

Implementasi Edukasi Gizi Seimbang “Isi Piringku” dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa di SMP Negeri 3 Meulaboh

Gusti Adelia Putri^{1*}, Nova Ramadhan¹, Nur Indah Safira¹, Marniati¹

¹Jurusan Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar

*email Korespondensi: putrigustiadelia@gmail.com

ABSTRAK. Masalah gizi ganda (*malnutrition double burden*) masih menjadi perhatian serius di Indonesia, termasuk di kalangan remaja sekolah. Rendahnya pengetahuan tentang gizi seimbang berkontribusi terhadap kebiasaan makan tidak sehat yang berdampak pada status gizi dan prestasi belajar. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa SMP Negeri 3 Meulaboh tentang gizi seimbang melalui edukasi “Isi Piringku”. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi menggunakan media PowerPoint, praktik pembuatan sandwich sayur, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test pada 15 siswa kelas 7. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan dari rata-rata 73,33 (pre-test) menjadi 84 (post-test), dengan peningkatan sebesar 11,33 poin atau 15,5%. Uji Paired Sample T-Test menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), menunjukkan perbedaan bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Program ini terbukti efektif meningkatkan literasi gizi siswa. Diperlukan keberlanjutan program edukasi gizi di sekolah dengan melibatkan berbagai pihak untuk dampak jangka panjang terhadap perilaku makan sehat remaja.

Kata kunci: Gizi Seimbang, Isi Piringku, Edukasi Gizi, Remaja, Pengetahuan

ABSTRACT. The double burden of malnutrition remains a serious concern in Indonesia, including among school adolescents. Low knowledge of balanced nutrition contributes to unhealthy eating habits that affect nutritional status and academic performance. This community service activity aims to increase students' understanding of balanced nutrition at SMP Negeri 3 Meulaboh through “Isi Piringku” education. Implementation methods include socialization using PowerPoint media, practice making vegetable sandwiches, and evaluation using pre- and post-tests with 15 grade 7 students. The results showed a significant increase in knowledge, from an average of 73.33 (pre-test) to 84 (post-test), representing a rise of 11.33 points, or 15.5%. Paired Sample T-Test yielded a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in knowledge before and after the intervention. This program proved effective in improving students' nutrition literacy. Sustainability of nutrition education programs in schools is needed and involves various parties to ensure long-term impact on adolescent healthy eating behavior.



This is an open access article distributed under the terms of [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.

Keywords: Balanced Nutrition, Fill My Plate, Nutrition Education, Teenagers, Knowledge

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan kondisi asupan makanan yang sesuai dengan pedoman gizi, yang bertujuan mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan tubuh dengan memperhatikan jumlah serta jenis makanan yang dikonsumsi secara tepat. Gizi seimbang juga dapat didefinisikan sebagai susunan makanan dan minuman sehari-hari dengan jenis dan jumlah yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, serta memperhatikan keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan upaya mempertahankan berat badan normal untuk mencegah kekurangan maupun kelebihan gizi [1].

Fenomena *malnutrition double burden* atau masalah gizi ganda saat ini menjadi perhatian besar di Indonesia dan dunia. Data Global Nutrition Report

(2022) menunjukkan bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan, sementara 462 juta orang dewasa masih mengalami kekurangan berat badan. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2023) melaporkan bahwa 9,32% remaja mengalami gizi kurang dan 8,4% mengalami gizi lebih. Kondisi ini mencerminkan bahwa permasalahan gizi di Indonesia tidak lagi hanya terkait kekurangan gizi, tetapi juga akibat perubahan pola konsumsi dan gaya hidup yang tidak seimbang, seperti meningkatnya konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis serta menurunnya aktivitas fisik [2].

Masa remaja merupakan fase kritis dalam siklus kehidupan karena terjadi percepatan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan

perubahan psikososial yang menuntut kebutuhan gizi lebih tinggi [3]. Ketidakseimbangan gizi pada remaja dapat berpotensi meningkatkan risiko stunting, yaitu gangguan pertumbuhan kronis yang dapat menghambat tinggi badan serta berdampak pada perkembangan kognitif, daya tahan tubuh, dan produktivitas di masa depan [4]. Kebutuhan gizi pada masa remaja sangat penting karena pada fase ini terjadi peningkatan aktivitas fisik dan pertumbuhan yang cepat. Apabila asupan gizi tidak seimbang, maka hal tersebut dapat menghambat proses pertumbuhan dan berdampak pada terganggunya fungsi tubuh [5].

Pola makan yang tidak seimbang juga dapat meningkatkan risiko munculnya penyakit kronis dan menurunkan produktivitas, sedangkan gizi yang optimal membantu menjaga berat badan ideal serta mencegah penyakit tidak menular [6]. Di sisi lain, rendahnya pengetahuan gizi menyebabkan remaja sering memilih makanan rendah gizi, seperti jajanan tidak sehat, yang pada akhirnya dapat menimbulkan anemia atau kekurangan zat gizi lainnya [7]. Dengan demikian, kurangnya penerapan gizi seimbang dan pola hidup sehat dapat menurunkan status gizi, yang terlihat dari berat badan, tinggi badan, maupun indeks massa tubuh [8].

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, masalah gizi yang dialami remaja di Indonesia meliputi tiga hal, yaitu kekurangan gizi yang menyebabkan stunting, kekurangan zat gizi mikro yang menyebabkan anemia, serta kelebihan berat badan. Hal tersebut terjadi karena pemenuhan nutrisi remaja yang kurang baik, sehingga remaja yang mengalami masalah gizi atau nutrisi, baik karena kekurangan maupun kelebihan zat gizi, tidak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal [9].

Salah satu upaya pencegahan masalah gizi pada remaja adalah dengan memberikan edukasi tentang pentingnya penerapan gizi seimbang, karena melalui hal tersebut remaja dapat memahami kebutuhan nutrisinya dengan lebih baik [10]. Pencegahan dan penanggulangan masalah gizi dapat dilakukan dengan cara meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan, memberikan edukasi tentang gizi seimbang, serta membiasakan praktik pemberian makan yang tepat [11]. Pencegahan obesitas dan masalah gizi pada remaja juga dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi tentang pola makan bergizi seimbang dan membiasakan membaca label informasi gizi pada

kemasan makanan, sehingga diharapkan terjadi perubahan perilaku konsumsi yang dapat mendukung pertumbuhan remaja secara optimal [12].

Berdasarkan observasi awal di SMP Negeri 3 Meulaboh, Kabupaten Aceh Barat, diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang masih terbatas tentang gizi seimbang dan penerapan pedoman Isi Piringku. Banyak siswa lebih menyukai makanan cepat saji dan jajanan tinggi gula, garam, dan lemak dibandingkan makanan sehat seperti buah dan sayur. Selain itu, kebiasaan sarapan masih rendah, yang berdampak pada konsentrasi belajar dan status gizi remaja.

Dengan demikian, edukasi mengenai Gizi Seimbang dan Pedoman Isi Piringku menjadi langkah penting dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya pola makan yang sehat dan bergizi seimbang. Melalui kegiatan edukatif di sekolah SMP Negeri 3 Meulaboh ini, diharapkan siswa/siswi nantinya mampu memahami prinsip gizi seimbang, menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, serta menjadi agen perubahan dalam membentuk kebiasaan makan sehat di lingkungan sekitarnya.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode intervensi dengan melakukan sosialisasi dan edukasi, dilanjutkan dengan metode kuantitatif untuk melihat hasil pre-test dan post-test yang bertujuan mengukur perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah dilakukan edukasi.

Pengabdian ini dimulai dengan identifikasi masalah, di mana tim pengabdian mengumpulkan data awal mengenai tingkat pengetahuan gizi siswa dan kebiasaan makan mereka. Pendekatan ini melibatkan observasi langsung dan wawancara dengan pihak sekolah. Setelah masalah teridentifikasi, langkah berikutnya adalah melakukan sosialisasi dan edukasi kepada siswa. Tujuan dari kegiatan sosialisasi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya gizi seimbang dan pedoman Isi Piringku bagi pertumbuhan optimal remaja.

Kegiatan edukasi dilaksanakan menggunakan media PowerPoint interaktif yang berisi materi tentang prinsip gizi seimbang, komposisi Isi Piringku ($\frac{1}{2}$ piring sayur dan buah, $\frac{1}{2}$ piring karbohidrat dan lauk berprotein), pentingnya variasi pangan, dan dampak positif pola makan sehat terhadap kesehatan

dan prestasi belajar. Materi dirancang secara menarik dengan visualisasi warna, diagram, dan foto untuk memudahkan pemahaman siswa.

Selanjutnya, dilakukan praktik langsung pembuatan makanan bergizi berupa sandwich sayur yang mengandung unsur gizi seimbang. Kegiatan praktik ini bertujuan agar siswa dapat mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh secara langsung dan memahami cara menyusun menu makanan bergizi dalam kehidupan sehari-hari. Praktik dilakukan dengan melibatkan seluruh peserta secara aktif.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner yang berisi 10 pertanyaan terkait pengetahuan gizi seimbang dan Isi Piringku. Pre-test dilakukan sebelum penyampaian materi untuk mengukur pengetahuan awal siswa, sedangkan post-test dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 1 November 2025, di SMP Negeri 3 Meulaboh, Kabupaten Aceh Barat, dengan sasaran 15 siswa kelas 7. Tim pelaksana terdiri dari mahasiswa Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar. Dengan pendekatan edukatif dan interaktif ini, diharapkan siswa dapat lebih memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL

Karakteristik Responden Menurut Umur dan Jenis Kelamin

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner kepada 15 orang siswa di SMP Negeri 3 Meulaboh, Aceh Barat, yang menjadi sasaran edukasi gizi seimbang dengan tema "Isi Piringku". Karakteristik responden menurut jenis kelamin dan umur dapat dilihat pada Tabel 1.

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 10 orang (66,7%) dan laki-laki sebanyak 5 orang (33,3%). Distribusi umur menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 12 tahun (46,7%), diikuti usia 13 dan 14 tahun masing-masing 20%, serta usia 15 tahun

sebanyak 13,3%. Distribusi data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase awal remaja.

Tabel 1. Karakteristik responden menurut jenis kelamin dan umur

Jenis kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	5	33,3
Perempuan	10	66,7
Umur	Jumlah (n)	Persentase (%)
12	7	46,7
13	3	20,0
14	3	20,0
15	2	13,3

Masa remaja awal merupakan periode kritis dalam pembentukan perilaku makan dan gaya hidup yang berpengaruh terhadap status gizi di masa dewasa. Remaja perempuan umumnya lebih memperhatikan bentuk tubuh, namun sering kali melakukan pembatasan makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang [7]. Sebaliknya, remaja laki-laki cenderung memiliki kebutuhan energi yang lebih tinggi seiring peningkatan aktivitas fisik.

Perbedaan jenis kelamin berpengaruh terhadap kebutuhan energi dan zat gizi makro. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019 Kemenkes RI, remaja laki-laki usia 13-15 tahun memerlukan sekitar 2475 kkal/hari, sedangkan perempuan sekitar 2125 kkal/hari. Oleh karena itu, pemahaman tentang gizi seimbang sangat penting agar kedua kelompok dengan jenis kelamin dan umur berbeda dapat memenuhi kebutuhan gizinya secara proporsional.

Temuan di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami pentingnya sarapan, konsumsi buah dan sayur, serta porsi makanan yang ideal. Hal ini sejalan dengan hasil Riskesdas (2018) yang mencatat bahwa 95,5% remaja di Indonesia mengonsumsi sayur dan buah di bawah anjuran WHO (400 gram per hari). Maka kegiatan edukasi seperti ini menjadi langkah awal penting dalam memperbaiki perilaku makan di kalangan remaja sekolah.

Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Edukasi

Hasil pengukuran pengetahuan gizi siswa sebelum dan sesudah intervensi edukasi ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi frekuensi nilai pengetahuan pre-test responden

Kategori	Jumlah	%
Rendah < 60	4	26,7
Sedang 60-79	6	40,0
Tinggi ≥ 80	5	33,3
Total	15	100

Tabel 3. Distribusi frekuensi nilai pengetahuan post-test responden

Kategori	Jumlah	%
Rendah < 60	0	0
Sedang 60-79	3	20,0
Tinggi ≥ 80	12	80,0
Total	15	100

Tabel 4. Rata-rata Nilai

Pengetahuan					
Variable	Jumlah	Minimum	Maksimum	Mean	Rata-rata (%)
Pre-test	15	40	100	73,33	73,33
Post-test	15	70	100	84,00	84,00

Berdasarkan tabel diatas , nilai rata-rata pengetahuan siswa sebelum edukasi adalah 73,33 dengan nilai minimum 40 dan maksimum 100. Setelah dilakukan edukasi menggunakan media PowerPoint interaktif dan praktik pembuatan sandwich sehat, nilai rata-rata meningkat menjadi 84 dengan nilai minimum 70 dan maksimum 100. Peningkatan sebesar 10,67 poin atau sekitar 14,6% menunjukkan bahwa intervensi edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang.

Nilai rata-rata awal 73,33 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan sedang mengenai gizi seimbang. Setelah mendapatkan penyuluhan menggunakan media PowerPoint interaktif dan praktik pembuatan sandwich sehat, nilai rata-rata meningkat menjadi 84, menandakan peningkatan pengetahuan ke kategori tinggi. Peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi edukatif menunjukkan efektivitas metode visual dan partisipatif dalam mengubah pemahaman gizi siswa [1]. Media edukatif seperti PowerPoint, poster, dan video mempermudah proses kognitif karena menyajikan konsep abstrak menjadi konkret.

Analisis Perbedaan Pengetahuan

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, dilakukan uji statistik menggunakan

Paired Sample T-Test. Hasil uji dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample T-Test Menggunakan SPSS

Paired Samples Statistics					
Pair 1		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
		pretest 73.3333	15	17.18249	4.43650
		posttest 84.0000	15	11.21224	2.89499

Tabel 6. Hasil Uji Paired Sample T-Test Menggunakan SPSS

Paired Samples Test								
Pair 1		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
Pair 1	pretest - posttest	-10.66667	9.61150	2.48168	-15.98934	-5.34399	4.298	.001

Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test untuk mengetahui perbandingan pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilakukan penyampaian materi dengan menggunakan media PowerPoint. Hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang artinya terdapat perbedaan pengetahuan gizi yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah penyampaian materi.

Terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan siswa sebesar 10,67 poin atau 14,6%, dari 73,33% menjadi 84,00%. Kegiatan edukasi gizi seimbang menggunakan media PowerPoint interaktif dan praktik langsung pembuatan sandwich sehat terbukti efektif meningkatkan pemahaman siswa. Hasil uji statistik Paired Sample T-Test menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti peningkatan tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, kegiatan edukasi “Isi Piringku” dapat disimpulkan efektif dalam meningkatkan literasi gizi dan kesadaran siswa terhadap penerapan pola makan sehat.

Penyuluhan merupakan salah satu upaya untuk memberikan informasi, semakin banyak informasi yang didapat maka akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Penggunaan media pembelajaran, dalam hal ini yaitu media PowerPoint, dapat membuat siswa lebih aktif dan antusias. Hal ini dikarenakan media pembelajaran yang menarik akan meningkatkan motivasi siswa untuk belajar sehingga

materi yang disampaikan pun akan lebih mudah diterima dan dipahami oleh siswa.

Hasil uji deskriptif menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 73,33 sebelum edukasi menjadi 84 sesudah edukasi, atau meningkat 10,67 poin atau sekitar 14,6% setelah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang menggunakan media PowerPoint. Hasil p-value yang signifikan memperkuat bahwa edukasi gizi menggunakan media PowerPoint efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap pentingnya pola makan seimbang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan gizi siswa setelah diberikan edukasi menggunakan media PowerPoint dan praktik langsung pembuatan makanan bergizi. Rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari 73,33 menjadi 84 dengan selisih 10,67 poin atau sekitar 14,6%. Uji Paired Sample T-Test menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi edukasi berbasis media visual interaktif efektif dalam meningkatkan literasi gizi siswa sekolah menengah.

Hasil ini konsisten dengan penelitian yang menemukan bahwa penggunaan media visual dan demonstrasi makanan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat pada remaja [13]. Tiga komponen utama yang mempengaruhi efektivitas pendidikan gizi adalah kualitas pesan yang disampaikan, relevansi budaya dan usia, serta keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran [14]. Dalam penelitian ini, penggunaan PowerPoint dengan fitur visual yang menarik dan kegiatan praktik langsung, seperti membuat sandwich sehat, meningkatkan pemahaman konsep siswa.

Peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal untuk mengubah perilaku makan menjadi lebih sehat. Hal ini sesuai dengan teori Model Knowledge-Attitude-Practice (KAP), yang menyatakan bahwa pengetahuan yang baik akan menghasilkan sikap positif, yang pada gilirannya akan menghasilkan praktik gizi yang sehat [15]. Literasi gizi yang lebih baik di kalangan remaja dapat meningkatkan

konsumsi buah dan sayur serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji.

Siswa di SMP Negeri 3 Meulaboh menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan edukasi. Mereka lebih memahami pentingnya mengonsumsi sayur-buah dan sarapan setiap hari setelah diberikan edukasi. Peningkatan pengetahuan ini dapat mendorong siswa untuk mengubah perilaku makan mereka ke arah yang lebih sehat. Edukasi gizi yang menunjukkan konsekuensi gizi buruk, seperti stunting dan obesitas, dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang masalah ini dan mendorong mereka untuk makan lebih sehat [16].

Media visual seperti PowerPoint efektif untuk penyampaian edukasi gizi. Teori dual coding menyatakan bahwa daya ingat dan pemahaman akan meningkat ketika informasi diterima melalui saluran visual dan verbal secara bersamaan [17]. Siswa lebih mudah memahami konsep "Isi Piringku" karena visualisasi warna, diagram, dan foto dalam PowerPoint membantu mereka menghubungkan informasi gizi dengan aktivitas sehari-hari. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan media visual interaktif dalam pendidikan gizi sekolah dapat meningkatkan retensi informasi hingga 22% dibandingkan dengan metode ceramah konvensional [18].

Masalah gizi ganda masih menjadi tantangan di Indonesia. Laporan Global Nutrition Report (2022) menyatakan bahwa sekitar 39% remaja di seluruh dunia mengalami malnutrisi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Di Indonesia, Riskesdas (2018) melaporkan 17% remaja mengalami gizi kurang dan 13,5% mengalami gizi lebih. Oleh karena itu, memberikan edukasi gizi kepada siswa sejak dini adalah cara penting untuk meningkatkan kesadaran akan pola makan sehat.

Intervensi gizi pada masa remaja memiliki dampak langsung pada status kesehatan jangka panjang, seperti mencegah stunting, obesitas, dan penyakit tidak menular [3]. Pendidikan "Isi Piringku" di SMP Negeri 3 Meulaboh memenuhi prinsip pendidikan nutrisi menyeluruh yang direkomendasikan oleh WHO sebagai bagian dari Inisiatif Kesehatan Sekolah Global. Program edukasi gizi seimbang di sekolah memiliki potensi besar untuk mendukung upaya nasional dalam mencegah

konsumsi makanan yang tidak sehat dan mendorong remaja untuk menerapkan pola makan sehat.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, jumlah sampel yang relatif kecil (15 siswa) membatasi generalisasi hasil. Kedua, penelitian ini hanya mengukur perubahan pengetahuan jangka pendek dan belum mengukur perubahan perilaku makan jangka panjang. Ketiga, tidak ada kelompok kontrol untuk membandingkan efektivitas intervensi. Penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat, seperti quasi-experimental atau randomized controlled trial (RCT), diperlukan untuk mengonfirmasi temuan ini dan mengukur dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku dan status gizi siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pelaksanaan Program Edukasi Gizi Seimbang "Isi Piringku" pada siswa SMP Negeri 3 Meulaboh, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media PowerPoint interaktif dan praktik langsung pembuatan menu sehat terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang. Hasil uji statistik Paired Sample T-Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara pengetahuan responden sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang, dengan peningkatan rata-rata 10,67 poin atau sekitar 14,6%. Program edukasi sekolah yang didasarkan pada pedoman "Isi Piringku" memiliki potensi besar untuk mendukung upaya nasional dalam mencegah konsumsi makanan yang tidak sehat dan mendorong remaja untuk menerapkan pola makan sehat. Diperlukan keberlanjutan program edukasi gizi di sekolah dengan melibatkan berbagai pihak, seperti guru, orang tua, dan petugas kesehatan, untuk dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku makan sehat remaja.

REFERENSI

- [1] Agnesia, D. (2020). Peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMA YASMU Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Academics In Action Journal of Community Empowerment*, 1(2), 64-76.
- [2] Aulia, N. R. (2021). Peran pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi dan sikap.
- [3] Becker, M. H., Haefner, D. P., Kasl, S. V., Kirscht, J. P., Maiman, L. A., & Rosenstock, I. M. (1974). Selected psychosocial models and correlates of individual health-related behaviors. *Medical Care*, 12(7), 624-635. <https://doi.org/10.1097/00005650-197407000-00007>
- [4] Contento, I. R. (2020). Nutrition education: Linking research, theory, and practice. Jones & Bartlett Learning. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2019.305528>
- [5] Harrington, R. A., Nguyen, T., & Sharma, S. (2023). The impact of visual-based school nutrition education on dietary behavior among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 72(2), 256-264. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.10.004>
- [6] Emmaria, R., Sinaga, K., Manurung, B., Tobing, R. A. L., Lubis, R. D., & Sihombing, P. A. (2024). Edukasi penanganan dan pencegahan gizi kurang pada balita di wilayah kerja Puskesmas Rantang Kota Medan tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(4), 1309-1314.
- [7] Fajriani, F., Aritonang, E. Y., & Nasution, Z. (2020). Hubungan pengetahuan, sikap dan tindakan gizi seimbang keluarga dengan status gizi anak balita usia 2-5 tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(01), 1-11.
- [8] Kandiah, J., & Jones, M. (2022). Knowledge, attitudes, and practices towards healthy eating among adolescents: A systematic review. *Appetite*, 170, 105908. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105908>
- [9] Kartika, R. C., Selviyanti, E., Umbaran, D. P. A., Fitriyah, D., & Yuanta, Y. (2022). Peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang untuk mencegah permasalahan gizi pada balita di Kabupaten Jember. *Journal of Community Development*, 2(2), 91-96.
- [10] Kemenkes RI 2019. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In: *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*.

- [11] Masrikhiyah, R. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 476-481.
- [12] Muchtar, F. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi pada Remaja Putri di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Pedamas (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 1(2), 266-274.
- [13] 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.
- [14] Pengetahuan Remaja Mengenai Konsumsi Buah Dan Sayur. Di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia* 3(2). <https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.142>
- [15] Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi gizi pedoman gizi seimbang dan isi piringku pada anak sekolah dasar negeri 06 batang anai kabupaten padang pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2).
- [16] Romadlona, A, Nohan., Katmawanti, S., dkk. (2023). *Gizi Seimbang Remaja*. Denpasar : Pt Limajari Indonesia.
- [17] Sagala M. S. (2025). Implementasi Gizi Seimbang Pada Anak Dan Balita Dalam Pencegahan Stunting. *VitaMedica : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(1), 242-251.
- [18] Setyawati, V. A. V., Gz, S., & Gizi, M. (2023). Understanding Remaja, Gizi Dan Kesehatan Deepublish. tentang gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31-35.
- [19] Hidayatillah, Y., AR, M. M., Astuti, Y. P., & Kumala, R. S. D. (2023). Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Stunting Desa Aenganyar Kecamatan Giligenting Kabupaten Sumenep. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(05), 1195-1201.
- [20] Lestari, W. A., & Iswahyudi, I. (2024). Upaya Pencegahan Obesitas Remaja Melalui Pendampingan dan Edukasi Label Gizi Serta Penerapan Kunci Jajan Sehat Bergizi. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 8(1), 177-184
- [21] Yahia, N., Brown, C. A., Rapley, M., & Chung, M. (2021). Assessment of school-based nutrition education interventions on adolescent dietary behaviors. *Nutrients*, 13(4), 1159. <https://doi.org/10.3390/nu13041159>
- [22] Yuliati, L. N., Suryani, I., & Rahayu, R. (2021). Digital nutrition education interventions for adolescents: A systematic review. *Nutrients*, 13(9), 3161. <https://doi.org/10.3390/nu13093161>