

Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Siswa SMA Negeri 12 Kendari

Nutrition Counseling for Balance at Senior High School 12 Kendari

Hartati Bahar*, Febriana Muchtar, Ramadhan Tosepu, Hariati Lestari, Gloriany Viezty Omega Sau,
Ingrid Alifia Pratiwi Sipa

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo,
Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia

Corresponding author*:

Email: hartatibahar@yahoo.co.id

WA number : 08114021982

Info Artikel	ABSTRAK
Riwayat artikel Dikirim: Juni 16, 2025 Direvisi: September 3, 2025 Diterima: Maret 11, 2026 Diterbitkan: Maret, 2026	Masalah gizi di kalangan remaja adalah hal penting dalam kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian khusus karena pengaruhnya terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan kualitas hidup generasi muda. Pendidikan tentang nutrisi menggunakan metode visual seperti "Isi Piringku" adalah salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya gizi seimbang. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan tindakan siswa di SMA Negeri 12 Kendari mengenai pentingnya gizi seimbang. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 4 Juni 2025 dengan melibatkan 28 siswa kelas XI sebagai responden. Metode yang diterapkan adalah pendekatan edukatif yang meliputi ceramah, <i>ice breaking</i> , dan permainan edukasi Jika-Maka yang melibatkan dua tim yang saling menyambung kalimat secara spontan dengan tema gizi seimbang, dan tim terbaik mendapat hadiah. Penilaian dilakukan dengan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada nilai rata-rata pengetahuan dari 86,78 (<i>pre-test</i>) menjadi 96,42 (<i>post-test</i>) dengan nilai $p < 0,05$. Hasil dari edukasi ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang interaktif dan menyenangkan efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang di kalangan remaja.
Kata Kunci: Gizi Seimbang Remaja Penyuluhan Kesehatan Masyarakat	ABSTRACT <i>Nutritional problems among adolescents are important in public health that require special attention because of their impact on the growth, development, and quality of life of the younger generation. Nutrition education using visual methods such as "Isi Piringku" is one effective way to increase adolescent awareness of the importance of balanced nutrition. This counseling activity aims to improve students' understanding and actions at SMA Negeri 12 Kendari regarding the importance of balanced nutrition. The method applied is an educational approach that includes lectures, ice breaking, and If-Then educational games. Assessments were carried out with pre-tests and post-tests to measure changes in student knowledge. The results of statistical analysis showed a significant increase in the average knowledge score from 86.78 (pre-test) to 96.42 (post-test) with a p value <0.05. The results of this education show that interactive and fun counseling methods are effective in increasing understanding of balanced nutrition among adolescents.</i>

PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok orang yang berada di antara masa anak-anak dan masa dewasa, termasuk baik pria maupun wanita. Pada tahap ini, terjadi peningkatan yang cepat dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik, yang memicu kebutuhan energi dan nutrisi yang lebih tinggi. Perubahan ini memengaruhi keadaan kesehatan dan gizi remaja. Di sisi lain, remaja

seringkali menghadapi tantangan yang berkaitan dengan isu gizi, terutama yang terkait dengan perubahan gaya hidup dan pola makan. Kebiasaan mencoba berbagai jenis makanan tanpa memperhatikan keseimbangan gizi bisa menyebabkan ketidaksesuaian antara kebutuhan dengan asupan nutrisi, yang dapat berpotensi menimbulkan masalah kesehatan. Masalah gizi sering dijumpai di kalangan remaja, termasuk kelebihan gizi, obesitas, kekurangan gizi, anemia, pola makan yang buruk, dan lain-lain. Menurut penelitian kesehatan dasar, tingkat kekurangan gizi pada remaja berusia 13-15 tahun mencapai 10,1%, dengan rincian 2,7% sangat kurus dan 7,4% kurus, sedangkan prevalensi kelebihan gizi tercatat sebesar 2,5% (Wigati dan Nisak, 2022).

Isu gizi di kalangan remaja adalah permasalahan penting yang perlu dicermati secara serius, karena kekurangan gizi dalam kelompok umur ini dapat berakibat buruk bagi kesehatan dan perkembangan mereka. Menurut Laporan Gizi Global 2020, Indonesia masih belum menunjukkan perubahan yang signifikan dalam menurunkan angka anemia di kalangan perempuan berusia 15 sampai 49 tahun, yang tercatat tetap mencapai 28,8%. Sementara angka stunting (30,8%) dan wasting (10,2%) pada remaja menunjukkan penurunan, angka tersebut masih lebih tinggi dibandingkan rata-rata di wilayah Asia, sehingga memerlukan perhatian yang lebih besar. Di sisi lain, terdapat lonjakan yang cukup signifikan dalam jumlah kasus obesitas, baik di antara anak-anak, remaja, maupun orang dewasa, tanpa memandang jenis kelamin, yang juga terkait dengan meningkatnya kasus Diabetes Mellitus (DM) pada individu yang berusia di atas 18 tahun. Indonesia, sama seperti banyak negara berkembang lainnya, saat ini menghadapi tantangan gizi ganda yang menjadi beban tiga (*triple burden*), termasuk stunting, wasting, obesitas, serta kekurangan nutrisi mikro seperti anemia. Bila masalah malnutrisi ini tidak ditangani dengan serius, maka risiko terkena penyakit, khususnya penyakit tidak menular, akan semakin meningkat (Murdiningrum dan Handayani, 2021).

Masalah terkait kekurangan gizi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai elemen, baik secara langsung maupun tidak langsung. Elemen langsung meliputi kurangnya asupan nutrisi dan infeksi, yang bisa disebabkan oleh faktor-faktor seperti berat badan lahir yang rendah, kekurangan stimulasi, pola pengasuhan yang kurang baik, kekurangan gizi, infeksi yang sering terjadi, serta kondisi lingkungan yang tidak mendukung. Di sisi lain, elemen tidak langsung mencakup keadaan sosial ekonomi, tingkat pendidikan, pemahaman dari orang tua, dan faktor-faktor lingkungan lainnya. Kurangnya pemahaman mengenai gizi, anemia, serta gejala, dampak, dan cara menangani masalah gizi di kalangan remaja membuat pemenuhan kebutuhan gizi mereka menjadi kurang memadai. Selain itu, rendahnya asupan buah dan sayuran serta kecenderungan untuk memilih makanan cepat saji bisa menyebabkan kelebihan gizi dan meningkatkan peluang munculnya penyakit seperti diabetes (Wahyuni dan Nugroho, 2021).

Pengetahuan menjadi salah satu elemen yang mempengaruhi kebiasaan makan pada remaja. Sudah terbukti bahwa kesadaran mengenai nutrisi dapat memberikan efek positif dalam memilih makanan yang lebih sehat. Namun, beberapa kajian menunjukkan hasil yang beragam mengenai keterkaitan antara pengetahuan dan kebiasaan makan, disebabkan oleh banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku, seperti kebutuhan fisik, citra tubuh, kondisi lingkungan keluarga, selera makanan, pengaruh teman, media sosial, serta pengalaman individu. Dalam teori yang menghubungkan pengetahuan, sikap, dan perilaku, dijelaskan bahwa untuk membentuk atau mengubah perilaku kesehatan diperlukan dua tahap, yaitu penguasaan pengetahuan dan pembentukan kepercayaan. Oleh sebab itu, pendidikan gizi yang efektif sangat penting agar kebiasaan yang terbentuk menjadi lebih baik. Pendidikan gizi merupakan suatu proses yang komprehensif dan ditujukan untuk mengubah perilaku, sehingga individu dapat menerapkan pola makan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan WHO, tujuan utama dari pendidikan gizi adalah untuk mendorong perubahan sikap positif terhadap makanan dan nutrisi (Rusdi *et al.*, 2021).

Penerapan pola makan dengan gizi seimbang menekankan pola konsumsi pangan dalam jenis, jumlah, dan prinsip keanekaragaman pangan untuk mencegah masalah gizi. Komponen yang harus dipenuhi dalam penerapan pola makan gizi seimbang mencakup kecukupan secara kuantitas dan kualitas pangan. Asupan makanan yang dikonsumsi perlu mengandung berbagai zat gizi, seperti energi, protein, vitamin, dan mineral, yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan

fungsi fisiologis secara optimal (Suriyanti Simamora & Kresnawati, 2021). Pemenuhan zat gizi yang beragam juga berperan dalam menjaga cadangan zat gizi tubuh agar mampu mencukupi kebutuhan harian. Pemahaman mengenai prinsip dan komponen gizi seimbang menjadi dasar penting dalam pelaksanaan edukasi gizi, khususnya pada kelompok usia sekolah (Putri, 2020).

Pendidikan gizi merupakan strategi pembelajaran yang ditujukan untuk membentuk sikap individu atau kelompok yang diperlukan untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pola makan sehat. Pendidikan gizi diarahkan untuk meningkatkan pemahaman remaja terhadap prinsip gizi seimbang serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari (Handayani, 2020). Penyampaian informasi gizi yang disesuaikan dengan karakteristik sasaran menjadi salah satu upaya untuk memperluas pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang. Pendekatan yang menarik dan komunikatif dapat meningkatkan ketertarikan remaja dalam menerima materi gizi. Informasi yang disampaikan secara efektif berpotensi mendukung terbentuknya sikap positif terhadap penerapan pola makan sehat (Nurfitriani dan Kurniasari, 2023).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 12 Kendari sebagai mitra kegiatan. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pihak sekolah, diketahui bahwa sebagian siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep gizi seimbang serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan tinggi gula dan lemak, serta rendahnya konsumsi buah dan sayur masih sering dijumpai di kalangan siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesadaran siswa terhadap pentingnya pola makan sehat masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi atau penyuluhan mengenai gizi seimbang yang dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa agar mampu menerapkan pola makan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Kegiatan Penyuluhan gizi seimbang oleh Tim Edukasi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo dilaksanakan pada 4 Juni 2025 di SMA Negeri 12 Kendari, Jl. MT. Haryono No. 90, dengan melibatkan 28 siswa/siswi kelas XI sebagai responden. Pada kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh Tim Edukasi Fakultas Kesehatan Masyarakat melibatkan beberapa tahapan yaitu tahap persiapan yang diawali dengan permohonan izin kepada kepala sekolah, dilanjutkan dengan identifikasi jumlah sampel. Metode penyuluhan yang digunakan meliputi *ice breaking*, ceramah, dan *games* edukatif “JIKA-MAKA”. Kemudian pada tahap pelaksanaan *Ice breaking* dilakukan melalui permainan “Oper Spidol Sambil Bernyanyi”, dimana siswa yang memegang spidol saat lagu berhenti diberi pertanyaan terkait gizi seimbang, dan dijelaskan lebih lanjut melalui ceramah oleh tim edukasi jika siswa tidak mengetahui jawabannya. Untuk meningkatkan partisipasi, dilakukan *games* “JIKA-MAKA” yang melibatkan dua tim yang saling menyambung kalimat secara spontan dengan tema gizi seimbang, dan tim terbaik mendapat hadiah. Pada tahap evaluasi, siswa diminta untuk menuliskan komitmen mereka di *sticky note* yang kemudian ditempelkan di papan tulis. Selain itu, siswa juga diminta mengisi kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan mereka mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan. Data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian diolah dan dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan nilai rata-rata pengetahuan siswa, serta dilakukan analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil analisis dinyatakan signifikan apabila nilai *p-value* < 0,05, yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara nilai *pre-test* dan *post-test* setelah kegiatan penyuluhan dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan usia Pada Siswa SMA Negeri 12 Kendari

Karakteristik Responden	Jumlah	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki- Laki	9	32,14
Perempuan	19	67,58
Usia		
16 Tahun	7	57,14
17 Tahun	20	71,42
18 Tahun	1	3,57
Total	28	100,0

Sumber Data Primer, 2025.

Tabel 1, menunjukkan bahwa jumlah peserta menurut jenis kelamin didominasi oleh perempuan dengan total 19 orang (67,58 %), sedangkan laki-laki berjumlah 9 orang (32,14 %) dari keseluruhan 28 siswa. Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar responden berusia 17 tahun yaitu sebanyak 20 orang (71,42%), diikuti usia 16 tahun sebanyak 7 orang (25%), dan usia 18 tahun sebanyak 1 orang (3,57%).

Tabel 2. Hasil *pre-test* dengan *post-test* pada siswa di SMAN 12 Kendari

Perlakuan Test	Mean	Standar Deviasi	t	Sig.(2-tailed)
<i>Pre-test</i>	86.78	7.723	-9.642	0,000
<i>Post-test</i>	96.42	6.214		

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan dalam pemahaman siswa setelah dilakukan intervensi, yang tercermin dari nilai rata-rata *pre-test* yang naik dari 86,78 menjadi 96,42 pada *post-test*. Nilai t yang diperoleh adalah -9,642, dengan tingkat signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000, menunjukkan bahwa perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test* ini signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa di SMAN 12 Kendari.

Peningkatan pengetahuan siswa setelah kegiatan penyuluhan juga dipengaruhi oleh metode edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini. Penyuluhan tidak hanya dilakukan melalui metode ceramah, tetapi juga dikombinasikan dengan *ice breaking* dan permainan edukatif “JIKA–MAKA” yang bertujuan meningkatkan keterlibatan dan partisipasi aktif siswa selama kegiatan berlangsung. Metode *ice breaking* melalui permainan “Oper Spidol Sambil Bernyanyi” membantu menciptakan suasana belajar yang lebih santai dan menyenangkan sehingga siswa lebih fokus dalam menerima materi yang disampaikan. Selain itu, permainan edukatif “JIKA–MAKA” mendorong siswa untuk berpikir secara cepat dan mengaitkan konsep gizi seimbang dengan situasi sehari-hari. Pendekatan pembelajaran yang interaktif seperti ini dapat meningkatkan minat belajar, memperkuat pemahaman materi, serta mempermudah siswa dalam mengingat informasi yang diberikan. Dengan demikian, kombinasi metode ceramah dan permainan edukatif terbukti dapat mendukung peningkatan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan.

Anak sekolah adalah kelompok yang sangat rentan terhadap masalah gizi. Baik kekurangan maupun kelebihan gizi dapat memberikan dampak negatif terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak, serta berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Apabila anak tidak memperoleh asupan gizi yang cukup, maka pertumbuhan fisik, perkembangan mental, dan tingkat kecerdasan dapat mengalami hambatan (Oktaviani Amalia & Aisyah Putri, 2022). Kondisi gizi yang buruk pada anak juga berpotensi menurunkan produktivitas di usia dewasa, sehingga berdampak pada potensi kemajuan ekonomi suatu negara. Masalah gizi pada anak sekolah umumnya dipengaruhi oleh rendahnya

asupan makanan bergizi serta tingginya risiko penyakit infeksi, yang dipicu oleh berbagai faktor yang saling berkaitan (Fitriani, 2021).

Beban gizi ganda, yang merupakan kombinasi dari kekurangan dan kelebihan gizi, masih menjadi tanda masalah gizi remaja di Asia Tenggara. Di Indonesia, isu gizi sering kali terjadi pada anak-anak sekolah akibat dari kekurangan nutrisi yang serius. Hal ini disebabkan oleh rendahnya asupan kalori (karbohidrat, protein, dan lemak) dalam pola makan sehari-hari serta kemungkinan terinfeksi penyakit, sehingga Angka Kecukupan Gizi (AKG) tidak dapat tercapai. Pentingnya langkah-langkah pencegahan untuk masalah gizi di kalangan anak-anak di sekolah tak bisa diabaikan, demi menjaga kesehatan mereka, mendukung prestasi belajar, dan menjadikan mereka pendukung perubahan perilaku sehat dalam keluarga serta komunitas. salah satu faktor yang mempengaruhi sikap dan perilaku individu adalah pemahaman yang tepat. Promosi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan, yang pada akhirnya dapat membantu mencegah berbagai isu kesehatan. Penyuluhan adalah salah satu cara dalam promosi kesehatan yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku. Pembelajaran mandiri adalah usaha untuk mengarahkan perilaku seseorang ke arah yang lebih positif. Dalam konteks pencegahan masalah gizi di kalangan siswa, strategi yang baik adalah memberikan informasi tentang gizi seimbang, yang berpijak pada empat prinsip dasar, yaitu variasi makanan dalam setiap santapan, yang diilustrasikan melalui konsep Isi Piringku (Rahmy *et al.*, 2020; WHO, 2020).

Kekurangan dalam asupan gizi bisa membuat tubuh kesulitan memenuhi kebutuhan, yang pada gilirannya meningkatkan kemungkinan terkena penyakit infeksi. Ketika infeksi terjadi, hal ini dapat memperburuk keadaan nutrisi seseorang. Infeksi juga dapat meningkatkan laju metabolisme dan suhu tubuh, sehingga kebutuhan akan energi dan zat gizi lainnya menjadi lebih tinggi. Kondisi infeksi sering disertai dengan penurunan nafsu makan yang berdampak pada berkurangnya asupan gizi harian. Apabila keadaan ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dapat terjadi hubungan timbal balik antara kekurangan gizi dan penyakit infeksi yang semakin memperburuk status gizi individu (Laswati, 2019; Pratiwi, 2022).

Menurut Riskesdas (2013), tingkat kekurangan gizi di berbagai daerah di Indonesia menunjukkan perbedaan. Pada tahun 2007, angka kekurangan gizi tercatat sebesar 18,4%, namun mengalami penurunan menjadi 17,9% pada tahun 2010. Namun, di tahun 2013, tingkat kekurangan gizi meningkat lagi menjadi 19,6%, yang terdiri dari 13,9% dengan kekurangan gizi dan 5,7% mengalami gizi buruk. Gizi adalah faktor yang sangat penting untuk mempertahankan sistem imun. Memiliki asupan gizi yang cukup dan berkualitas sangat dibutuhkan agar sel-sel dapat berfungsi dengan baik. Dalam kondisi terinfeksi, sistem imun yang "aktif" memerlukan tambahan kalori, bersamaan dengan peningkatan metabolisme dasar (Akbar dan Aidha, 2020).

Ketika remaja beranjak ke tahap dewasa, terjadi perubahan dalam kebiasaan makan dan aktivitas fisik. Masa remaja, yang berlangsung antara usia 10 hingga 19 tahun, merupakan periode peralihan dari anak-anak ke dewasa. Berbagai aspek penting yang mempengaruhi kebutuhan gizi pada kelompok ini meliputi pertumbuhan pesat di awal pubertas, kebiasaan mengonsumsi camilan, menstruasi, serta perhatian terhadap penampilan. Oleh karena itu, dalam menentukan kebutuhan gizi untuk kelompok ini, berbagai aspek tersebut perlu diperhatikan. Kebiasaan makan yang buruk, seperti kurangnya perhatian terhadap pilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi, asupan berlebih, mengikuti tren makanan cepat saji tanpa mempertimbangkan kecukupan gizi, serta kesibukan yang membuat mereka sering lupa makan, juga memberikan dampak. Kurangnya pemahaman tentang nutrisi di kalangan remaja saat ini disebabkan oleh informasi kesehatan yang disampaikan kurang tepat dan tidak akurat (Maretha *et al.*, 2020).

Empat prinsip utama saat ini menentukan gizi seimbang untuk semua orang: mengonsumsi makanan yang beragam, menjaga kebersihan dan kesehatan, mempertahankan berat badan ideal, dan bergerak dan berolahraga secara aktif. Tujuan dari prinsip ini adalah untuk mengoptimalkan kebutuhan zat gizi seseorang sesuai dengan usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisiknya. Remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang paling cepat, jadi penting untuk mendapatkan makanan yang seimbang. Pemerintah mengganti konsep empat

sehat lima sempurna dengan konsep visual seperti slogan dan gambar "Isi Piringku" untuk mempermudah pemahaman masyarakat. Media ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya remaja, tentang pentingnya menjaga pola makan sehat setiap hari (RI, 2020; Utari *et al.*, 2022).

Setiap individu memiliki kebiasaan konsumsi makanan yang beragam setiap harinya. Berbagai faktor, termasuk status sosial dan ekonomi, tradisi dan kebiasaan, lingkungan tempat tinggal, dan preferensi individu terhadap jenis makanan tertentu, berkontribusi pada pola konsumsi ini. Variasi dalam asupan zat gizi yang dikonsumsi setiap orang disebabkan oleh pola makan yang berbeda ini, yang berkontribusi pada perbedaan dalam kondisi kesehatan setiap orang. Salah satu hal yang harus diperhatikan adalah apakah pola konsumsi makanan yang digunakan memenuhi standar gizi seimbang dan sesuai dengan kebutuhan tubuh (Sumarna *et al.*, 2023; Sari, 2021).



Gambar 1. Perkenalan Tim Edukasi Fakultas Kesehatan Masyarakat



Gambar 2. Pengisian Kuisioner



Gambar 3. Penyampaian Materi Edukasi dalam bentuk Ceramah



Gambar 4. Edukasi dalam bentuk games JIKA-MAKA

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang yang diselenggarakan di SMA Negeri 12 Kendari telah sukses meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pentingnya pola makan yang sehat. Melalui penggunaan metode pengajaran yang menarik seperti ceramah, permainan *ice breaking*, dan aktivitas interaktif “Jika-Maka”, terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan siswa, dari rata-rata 86,78 sebelum ujian menjadi 96,42 setelah ujian. Kenaikan ini menunjukkan bahwa metode yang melibatkan partisipasi sangat efektif dalam menyampaikan informasi mengenai gizi dengan cara yang lebih mudah dipahami oleh remaja. Diharapkan, kegiatan ini dapat mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat dan berfungsi sebagai langkah preventif untuk mengatasi masalah gizi di kalangan remaja. Oleh karena itu, sangat dianjurkan agar program edukasi tentang gizi seimbang ini diteruskan secara rutin dan diperluas ke sekolah-sekolah lain untuk menciptakan generasi muda yang sehat dan memiliki pengetahuan tentang gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Tim Universitas Halu Oleo Fakultas Kesehatan Masyarakat atas bimbingan, arahan, serta dukungan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah SMAN 12 Kendari yang telah memberikan izin dan fasilitas sehingga kegiatan penyuluhan dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, penulis mengapresiasi partisipasi aktif seluruh murid kelas XI SMAN 12 Kendari yang telah berperan serta dalam kegiatan penyuluhan, sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, D. M., & Aidha, Z. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 15–21. <https://doi.org/10.31869/Mm.V3i1.2193>
- Fitriani, E. & R. R. (2021). Promosi Kesehatan Berbasis Sekolah Dalam Peningkatan Perilaku Gizi Seimbang. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia (Jpki)*, 9(2), 210–218.
- Handayani, L. & W. Y. (2020). Pendidikan Gizi Terhadap Perubahan Sikap Dan Perilaku Makan Remaja Sekolah Menengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 15(2), 65–72.
- Laswati, D. T. (2019). Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech : Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 2(1), 69–73. <https://doi.org/10.37631/Agrotech.V2i1.12>
- Maretha, F. Y., Margawati, A., Wijayanti, H. S., Dieny, F. F., Raphita, D., Yunita, N., Nasution, A. W., Fatira, M., Rahmat, R., Kasih, B., Huda, A., ..., Ilmi, A. S., Ummah, Z. K., Irianto, P. E. A., Siburian, A., Widisari, T., Lestari, E., Nurhidayat, M., ... Purba, A. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Muara Beliti.

- Prosiding Seminar Nasional ..., 9(3), 160–168.
[Http://Repository.Lppm.Unila.Ac.Id/Id/Eprint/46929%250ahttp://Repository.Lppm.Unila.Ac.Id/46929/1/Bangkitan](http://Repository.Lppm.Unila.Ac.Id/Id/Eprint/46929%250ahttp://Repository.Lppm.Unila.Ac.Id/46929/1/Bangkitan) Dan Tarikan Pergerakan...Turnitin
 Result.Pdf%250ahttps://Sisdam.Univpancasila.Ac.Id/Uploads/Berkas/Penelitian/Penelitian-031005890205032021121247.P
- Murdingrum, S., & Handayani, H. (2021). Efektifitas Media Edukasi Gizi Untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 53. <https://doi.org/10.31602/Jmbkan.V7i3.5759>
- Nurfitriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi Dan Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 6(3), 503–506. <https://doi.org/10.56338/Mppki.V6i3.2929>
- Oktaviani Amalia, J., & Aisyah Putri, T. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak-Anak Di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati: Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi Pengembangan Teknologi*, 4(1), 65–70. <https://doi.org/10.14710/Jekk.V%Vi%.13358>
- Pratiwi, N. L. & H. (2022). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Siswa Sma. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(1), 45–52.
- Putri, R. F. & M. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Pola Makan Remaja Sekolah Menengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(3), 389–397.
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Nutritional Education Of Balanced Nutrition Guidelines And My Plate In Elementary School Children 06 Batang Anai Padang Pariaman District. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2), 162–172. <https://doi.org/10.25077/Bina.V3i2.208>
- Ri, K. K. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kemenkes RI.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *Journal Of Nutrition College*, 10(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/Jnc.V10i1.29271>
- Sari, D. K. & L. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 85–92.
- Sumarna, U., Rosidin, U., Senjaya, S., & Nurhakim, F. (2023). Penyuluhan Tentang Manfaat Pola Makan Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Di Rw 05 Desa Pasawahan Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(6), 2310–2321. <https://doi.org/10.33024/Jkpm.V6i6.9812>
- Suriany Simamora, R., & Kresnawati, P. (2021). Pemenuhan Pola Makan Gizi Seimbang Dalam Penanganan Stunting Pada Balita Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Rawalumbu Bekasi. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(1), 34–45. <https://doi.org/10.52643/Jbik.V11i1.1345>
- Utari, D., Rohmani, N., Prabasiwi, A., Kesehatan, F., Achmad, J., & Yogyakarta, Y. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dengan Metode Isi Piringku. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 19–28. <http://Openjournal.Unpam.Ac.Id/Index.Php/Pekomashttp://Openjournal.Unpam.Ac.Id/Index.Php/Pekomas>

- Wahyuni, E. N., & Nugroho, P. S. (2021). Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Terhadap Gizi Kurang Pada Remaja. *Borneo Student Research*, 2(3), 2038–2044.
- Who. (2020). *Adolescent Nutrition: A Review Of The Situation In Selected South-East Asian Countries*. World Health Organization.
- Wigati, A., & Nisak, A. Z. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(1), 85–90.
<https://doi.org/10.26751/Jai.V4i1.1517>