

Gerakan “*Smart Eating Teen*” Membangun Kebiasaan Makan Sehat pada Remaja Akhir

Isfaizah¹, Risma Aliviani Putri², Ida Sofiyanti³

¹ Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo

² Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo

³ Prodi Pendidikan Profesi Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: is.faizah0684@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat, termasuk kebiasaan makan. Namun, rendahnya literasi gizi, tingginya konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF), serta kebiasaan melewatkan sarapan masih menjadi permasalahan utama pada remaja sekolah menengah kejuruan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pola makan sehat melalui program “Gerakan *Smart Eating Teen*”. Kegiatan dilaksanakan di SMKN 1 Jambu dan SMK-SPP Dharma Lestari Salatiga dengan melibatkan 114 siswa kelas XI dan XII serta 7 guru pendamping. Metode pelaksanaan meliputi pre-test, edukasi interaktif berbasis literasi gizi, kampanye optimalisasi pangan lokal, pemberdayaan guru sebagai *health monitor*, sesi tanya jawab, dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa yang ditunjukkan dari kenaikan rata-rata nilai pre-test sebesar 62 menjadi 88 pada post-test. Selain itu, siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam memahami pentingnya pemilihan makanan sehat, pembatasan konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta pentingnya sarapan untuk mendukung konsentrasi belajar. Keterlibatan guru juga menjadi faktor pendukung keberhasilan program dalam mengawasi perilaku konsumsi siswa secara berkelanjutan. Program “Gerakan *Smart Eating Teen*” terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi dan membangun kesadaran makan sehat pada remaja akhir di lingkungan sekolah. Program ini direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam kegiatan UKS dan program kantin sehat sekolah agar perubahan perilaku makan siswa dapat dipertahankan secara berkelanjutan.

Kata kunci: *Smart Eating*, Remaja, Literasi Gizi, Pola Makan Sehat, *Ultra-Processed Food*

ABSTRACT

Adolescence is an important period in the development of healthy lifestyle behaviors, including eating habits. However, low nutritional literacy, high consumption of Ultra-Processed Food (UPF), and the habit of skipping breakfast remain major problems among vocational high school students. This community service activity aimed to improve students' knowledge and awareness of healthy eating patterns through the “Smart Eating Teen Movement” program. The program was implemented at SMKN 1 Jambu and SMK-SPP Dharma Lestari Salatiga involving 114 students from grades XI and XII and 7 accompanying teachers. The implementation methods included pre-tests, interactive nutrition literacy-based education, local food optimization campaigns, teacher empowerment as health monitors, question-and-answer sessions, and post-tests. The results showed an increase in students' knowledge, indicated by the improvement in the average pre-test score from 62 to 88 in the post-test. In addition, students demonstrated high enthusiasm in understanding the importance of healthy food choices, limiting foods high in sugar, salt, and fat, and the importance of breakfast to support learning concentration. Teacher involvement also became a supporting factor for the success of the program in continuously monitoring students' eating behaviors. The “Smart Eating Teen Movement” program proved effective in improving nutritional literacy and building healthy eating awareness among late adolescents in the school environment. This program is recommended to be integrated into school health programs and healthy canteen initiatives to ensure the sustainability of healthy eating behaviors among students

Keywords: *Smart Eating*, Adolescents, Nutritional Literacy, Healthy Eating Patterns, *Ultra-Processed Food*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan cepat (*growth spurt*) kedua yang sangat menentukan kualitas kesehatan di masa dewasa, sehingga pemenuhan gizi yang optimal menjadi syarat mutlak dalam mendukung perkembangan fisik dan kognitif (Ismawati & Agustin, 2025). Di lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), siswa dituntut memiliki ketahanan fisik yang prima guna mempersiapkan diri memasuki dunia kerja, namun realitanya pola konsumsi mereka sering kali tidak mendukung produktivitas tersebut (Made et al., 2025). Masalah gizi ganda (*double burden of malnutrition*), yakni risiko anemia dan stunting di satu sisi serta obesitas di sisi lain, masih menjadi ancaman serius bagi kelompok usia sekolah di Indonesia (Nugraheni, 2024).

Fenomena saat ini menunjukkan bahwa remaja terpapar secara masif oleh produk *Ultra-Processed Food (UPF)* yang tinggi akan kandungan Gula, Garam, dan Lemak (GGL) namun sangat rendah mikronutrisi esensial (Arifin, S., Wati, R. M., & Biworo, 2025). Rendahnya literasi pangan (*food literacy*) menyebabkan sebagian besar siswa memilih makanan hanya berdasarkan rasa, harga yang murah, atau tren media sosial tanpa mempertimbangkan nilai gizinya (Agnesia, 2019). Pola makan yang buruk, seperti kebiasaan melewatkan sarapan, terbukti berdampak langsung pada penurunan konsentrasi dan daya tangkap siswa saat menerima pelajaran di kelas (Nurul Azzahra Putri; Siti Aminah, 2022).

Seiring dengan perubahan pola konsumsi remaja yang cenderung mengarah pada makanan siap saji dan *ultra-processed food (UPF)*, jika tidak segera diintervensi, kebiasaan makan yang tidak sehat pada masa remaja berpotensi berlanjut hingga usia dewasa dan meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes melitus, hipertensi, dan gangguan metabolik lainnya. Selain berdampak pada kesehatan jangka panjang, pola makan yang buruk juga dapat memengaruhi konsentrasi belajar, produktivitas, dan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan literasi gizi, membentuk perilaku makan sehat, serta menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung penerapan pola konsumsi sehat pada remaja. Program “*Gerakan Smart Eating Teen*” menjadi salah satu bentuk intervensi preventif yang relevan untuk menjawab tantangan tersebut melalui pendekatan edukatif yang melibatkan siswa dan guru secara aktif.

Permasalahan mitra berikut merupakan hasil studi pendahuluan melalui observasi lingkungan sekolah, diskusi dengan guru pendamping, dan analisis situasi pada kedua sekolah mitra di SMKN 1 Jambu dan SMK-SPP Dharma Lestari Salatiga, yang menyatakan bahwa akses terhadap jajanan rendah nutrisi di lingkungan sekolah masih sangat mendominasi. Khusus bagi siswa di SMK pertanian, terdapat kesenjangan antara pengetahuan memproduksi pangan dengan kesadaran untuk mengonsumsi hasil pangan sehat dari lingkungan sekitar (Ismawati & Agustin, 2025). Pemilihan SMK berbasis pertanian sebagai lokasi pengabdian didasarkan pada karakteristik sekolah yang memiliki potensi besar untuk mendukung penerapan pola makan sehat melalui pemanfaatan pangan lokal. Siswa SMK pertanian memperoleh pembelajaran mengenai budidaya tanaman, produksi pangan, dan pengelolaan hasil pertanian, sehingga secara teoritis memiliki akses dan pengetahuan yang lebih baik terkait sumber pangan bergizi. Namun demikian, hasil observasi awal menunjukkan bahwa pengetahuan tersebut belum sepenuhnya tercermin dalam perilaku konsumsi sehari-hari. Masih ditemukan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak serta rendahnya konsumsi sayur dan buah di kalangan siswa. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan produksi pangan dan praktik konsumsi pangan sehat. Oleh karena itu, SMK pertanian menjadi lokasi yang strategis untuk implementasi program *Smart Eating Teen* karena memiliki peluang besar untuk mengintegrasikan edukasi gizi dengan pemanfaatan hasil pertanian sekolah sebagai sumber pangan sehat yang berkelanjutan. Kurangnya edukasi yang terstruktur membuat perilaku makan siswa tidak terpantau secara berkelanjutan, sehingga diperlukan intervensi yang mampu mengubah persepsi remaja terhadap makanan (Rusilanti, 2021).

Berdasarkan teori *Health Belief Model*, perubahan perilaku makan sangat dipengaruhi oleh persepsi individu mengenai kerentanan terhadap penyakit dan manfaat kesehatan jangka panjang yang akan diperoleh (Mutiara Amelia Putri, 2026). Oleh karena itu, program “*Gerakan Smart Eating*” diusulkan sebagai solusi preventif untuk membekali siswa dan guru dengan kecerdasan dalam memilih pangan. Melalui edukasi yang berbasis bukti, diharapkan tercipta budaya makan yang sehat untuk mendukung lahirnya lulusan SMK yang kompetitif dan memiliki kualitas kesehatan yang unggul (Arifin, S., Wati, R. M., & Biworo, 2025).

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pihak sekolah di SMKN 1 Jambu serta SMK-SPP Dharma Lestari Salatiga, ditemukan beberapa permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra, antara lain:

Rendahnya Literasi Gizi dan Kesadaran *Smart Eating*

Siswa kelas XI dan XII cenderung memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai dampak jangka panjang dari pola makan yang tidak sehat. Mayoritas siswa belum memahami konsep *Smart Eating*, yaitu kemampuan untuk memilih makanan secara cerdas berdasarkan kepadatan nutrisi (*nutrient-dense*). Sebaliknya, pemilihan makanan lebih didasarkan pada rasa, harga yang murah, dan pengaruh tren di media sosial atau teman sebaya.

Tingginya Konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF)

Lingkungan di sekitar kedua SMK mitra didominasi oleh pedagang makanan yang menjual produk olahan tinggi natrium, gula, dan lemak jenuh (seperti gorengan, minuman kemasan manis, dan mi instan). Hal ini menyebabkan:

- Siswa jarang mengonsumsi sayur dan buah selama berada di lingkungan sekolah.
- Munculnya kebiasaan melewatkan waktu makan utama (sarapan) dan menggantinya dengan jajanan rendah nutrisi.

Kesenjangan Pengetahuan pada Siswa SMK Pertanian

Khusus di SMK-SPP Dharma Lestari, terdapat paradoks atau kesenjangan *pengetahuan*. Meskipun para siswa mempelajari ilmu pertanian dan produksi pangan, hal tersebut tidak secara otomatis berkorelasi dengan pola konsumsi pribadi yang sehat. Kurangnya pemanfaatan potensi pangan lokal hasil pertanian sekolah untuk pemenuhan gizi mandiri menjadi salah satu masalah yang perlu diintervensi.

Kurangnya Program Edukasi Gizi Terstruktur di Sekolah

Pihak sekolah, baik guru maupun staf, memiliki keterbatasan dalam hal media edukasi dan kurikulum pendukung mengenai kesehatan remaja di luar mata pelajaran olahraga. Belum adanya program rutin seperti pemeriksaan status gizi atau penyuluhan gizi yang bersifat interaktif membuat perilaku makan siswa tidak terpantau secara berkelanjutan.

3. METODE PELAKSANAAN

Untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi oleh SMKN 1 Jambu dan SMK-SPP Dharma Lestari, tim pengabdian masyarakat melaksanakan serangkaian solusi komprehensif melalui program "*Gerakan Smart Eating*". Adapun solusi yang diberikan meliputi:

Edukasi Interaktif Berbasis Literasi Gizi

Solusi utama untuk mengatasi rendahnya literasi gizi adalah pemberian materi edukasi yang dirancang khusus untuk usia remaja.

- Materi: Fokus pada pemilihan makanan cerdas (*Smart Eating*), cara membaca label pangan, serta pemahaman mengenai dampak GGL (Gula, Garam, Lemak) berlebih.
- Metode: Penyampaian materi dilakukan secara dua arah, menggunakan bahasa yang populer di kalangan remaja agar tidak terkesan menggurui, serta dilengkapi dengan sesi tanya jawab untuk membedah mitos-mitos diet yang salah.

Implementasi Sistem Evaluasi Pengetahuan (*Pre-test & Post-test*)

Untuk memastikan solusi edukatif berjalan efektif, tim menerapkan metode evaluasi terukur:

- Pre-test*: Digunakan untuk memetakan sejauh mana pemahaman awal siswa dan guru di kedua sekolah.
- Post-test*: Digunakan untuk mengukur efektivitas intervensi dan memastikan adanya transfer pengetahuan yang signifikan setelah kegiatan berakhir.

Kampanye Optimalisasi Pangan Lokal (Khusus SMK-SPP)

Menjawab kesenjangan pengetahuan di SMK-SPP Dharma Lestari, solusi yang ditawarkan adalah mendorong siswa untuk melihat hasil pertanian bukan hanya sebagai komoditas ekonomi, tetapi sebagai sumber gizi mandiri. Siswa diajarkan bagaimana memanfaatkan sayuran dan buah hasil praktik sekolah untuk memenuhi kebutuhan serat harian sebagai bagian dari pola makan cerdas.

Pemberdayaan Guru sebagai *Health Monitor*

Solusi ini melibatkan 7 orang guru dari kedua sekolah sebagai pendamping kegiatan. Tujuannya adalah agar guru memiliki pemahaman yang sama dengan siswa sehingga dapat:

1. Memberikan teguran edukatif saat melihat siswa mengonsumsi makanan tidak sehat secara berlebihan.
2. Mendorong kebijakan sekolah yang lebih pro kesehatan, seperti pengadaan kantin sehat atau penyediaan air minum gratis di lingkungan sekolah.

Sosialisasi Pentingnya Sarapan Sehat untuk Produktivitas

Sebagai solusi terhadap masalah penurunan konsentrasi belajar, materi edukasi menekankan pentingnya sarapan. Siswa diberikan contoh-contoh menu sarapan sederhana yang mudah disiapkan namun kaya akan nutrisi makro dan mikro, guna mendukung fokus belajar di kelas XI dan XII yang memiliki beban pelajaran cukup berat.

Evaluasi dilakukan pada setiap tahapan kegiatan. pre-test digunakan untuk mengukur pengetahuan awal peserta. Selama edukasi dilakukan evaluasi proses melalui observasi partisipasi, keaktifan diskusi, dan keterlibatan peserta. Post-test digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Efektivitas program ditentukan berdasarkan selisih rata-rata skor pre-test dan post-test serta umpan balik peserta dan guru pendamping

4. PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Gerakan “*Smart Eating Teen*” membangun kebiasaan makan sehat pada remaja akhir” telah dilaksanakan di dua lokasi berbeda dengan sasaran siswa-siswi SMK. Secara umum, kegiatan berjalan lancar sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di 2 sekolah, yaitu SMKN 1 Jambu, SMK-SPP Dharma Lestari Salatiga, dan SMK-SPP Dharma Lestari, sebagai berikut:

Kegiatan pertama dilaksanakan di SMK Negeri 1 Jambu pada hari Kamis, 11 Desember 2025, pukul 09.00-11.30 WIB. Peserta terdiri dari 3 orang guru kelas serta 59 siswa-siswi kelas XI dan XII. Antusiasme peserta terlihat cukup tinggi, terutama pada sesi diskusi interaktif mengenai pola makan sehat di lingkungan sekolah

Kegiatan kedua dilaksanakan di SMK-SPP Dharma Lestari pada hari Jumat, tanggal 9 Januari 2026. Peserta yang hadir meliputi 4 orang guru dan 55 siswa-siswi kelas XI dan XII. Mengingat latar belakang sekolah yang berbasis pertanian (SPP), materi *smart eating* disesuaikan dengan ketersediaan pangan lokal yang ada di lingkungan sekitar. Berikut ini adalah data peserta pengabdian kepada masyarakat.

Berikut ini adalah foto kegiatan :



Gambar 1. Pengabmas di SMK N 1 Jambu



Gambar 2. Pengabmas di SMK-SPP Dharma Lestari Salatiga

Tabel 1. Data Peserta Kegiatan Gerakan *Smart Eating*

Lokasi Pelaksanaan	Tanggal	Jumlah Guru	Jumlah Siswa
SMKN 1 Jambu	11 Desember 2025	3	59
SMK-SPP Dharma Lestari Salatiga	9 Januari 2026	4	55
Total peserta		7	114

Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui empat tahapan utama:

1. Pre-test: Dilakukan sebelum penyampaian materi untuk mengukur pemahaman awal siswa mengenai konsep gizi seimbang dan pemilihan makanan sehat.
2. Pemberian Edukasi Smart Eating: Materi disampaikan melalui metode presentasi yang mencakup prinsip Smart Eating (memilih makanan berdasarkan kebutuhan nutrisi, bukan sekadar keinginan), dampak konsumsi ultra-processed food, serta pentingnya sarapan bagi konsentrasi belajar.
3. Tanya Jawab: Sesi ini menjadi ajang bagi siswa untuk berkonsultasi mengenai kebiasaan makan mereka sehari-hari, seperti hobi mengonsumsi minuman manis dan makanan instan.
4. Post-test: Tahap akhir untuk mengevaluasi efektivitas edukasi yang telah diberikan.

Implementasi Gerakan *Smart Eating* di SMKN 1 Jambu dan SMK-SPP Dharma Lestari menunjukkan adanya urgensi edukasi gizi bagi remaja. Keterlibatan 114 siswa kelas XI dan XII diharapkan mampu membentuk kelompok sebaya (*peer group*) yang saling mengingatkan untuk memilih makanan sehat. Program ini selaras dengan upaya pemerintah dalam menekan angka malnutrisi dan obesitas pada usia produktif. Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan, banyak siswa yang belum memahami bahwa pola makan sehat di masa remaja sangat menentukan kualitas kesehatan di masa dewasa (mencegah penyakit tidak menular). *Smart Eating* bukan sekadar diet, melainkan pendekatan perilaku kognitif terhadap pola makan.

Hasil perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* menunjukkan tren positif. Sebagian besar siswa mengalami peningkatan skor yang tinggi setelah mendapatkan edukasi, di mana sebelum diberikan edukasi nilai rata-rata adalah 62 dan setelah diberikan edukasi rata-rata menjadi 88. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Nilai *post-test* yang lebih tinggi menggambarkan bahwa sebagian besar siswa mampu menerima, memahami, dan mengingat informasi yang telah diberikan selama proses edukasi berlangsung. Hal ini sejalan dengan (Safitri & Faridi, 2024) juga menunjukkan bahwa media booklet efektif meningkatkan pengetahuan siswa SMP tentang jajanan sehat. Adanya peningkatan nilai *post-test* dibandingkan dengan *pre-test* menunjukkan bahwa siswa mampu memahami materi dengan lebih baik setelah mendapatkan edukasi.

Pada kegiatan pengabdian ini, keterlibatan 7 orang guru dari kedua sekolah menjadi faktor pendukung keberhasilan program, khususnya dalam melakukan monitoring jajanan sehat secara berkelanjutan. Peran guru dalam pelaksanaan program kantin sehat memiliki posisi yang sangat penting sebagai pengawas sekaligus pendamping siswa dalam membentuk perilaku konsumsi makanan sehat di lingkungan sekolah. Kehadiran guru tidak hanya berfungsi sebagai pelaksana pengawasan kebijakan sekolah, tetapi juga sebagai role model dan sumber edukasi bagi siswa terkait pentingnya memilih makanan yang aman dan bergizi. Penelitian oleh (Nurhasanah, S., 2023) menyebutkan bahwa dukungan guru berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan implementasi program kesehatan sekolah, terutama dalam membentuk perilaku hidup sehat pada anak usia sekolah. Guru yang aktif memberikan edukasi dan pengawasan mampu meningkatkan kepatuhan siswa terhadap aturan kantin sehat. Hasil ini juga sejalan (Dewi Anggraeni, 2024) yang menunjukkan bahwa kolaborasi antara tenaga kesehatan dan guru dalam program edukasi jajanan sehat mampu meningkatkan pengawasan konsumsi makanan siswa di sekolah. Guru memiliki pengaruh sosial yang kuat terhadap siswa sehingga mampu membentuk kebiasaan jajan yang lebih baik.

Hasil sesi tanya jawab menunjukkan bahwa salah satu tantangan utama dalam penerapan *smart eating* pada siswa adalah lingkungan pangan sekolah yang belum mendukung perilaku makan sehat. Berdasarkan hasil observasi di dua sekolah, sebagian besar makanan yang tersedia di kantin masih didominasi oleh gorengan, snack ringan *ultra-processed food (UPF)*, minuman tinggi gula, serta mi instan yang tidak termasuk dalam kategori jajanan sehat. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun siswa telah memperoleh edukasi mengenai pola makan sehat, penerapan perilaku tersebut masih dipengaruhi oleh ketersediaan dan akses terhadap pilihan makanan di lingkungan sekolah.

Lingkungan kantin sekolah memiliki pengaruh besar terhadap perilaku konsumsi siswa karena anak usia sekolah cenderung memilih makanan yang mudah dijangkau, murah, dan memiliki rasa yang menarik. Keberadaan makanan tinggi gula, garam, dan lemak secara terus-menerus dapat meningkatkan kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat pada siswa. Hal ini sejalan (Simamora et

al., 2025) yang menemukan bahwa sebagian besar kantin sekolah di Indonesia masih menjual makanan tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah kandungan serat. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa siswa cenderung memilih makanan yang praktis dan memiliki cita rasa gurih atau manis dibandingkan dengan makanan sehat seperti buah dan sayur. Kondisi ini menyebabkan edukasi gizi sering kali belum optimal apabila tidak diimbangi dengan perbaikan lingkungan kantin sekolah.

Selain itu, konsumsi makanan *ultra-processed food (UPF)* pada anak sekolah menjadi perhatian penting karena makanan jenis ini umumnya mengandung kadar gula, natrium, dan bahan tambahan pangan yang tinggi, namun rendah zat gizi. Penelitian terbaru oleh UNICEF (2023) menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi *UPF* pada anak dan remaja berkaitan dengan meningkatnya risiko obesitas, gangguan metabolik, dan rendahnya kualitas asupan gizi harian. Anak usia sekolah menjadi kelompok yang rentan karena paparan makanan *UPF* yang banyak ditemukan di lingkungan sekolah dan dijual dengan harga terjangkau.

Diskusi di SMK-SPP Dharma Lestari menyoroti potensi besar hasil pertanian sekolah sebagai sumber pangan bergizi bagi siswa, namun hingga saat ini belum dimanfaatkan secara optimal untuk pengolahan jajanan sehat di lingkungan sekolah. Padahal, hasil pertanian seperti sayuran, buah, maupun bahan pangan lokal lainnya dapat menjadi alternatif jajanan sehat yang lebih bergizi dibandingkan makanan tinggi gula, garam, dan lemak yang banyak dijual di kantin sekolah. Pemanfaatan hasil pertanian sekolah tidak hanya mendukung pemenuhan gizi siswa, tetapi juga dapat memperkuat implementasi program *smart eating* melalui penyediaan pangan sehat yang mudah diakses oleh siswa. Lingkungan sekolah memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan perilaku konsumsi siswa. Ketersediaan jajanan sehat berbasis pangan lokal dapat membantu siswa membiasakan pola makan yang lebih sehat sejak usia sekolah. Penelitian mengenai edukasi jajanan sehat menunjukkan bahwa penyediaan makanan sehat di lingkungan sekolah menjadi faktor pendukung keberhasilan perubahan perilaku konsumsi siswa (Emy Leonita; Nopriadi, 2022).

5. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat “Gerakan *Smart Eating Teen*” berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya pola makan sehat pada remaja akhir. Edukasi yang diberikan melalui metode interaktif terbukti efektif, ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata post-test dibandingkan dengan pre-test. Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa perilaku makan siswa dipengaruhi oleh lingkungan pangan sekolah yang masih didominasi oleh jajanan tinggi gula, garam, dan lemak. Oleh karena itu, diperlukan dukungan berkelanjutan dari pihak sekolah, terutama guru dan pengelola kantin, dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku makan sehat. Selain itu, pemanfaatan pangan lokal hasil pertanian sekolah berpotensi menjadi alternatif jajanan sehat yang dapat mendukung implementasi program *smart eating* secara berkelanjutan. Program ini diharapkan mampu membentuk kebiasaan makan sehat pada remaja sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan produktivitas belajar siswa. Sekolah disarankan mengembangkan kebijakan kantin sehat, meningkatkan pemanfaatan pangan lokal sebagai alternatif jajanan bergizi, serta melaksanakan edukasi gizi secara berkala dengan melibatkan guru sebagai pendamping perubahan perilaku makan siswa. Upaya tersebut diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program *Smart Eating Teen* dan memperkuat budaya makan sehat di lingkungan sekolah

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian ini, khususnya kepada Kepala Sekolah SMK N 1 Jambu dan Kepala Sekolah SMK-SPP Dharma Lestari Salatiga, seluruh siswa kelas XII di SMK N 1 Jambu dan SMK-SPP Dharma Lestari Salatiga dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia, D. (2019). *Peran Pendidikan Gizi dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di SMA YASMU Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik*. 1(2), 64–76.
- Arifin, S., Wati, R. M., & Biworo, A. (2025). Menu Sehat untuk Masa Depan: Edukasi Gizi Seimbang untuk Cegah Obesitas Remaja di Era Modern. *Urnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(1), 38–46.
- Dewi Anggraeni. (2024). Kolaborasi Guru dan Tenaga Kesehatan dalam Pengawasan Konsumsi

- Jajanan Sehat pada Anak Sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45–53.
- Emy Leonita; Nopriadi. (2022). Edukasi Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Fadhilah Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 2(3), 263–270.
- Ismawati, I., & Agustin, E. A. (2025). *Edukasi dan Penilaian Status Gizi pada Remaja Putri sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Pejaten*. 4(2), 2112–2117.
- Made, N., Yulia, A., Teja, R., Wayan, N., Puspita, E., Putu, N., Kurnia, R., Ayu, K., Dewi, P., Nurtini, N. M., Eka, K., & Wardana, L. (2025). UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN STUNTING DAN SKRINING STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI SEBAGAI UPAYA PENURUNAN STUNTING DI SMKN 1 KLUNGKUNG (Efforts To Improve Knowledge About Stunting And Screening Nutritional Status In Adolescent Females As An Efforts To Re. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 4(2), 125–132.
- Mutiara Amelia Putri. (2026). Determinan Perilaku Pola Makan Sehat Pada Remaja Menurut Teori Health Belief Model. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 460–470.
- Nugraheni, R. (2024). Program Edukasi Gizi pada Remaja Putri untuk Mencegah Stunting: Tinjauan Literatur. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(3), 569–577.
- Nurhasanah, S., dkk. (–110. (2023). Peran Guru dalam Mendukung Program Kesehatan Sekolah dan Kantin Sehat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(2), 102–110.
- Nurul Azzahra Putri; Siti Aminah. (2022). Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Video Animasi Terhadap Persepsi Body Image Remaja di SMK Al-Muhadjirin 2 Kesehatan Bekasi Timur. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(2), 107–117.
- Rusilanti, N. R. (2021). Pengaruh Pelatihan Tentang Pemilihan Makanan Sehat Untuk Mencegah Terjadinya Stunting Melalui Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan*, 8(2), 175–185.
- Safitri, R., & Faridi, A. (2024). Efektivitas Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa SMP Tentang Jajanan Sehat. *Jurnal Pustaka Padi (Pusat Akses Kajian Pangan Dan Gizi)*, 3(3 SE-Artikel), 79–83. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakapadi.v3i3.830>
- Simamora, A. A., Febrina Angraini Simamora, ahmad safii, Kombang Ali Yasin, & Dola Angreni. (2025). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 7(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.51933/jpma.v7i1.1952>