Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
Print 2657-1161 | Online 2657-117X
Volume 8 Nomor 2 Tahun 2026

Pengembangan Edukasi Gizi Seimbang dan Kesehatan Remaja di SMK Muhammadiyah Salatiga

Masruroh[1], Ninik Christiani[2], Cahyaningrum[3]
[1,2,3] Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: masrurohazzam@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik dan gaya hidup. Masa remaja yang senang mengikuti tren dan tidak memperhatikan pola makan yang sehat. Banyak remaja yang belum memahami kebutuhan gizi seusia dengan usia mereka, pentingnya mengkonsumsi makanan yang terdiri dari berbagai macam jenis, dan dampak gizi tidak seimbang untuk jangka Panjang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan pencegahan anemia. Kegiatan ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah Salatiga pada tanggal 13 Desember 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 30 siswa. Metode yang digunakan yaitu berupa penyuluhan edukasi gizi seimbang yang diawali dengan pengerjaan *pretest* untuk mengukur kemampuan awal siswa dengan hasil cukup (57%), kategori baik (27%), dan masih terdapat kategori kurang (16%). Setelah diberikan edukasi mengenai gizi seimbang, diberikan *post test* yang hasilnya menunjukkan peningkatan menjadi pengetahuan baik (80%) dan sisanya pada kategori cukup (20%), serta tidak ditemukan lagi siswa dengan pengetahuan kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pola makan sehat, pemenuhan kebutuhan zat gizi, dan pencegahan anemia. Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang perlu terus dikembangkan dan diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan remaja.

Kata kunci: Anemia, Edukasi, Gizi Seimbang, Remaja

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood, characterized by physical changes and lifestyle shifts. During this stage, adolescents tend to follow trends and often pay little attention to healthy eating patterns. Many adolescents still lack an understanding of age-appropriate nutritional needs, the importance of consuming a variety of foods, and the long-term consequences of unbalanced nutrition. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge of balanced nutrition and anemia prevention. The activity was conducted at SMK Muhammadiyah Salatiga on December 13, 2025, involving 30 students. The method used was balanced nutrition education through counseling sessions, which were preceded by a pre-test to assess students' initial knowledge, showing sufficient knowledge in 57% of participants, good knowledge in 27%, and poor knowledge in 16%. After the nutrition education was delivered, a post-test was conducted, showing an improvement in knowledge, with 80% of students categorized as having good knowledge and 20% as having sufficient knowledge, and no students remaining in the poor knowledge category. These results indicate that balanced nutrition education is effective in increasing adolescents' knowledge of healthy eating patterns, adequate nutrient intake, and anemia prevention. Therefore, balanced nutrition education should be continuously developed and sustainably implemented in school settings as a promotive and preventive effort to improve adolescent health.

Keywords: Adolescents, Anemia, Balanced Nutrition, Nutrition Education

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak – anak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan fisik dan pertumbuhan yang berlangsung cepat dan dalam waktu singkat. Perubahan fisik dapat ditandai dengan pertambahan berat badan yang juga relatif cepat, dari dalam tubuh remaja, massa otot bertambah beserta kekuatannya. Selain itu massa tulang semakin kokoh dan kuat, komposisi gigi juga berubah. Serta terjadi perubahan hormon dengan tumbuhnya jerawat

dan bau badan serta peningkatan ukuran organ dalam. Di sisi lain, perubahan suara juga terjadi pada remaja (*Mardalena, 2017*). Masa remaja menuntut kebutuhan gizi yang tinggi.

Gizi merupakan salah satu faktor lingkungan yang turut menentukan waktu terjadinya pubertas. Tingginya kebutuhan energi dan zat gizi lainnya pada remaja dikarenakan perubahan dan pertambahan berbagai dimensi tubuh (berat badan, tinggi badan). Pada remaja yang sedang mengalami pertumbuhan fisik pesat serta perkembangan dan maturasi seksual, pemenuhan kebutuhan gizi merupakan hal yang mutlak. Defisiensi energi dan zat gizi lainnya yang terjadi pada masa ini dapat berdampak negatif yang dapat berlanjut sampai dewasa. (Judhiastuty,2019). Beberapa kebiasaan remaja yang dapat menjadi penyebab masalah gizi pada remaja antara lain: tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Selain itu, remaja juga cenderung menerapkan pola sedentary life, sehingga kurang melakukan aktivitas fisik (42,5%). (Domenica,2019).

Masalah gizi yang timbul pada usia sekolah khususnya remaja dipicu oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang salah, kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan, promosi yang berlebihan tentang produk makanan di media masa dan maraknya produk impor makanan. Pengetahuan pangan dan gizi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi sehingga diperlukan pendidikan gizi secara formal maupun non formal. (Yulaeka, 2020). Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan disekolah maupun dirumah yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga mencapai status gizi yang baik. Penyuluhan gizi sangat penting untuk menambah pengetahuan gizi remaja sehingga perlu diberikan penyuluhan gizi agar dapat merubah kebiasaan makan yang salah dan tidak menimbulkan masalah gizi. (Emilia, 2017).B eberapa kebiasaan remaja yang sering dilakukan adalah sifat acuh terhadap makanan, lupa sarapan karena kesibukan, makan berlebih untuk jenis makanan tertentu, mengikuti trend makan *fast food* , pola makan yang mengurangi makan sayur dan buah tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang dibutuhkan remaja (judhiastuty,2019).

Pola hidup dan pola makan yang benar sangat mempengaruhi pertumbuhan remaja. Budaya hidup sehat dengan rajin berolahraga dan menjaga keseimbangan makanan sangat penting untuk dilakukan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang sangat menakjubkan pada diri kita, baik secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan ini perlu ditunjang oleh kebutuhan makanan (zat-zat gizi) yang tepat dan memadai. Masa remaja merupakan masa yang rawan akan gizi, banyak remaja yang tidak memenuhi gizinya karena takut gemuk dan ada juga yang malas atau tidak berselera dengan makanan-makanan yang bergizi. (*Sitoayu et al., 2017*). Masalah gizi pada remaja apabila tidak kita cukupi kebutuhannya dapat berdampak pada kejadain anemia pada remaja. Pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, mental , dan berkembagnya organ reproduksi dan seksual. Untuk mencapai perkembangan yang optimal remaja memerlukan gizi yang seimbang. Masalah gizi pada remaja sering kali ditemukam di era modern ini. Hal ini dapat terjadi karena berbagai macam factor. Salah satu faktor yang sering ditemukan karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang (*Raut dkk., 2024*). Banyak remaja yang belum memahami kebutuhan gizi seusia dengan usia mereka, pentingnya mengkonsumsi makanan yang trediri dari berbagai macam jenis, dan dampak gizi tidak seimbang untuk jangka panjang oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi pada remaja untuk meningkatkan pengetahuan mereka.

Upaya yang dapat kita lakukan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi remaja adalah pemberian informasi yang tepat tentang kebutuhan gizi seimbang untuk remaja melalui kegiatan edukasi kesehatan yang dapat kita lakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang sehingga terjadi perubahan sikap remaja terhadap pemenuhan gizi seimbang yang dibutukan remaja sehingga tidak terjadi masalah masalah gizi yang dihadapi remaja seperti masalah anemia, KEK pada remaja, obesitas,gastritis dan konstipasi

2. PERMASALAHAN

Permasalahan prioritas yang dihadapi oleh mitra di SMK Muhammadiayah Salatiga yaitu adanya perilaku kesehatan yang kurang baik kaitanya dengan masalah gizi misalnya masih banyak siswa yang takut gemuk sehingga melakukan kegiatan diet makanan yang berlebih atau memuntahkan kembali makanan yang sudah dimakan, masih banyak juga siswa yang kurang mengkonsumsi sayur dan buah tapi lebih mengkonsumsi makanan gorengan, berlemak, manis dan makanan siap saji dan berbahan pengawet sehingga dapat menyebabkan diare, obesitas, terjadi

anemia pada remaja dan dapat menggangu tumbuh kembang remaja itu sendiri. Remaja putri rentan untuk mengalami anemia karena kebutuhan akan nutrisi terkait dengan percepatan pertumbuhan, kehilangan darah menstruasi, malnutrisi dan asupan zat besi yang buruk(*Widodoet et al,2019*) Selain itu ada juga siswa yang sering melewatkan waktu sarapan dengan alasan tidak sempat atau karena tidak ada bahan yang bisa digunakan untuk sarapan sehingga akan berdampak menggangu konsentrsi belajar mereka selama sekolah. Salah satu uuntuk mengatasi permasalah gizi pada siswa remaja adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya edukasi gizi seimbang bagi kesehatan reproduksi siswa remaja untuk meningkatkan pengetahuan siswa untuk menunjang tumbuh kembang siswa.Harapannya dengan memberikan pendidikan kesehatan pada siswa akan terjadi peningkatan pengetahuan tenteng gizi seimbang sehingga akan ada perubahan perilaku dalam hal pemenuhan gizi seimbang untuk tumbuh kembang yang optimal untuk para siswa remaja

3. METODE

Metode pengabdian yang akan dilaksanakan meliputi tahap persiapan selanjutnya tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan kegiatan dimulai dengan pembentukan tim pengabdian dan pengumpulan literatur serta jurnal terkait. Selanjutnya dilakukan pertemuan dengan pihak institusi dan mempersiapkan mahasiswa program studi sarjana kebidanan semester 7 untuk ikut serta dalam kegiatan pengabdian dan menentukan waktu pelaksanaan. Tahap pelaksanaan kegiatan pelatihan yang pertama adalah perijinan kegiatan yang kedua identifikasi masalah di mitra,yang ketiga identifikasi jadwal kegiatan, penyusunan media, yang keempat adalah penyusunan instrument pengukuran pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja yang kelima pemetakan jadwal pelaksanaan pengabdian sesuai dengan jadwal yang diberikan oleh mitra ,yang keenam *pre tes* pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja yang ketuju penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja . Sebelum memulai pelatihan dilakukan pretest untuk mengetahui pengetahuan awal remaja tentang gizi seimbang pada remaja lalu *post test* pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja lalu dilanjutkan olah data dan penyusunan laporan akhir dan terakhir adalah publikasi. Mitra nantinya berperan dalam mengkoordinir para siswa , menyediakan tempat dan sebagai narasumber. Ketua berperan dalam pengurusan izin, menyiapkan dan menyampaikan serta menyiapkan pre tes dan post test tentang gizi seimbang pada remaja , mengoordinir jawaban siswa , dan mengolah data. Untuk anggota 1 berperan dalam menyiapkan dan menyampaikan serta menyiapkan *pre test* dan *post test* tentang gizi seimbang pada remaja dan mengoordinir jawaban siswa . Sedangkan anggota 2 dan 3 berperan dalam menyiapkan daftar hadir, mengkoordinir pelaksanaan pelatihan gizi seimbang pada remaja membagi *pre test* dan *post test*, memeriksa jawaban siswa mengecek *pre test* dan *post test* apabila ada yang masih kosong, mengentri data, dan membagikan konsumsi. Keberlangsungan kegiatan ini diharapkan dalam kelas para siswa dalam pemberian materi tentang gizi seimbang pada remaja.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 13 desember 2025 di SMK Muhammadiyah Salatiga. Sebelum dilakukan pemaparan materi , tim pengabdian memberikan pretest dalam bentuk link yang berisi soal soal yang menjadi langkah awal untuk melihat bagaimana Tingkat pengetahuan siswa di SMK Muhammadiyah Salatiga terkai gizi seimbang pada remaja. Kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang dan kesehatan remaja diikuti oleh 30 siswa SMK Muhammadiyah Salatiga.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi pre test pengetahun siswa tentang Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja sebagai upaya perbaikan gizi dan pencegahan anemia

Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	8	27
Cukup	17	57
Kurang	5	16
	30	100

Berdasarkan tabel hasil *pre test* menunjukkkan sebagian besar pengetahuan siswa tentang edukasi gizi seimbang dan Kesehatan remaja dalam kategori cukup (57%). Berdasarkan jawaban responden siswa Sebagian besar belum tahu tentang pentingnya sarapan bagi remaja hal ini sesuai dengan hasil penelitian Amini dkk,2022 yang menyatakan hanya 1 dari 2 remaja yang terbiasa

sarapan secara teratur. Kebiasaan tidak sarapan dapat memberikan dampak negative seperti menurunkan staminan dan kebugaran serta mendorong remaja untuk mengkomsumsi makanan yang tinggi kalori pada jam makan berikutnya.hal ini dapat meningkatkan resiko obesitas (Sulianto dan Charrisa ., 2024)

Para siswa juga banyak belum tahu tentang obesitas berhubungan dengan masalah diabetes hal ini sesuai dengan hasil penelitian Restika, dkk 2025 menyatakan bahwa banyak remaja yang mengalami penyakit diabetes melitus kareana pola hidup yang tidak sehat dan makanan tinggi kalori. Menurut *Fonseca dkk* (2024) menyatakan bahwa penyakit DM pada remaja juga disebabkan oleh peningktan waktu layar, penurunan aktifitas fisik serta pola diet tinggi gula dan lemak.

Para siswa juga masih banyak yang tidak tahu bahwa mengkonsumsi berbagai macam jenis makanan dapat memenuhi kebutuhan gizi harian remaja hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rahmayani dkk (2018) yang menyatakan bahwa untuk mencapai status gizi yang optimal remaja harus memenuhi kebutuhan asupan energi,protein karbohidrat dan zat gizi makro untuk mengoptimalkan pertumbuhan pada remaja. Siswa juga banyak yang tidak tahu tentang pentingnya mengkonsumsi zat besi dan asam folat untuk mencegah anemia. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Sari,dkk 2022 yang menyatakan bahwa remaja putri lebih rentann terkena anema karena mengalami mestruasi setiap bulannya. Hasil ini menunjuukan bahwa sebelum dilakukannya penyuluhan mengenai edukasi gizi seimbang pada remaja Sebagian besar siswa masih belum memiliki pemahaman terkait konsep gizi seimbang guna memperbaiki gizi dan mencegah anemia pada remaja, sehinngga perlu diilakukan edukasi yang terstruktur dan sistematis. Setelah dilakukan edukasi, diadakan *post test* dengan hasil sebagai beriku

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Post test pengetahun remaja putri tentang Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja sebagai upaya perbaikan gizi dan pencegahan anemia

Pengetahuan	**Frekuensi**	**Prosentase (%)**
Baik	24	80
Cukup	6	20
	30	100

Berdasarkan tabel hasil *post test* menunjukkkan sebagian besar pengetahuan remaja siswa tentang edukasi gizi seimbang sebagai upaya perbaikan gizi dan pencegahan anemia, didapatkan hasil bahwa Sebagian besar responden sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang yaitu sebanyak 24 orang (80%). Sementara itu, responden yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (20%). Tidak ditemukan lagi responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang. Peningkatan hasil *post test* ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang yang telah diberikan dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya pola makan yang seimbang, kebutuhan zati gizi, dan peran remaja untuk menjaga kesehatannya dan mencegah terjadinya anemia.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi seimbang pada remaja memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa di SMK Muhammadiyah Salatiga. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup terkait gizi seimbang dan beberapa responden memiliki pengetahuan yang kurang terkait gizi seimbang. Kondisi ini mencerminkan bahwa Sebagian siswa SMK Muhammadiyah Salatiga belum memahami prinsip gizi seimbang dan dampaknnya terhadap kesehatan terutama untuk mencegah terjadinya anemia.

Setelah dilakkan edukaasi gizi seimbang kepada siswa SMK Muhammadiyah Salatiga, terjadi peningkatan pengetahuan pada responden. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya jumlah responden yang memiliki pengetahuan baik yang sebelumnya berjumlah 27% pada saat *pretest* menjadi 80% pada post test. Setelah dilakukan edukssi, tidak terdapat responden yang memiliki pengtahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan dapat diserap dengan baik oleh para siswa.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh *Parajuli dan Prangthip* yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa yang tepat untuk memberikan edukasi gizi karena akan mempengaruhi kebiasaan makan yang berpengaruh ke Kesehatan jangka panjang. Risiko kekurangan gizi dan anemia juga dapat ditekan sejak dini dengan memberikan edukasi gizi pada remaja. Sekolah seharusnya juga mengambil peran penting untuk meningkatkan pengetahuan dan

sikap remaja terhadap pola makan yang sehat (Sari dkk., 2025). Penngetahuan mengenai giizi memiliki peran penting dalam mempengaruhi kebiaasaan makan yang sehat dan kebutuhan nutrisi remaja terpenuhi. Dasar untuk menciptakan sikap terhadap makanan, nutrisi, dan kesehatan, serta perilaku makan manusia, adalah pengetahuan gizi

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat di SMK Muhammadiyah Salatiga dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2025. Sebelum dilaksanakan kegiatan edukasi, dilaukan pretest dengan hasil sebagian besar siswa masih memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup dan masih ditemukan pengetahuan kurang terkait gizi seimbang. Setelah dilakukan post test, terdapat peningkatan yang signifikan dimana sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik dan tidak ditemukan lagi responden dengan pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan memberikan dampak positif bagi siswa dan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang sebagai Upaya perbaikan gizi dan pencegahan anemia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Amini, R., Rahmad, A., Agustin, A. T., & Fitri, R. (2022). Association between Breakfast Nutritional Contribution and Body Mass Index of IPB University Postgraduate Students. 3(1), 1–8.

Domenica Cappellini, M., & Motta, I. (2019). Anemia in Clinical Practice-Definition and Classification: Does Hemoglobin Change With Aging? Seminars in Hematology, 52(4), 261–26

Emilia, E. (2017). Pengetahuan, Sikap Dan Praktek Gizi Pada Remaja Dan Implikasinya Pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat. Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner, 1(1), 1–9.

Fonseca, E. M. F. da, Oliveira, N. T. de, Andrade, M. O. de, Cardoso, J. A., Silva, E. dos S., Prediger, R. de A., Rodrigues, I. dos A., & Oliveira, J. J. de. (2024). Factors that influence the increase of type 2 Diabetes Mellitus in children and adolescents: a systematic review. Revista Delos, 17(62), e3018. https://doi.org/10.55905/rdelosv17.n6 2-024

Mardalena, I. Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan. Yogyakarta, Pustaka Baru Press, 2017.

Parajuli, J., & Prangthip, P. (2025). *Adolescent nutrition and health: A critical period for nutritional intervention to prevent long term health consequences*. Current Nutrition Reports, 14(1), 116.

Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. Indonesian Journal of Human Nutrition, 5(2), 125-130

Raut, S., Kc, D., Singh, D. R., Dhungana, R. R., Pradhan, P. M. S., dan 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.

Restika, I., Suarnianti, S., & Syamsuriah, S. (2025). Trend Diabetes Melitus Tipe 2 pada Remaja: Literatur Review. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, *4*(3), 249-252.

Sari, D. N., Hilmanto, D., Sunjaya, D. K., & Puspa, S. (2025). *Community-based interventions to improve adolescent nutrition: A scoping review*. BMC Public Health, 25, 4394. https://doi.org/10.1186/s12889-025-25617-5

Sari, I. P., Kusdalinah, K., Wahyudi, A., Yunita, Y., & Suryani, D. (2025). Konsumsi Protein, Zat Besi dan Asam Folat dapat Mempemgaruhi Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *JGK: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, *5*(2), 162-170.

Sitoayu, L., Pertiwi, D. A., & Mulyani, E. Y. (2017). Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres, dan siklus menstruasi pada remaja. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 13(3), 121.

Sulianto, J. V., & Charrisa, O. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi SMA Bunda Mulia Jakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, *11*(6), 1211-1219.

Yulaeka, Y. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam, 8(2), 112–118.