

## Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Terkait Gizi Remaja pada Siswa Kelas 10 MAN di Kota Surabaya

Ashifa Yusrin Rahman<sup>1</sup>, Durrotul Mahfudloh<sup>2</sup>, Fitri Aprilia<sup>3</sup>, Ikrimatul Munawaroh<sup>4</sup>, Ismi Maulani<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

---

**Kata Kunci:**

Edukasi;  
Gizi Remaja;  
Pengetahuan.

**Keywords:**

Adolescents' Knowledge;  
Education;  
Knowledge.

**Correspondensi Author**

Ashifa Yusrin Rahman  
Gizi, Universitas Islam  
Negeri Sunan Ampel  
Surabaya  
[ashifarhmn@gmail.com](mailto:ashifarhmn@gmail.com)

**Abstract.** Balanced nutrition is a daily intake arrangement where the types of nutrients are in accordance with the body's needs. The aim of this research is to determine the impact of nutrition education on increasing adolescent knowledge. The research method uses a quasi-experimental design with pre-test and post-test. The research results show that structured nutrition education can significantly increase adolescents' nutritional knowledge. The conclusion from this research is that it can have a positive influence.

**Abstrak.** Gizi Seimbang merupakan susunan asupan sehari-hari yang jenis zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dampak edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja. Metode penelitian menggunakan desain quasi eksperimen dengan pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan edukasi gizi terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan gizi remaja secara signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah dapat memiliki pengaruh positif.

---

## Pendahuluan

Gizi merupakan salah satu komponen penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian perkembangan antara perkembangan fisik dan mental. Ketika kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi, keadaan gizi normal akan tercapai (Muliani et al., 2023). Salah satu faktor yang berkontribusi pada masalah status gizi remaja di Indonesia adalah tindakan yang mempengaruhi karena kurangnya pengetahuan gizi. Pada masalah gizi di Indonesia ini memerlukan penanganan yang serius. Ada beberapa di antaranya adalah kekurangan gizi, kebiasaan sarapan yang buruk, dan kebiasaan minum Tablet Tambah Darah (TTD), yang akan berpotensi menyebabkan anemia. Faktor langsung dan faktor tidak langsung dapat menyebabkan masalah gizi (Sholikah et al., 2017). Masalah gizi sering terjadi pada remaja yang berusia sekitar 10-19 tahun, karena masa-masa usia mereka sedang mengalami banyak perubahan hormonal dan perubahan fisik. Masa remaja membutuhkan lebih banyak nutrisi. Saat ini remaja sangat aktif dalam berbagai kegiatan, termasuk sekolah dan olahraga. Asupan nutrisi juga penting untuk pencegahan reproduksi, terutama untuk remaja putri (Muliani et al., 2023)

Masa remaja adalah usia peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Saat ini terjadi banyak perubahan fisik termasuk kematangan sistem hormonal yang berdampak pada bentuk tubuh. Perubahan terjadi dengan cepat, yaitu pada tinggi dan berat badan. Hal ini disebut sebagai masa pubertas dan akan mempengaruhi kebutuhan gizi remaja. Untuk persiapan menuju masa dewasa, masa remaja ditandai dengan perubahan besar pada tubuh, emosi, dan fisik. Adanya

arus globalisasi yang cepat, pola makan dan gaya hidup yang buruk terutama pada remaja akan dapat mempengaruhi kesehatan mereka (Kusumawardani, Luluk Ria Rakhma et al., 2022). Namun saat ini banyak remaja yang tergoda dengan makanan Fast Food dan Junk Food. Makanan siap saji modern ini, sangat diminati terutama di kalangan remaja. Kandungan Fast Food dan Junk Food sangat berbeda-beda. Fast Food merupakan makanan yang tinggi akan kalori, dan lemak serta praktis, mudah dikemas dan disajikan. Contoh makanannya seperti hamburger, pizza, sandwich, salad, dll. Sedangkan Junk Food merupakan yang banyak mengandung lemak, garam, gula, dan kalori yang tinggi namun rendah nutrisi dan serat. Makanan Junk Food ini mengutamakan rasanya daripada gizinya, contoh makanannya seperti makanan ringan kemasan, permen, donat, keripik kentang, dll (Nikmah, 2024)

Pola konsumsi yang tidak baik pada remaja dapat membawa dampak negatif bagi kesehatan dan perkembangan mereka. Salah satu penyakit yang terjadi pada remaja adalah obesitas (kegemukan). Obesitas kini menjadi epidemi global karena menjadi salah satu masalah yang paling sering diabaikan di masyarakat Indonesia. Pola makan adalah sumber utama masalah obesitas. Menurut data Global School Health Survey (2015), bahwa remaja sering melewatkan sarapan dan kurang mengkonsumsi sayur dan buah. Tingginya jumlah orang yang mengalami obesitas saat ini disebabkan oleh konsumsi makanan berpenyedap yang sering dan kurangnya aktivitas fisik (Agnesia, 2019). Tujuan dari kegiatan edukasi tentang “Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Terkait Gizi Remaja pada Siswa Kelas 10 MAN di Kota Surabaya” ini untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya gizi seimbang untuk kesehatan dan perkembangan remaja, membantu siswa untuk menerapkan pola makan gizi seimbang setiap hari, Meningkatkan kesadaran siswa tentang bagaimana kebiasaan gizi dan pola makan berdampak pada kesehatan mereka dalam jangka panjang.

## Metode dan Strategi

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan ialah pemberian edukasi terkait gizi seimbang pada remaja dalam upaya peningkatan pengetahuan tentang gizi remaja. Tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di laksanakan MAN Kota Surabaya. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah PowerPoint. Adapun sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 33 siswa-siswi Kelas X-H MAN Kota Surabaya yang berusia 12-18 tahun. Evaluasi kegiatan bertujuan untuk mengetahui apakah edukasi yang telah dilaksanakan berdampak positif atau sejauh mana peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 3 tahapan ;

1. Tahap yang pertama adalah persiapan (pretest)  
Siswa akan diberikan soal pilihan ganda terkait gizi remaja meliputi gizi seimbang, konsep dasar gizi secara umum, materi fast food dan junk food, serta beberapa gangguan gizi yang mungkin terjadi pada remaja.
2. Tahap kedua pelaksanaan edukasi, menggunakan metode ceramah dan tanya jawab yang ditampilkan dalam powerpoint yang telah dibuat oleh anggota kelompok yang berisi materi materi pada gizi remaja
3. Tahap yang ketiga adalah evaluasi (post-test), dilakukan menggunakan kuisisioner sebelum penutupan kegiatan. Hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi Kesehatan tentang gizi seimbang tersebut dibandingkan antara nilai pretest dan nilai posttest tentang pengetahuan peserta sehingga dapat dilihat keberhasilan edukasi kesehatan yang telah dilakukan. Data hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dianalisis secara deskriptif.

## Program Unggulan

Dalam pelaksanaannya kami menggunakan metode ceramah, tanya jawab, serta game dengan tema gizi pada remaja, penggunaan tampilan powerpoint sebagai media belajar dapat membantu remaja dalam pemahaman terkait materi yang diberikan, materi yang ditampilkan dalam bentuk yang sederhana dengan bahasa yang mudah untuk dipahami, terdapat sesi tanya

jawab yang memberikan kesempatan untuk mengetahui lebih banyak ilmu gizi remaja yang mungkin belum disampaikan, adanya game setelah materi agar siswa siswi dapat mengingat materi materi yang telah disampaikan. Akhir acara kami memberikan susu untuk seluruh siswa karena susu baik untuk remaja, dimana susu merupakan sumber protein yang diperlukan pertumbuhan dan perkembangan remaja, serta pemenuhan gizi seimbang yang baik dikonsumsi oleh remaja. Implementasi dari program-program ini dapat membantu remaja lebih memahami pentingnya gizi, mengembangkan kebiasaan makan sehat, dan menjadi lebih sadar tentang dampak makanan terhadap kesehatan mereka

## Hasil Dan Pembahasan

### Pemaparan Materi

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi mengambil tema Gizi Seimbang dengan berjudul “Budaya Makan Sehat dengan Metode Gizi Seimbang pada Remaja”. Penyuluhan kesehatan merupakan perpaduan dari berbagai aktivitas dan peluang yang berbasis pada prinsip belajar untuk mencapai keadaan dimana seseorang, keluarga, kelompok, atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana melakukannya, dan tahu apa yang bisa dilakukan, baik secara individu maupun kelompok, dan meminta bantuan jika diperlukan. Tujuan penyuluhan atau pendidikan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat untuk membangun dan mempertahankan lingkungan sehat dan perilaku sehat. Mereka juga ingin berpartisipasi aktif dalam mencapai tingkat kesehatan yang ideal (Dianah et al., 2022).

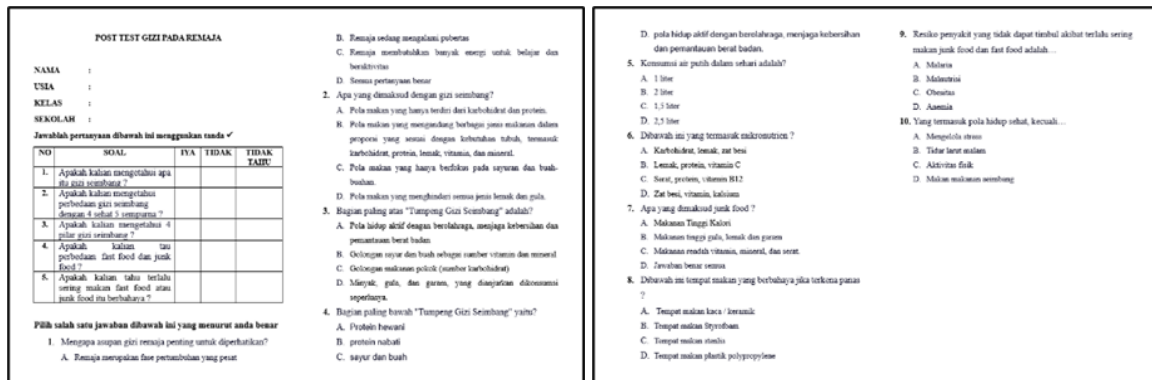
Menurut penelitian (Sutrisno & Sinanto., 2022) media promosi kesehatan yang efektif dapat membantu penyampaian pesan dan pendidikan kepada sasaran, seperti yang ditunjukkan bahwa pesan yang disampaikan melalui media promosi kesehatan dapat menjadi solusi untuk masalah dan dapat dipahami serta dilaksanakan oleh masyarakat, sehingga meningkatkan pemahaman masyarakat. Media cetak terdiri dari media elektronik, media luar ruangan, dan buku, leaflet, flyer, flipchart (lembar balik), dan poster. Namun, masing-masing jenis media promosi kesehatan memiliki kelebihan dan kekurangan. Kegiatan persiapan merupakan awalan dalam kegiatan penyuluhan. Persiapan yang dilakukan berupa persiapan pemaparan materi yang dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1:** Materi Penyuluhan (PPT)

Persiapan kegiatan yang dilakukan yaitu berupa persiapan materi penyuluhan, pembuatan kuesioner pre test dan post test, persiapan media elektronik dan peralatan pendukung penyampaian materi secara offline serta pembukaan dan pengenalan. Kuesioner pre test dan post test dapat dilihat pada Gambar 2.

Ashifa Yusrin Rahman, Durrotul Mahfudloh, Fitri Aprilia, Ikrimatul Munawaroh, Ismi Maulani  
 Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Terkait Gizi Remaja pada Siswa Kelas 10 MAN  
 di Kota Surabaya



Gambar 2: Media Penyuluhan (Kuesioner Pre-Test dan Post-Test)

Tahapan selanjutnya setelah persiapan yaitu pelaksanaan kegiatan penyuluhan atau sosialisasi. Kegiatan pelaksanaan penyuluhan meliputi pengisian kuesioner pre-test secara offline (menggunakan kertas) dengan durasi 5 menit, penyampaian materi, sesi tanya jawab, games edukasi, dan pengisian post test offline dengan durasi 5 menit. Pre-test dilakukan sebelum materi penyuluhan untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami materi yang akan disampaikan, dan fungsinya adalah untuk mengetahui seberapa efektif penyuluhan atau sosialisasi dilakukan. Sedangkan post-test dilakukan setelah materi penyuluhan diberikan, dengan tujuan untuk mengetahui sampai dimana peserta memahami materi setelah materi dijelaskan. Untuk mengetahui seberapa banyak peserta tahu tentang cara menjaga pola makan yang sehat dengan metode gizi seimbang pada remaja, kuesioner pre-test diberikan sebelum materi penyuluhan diberikan. Kuesioner pre-test dan post-test ini berisi 10 soal pilihan ganda dan 5 soal pernyataan tau atau tidak dan diisi secara offline menggunakan kertas kuesioner yang sudah disediakan.

Kegiatan sosialisasi dilanjutkan dengan pemaparan materi penyuluhan terkait karakteristik pada remaja, gizi seimbang, zat gizi makronutrien dan mikronutrien, tabel akg remaja, perhitungan IMT (Indeks Massa Tubuh), fast food dan junk food, penggunaan plastik pada makanan, serta gangguan atau penyakit yang terjadi pada remaja. Remaja menurut Kemenkes merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun, dimana pada kondisi remaja memiliki beberapa karakteristik diantaranya masa peralihan, perubahan fisik, perubahan hormonal, aktivitas tubuh, dan keterlambatan tubuh. Sosialisasi ini menyampaikan mengenai perhitungan IMT dan standar AKG pada remaja. Selain itu, terdapat penjelasan mengenai pola makan yang seimbang. Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan. Cara mengatur pola gizi seimbang ini menggunakan konsep piramida gizi seimbang dan isi piringku. Materi gizi seimbang serta pengaturan pola makan dengan konsep piramida gizi, dan isi piringku dapat dilihat pada Gambar 3.



**Gambar 3:** Materi Gizi Seimbang, Pengaturan Pola makan dengan Konsep Piramida Gizi, dan Isi Piringku

### Analisis Pretest dan Posttest soal

Tahap selanjutnya setelah dilakukan persiapan dan pengenalan adalah melakukan pre test, dengan mengisi kuesioner sebanyak 15 soal mengenai gizi seimbang, junk food dan fast food dengan 10 soal pilihan ganda dan 5 soal pernyataan tau atau tidak. Pre test diberikan sebelum diberikan penyuluhan, hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa mengenai materi yang akan diberikan dan melihat efektifitas dari penyuluhan yang diberikan. Sedangkan pemberian soal post test adalah setelah diberikan penyuluhan. Karena fungsi dari diberikan post test adalah untuk mengukur sampai mana pemahaman yang dapat diserap oleh siswa setelah diberikan penyuluhan

**Tabel. 1** Presentase Peningkatan Pengetahuan Pernyataan Pre-test dan Post-test

Pernyataan	Pre-test	Post-test	Peningkatan
	Faham	Faham	Presentse
	Jumlah	Jumlah	Presentse
Definisi gizi seimbang	4	29	76%
Perbedaan gizi seimbang dengan 4 sehat 5 sempurna	24	29	15%
Definisi 4 pilar gizi seimbang	15	18	9%
Perbedaan junk food dan fast food	21	27	18%
Konsumsi makanan junk fod dan fast food	20	20	0%

Berdasarkan Tabel 1, hasil pemberian edukasi terkait gizi seimbang pada remaja dalam upaya peningkatan pengetahuan tentang gizi remaja mengalami peningkatan. Sebuah evaluasi pengetahuan tentang gizi seimbang dilakukan dengan melakukan pre-test dan post-test. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada sebagian besar topik, terutama terkait definisi gizi seimbang yang mengalami peningkatan pemahaman dari hanya 4 orang pada pre-test menjadi 29 orang pada post-test (peningkatan 76%). Topik perbedaan gizi seimbang dengan 4 sehat 5 sempurna juga mengalami peningkatan dari 24 orang menjadi 29 orang (15% peningkatan). Definisi 4 pilar gizi seimbang serta perbedaan antara junk food dan fast food masing-masing mengalami sedikit peningkatan sebesar 9% dan 18%. Namun, tidak ada peningkatan mengenai konsumsi makanan junk food dan fast food sehari-hari dengan jumlah yang responden yakni tetap 20 orang baik pada pre-test maupun post-test. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja masih memiliki pengetahuan yang minim terkait pola konsumsi makanan tidak sehat seperti junk food dan fast food dalam kehidupan sehari-hari.

Minimnya peningkatan pengetahuan remaja tentang konsumsi makanan junk food dan fast food sehari-hari dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, kurangnya edukasi gizi seimbang yang diberikan kepada remaja, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga. Pendidikan gizi yang komprehensif dan berkelanjutan sangat penting untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang dampak negatif dari pola makan yang tidak sehat. Kedua, gaya hidup remaja yang cenderung konsumtif terhadap makanan cepat saji dan kurang memperhatikan asupan gizi yang seimbang. Tren makanan dan pengaruh teman sebaya juga dapat mendorong remaja untuk mengonsumsi makanan tidak sehat secara berlebihan. Ketiga, paparan yang besar terhadap iklan dan promosi makanan junk food dan fast food melalui berbagai media, baik online maupun offline, dapat mempengaruhi persepsi dan perilaku makan remaja. Kurangnya regulasi dan edukasi kritis terhadap iklan makanan tidak sehat turut berkontribusi pada masalah ini. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif dari berbagai pihak, seperti sekolah, keluarga, pemerintah, dan industri makanan, untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang.

**Table 2.** *Peningkatan Pengetahuan Pre-test dan Post-test*

Pertanyaan	Pre-test	Post-test	Peningkatan
	Faham		
	Jumlah		Presentse
Pentingnya asupan gizi bagi remaja	19	28	27%
Pengertian pola makan gizi seimbang	18	27	27%
Bagian atas tupegng gizi seimbang	20	30	30%
Bagian bawah tupegng gizi seimbang	19	31	33%
Konsumsi harian air putih yang dianjurkan	17	27	30%
Mikronutrien	20	25	15%
Pengertian junk food	18	25	21%
Wadah makanan yang berbahaya	19	28	27%
Resiko mengkonsumsi makanan junk food dan fast food	20	29	27%
Contoh pola hidup sehat	18	25	21%

Berdasarkan Tabel 2, evaluasi pengetahuan gizi dan pola makan sehat dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Hasil pemberian edukasi terkait gizi seimbang pada remaja dalam upaya peningkatan pengetahuan tentang gizi remaja mengalami peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan pada sebagian besar topik yang diujikan. Peningkatan tertinggi terjadi pada pemahaman tentang bagian bawah Tumpeng Gizi Seimbang, dengan kenaikan 33% dari 19 orang pada pre-test menjadi 31 orang pada post-test. Topik lain yang mengalami peningkatan pengetahuan cukup besar adalah bagian atas Tumpeng Gizi Seimbang dan konsumsi harian air putih yang dianjurkan, masing-masing sebesar 30%. Sementara itu, pengetahuan tentang pentingnya asupan gizi bagi remaja dan pengertian pola makan gizi seimbang sama-sama meningkat 27%. Terkait junk food, pemahaman tentang risikonya meningkat 27%, sementara pengertian junk food itu sendiri meningkat 21%. Pengetahuan mengenai wadah makanan yang berbahaya juga naik 27%. Adapun peningkatan pengetahuan terendah adalah terkait mikronutrien (15%) dan contoh pola hidup sehat (21%).

Meski secara umum terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup baik pada remaja setelah diberikan edukasi gizi seimbang, bahaya junk food, dan pola hidup sehat, namun terdapat beberapa topik yang peningkatannya masih terbilang rendah. Pengetahuan tentang mikronutrien hanya meningkat 15%, dan pengetahuan tentang contoh pola hidup sehat meningkat 21%. Rendahnya peningkatan pengetahuan pada kedua topik tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, kurangnya penekanan dan penjelasan yang mendalam mengenai mikronutrien dan contoh pola hidup sehat dalam proses edukasi yang diberikan. Kedua, minimnya paparan remaja terhadap informasi seputar mikronutrien dan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga, kurangnya minat dan perhatian remaja pada topik-topik tersebut karena dianggap kurang menarik atau relevan dengan gaya hidup mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukasi yang lebih interaktif, kontekstual, dan menyasar minat remaja agar pengetahuan tentang mikronutrien dan contoh pola hidup sehat dapat lebih mudah diserap dan diingat.

### Analisis Umum

**Table 3.** *Hasil Penyuluhan Edukasi Gizi Seimbang dan Bahaya Fast Food dan Junk Food*

Jumlah Responden	Nilai Rata - Rata
------------------	-------------------

	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
33 Responden	57,4	84,4

Hasil dari evaluasi pada kegiatan ini terdapat pada **(Tabel 3)**, dari hasil penyuluhan yang sudah dilakukan dihasilkan saat siswa mengerjakan *pre-test* nilai rata-rata 33 siswa hanya 57,4. Dengan nilai tertinggi 85 dan nilai terendah 35, hal tersebut berarti masih banyak siswa yang belum mengetahui mengenai pentingnya gizi seimbang dan cara menjaga kesehatan, bahaya dari makanan junk food dan fast food, serta dampak dari tidak menjaga pola makan. Selain itu hasil dari pemberian *pre-test* banyak siswa yang belum mengetahui apa saja 4 pilar gizi seimbang dan tumpeng gizi seimbang, serta maksud dan perbedaan dari makanan junk food dan fast food. Setelah pemaparan materi maka siswa akan diberikan soal *post test*. Hasil dari nilai *post-test* menunjukkan kemajuan, dengan nilai rata-rata 84,4. Nilai tertinggi dari *post-test* ini 100 dengan nilai terendah 40. Walaupun masih ada yang mendapat nilai rendah, namun nilai rata-rata siswa sudah sangat membaik. Hal tersebut membuktikan bahwa pengetahuan siswa mengenai pentingnya gizi seimbang dan cara menjaga kesehatan, bahaya dari makanan junk food dan fast food, serta dampak dari tidak menjaga pola makan, sudah sangat meningkat. Karena siswa sudah mampu menjawab soal *post-test* dengan baik dan nilainya meningkat.



**Gambar 6:** Dokumentasi Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang

Dapat dilihat pada gambar tersebut, terdiri dari beberapa tahapan penting. Pertama, siswa diberikan *pre-test* untuk mengevaluasi pengetahuan awal mereka tentang gizi seimbang. Selanjutnya, seorang pemateri menyampaikan materi edukasi gizi seimbang dengan menggunakan media PPT di depan kelas. Setelah penyampaian materi, siswa kemudian diberikan *post-test* untuk mengukur peningkatan pemahaman mereka setelah mengikuti edukasi. Untuk membangun antusiasme dan memotivasi partisipasi aktif siswa, kegiatan ini juga dilengkapi dengan sesi *reward games* dan pemberian pertanyaan kepada siswa yang berkontribusi selama diskusi. Hal ini terlihat dari adanya kelompok siswa yang maju ke depan kelas, diduga untuk menjawab pertanyaan atau terlibat dalam permainan edukatif.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi gizi seimbang ini diselenggarakan dengan baik dan terstruktur, meliputi evaluasi awal, penyampaian materi, evaluasi akhir, serta elemen *reward games* dan diskusi interaktif untuk mendorong partisipasi dan motivasi belajar siswa. Pendekatan edukasi yang komprehensif ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya gizi seimbang dalam menunjang kesehatan dan kehidupan yang lebih baik.

## **Tahapan Evaluasi dan Monitoring**

Tahapan evaluasi yakni pemberian post test, dilakukan menggunakan kuisioner sebelum penutupan kegiatan. Hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi Kesehatan tentang gizi seimbang tersebut dibandingkan antara nilai pretest dan nilai posttest tentang pengetahuan peserta sehingga dapat dilihat keberhasilan edukasi kesehatan yang telah dilakukan. Data hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dianalisis secara deskriptif.

## **Simpulan Dan Saran**

### **Kesimpulan**

Kegiatan edukasi gizi seimbang yang dilakukan di MAN Kota Surabaya mendapatkan manfaat tentang gizi seimbang. Banyak topik yang diujikan telah ditingkatkan, terutama terkait dengan definisi gizi seimbang, pentingnya pola makan yang sehat bagi remaja, bagian atas dan bawah tumpeng gizi seimbang, jumlah air putih harian yang disarankan, dan bahaya makanan fast food dan junk food. Ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang dapat membantu remaja memahami pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang.

### **Saran**

Berikut ada beberapa saran untuk meningkatkan pendidikan gizi seimbang untuk remaja. Selain itu juga bisa diberikan dengan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi untuk menyebarkan informasi dan edukasi gizi seimbang yang menarik dan mudah untuk dipahami pada remaja. Memberikan penekanan dan penjelasan yang lebih mendalam pada topik-topik yang masih kurang dipahami oleh remaja, seperti mikronutrien dan contoh pola hidup sehat. Penguatan edukasi salah satunya di lingkungan keluarga contohnya seperti anak-anak di rumah membutuhkan dorongan orang tua untuk memberikan edukasi gizi seimbang mereka.

## **Daftar Rujukan**

- Agnesia, D. (2019). Peran Pendidikan Gizi dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di SMA YASMU Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Academics in Action Journal*, 1, 64–76.
- Ardhyarini, A. A., Aminah, M., Mutiyani, M., & Agung, F. (2020). Pengaruh Pendidikan Gizi melalui Media Website Terhadap Pengetahuan Gizi dan Persepsi Body Image pada Remaja Putri Di SMA Santa Maria 3 Cimahi. *Media Gizi Kesmas*, 9(2), 48-56. DOI: 10.14710/jgi.4.1.38-47
- Februhartanty, J., Hapsari, P. W., & Bardosono, S. (2021). Students' interests and learning venues as enablers for school-based nutrition education among adolescents in Jakarta. *Nutrition & Food Science*, 51(8), 1234-1247. DOI: 10.1108/NFS-12-2020-0475
- Hapsari, P. W., Februhartanty, J., Wiradnyani, L. A. A., Khan, M. T., Izwardy, D., Roshita, A., & Rah, J. H. (2021). School-based nutrition education improves breakfast-related personal influences and behavior of Indonesian adolescents: a cluster randomized controlled study. *Nutrition Research and Practice*, 15(5), 639-652. DOI: 10.4162/nrp.2021.15.5.639
- Indraswari, S. H. (2019). Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Poster dan Kartu Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak Tentang Gizi Seimbang di SDN Ploso 1-172 Surabaya. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 210-220. DOI: 10.35473/jgk.v14i2.232

- Krisdiani, A. F., Sufyan, D. L., Ilmi, I. M. B., & Syah, M. N. H. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Aplikasi Tik Tok Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri SMAN 1 Dedai Kabupaten Sintang. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 4(2), 45-52. DOI: 10.30602/pnj.v4i2.909
- Kusumawardani, Luluk Ria Rakhma, H., Aqiela Laili, N., Maharani, Putri, A., Anggraini, D., Mela Rosida, shofi, Mastura, K., Rahma Fadilla, R., & Astuti Anjellia Salsabila, C. (2022). Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Isi Piringku di MAN 1 Surakarta. *Jurnal Abdi Insani*, 9.
- Mokoginta, F. S., Budiarmo, F., & Manampiring, A. E. (2020). Edukasi Pola Makan Sehat dan Air Minum Berkualitas Pada Siswa SMKF Ikasari Pekanbaru. *Humanism : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 85-94. DOI: 10.30651/hm.v1i2.5590
- Muliani, U., Sri Sumardilah, D., & Lupiana, M. (2023). Asupan Gizi dan Pengetahuan dengan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 8.
- Nikmah, F. (2024). Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Junk Food pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 5, 57-61.
- Nugroho, P. S., Darwin, E., & Iryani, D. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media E-Modul terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi pada Remaja Overweight dan Obesitas di SMP Negeri 3 Tasikmadu. *Jurnal Riset Gizi*, 10(1), 23-30. DOI: 10.31983/jrg.v10i1.7708
- Nuryanto, A. P. N. P. S. F. M. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi. *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(1), 32-36. DOI: 10.14710/jgi.3.1.32-36
- Oddo, V. M., Roshita, A., & Rah, J. H. (2019). Potential interventions targeting adolescent nutrition in Indonesia: a literature review. *Public Health Nutrition*, 22(1), 15-27. DOI: 10.1017/S1368980018002215
- Oddo, V. M., Roshita, A., Khan, M. T., Ariawan, I., Chakrabarti, S., Izwardy, D., ... & Wiradnyani, L. A. A. (2022). Evidence-Based Nutrition Interventions Improved Adolescents' Knowledge and Behaviors in Indonesia. *Nutrients*, 14(9), 1717. DOI: 10.3390/nu14091717
- Pamilasari, R., Khomsan, A., & Dewi, M. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 582-588. DOI: 10.56338/mppki.v6i3.2929
- Savage, A., Febrihartanty, J., & Worsley, A. (2017). Adolescent women as a key target population for community nutrition education programs in Indonesia. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 26(3), 484-493. DOI: 10.6133/apjcn.032016.15
- Sholikah, A., Raffy Rustiana, E., & Yuniastuti, A. (2017). Faktor—Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Balita di Pedesaan dan Perkotaan. *Public Health Perspective Journal*, 9-18.
- Simbolon, D., Tafrieani, W., & Dahrizal, D. (2018). Edukasi Gizi dan Perubahan Berat Badan Remaja Overweight dan Obesitas. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 289-296. DOI: 10.26630/jk.v9i2.915
- Syakir, S., Aminah, M., & Mutiyani, M. (2020). Edukasi Gizi Berbasis Teknologi untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Antioksidan pada Remaja. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(1), 45-53. DOI: 10.24853/jkk.17.1.45-53
- Wigati, S., Lestari, P., & Anggraeni, S. D. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 2(1), 78-85. DOI: 10.35473/jai.v2i1.1517