

Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Di Lapangan Edupark Palang Merah Indonesia Kabupaten Banyumas

Wiji Oktanasari¹, Beby Yohana Okta Ayuningtyas²

^{1,2}STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto

* e-mail: wiji@stikesbch.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis dan kognitif yang cepat. Masalah gizi yang berulang saat ini adalah obesitas, kekurangan energi kronis (KEK), anemia dan kurang gizi. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang kepada remaja melalui edukasi mengenai gizi seimbang. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan menyampaikan edukasi tentang gizi seimbang pada remaja dengan metode penyuluhan dan sharing informasi melalui leaflet. Kegiatan dilaksanakan tanggal 24 Oktober 2025 di Lapangan Edupark Palang Merah Indonesia Kabupaten Banyumas dengan jumlah sasaran yang hadir 39 orang remaja. Materi edukasi yang disampaikan antara lain pentingnya konsumsi makanan yang kaya zat besi untuk mencegah anemia, pentingnya pola makan bergizi seimbang setiap hari, serta bahaya dari kebiasaan makan yang kurang sehat seperti konsumsi makanan cepat saji berlebihan. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui sesi tanya jawab interaktif untuk memastikan pemahaman peserta. Terdapat peningkatan pengetahuan pada responden yang memiliki pengetahuan baik dari 46,16 % menjadi 82,05 %. Kegiatan edukasi gizi ini berhasil meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya gizi seimbang. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya gizi bagi remaja, untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan remaja, untuk mencegah terjadinya risiko masalah gizi dan penyakit tidak menular, sehingga perlu dilakukan upaya promosi kesehatan dalam bentuk pemberian edukasi kesehatan dan evaluasi untuk peningkatan pengetahuan tentang gizi sehingga dapat meningkatkan kesadaran remaja dalam memelihara kesehatan.

Kata Kunci : Edukasi, Gizi Seimbang, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis dan kognitif yang cepat. Masalah gizi yang berulang saat ini antara lain obesitas, kekurangan energi kronis (KEK), anemia, dan kurang gizi (Fitriani et al., 2024). Masa remaja merupakan masa perubahan yang cepat, sehingga asupan gizi pada masa pubertas harus diperhatikan untuk pertumbuhan yang optimal (Lasmawanti et al., 2024).

Remaja sehat merupakan aset negara dimasa depan, masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju remaja dewasa dimana perkembangan fisik psikis, sosial serta kematangan organ reproduksi mengalami perubahan yang optimal sehingga pada masa ini diperlukan asupan gizi seimbang agar dapat mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan remaja (Maidelwita & Arifin, 2023). Kementerian Kesehatan RI menekankan bahwa kesehatan remaja sangat

dipengaruhi oleh pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur. Remaja yang sehat ditandai dengan berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh yang sesuai dengan usianya (Pagi et al., 2024).

Di Indonesia prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,7% dengan kategori sangat kurus 1,9% dan kurus 6,8%. Gizi lebih sebesar 16,2% dengan kategori gemuk 12,0% dan obesitas 4,8% (Kemenkes RI, 2018). Ketidakseimbangan antara asupan makanan yang dikonsumsi menimbulkan masalah gizi kurang dan gizi lebih. Kekurangan gizi pada remaja mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit, pertumbuhan tidak normal, tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi pada remaja (Nurfiriani & Ratih, 2023).

Gizi remaja di Indonesia masih menjadi masalah serius. Pada dasarnya, hal itu bermula dari kurangnya pengetahuan tentang gizi karena kondisi ekonomi. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan dan perilaku makan masyarakat. Jika perilaku baru dianut dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif, perilaku tersebut dapat dipertahankan untuk waktu yang lama. Sebaliknya, jika perilaku tidak dicapai melalui pengetahuan dan kesadaran, maka tidak akan bertahan lama. Seperti halnya remaja, dapat diharapkan memiliki status gizi yang baik jika memiliki pengetahuan gizi yang baik (Jayanti & Novananda, 2017). Salah satu cara meningkatkan daya tahan tubuh adalah dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan seimbang.

Konsumsi makanan bergizi seimbang dapat mencegah berbagai macam penyakit terkait gizi (Ramadhani & Khofifah, 2021). Sedangkan untuk meningkatkan pengetahuan remaja salah satunya dilakukan melalui edukasi. Edukasi efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat. Edukasi merupakan komponen mendasar dari banyak strategi promosi kesehatan yang dirancang untuk mengubah perilaku risiko Kesehatan (Sudayasa, et al., 2021).

Edukasi Kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui pemberian informasi dan pembelajaran dari petugas kesehatan. Penekanan konsep edukasi kesehatan lebih pada upaya merubah perilaku sasaran edukasi agar berperilaku sehat terutama pada aspek kognitif (pengetahuan dan pemahaman peserta atau yang menjadi sasaran edukasi kesehatan), sehingga pengetahuan peserta atau sasaran edukasi kesehatan sesuai dengan yang diharapkan oleh pemberi edukasi kesehatan maka edukasi berikutnya akan dijalankan sesuai dengan program yang telah direncanakan (Arsyad, 2018).

Edukasi kesehatan khususnya pendidikan gizi seimbang bagi remaja merupakan upaya untuk memberikan tambahan pengetahuan tentang gizi seimbang. Edukasi Kesehatan ini juga mensosialisasikan rencana gizi seimbang yang diterapkan pemerintah yang bukan lagi "empat sehat lima sempurna" (Solikhah & Dyastuti, 2022). Berdasarkan latar belakang tersebut, tim pengabdian berinisiatif melaksanakan pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja di Lapangan Edupark Palang Merah Indonesia (PMI) Kabupaten Banyumas.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah pengabdian edukasi, ceramah, tanya jawab dan diskusi langsung tentang gizi seimbang menggunakan media leaflet. Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada hari Jumat, 24 Oktober 2025 mulai pukul 09.00 WIB sampai selesai pada remaja di Lapangan Edupark Palang Merah Indonesia (PMI) Kabupaten Banyumas. Kegiatan pengabdian yang dilakukan berupa edukasi gizi seimbang pada 39 orang remaja.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertema “Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja” yang dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi interaktif. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja yang hadir dalam kegiatan PMI Kabupaten Banyumas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya gizi yang seimbang, agar mereka dapat menerapkan pola makan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan fokus pada remaja, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat mendorong terciptanya generasi muda yang lebih sehat, berprestasi, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

Materi yang disampaikan mencakup berbagai aspek, seperti pentingnya konsumsi makanan yang kaya zat besi untuk mencegah anemia, pentingnya pola makan bergizi seimbang setiap hari, serta bahaya dari kebiasaan makan yang kurang sehat seperti konsumsi makanan cepat saji berlebihan. Selain penyuluhan, leaflet informatif yang berisi tentang pedoman gizi seimbang untuk remaja juga disebarluaskan untuk memperkuat pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang dan dampaknya terhadap kesehatan fisik, prestasi akademik, serta dampaknya gizi seimbang bagi pertumbuhan remaja. Setiap sesi penyuluhan mencakup ceramah singkat, diskusi interaktif, serta tanya jawab untuk memastikan bahwa remaja memahami materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Lapangan Edupark Palang Merah Indonesia (PMI) Kabupaten Banyumas. Koordinasi dan perizinan kegiatan ini dilakukan untuk memastikan bahwa kegiatan tersebut sesuai dengan maksud dan tujuan kegiatan pengabdian, sehingga mendapat izin dan dukungan dari semua pihak yang terlibat di Palang Merah Indonesia Kabupaten Banyumas yang sudah menyesuaikan waktu dan tempat lokasi aktivitas pengabdian yang disetujui. Pada tanggal 24 Oktober 2025 pukul 09.00 WIB s/d selesai, diadakan sosialisasi edukasi gizi seimbang pada 39 orang remaja. Kegiatan ini yang diikuti oleh dosen dan mahasiswa STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto dan remaja yang hadir dalam kegiatan Palang Merah Indonesia (PMI) Kabupaten Banyumas. Kegiatan berlangsung secara tertib dan berjalan sesuai dengan rencana. Para remaja sangat antusias mendengar materi penyuluhan yang diberikan dan terlihat bahwa mereka sudah paham dan hasilnya adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Remaja

Kriteria Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	18	46,16	32	82,05
Cukup	15	38,46	7	17,95
Kurang	6	15,38	0	0
Jumlah	39	100	39	100

Sumber : data primer 2025

Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang meningkat dari sebelum dilakukan penyuluhan. Terdapat peningkatan pengetahuan pada responden yang memiliki pengetahuan baik dari 46,16 % menjadi 82,05 %. Materi penyuluhan yang disampaikan adalah gizi seimbang pada remaja. Pedoman Gizi Seimbang, Pesan Gizi Seimbang, Isi Piringku, Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang.

Pada awal sesi, tim fasilitator memperkenalkan konsep dasar gizi seimbang, pentingnya asupan makanan yang sehat, serta bahaya dari gizi kurang, anemia, dan obesitas. Materi gizi seimbang penting karena pengetahuan gizi dapat menjadi faktor pendorong pada remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi hariannya. Gizi yang cukup merupakan faktor penentu utama waktu dan tempo normal perkembangan pubertas pada remaja (Nurbaya et al., 2023; Soliman et al., 2022). Materi disampaikan secara interaktif dengan menggunakan slide presentasi yang sederhana dan menarik agar mudah dipahami oleh remaja. Selain itu, leaflet yang berisi informasi penting tentang gizi seimbang juga dibagikan kepada seluruh peserta sebagai media untuk memperkuat pemahaman mereka.

Setelah penyampaian materi, kegiatan ditutup dengan sesi tanya jawab interaktif, di mana para remaja diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan mengekspresikan pendapat mereka tentang gizi. Fasilitator memberikan jawaban serta penjelasan yang lebih rinci sesuai dengan pertanyaan yang diajukan oleh remaja. Proses evaluasi pemahaman dilakukan melalui pertanyaan-pertanyaan singkat yang diajukan kepada siswa terkait poin-poin utama yang telah disampaikan selama edukasi.

Berbagai penelitian telah menyebutkan bahwa pemberian intervensi dalam bentuk edukasi gizi pada remaja dapat meningkatkan asupan gizi dan praktik gizi harian yang dilakukan oleh remaja baik di rumah maupun di lingkungan sekolah (Hasyim et al., 2023; Nizmah et al., 2024; Veronika et al., 2021). Secara keseluruhan, kegiatan ini mendapatkan respons yang sangat positif dari para remaja. Dari hasil evaluasi melalui tanya jawab, terlihat bahwa sebagian besar remaja mampu menjawab dengan benar pertanyaan-pertanyaan terkait gizi seimbang, menunjukkan bahwa materi yang disampaikan telah diterima dan dipahami dengan baik. Namun, kegiatan ini juga mengungkapkan beberapa tantangan. Beberapa siswa masih menunjukkan pemahaman yang kurang dalam mengenai pentingnya mikronutrien seperti zat besi, dan sebagian besar siswa mengakui bahwa mereka masih terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan instan yang rendah nilai gizi. Hal ini menjadi catatan bagi tim pelaksana untuk merancang strategi edukasi yang lebih mendalam di masa depan, terutama yang terkait dengan perubahan perilaku makan.

Pengetahuan gizi merupakan faktor penting yang menjadi dasar perubahan sikap dan perilaku untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada individu, termasuk pada remaja. Pengetahuan dan literasi gizi yang buruk menjadi kendala pada individu dalam memahami dan menginterpretasikan informasi gizi yang diterima baik secara langsung maupun melalui media (Nurbaya, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa hanya 25% remaja mempunyai pengetahuan baik tentang gizi seimbang. Hal ini membuktikan bahwa pengetahuan terkait gizi pada remaja masih rendah. Pengetahuan gizi yang baik pada remaja diharapkan dapat mempengaruhi pilihan konsumsinya yang akan mengarah pada status gizi normal (Rukmana et al., 2023). Beberapa penelitian juga melaporkan korelasi langsung antara usia dan kesadaran gizi, sedangkan korelasi ini tidak konsisten dengan beberapa penelitian lainnya. Terdapat beberapa variabel lain yang memengaruhi pengetahuan dan praktik remaja terkait gizi seimbang seperti masalah psikologis, citra tubuh, preferensi makanan, pola makan keluarga, serta faktor lingkungan yang memengaruhi perilaku gizi hingga dewasa (Naeeni et al., 2014)(Purba et al., 2024). Faktor penyebab lainnya adalah informasi tentang materi gizi belum adekuat tercantum dalam buku teks maupun pada kurikulum sekolah sehingga siswa sekolah kurang terpapar informasi gizi di lingkungan sekolah (Nurbaya & Najdah, 2024).

Salah satu upaya untuk mencegah timbulnya masalah gizi adalah dengan pemberian edukasi tentang gizi seimbang yang terdiri dari 4 prinsip yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur. Keanekaragaman pangan saat setiap makan di visualisasikan dengan Isi Piringku yang terdiri dari 1/3 piring makanan pokok, 1/3 piring sayur, 1/3 lauk pauk dan buah. Pedoman Gizi Seimbang adalah susunan makanan dan minuman sehari-hari dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah gizi kurang dan gizi lebih.

Pengetahuan dapat diperoleh dengan berbagai cara, seperti mengikuti pendidikan, pelatihan, seminar atau membaca. Pengetahuan erat kaitannya dengan pendidikan dan pendidikan tidak terlepas dari proses belajar mengajar. Pendidikan gizi melalui penyuluhan pada ibu-ibu harus dilakukan dengan media yang menarik agar penyampaian materi dapat lebih diterima dengan mudah (Kartini et al., 2019). Pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab tidak langsung kekurangan gizi. Peningkatan pengetahuan melalui pendidikan gizi dapat mencegah kekurangan gizi serta memperbaiki perilaku seseorang untuk mengonsumsi pangan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Pengetahuan yang baik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi sikap dan perilaku seseorang (Rahmy et al., 2020). Kurangnya pengetahuan gizi dikalangan masyarakat akan membuat masalah yang sangat besar dan berdampak pada penurunan kualitas kesehatan (Maslakah & Setiyaningrum, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian pada masyarakat tentang gizi seimbang pada remaja dapat dibuat kesimpulan bahwa hasil akhir kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan edukasi sosialisasi penyuluhan yaitu dapat meningkatkan

pengetahuan dan pemahaman masyarakat khususnya remaja terkait gizi seimbang agar menerapkan pola hidup sehat. Terdapat peningkatan pengetahuan pada responden yang memiliki pengetahuan baik dari 46,16 % menjadi 82,05 %. Kegiatan edukasi gizi ini berhasil meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya gizi seimbang, meskipun masih diperlukan upaya berkelanjutan untuk mengatasi kebiasaan makan yang kurang sehat di kalangan remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan menjadi langkah awal yang penting dalam membangun generasi muda yang lebih sehat dan berprestasi di Kabupaten Banyumas. Antusiasme para remaja dapat dilihat pada sesi tanya jawab dan selama pelaksanaan kegiatan edukasi ini berjalan sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad. (2018). Pengaruh Penyuluhan terhadap Pengetahuan pada Murid Kelas IV dan V SD. *Media Kesehatan Gigi*, 17(1), 291-297, 61-72. <https://doi.org/10.32382/mkg.v17i1.921>.
- Fitriani, D., Fathur R.M., Nurliah, Hernawati, Yanita P.S., Andi S.A., Hapzah, Najdah, Yudianti, Erdiawati A., Muhammad H., & Nurbaya. (2024). Peningkatan Kesadaran Gizi Seimbang melalui Penyuluhan pada Siswa SMA di Sulawesi Barat. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 3(2), 76-82.
- Jayanti, D. Y., & Novananda, N. E. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*, 6(2), 100-108.
- Lasmawanti, S., Yaumil H.S., Hanny, G., & Agustin E. (2024). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Pada Remaja di SMA Swasta Amanah Tahfidz. *Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak bersama Masyarakat*, 2(3), 123-131.
- Maidelwita, Y., & Arifin Y. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Pesantren Ramadhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(6), 710-715.
- Pagiu, H.W., Suharnita W., Fera D., Nofita, T.R. (2024). Penyuluhan Gizi Seimbang pada Remaja di SMAS PGRI Ge'tengan, Kabupaten Tana Toraja. *Jurnal Pengabdian dan Pembangunan Lokal*, 1(2), 33-39.
- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 66-74.
- Solikhah, L. S., & Dyastuti, N. E. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Pada Remaja Sebagai Upaya. *Journal of Social Work and Empowerment*, 1(5), 15-21.
- Sudayasa, I. P., Haryati, Purnamasari, Y., Chintia, Y. F., Anwar, N. R., Permatasari, P., & Pebriyenti. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat dalam Penerapan Protokol. *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(2), 175-183.