



Edukasi Gizi Seimbang untuk Meningkatkan Kesehatan Remaja Di SMPN 14 Padang

Balanced Diet Education to Improve Adolescent Health at Junior High School 14 Padang

Tazkia Putri Kagami^{*)}, Syahrial, Jeallyza Muthia Azra, Indah Wulandari
Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Padang, Indonesia

^{*)} Email Korespondensi: tazkiaputri@ph.unand.ac.id

ABSTRACT

Adolescents are vulnerable to nutrition-related problems due to unhealthy eating patterns and limited nutrition literacy. Strengthening nutrition knowledge through engaging, interactive, and participatory approaches is essential to support healthier decision-making. This community service program aimed to improve junior high school students' understanding of balanced nutrition through a participatory education model integrating creative media and interactive games. The intervention was conducted at junior high school 14 Padang in September 2025 involving 57 ninth-grade students. Educational activities included a structured presentation, visual materials such as posters and leaflets, and interactive nutrition games based on the "Tumpeng Gizi Seimbang" and "Isi Piringku" concepts. Knowledge assessment used pre-test and post-test questionnaires, and data were analyzed using paired sample t-test. Results showed a significant improvement in students' knowledge ($p = 0.001$), with the proportion categorized as having high knowledge increasing from 75.4% to 87.7%. These findings highlight the effectiveness of combining participatory strategies with creative media and interactive activities in enhancing adolescents' understanding of balanced nutrition. The implications of this program indicate that, when implemented consistently and supported by the school environment, participatory approaches may contribute to more sustained improvements in students' nutrition-related awareness. Schools are encouraged to incorporate interactive media in health education and conduct periodic follow-up activities to maintain knowledge retention.

Keywords: *Adolescent Health, Balanced Diet, Nutrition, Participatory Education*

Jurnal Hilarisasi IPTEKS. 8(4): 2025

^{*)} Correspondence | Tazkia Putri Kagami, Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Padang, Indonesia.

Email | tazkiaputri@ph.unand.ac.id

DOI | <https://doi.org/10.25077/bina.v8i4>

ISSN (Online) | 2622-9978

 CC BY-SA 4.0

Copyright © 2025 by Authors. Published by Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Andalas.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC-BY-SA 4.0) International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap penting dalam proses tumbuh kembang, yang ditandai dengan berbagai perubahan besar secara fisik, psikologis, dan sosial. Periode ini menjadi momen krusial dalam membentuk kebiasaan makan yang dapat terbawa hingga dewasa. Pada fase ini, remaja mulai memiliki kemandirian dalam menentukan pilihan makanan, namun keputusan tersebut sering kali dipengaruhi oleh teman sebaya maupun lingkungan sekitar. Akibatnya, pola makan yang terbentuk belum tentu mencerminkan pilihan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan tubuh secara optimal (Szabó & Pikó, 2019; Taylor et al., 2016). Secara global remaja menunjukkan pola konsumsi yang masih buruk, ditandai dengan konsumsi buah dan sayur tidak disesuaikan anjuran harian dan konsumsi makanan cepat saji minimal satu kali per minggu. Kondisi ini turut berkontribusi terhadap meningkatnya angka kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja (Campbell et al., 2007).

Data status gizi remaja di Provinsi Sumatera Barat menunjukkan bahwa sebanyak 1,84% sangat kurus, 7,6% kurus, dan 7,78% gemuk, dan 3,72% obesitas berdasarkan Kemenkes RI 2018. Sedangkan berdasarkan SKI 2023, 2,9% sangat kurus, 6,9% kurus, 7,1% gemuk, dan 2,4% obesitas (Kemenkes, 2018; Kemenkes, 2023). Berdasarkan perbandingan data Riskesdas 2018 dan SKI 2023 di Provinsi Sumatera Barat, prevalensi gizi sangat kurus mengalami peningkatan, sementara gizi kurus dan gemuk masih berada di atas ambang batas masalah kesehatan masyarakat. Meskipun obesitas menunjukkan penurunan, tetap perlu dipantau karena masih berkontribusi terhadap risiko penyakit tidak menular di masa depan. Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi gizi yang lebih komprehensif untuk meningkatkan status gizi remaja.

Rendahnya pengetahuan gizi telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor penting yang memengaruhi status gizi remaja di Indonesia. Sejumlah studi menunjukkan pola temuan yang konsisten bahwa remaja dengan pengetahuan gizi rendah cenderung memiliki asupan energi yang tidak sesuai kebutuhan dan lebih berisiko mengalami status gizi tidak normal (Aulia, 2021; Azzahra & Suryaalamshah, 2024; Hartanti et al., 2024; Putri et al., 2023). Namun tinjauan terhadap kegiatan edukasi di sekolah-sekolah menunjukkan bahwa intervensi umumnya masih menggunakan metode seperti ceramah, leaflet, booklet atau poster. Pendekatan tersebut memang terbukti dapat meningkatkan pengetahuan jangka pendek, tetapi memiliki keterbatasan karena kurang melibatkan partisipasi aktif siswa dan dampaknya cenderung tidak berkelanjutan. Sehingga perlu mengombinasikan pendekatan tersebut dengan model edukasi yang lebih interaktif dan partisipatif.

SMPN 14 Padang dipilih sebagai lokasi kegiatan berdasarkan hasil observasi lapangan, wawancara dengan guru mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), serta telaah terhadap materi ajar IPA yang digunakan di sekolah. Berdasarkan wawancara, diketahui bahwa pemahaman guru dan siswa terkait konsep gizi seimbang masih terbatas, mayoritas masih merujuk pada konsep lama yaitu empat sehat lima sempurna, dan belum memahami prinsip gizi seimbang termasuk mengenai tumpeng gizi seimbang dan isi piringku yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan RI. Selain itu, hasil telaah terhadap materi ajar IPA menunjukkan bahwa topik gizi belum tercakup secara spesifik, sehingga pihak sekolah memiliki kebutuhan untuk edukasi gizi dan juga menyatakan dukungan terhadap kegiatan edukasi gizi yang dilakukan mengenai pentingnya pola makan sehat dan penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi partisipatif melalui permainan terhadap tingkat pengetahuan gizi siswa di SMPN 14 Padang.

METODOLOGI

Desain Kegiatan

Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif, yaitu metode penyuluhan yang melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini dipilih karena remaja cenderung lebih mudah memahami dan menginternalisasi materi apabila mereka terlibat melalui diskusi, permainan, serta aktivitas interaktif lainnya. Hal ini dibuktikan dengan kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi yang menggabungkan pendekatan permainan partisipatif dan media edukatif seperti leaflet, poster, dan pemaparan interaktif, telah menunjukkan dampak positif dalam membentuk pemahaman yang lebih baik tentang prinsip gizi seimbang dibandingkan sebelum dilakukan kegiatan edukasi (Arza et al., 2020; Maidelwita & Arifin, 2023).

Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di SMPN 14 Kota Padang yang berada di Kecamatan Pauh. Tahapan kegiatan berlangsung dari bulan Agustus hingga September 2025 dengan pelaksanaan kegiatan edukasi pada tanggal 23 September 2025. Sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas IX sebanyak 57 siswa.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah siswa SMP 14 Kota Padang kelas IX sebanyak 57 siswa yang dipilih secara purposive. Kriteria inklusi meliputi: berusia 14-15 tahun, merupakan siswa kelas IX, hadir saat kegiatan berlangsung, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi. Kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak hadir penuh atau memiliki kondisi kesehatan yang menghambat partisipasi dalam kegiatan. Pemilihan siswa kelas IX karena kelompok usia ini berada pada fase remaja pertengahan yang mengalami peningkatan kebutuhan energi dan gizi, serta sedang berada pada puncak aktivitas fisik dan akademik sehingga rentan melakukan pemilihan makanan yang tidak seimbang. Pemilihan kelas IX juga mempertimbangkan kematangan kognitif yang lebih baik untuk menerima materi tentang kebiasaan makan sehat. SMPN 14 Padang dipilih sebagai mitra karena hasil observasi dan wawancara awal menunjukkan rendahnya pengetahuan terkait gizi seimbang dan adanya dukungan dari pihak sekolah untuk dilakukan intervensi edukasi gizi.

Tahapan pelaksanaan

1. Identifikasi Masalah (Analisis Situasi)

Tahap awal dilakukan melalui wawancara dengan guru mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dan telaah materi ajar yang digunakan di sekolah. Hasil analisis menunjukkan bahwa pemahaman guru dan siswa mengenai konsep gizi seimbang masih terbatas, sebagian besar masih merujuk pada konsep “empat sehat lima sempurna”. Konsep terbaru seperti Tumpeng Gizi Seimbang dan Isi Piringku belum dipahami dengan baik. Telaah materi ajar juga menunjukkan bahwa topik gizi belum dibahas secara khusus dalam pembelajaran IPA. Temuan ini menegaskan perlunya intervensi edukasi terkait gizi seimbang

2. Koordinasi dan Perencanaan Program

Tim pengabdian melakukan perizinan pelaksanaan kegiatan dan koordinasi dengan kepala sekolah, wakil kepala sekolah, dan perwakilan guru untuk menjelaskan tujuan, manfaat, dan rencana pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini dilakukan pembagian tugas antar anggota tim, penentuan kelas sasaran, serta penyusunan jadwal kegiatan.

3. Persiapan Alat, Bahan, dan Media Edukasi

Tahap persiapan kegiatan meliputi penyusunan instrumen pretest dan posttest, penyusunan materi edukasi dalam bentuk power point, pembuatan media edukasi berupa poster dan leaflet, serta persiapan media permainan interaktif sebagai bahan edukasi yang dirancang untuk melibatkan partisipasi aktif siswa.

4. Implementasi Kegiatan Edukasi

Rangkaian implementasi pelaksanaan kegiatan dijabarkan secara sistematis pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Edukasi Gizi Seimbang

Tahapan	Uraian kegiatan
Pembukaan	Perkenalan dan penjelasan tujuan kegiatan edukasi
Pretest	Pengisian kuesioner untuk menilai pengetahuan awal siswa
Penyampaian materi	Ceramah interaktif mengenai gizi seimbang dan isi piringku dengan media power point
Permainan interaktif	Siswa menempelkan contoh makanan pada tumpeng gizi seimbang dan isi piringku menggunakan media yang disiapkan
Diskusi dan tanya jawab	Klarifikasi pemahaman dan penguatan konsep gizi seimbang.
Posttest	Posttest
Penutupan	Pembagian leaflet kepada siswa dan penyerahan poster kepada sekolah untuk ditempel pada mading.

5. Monitoring, Evaluasi, dan Refleksi

Monitoring dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk memastikan keterlibatan siswa dan kelancaran proses edukasi. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan post-test. Indikator keberhasilan berdasarkan hasil analisis data *paired sample t-test* untuk menilai perbedaan skor pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Refleksi dilakukan bersama guru pendamping untuk menilai kebermanfaatan program serta menyusun rekomendasi tindak lanjut, seperti integrasi materi gizi dalam pembelajaran IPA atau penguatan promosi kesehatan di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan edukasi gizi seimbang telah dilaksanakan pada siswa kelas IX SMP Negeri 14 Padang dengan melibatkan total 57 peserta. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan September 2025 dan berlangsung sesuai rencana. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai gizi seimbang dan isi piringku.

Pendekatan edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu penyampaian materi melalui presentasi PowerPoint (PPT), penggunaan media visual melalui poster dan leaflet, serta permainan edukatif. Pendekatan tersebut dipilih karena sangat sesuai dan efektif untuk kelompok remaja dalam konteks pengabdian kepada masyarakat di sekolah. Penggunaan media PPT dan poster atau leaflet terbukti dapat meningkatkan skor pengetahuan siswa dalam edukasi gizi seimbang khususnya siswa SMP (Angesti et al., 2022; Hidayatullah et al., 2025; Mariyati & Zamli, 2025). Begitu juga dengan metode permainan edukatif yang terbukti mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa sehingga dapat meningkatkan skor pengetahuan

remaja SMP (Awaliah et al., 2024; Damayanti & Rahma, 2025). Dengan latar belakang tersebut, integrasi PPT sebagai media penyampaian konsep, poster/leaflet sebagai penguat pesan visual pasca sesi, dan permainan edukatif sebagai sarana partisipatif dan reflektif merupakan pendekatan yang sangat komprehensif. Pendekatan ini tidak hanya memfasilitasi transfer pengetahuan tetapi juga memperkuat internalisasi konsep gizi seimbang di kalangan remaja melalui pengalaman langsung dan keterlibatan aktif.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pengisian pre-test oleh seluruh siswa untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai gizi seimbang. Penggunaan pre-test ini bertujuan untuk memperoleh gambaran dasar pemahaman peserta dan menjadi acuan dalam mengevaluasi efektivitas intervensi edukasi yang diberikan. Setelah itu, sesi edukasi dilanjutkan dengan pemaparan materi inti menggunakan media PowerPoint (PPT) yang dirancang secara visual dan interaktif. Penyampaian materi tidak hanya bersifat satu arah, tetapi juga diselingi dengan sesi tanya jawab untuk mendorong partisipasi siswa serta memastikan keterlibatan aktif mereka dalam proses belajar. Pada tahap berikutnya, siswa diajak untuk mengikuti permainan edukatif berbasis kelompok. Dalam kegiatan ini, setiap kelompok diminta untuk menempatkan berbagai jenis makanan pada gambar tumpeng gizi seimbang dan isi piringku sesuai dengan kategorinya masing-masing di media visual yang telah disediakan oleh tim. Setelah kegiatan itu, siswa kembali diminta untuk mengisi post-test sebagai evaluasi untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan setelah mendapatkan intervensi. Kegiatan kemudian diakhiri dengan pembagian leaflet sebagai media komunikasi tambahan yang berfungsi untuk memperkuat pesan edukasi dan memfasilitasi penyebaran informasi kepada siswa maupun keluarga mereka setelah kegiatan berlangsung.



Gambar 1. Pemaparan Materi Dan Pengisian Pretest Pada Kegiatan Edukasi Seimbang untuk Meningkatkan Kesehatan Remaja: Temuan dari SMPN 14 Padang

Hasil Pre dan Post Test

Hasil pre-test yang disajikan pada tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan awal yang cukup baik mengenai gizi seimbang. Berdasarkan pengelompokan skor, sebanyak 75,4% siswa berada pada kategori pengetahuan tinggi, sedangkan 24,6% berada pada kategori pengetahuan rendah. Meskipun mayoritas siswa berada pada kategori tinggi, distribusi ini menunjukkan adanya kesenjangan pemahaman antar siswa dan mengindikasikan perlunya edukasi lanjutan yang dapat memperkuat pengetahuan sekaligus menyasar kelompok dengan pemahaman rendah. Selain itu, tingginya angka kategori pengetahuan tinggi dalam pre-test ini bukan hanya mencerminkan pengetahuan kognitif awal, tetapi juga menyoroti pentingnya edukasi berbasis penguatan melalui pengalaman dan diskusi, khususnya untuk memfasilitasi internalisasi informasi secara lebih

mendalam.

Meskipun Sebagian besar siswa dapat menunjukkan pengetahuan teoritis tentang gizi seimbang, penelitian menunjukkan adanya celah antara pengetahuan dan praktik faktor seperti keterampilan praktis, dukungan keluarga/sekolah, dan lingkungan ketersediaan pangan menentukan apakah pengetahuan diimplementasikan. Studi intervensi dan tinjauan literatur menegaskan bahwa edukasi yang hanya berfokus pada transfer informasi cenderung meningkatkan skor pengetahuan tetapi memerlukan penguatan berbasis keterampilan dan lingkungan agar perilaku berubah (Iyassu et al., 2023; Raut et al., 2024; Winarni et al., 2024)

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Pre-test Siswa Edukasi Gizi Seimbang

Pengetahuan <i>Pre-test</i>	n	%
Tinggi	43	75.4
Rendah	14	24.5
Total	57	100

Hasil post-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mencapai tingkat pengetahuan yang tinggi mengenai konsep gizi seimbang setelah mengikuti kegiatan edukasi. Dari total partisipan, 87,7% siswa berada dalam kategori pengetahuan tinggi, sementara 12,3% berada pada kategori pengetahuan rendah. Peningkatan capaian ini mencerminkan keberhasilan metode edukasi yang diterapkan, termasuk penggunaan media presentasi PowerPoint (PPT), serta permainan edukatif interaktif. Hasil ini sejalan dengan penelitian telaah literatur, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi melalui media bergambar dan permainan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar, bahwa berbagai metode edukasi seperti ceramah, penggunaan media visual, dan permainan edukatif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang. Namun, media visual dan permainan interaktif menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi serta hasil yang lebih signifikan dibandingkan metode ceramah konvensional (Yuningsih & Kurniasari, 2022).

Tabel 3. Distribusi Pengetahuan Post-test Siswa Edukasi Gizi Seimbang

Pengetahuan <i>Post-test</i>	n	%
Tinggi	50	87.7
Rendah	7	12.3
Total	57	100

Hasil analisis statistik menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Nilai *p-value* sebesar 0,000 ($<0,05$) menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang setelah mengikuti kegiatan edukasi ini bukan terjadi secara kebetulan melainkan sebagai hasil dari intervensi yang diberikan.

Tabel 4. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Siswa

Pengetahuan	Mean $\pm$ SD	<i>P-value</i>
<i>Pre-test</i>	8.89 $\pm$ 0.920	0.001
<i>Post-test</i>	9.88 $\pm$ 0.331	

Pengaruh Edukasi Partisipatif

Hasil kegiatan ini sejalan dengan temuan berbagai kajian literatur dan laporan pengabdian masyarakat sebelumnya yang menunjukkan bahwa kombinasi media kreatif seperti PPT, poster, leaflet, dengan edukasi partisipatif melalui permainan merupakan sarana yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja. Sejumlah kegiatan pengabdian masyarakat yang menggunakan edukasi partisipatif melalui permainan seperti simulasi penyusunan menu gizi seimbang, permainan flash card, permainan ular tangga, dan media ajar interaktif menunjukkan hasil konsisten bahwa dapat meningkatkan pengetahuan siswa (Arza et al., 2020; Masrizal et al., 2024; Rusydi et al., 2019; Syafrawati et al., 2019). Konsistensi temuan ini menguatkan bahwa keterlibatan aktif peserta dalam proses edukasi dapat mendorong pemahaman yang lebih mendalam dan tingkat pengetahuan yang lebih baik.

Temuan kegiatan ini juga sejalan dengan pendekatan *experiential learning*, yang menekankan bahwa proses belajar akan lebih efektif ketika peserta terlibat secara aktif melalui pengalaman langsung (Kolb, 2014). Penerapan *experiential learning* dalam komunitas remaja, termasuk program edukasi kesehatan di sekolah, terbukti memberikan hasil yang lebih baik meningkatkan perilaku hidup sehat dibandingkan metode pembelajaran tradisional (Sfeatcu et al., 2019). Kajian literatur oleh Femilyati & Kurniasari (2022) yang bertujuan untuk menelaah pemanfaatan media kreatif dalam edukasi gizi pada remaja menemukan bahwa penggunaan media visual dan interaktif secara konsisten meningkatkan pengetahuan gizi secara signifikan, bahkan pada kelompok remaja usia sekolah menengah. Media kreatif memungkinkan penyampaian materi yang lebih menarik dan mudah dipahami, sehingga mampu menjembatani kesenjangan antara pengetahuan teoretis dan pemahaman konseptual (Femyliati & Kurniasari, 2022). Selaras dengan bukti tersebut, penggunaan media kreatif (PPT, poster, leaflet) yang dipadukan dengan permainan interaktif memberikan pengalaman konkret yang membantu siswa memahami informasi sekaligus memperkuat kepercayaan diri mereka untuk menerapkan perilaku gizi yang benar.



Gambar 2. Permainan Interaktif Tumpeng Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Kegiatan Edukasi Seimbang Untuk Meningkatkan Kesehatan Remaja: Temuan Dari SMPN 14 Padang

Meskipun kegiatan edukasi ini menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, durasi pelaksanaan edukasi yang relatif singkat dapat memengaruhi kedalaman pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Kedua, uji evaluasi yang dilakukan hanya mengukur pengetahuan jangka pendek tanpa adanya tindak lanjut untuk menilai retensi pengetahuan atau perubahan perilaku dalam jangka panjang. Selain itu, keterbatasan dalam jumlah sampel dan area cakupan kegiatan membuat hasil ini belum dapat digeneralisasikan secara luas.

Berdasarkan temuan kegiatan ini, program edukasi gizi secara partisipatif dapat Selain peningkatan pengetahuan jangka pendek, kegiatan ini berpotensi memberikan dampak jangka panjang berupa terbentuknya kebiasaan makan sehat, meningkatnya kesadaran dalam memilih makanan, serta terciptanya lingkungan sekolah yang mendukung perilaku gizi seimbang. Keberlanjutan dampak tersebut dapat diperkuat melalui sesi tindak lanjut untuk memantau perubahan perilaku dan retensi pengetahuan. Kolaborasi antara tenaga kesehatan, sekolah, dan orang tua juga sangat penting untuk mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif dan mendorong praktik gizi seimbang dalam keseharian siswa. Pengembangan media edukasi yang lebih personal dan berbasis teknologi, seperti aplikasi berbasis gawai, juga direkomendasikan untuk meningkatkan keterlibatan dan efektivitas pembelajaran.



Gambar 3. Dokumentasi Bersama Seluruh Peserta Kegiatan Edukasi Seimbang Untuk Meningkatkan Kesehatan Remaja: Temuan Dari SMPN 14 Padang

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi gizi seimbang berbasis partisipatif yang diterapkan pada siswa SMPN 14 Kota Padang berhasil mencapai tujuan kegiatan, yaitu meningkatkan pengetahuan gizi secara signifikan. Kombinasi media edukatif (PPT, leaflet, permainan interaktif) dan keterlibatan aktif siswa berkontribusi pada efektivitas pembelajaran. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi yang partisipatif tidak hanya meningkatkan pemahaman jangka pendek, tetapi juga memiliki potensi memberikan dampak jangka panjang melalui pembentukan kebiasaan makan sehat apabila diintegrasikan secara konsisten dalam lingkungan sekolah

Pihak sekolah disarankan mengintegrasikan media edukasi kreatif seperti permainan, video, dan leaflet ke dalam kurikulum pendidikan kesehatan agar peningkatan pengetahuan siswa dapat dipertahankan sekaligus mendorong perubahan perilaku makan sehat secara nyata. Dari sisi akademik, penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan evaluasi jangka panjang perlu dilakukan guna menilai retensi pengetahuan, perubahan perilaku faktual, serta potensi pengaruhnya terhadap status gizi. Keberlanjutan program dapat diperkuat melalui kolaborasi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua, serta melalui pemanfaatan media digital seperti aplikasi pembelajaran interaktif yang berpotensi meningkatkan keterlibatan siswa dan efektivitas edukasi dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan apresiasi sebesar-besarnya kepada SMPN 14 Kota Padang atas dukungan dan kolaborasi yang diberikan selama berlangsungnya kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas atas dukungan pendanaan melalui dana DIPA FKM pada tahun 2025 dengan nomor kontrak T/105/UN16.12/PT.01.03/KI-PKM/2025 sehingga terlaksananya kegiatan ini. Penghargaan khusus ditujukan kepada seluruh tim pelaksana dan mahasiswa yang telah menunjukkan dedikasi dalam proses persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Angesti, A. N., Wijayanti, W., Wandini, K., Winarta, I. M., & Prikhatina, R. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang dan Cegah Anemia Pada Remaja. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 4(2), 242–248. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v4i2.1320>
- Arza, P. A., Masnarivan, Y., Dewi, R. K., Fitriyani, F., Rahmah, D. F., & Ananda, A. K. (2020). Edukasi Gizi Seimbang dan Makanan Jajanan Sehat di SDN 39 Pasar Ambacang Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(1), 30–37. <https://doi.org/10.25077/bina.v3i1.166>
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Awaliah, A., Widhi, A. S., Widiastuti, E., Zuryati, M., Idriani, Setiyono, E., Adiwijoyo, M. P., Wiratna, A. A., Putri, S. G., Wangi, R. S., & Hakim, R. (2024). Edukasi Gizi Seimbang Melalui Permainan Ular Tangga Stunting Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 36 Jakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 10(1), 27–31. <https://doi.org/10.33023/jpm.v10i1.1850>
- Azzahra, F. L., & Suryaalamshah, I. I. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di Man 2 Jakarta Timur: The Relationship of Nutrition Knowledge, Eating Pattern, and Physical Activity with The Incidence of Overnutrition Status in Adolescents at MAN 2 East of Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 16(1), 53–60. <https://doi.org/10.35473/jgk.v16i1.467>
- Campbell, K. J., Crawford, D. A., Salmon, J., Carver, A., Garnett, S. P., & Baur, L. A. (2007). Associations Between the Home Food Environment and Obesity-promoting Eating Behaviors in Adolescence. *Obesity*, 15(3), 719–730. <https://doi.org/10.1038/oby.2007.553>
- Damayanti, A. P., & Rahma, A. (2025). Pengaruh Permainan Edukasi Nutricard dalam Meningkatkan Kesadaran Remaja tentang Gizi Seimbang di UPT SMP Negeri 34 Gresik. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 5(1), 54–61. <https://doi.org/10.36086/jgk.v5i1.2893>

- Hartanti, A., Harwati, R., & Arswinda, A. (2024). Hubungan Pengetahuan tentang Nutrisi dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas VII di SMP N 3 Boyolali. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 134–145. <https://doi.org/10.35872/jck.v1i02.766>
- Hidayatullah, S., Suryono, N. A., Azizi, V. H., Amelia, I., Rohimah, U., Ramadhani, N. A., & Dewanni, R. T. P. (2025). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Pangan Lokal dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Siswa SMP, Kabupaten Lembata, Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Surya Masyarakat*, 7(2), 301. <https://doi.org/10.26714/jsm.7.2.2025.301-310>
- Iyassu, A., Laillou, A., Tilahun, K., Workneh, F., Mogues, S., Chitekwe, S., & Baye, K. (2023). The influence of adolescents' nutrition knowledge and school food environment on adolescents' dietary behaviors in urban Ethiopia: A qualitative study. *Maternal & Child Nutrition*, 20(Suppl 5), e13527. <https://doi.org/10.1111/mcn.13527>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesian. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survey Kesehatan Indonesia (SKI). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI.
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc.
- Maidelwita, Y., & Arifin, Y. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Pesantren Ramadhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(6), Article 6. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i6.241>
- Mariyati, M., & Zamli, Z. (2025). Penyuluhan Kesehatan: Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Bunta, Kabupaten Banggai, Provinsi Sulawesi Tengah. *Karya Nyata: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 01–12. <https://doi.org/10.62951/karyanyata.v2i3.1947>
- Masrizal, M., Perwati, A. D., Pradipta, Y., & Fauzi, F. (2024). Upaya Pencegahan Penyakit Menular Melalui Edukasi Dan Tindakan Preventif Berbasis Media Flash Card Game Pada Siswa SDN 04 Gaung Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Mmembangun*, 7(4), 470–479. <https://doi.org/10.25077/bina.v7i4.719>
- Putri, T. P., Sitorus, R. J., & Rahmiwati, A. (2023). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal Ners*, 7(2), 952–957. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15646>
- Rahmanita Femyliati, Ratih Kurniasari. (2022). Pemanfaatan Media Kreatif untuk Edukasi Gizi Padan Remaja (Literatur Review). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 16–22.
- Raut, S., KC, D., Singh, D. R., Dhungana, R. R., Pradhan, P. M. S., & Sunuwar, D. R. (2024). Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge, attitude, and diet quality among school-going adolescents: A quasi-experimental study. *BMC Nutrition*, 10(1), 35. <https://doi.org/10.1186/s40795-024-00850-0>

- Rusydi, M. I., Utami, P. P., Fikri, M., Surbakti, A. W. A., Halim, P., & Rahman, A. (2019). Peningkatan Ketertarikan dan Pengetahuan Siswa/i Dalam Mempelajari BAM melalui Pengembangan Media Ajar Interaktif. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, 2(4.b), 423–434. <https://doi.org/10.25077/jhi.v2i4.b.313>
- Sfeatcu, R., Dumitrache, M. A., Cărmidă, M., Johannsen, A., & Perlea, P. (2019). A pilot study on the effectiveness of a 2-year school-based oral health educational programme using experiential learning among adolescents. *International Journal of Dental Hygiene*, 17(3), 221–228. <https://doi.org/10.1111/idh.12400>
- Syafrawati, S., Nursal, D. G. A., Chikita, R., & Tundun, N. (2019). Upaya Menurunkan Dampak Negatif Gadget Melalui Media Promosi Kesehatan Pada Siswa SDN 01 Sawahan Kota Padang. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, 2(2), 138–148. <https://doi.org/10.25077/jhi.v2i2.230>
- Szabó, K., & Pikó, B. (2019). Likelihood of healthy eating among adolescents based on the health belief model. *Developments in Health Sciences*, 2(1), 22–27. <https://doi.org/10.1556/2066.2.2019.004>
- Taylor, S. A., Borzutzky, C., Jasik, C. B., Mihalopoulos, N. L., Smith-Barron, K., Woolford, S. J., Garber, A., McPherson, M., AlBuhairan, F. S., Kohn, M., Garland, B. H., & Dixon, A. (2016). Preventing and Treating Adolescent Obesity: A Position Paper of the Society for Adolescent Health and Medicine: The Society for Adolescent Health and Medicine. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 59(5), 602. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.08.020>
- Winarni, S., Shaluhiah, Z., Sulistyawati, S., Lisnawati, N., Hulaila, A., & Chumair, N. O. (2024). Knowledge, Attitudes, Eating Practices, and Iron (Fe) Consumption among Adolescent Girls (Aged 10-18 Years) in Central Java, Indonesia. *The Open Public Health Journal*, 17(1), e18749445352293. <https://doi.org/10.2174/0118749445352293241105110603>
- Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Bergambar dan Permainan terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang (Suatu Pendekatan Literature Review). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 1–7.