

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 TANJUNGBALAI

Muhammad Al-Amin R. Sapeni¹

¹*D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mayapada, Jakarta, Indonesia

Email: Amin.megarezky@gmail.com

Abstract: Adolescents are an age group that experiences rapid growth and requires balanced nutritional intake. Imbalanced nutritional intake in adolescents can cause various health problems, both short-term and long-term, such as anemia, obesity, or developmental disorders. This counseling aims to improve the knowledge of students of SMP Negeri 2 Tanjungbalai regarding the concept of balanced nutrition and its application in everyday life. The counseling methods used are interactive lectures, discussions, and questions and answers with the help of media such as leaflets and presentation slides. The results of the activity showed an increase in students' understanding of the importance of balanced nutrition, types of nutritious foods, and how to create a good diet. Balanced nutrition counseling is effective in forming healthy living behaviors in adolescents.

Keyword: *Balanced Nutrition, Adolescents, Health Counseling*

* Corresponding author : Muhammad Al-Amin R. Sapeni

Email Address : Amin.megarezky@gmail.com

Received : October 06, 2024; Revised : October 15, 2024; Accepted : November 24, 2024; Published : December 01, 2024

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase kehidupan yang sangat penting karena terjadi pertumbuhan fisik, psikologis, dan sosial secara signifikan. Pada masa ini, kebutuhan gizi meningkat untuk mendukung proses perkembangan tubuh yang optimal. Namun, banyak remaja yang memiliki pola makan tidak sehat seperti konsumsi makanan cepat saji, minuman manis berlebihan, serta kurangnya konsumsi buah dan sayur.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, sekitar 26,8% remaja di Indonesia mengalami kekurangan energi kronis, sementara prevalensi obesitas terus meningkat.

Ketidakseimbangan gizi pada remaja dapat berdampak pada prestasi belajar, kebugaran jasmani, serta risiko penyakit tidak menular di usia dewasa. Oleh karena itu, edukasi mengenai gizi seimbang perlu diberikan sedini mungkin, terutama di lingkungan sekolah.

Penerapan gizi seimbang mencakup pemahaman mengenai jenis makanan, porsi makan yang tepat, waktu makan yang teratur, dan pentingnya aktivitas fisik. Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang dari Kementerian Kesehatan RI, asupan harian harus mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sayangnya, masih banyak remaja yang belum memahami prinsip ini.

Dengan adanya penyuluhan gizi seimbang, diharapkan remaja dapat meningkatkan kesadaran dan mengubah perilaku makan menjadi lebih sehat. Hal ini juga sejalan dengan program pemerintah dalam mendukung pembentukan generasi yang sehat, produktif, dan berdaya saing.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 2 Tanjungbalai dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan tanya jawab. Materi disampaikan oleh tim penyuluh dengan pendekatan komunikatif agar siswa lebih mudah memahami. Media yang digunakan berupa leaflet berisi informasi visual mengenai gizi seimbang dan slide PowerPoint yang ditampilkan melalui LCD proyektor. Peserta kegiatan adalah siswa kelas VIII sebanyak 60 orang. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep gizi seimbang. Sebelum penyuluhan, hanya 35% siswa yang mengetahui komponen gizi seimbang, dan meningkat menjadi 85% setelah kegiatan. Hal ini

menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa.

Penyuluhan juga mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa belum mengetahui pentingnya sarapan, sering melewatkan makan pagi, dan memilih makanan berdasarkan rasa tanpa mempertimbangkan nilai gizinya. Setelah diberikan edukasi, siswa mulai memahami manfaat makan pagi dan pentingnya konsumsi buah dan sayur setiap hari.

Menurut WHO (2017), edukasi gizi sejak dini dapat membantu membentuk pola makan sehat sepanjang hidup. Penyuluhan seperti ini sebaiknya dilakukan secara berkala dengan melibatkan guru, orang tua, dan petugas kesehatan agar tercipta lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat.

Selain itu, keterlibatan siswa secara aktif dalam diskusi membantu memperkuat pemahaman dan memotivasi mereka untuk menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa siswa menyampaikan akan mulai membawa bekal sehat ke sekolah dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji.

KESIMPULAN

Penyuluhan gizi seimbang di SMP Negeri 2 Tanjungbalai efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya pola makan yang sehat. Kegiatan ini juga mendorong perubahan sikap dan perilaku ke arah yang lebih positif. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan lebih luas cakupannya agar dapat membentuk generasi yang sehat dan produktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Tanjungbalai, seluruh guru dan siswa yang telah mendukung kelancaran kegiatan penyuluhan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak STIKES Mayapada atas bantuan dan fasilitasi kegiatan.

DAFTAR REFERENSI

- Arvin, A. M. (2012). *Perkembangan Fisik dan Psikososial Anak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/413/2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19*. Jakarta: Kemenkes.
- Maryunani, A. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Trans Info Media.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice* (6th ed.). St. Louis: Mosby.
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence* (14th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sari, N. P., & Putri, D. E. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan Sehat pada Remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(2), 112–118. <https://doi.org/10.20473/jgk.v9i2.2021.112-118>
- Suyatno, R., & Fitriyani, D. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(1), 21–30.
- UNICEF. (2019). *Adolescent Nutrition: A Review of the Situation in Selected South-East Asian Countries*. <https://www.unicef.org/sear/adolescent-nutrition>
- Widyastuti, A., & Prasetyo, E. (2020). Penerapan Gizi Seimbang untuk Mencegah Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(3), 143–151.
- World Health Organization. (2017). *Promoting Health in the SDGs: Report of the High-Level Commission on Health Employment and Economic Growth*. Geneva: WHO Press.

- World Health Organization. (2020). *Healthy Diet Fact Sheet*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Yuliana, R., & Saputra, A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja untuk Pencegahan Anemia. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(1), 45–50.
- Zulfa, M., & Ningsih, S. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 75–81.