan yang kecil yaitu sebesar 6,3%. Hal ini menunjukkan bahwa aspek sikap membutuhkan pendekatan berkelanjutan melalui kegiatan pembiasaan dan dukungan lingkungan sekolah. Sebagai tindak lanjut, rekomendasi yang aplikatif dan replikatif akan diajukan kepada Dinas Pendidikan agar program Sahabat Gizi dapat diadopsi dan dikembangkan secara luas, sehingga keberlanjutannya terjaga dan dampak kesehatan positif dapat dirasakan di lebih banyak sekolah.

PERSANTUNAN

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Hasanuddin (No kontrak 06949/UN4.1/KEP/2025) yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

KONTRIBUSI PENULIS

Pelaksanaan konseptual dan pengembangan modul: AT; Pengembangan bahan edukasi: KA, MR; Supervisi kegiatan: HS, KA, MR; Analisis dan penyajian data: AT; Penyajian hasil kegiatan: RI, TH; Penulisan artikel: AT, RI, MR; Revisi artikel: HS, TH, KA

Conflict of Interest

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam publikasi artikel ini.

PENDANAAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini mendapatkan dukungan pendanaan dari Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Hasanuddin (No kontrak 06949/UN4.1/KEP/2025).

REFERENSI

- Chaerunnisa, N. N., Mahmuda, A., & Arundhana, A. I. (2017). Peran Ahli Gizi Cilik (AGIL) sebagai peer educator dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang. In Unpublished.
- Dodd, S., Widnall, E., Russell, A. E., Curtin, E. L., Simmonds, R., Limmer, M., & Kidger, J. (2022). School-based peer education interventions to improve health: a global systematic review of effectiveness. *BMC Public Health*, 22, 2247.
- Fink, L., Strassner, C., & Ploeger, A. (2021). Exploring External Factors Affecting the Intention-Behavior Gap When Trying to Adopt a Sustainable Diet: A Think Aloud Study. *Frontiers in Nutrition*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.511412>
- Gardner, B. (2015). A review and analysis of the use of 'habit' in understanding, predicting and influencing health-related behaviour. *Health Psychology Review*, 9(3), 277–295. <https://doi.org/10.1080/17437199.2013.876238>
- Kemenkes RI. (2014). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013. <https://doi.org/Q>
- Kemenkes RI. (2019). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018.
- Kemenkes RI. (2024). Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 Dalam Angka.
- Lanigan J, Bailey R, Jackson AMT, Shea V (2019). Child-Centered Nutrition Phrases Plus Repeated Exposure Increase Preschoolers' Consumption of Healthful Foods, but Not Liking or Willingness to Try. *J Nutr Educ Behav*. 51(5):519-527. doi: 10.1016/j.jneb.2019.02.011. PMID: 31078191.
- Merchie, A., & Gomot, M. (2023). Habituation, Adaptation and Prediction Processes in Neurodevelopmental Disorders: A Comprehensive Review. *Brain Sciences*, 13(7), 1110. <https://doi.org/10.3390/brainsci13071110>
- Munawarah, Nur Cahyati Ngaisah, & Ikhsan. (2023). Internalization of Habituation Activities in Character Building in Education Early childhood. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(1). <https://doi.org/10.19105/kiddo.v4i1.8265>
- Popkin, B. M. (2006). Global nutrition dynamics: The world is shifting rapidly toward a diet linked with noncommunicable diseases. In *American Journal of Clinical Nutrition* (Vol. 84, Issue 2, pp. 289–298). <https://doi.org/84/2/289>
- Popkin BM, Ng SW (2022). The nutrition transition to a stage of high obesity and noncommunicable disease prevalence dominated by ultra-processed foods is not inevitable. *Obes Rev*;23(1):e13366. doi: 10.1111/obr.13366. Epub 2021 Oct 10. PMID: 34632692; PMCID: PMC8639733.
- Stefancic, A., Bochicchio, L., Tuda, D., Gurdak, K., & Cabassa, L. J. (2021). Participant Experiences With a Peer-Led Healthy Lifestyle Intervention for People With Serious Mental Illness. *Psychiatric services (Washington, D.C.)*, 72(5), 530–538. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.202000311>
- Thahir, A. I. A., Hadi, H., & Julia, M. (2013). Perilaku sedentari sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 1(2), 71–80. <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/IJND/article/download/42/41>
- Thahir, A. I. A., Ibrahim, W., Semba, G., Dwi Muqni, A., & Thahir Haning, M. (2018). Why Consumption Pattern of Sugar-Sweetened Beverage is Potential to Increase the Risk of Overweight in School Age Children? In *Biomedicine* (Vol. 38, Issue 1). www.biomedicineonline.org