

PENINGKATAN PENGETAHUAN NUTRISI TERBAIK UNTUK SISWA MUHAMMADIYAH *BOARDING SCHOOL* LOMBOK TIMUR

Yenny Mandala¹, Elisa Sulistia Fitri^{2*}, Nurmaulia Khotmi³

^{1,2}Administrasi Kesehatan, Institut Teknologi Sosial dan Kesehatan Muhammadiyah Selong

³Administrasi Publik, Institut Teknologi Sosial dan Kesehatan Muhammadiyah Selong

*Email korespondensi: elisasulistiafitri@gmail.com

Received: 25 November 2025; Revised: 03 December 2025; Accepted: 15 December 2025

Abstract

Adolescence is a critical period characterized by significant changes in physical, cognitive, and psychosocial aspects. The outreach activity was conducted face-to-face at the Auditorium Hall of Muhammadiyah Boarding School Selong, involving 42 students with the aim of introducing optimal nutrition for adolescents. The activity was held for two hours and focused on adolescent nutrition education through counseling and the screening of interactive videos. Data were collected using pre-test and post-test questionnaires containing six true-false statements. The results showed a significant increase in the average score from 40% in the pre-test to 80% in the post-test, indicating the success of the counseling in enhancing participants' understanding of balanced nutrition. Therefore, integrating nutrition education into the school curriculum and routine activities is highly recommended as a holistic strategy to develop a healthy generation with optimal nutritional knowledge. The sustainability of this educational program requires cross-sector collaboration to ensure long-term impacts on adolescent and public health.

Keywords: introduction; best nutrition; adolescents; school.

Abstrak

Masa remaja merupakan periode kritis yang mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Gedung Aula Boarding School Muhammadiyah Selong dengan melibatkan 42 siswa sebagai peserta dengan tujuan untuk mengenalkan nutrisi terbaik pada remaja. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka selama dua jam dan difokuskan pada edukasi gizi remaja melalui penyuluhan serta pemutaran video interaktif. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test dengan enam pernyataan pilihan benar-salah. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan rata-rata skor dari 40% pada *pre-test* menjadi 80% pada *post-test*, yang mengindikasikan keberhasilan penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai gizi seimbang. Oleh karena itu, integrasi pendidikan gizi ke dalam kurikulum dan kegiatan rutin di sekolah sangat disarankan sebagai strategi holistik untuk membentuk generasi sehat dengan pengetahuan gizi optimal. Kestinambungan program edukasi ini perlu didukung dengan kolaborasi lintas sektor guna memastikan dampak jangka panjang bagi kesehatan remaja dan masyarakat secara umum.

Kata kunci: pengenalan; nutrisi terbaik; remaja; sekolah

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode kritis yang mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial (WHO, 2020). Secara fisik, perubahan selama masa ini meliputi peningkatan massa otot, penambahan jaringan lemak, serta perubahan hormonal yang menandai transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Hafiza, 2020; Marfuah & Kusudaryati, 2021). Pubertas pada remaja perempuan ditandai dengan menstruasi pertama, pertumbuhan payudara, dan perubahan bentuk tubuh, sedangkan remaja laki-laki mengalami pertumbuhan rambut pada wajah dan tubuh, suara yang lebih berat, serta perkembangan organ reproduksi (Morris & Rushwan, 2015).

Selain perubahan fisik, perilaku dan pola makan remaja juga mengalami transformasi yang dipengaruhi banyak faktor eksternal seperti lingkungan sosial, pengaruh teman sebaya, iklan media, dan ketersediaan jajanan di sekitar mereka (Az-zahra & Kurniasari, 2022). Remaja mulai mengatur pola makannya sendiri, tetapi kerap kali dipengaruhi oleh preferensi makanan tertentu dan aktivitas yang lebih menarik sehingga pemenuhan kebutuhan nutrisi menjadi tantangan kesehatan pada masa ini (Rachmayani, Kuswari, & Melani, 2018). Faktor-faktor ini penting untuk dipahami dalam rangka merancang intervensi kesehatan yang efektif demi mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal remaja.

Kebutuhan gizi merupakan jumlah energi dan zat gizi minimal yang diperlukan oleh individu untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal (WHO, 2020). Asupan gizi yang cukup dan seimbang sangat penting bagi kesehatan, memungkinkan individu untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan (Meliyanti, Astriana, & Haryanto, 2024). Pada masa remaja, pemenuhan kebutuhan gizi berperan besar dalam menunjang konsentrasi belajar, aktivitas fisik, kemampuan bersosialisasi, serta pencapaian kematangan fisik dan fungsi

seksual hingga terbentuknya kedewasaan (Mumtazah & Sulistiadi, 2022). Memahami pentingnya kebutuhan gizi pada masa remaja sangat krusial mengingat periode ini merupakan fase pertumbuhan pesat yang membutuhkan asupan zat gizi makro dan mikro yang memadai. Nutrisi yang terpenuhi akan membantu mendukung perkembangan kognitif, pembentukan massa tulang dan otot, serta menjaga keseimbangan hormonal yang memengaruhi fungsi tubuh secara menyeluruh (Nurmasyita, Widjanarko, & Margawati, 2016). Oleh karena itu, intervensi gizi yang tepat dan edukasi yang efektif harus diarahkan agar remaja dapat memperoleh dan mempertahankan pola makan sehat sesuai kebutuhan fisiologis dan psikososialnya.

Remaja membutuhkan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein, serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral yang tercantum dalam pedoman "Isi Piringku" untuk memenuhi kebutuhan energi yang diperlukan dalam menjalankan aktivitas fisik sehari-hari. Pemenuhan kebutuhan ini sangat penting bagi remaja perempuan yang kelak akan menjadi calon ibu, dengan harapan dapat melahirkan generasi unggul yang bebas dari stunting (Fitri, Khotmi, & Kahar, 2024; Pujiastuti, Sriatmi, & Nandini, 2021). Oleh karena itu, persiapan gizi yang optimal harus dilakukan sejak dini dan secara konsisten untuk mendukung pertumbuhan yang sehat serta pencapaian prestasi di masa depan dengan memperhatikan asupan gizi saat ini maupun masa mendatang (Indartanti & Kartini, 2014).

Permasalahan gizi yang dialami remaja sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal seperti keluarga, teman sebaya, dan media massa, di mana pengaruh teman dekat menjadi salah satu faktor dominan (Danty, Syah, & Sari, 2019). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan perilaku makan sehat pada remaja dengan berpegang pada prinsip gizi seimbang serta menerapkan gaya hidup sehat agar proses pertumbuhan dan perkembangan dapat berlangsung secara optimal (Okhanza et al., 2025). Intervensi berupa keterlibatan langsung remaja dalam

pemilihan makanan bergizi serta pemberian informasi tentang makanan sehat merupakan pendekatan efektif untuk membentuk kebiasaan makan yang baik (Hafiza, 2020). Dengan demikian, kegiatan penyuluhan mengenai kebutuhan nutrisi yang ditujukan kepada siswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mereka dalam memilih makanan sehari-hari yang lebih sehat dan bergizi (Vani, Triansyah, Dewi, Abdullah, & Annisa, 2023).

PELAKSANAAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan interaktif secara langsung dengan mengukur pengetahuan peserta melalui *pre-* dan *post-test* dengan tema “Gizi terbaik pada remaja”. Sasaran dari penyuluhan ini adalah siswa asrama Muhammadiyah *Boarding School* (MBS) sejumlah 40 siswa.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan 10 soal dengan pilihan jawaban benar atau salah. Pengisian *pre-test* sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan bertujuan untuk mengevaluasi pengetahuan dasar remaja terhadap gizi terbaik di usia mereka. Kemudian *post-test* dilakukan setelah dilakukan penyuluhan materi terkait gizi terbaik pada usia remaja. Teknik ini bertujuan untuk mengukur perubahan pemahaman peserta sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan, sehingga dapat menilai efektivitas kegiatan penyuluhan secara objektif dan sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan secara tatap muka di Gedung Aula *Boarding School* Muhammadiyah Selong. Kegiatan berlangsung dengan lancar selama kurang lebih dua jam, dimulai pada pukul 08.30 WITA dan berakhir pada pukul 10.30 WITA. Penanggung jawab kegiatan adalah Kepala Program Studi Administrasi Kesehatan, yang mendelegasikan pelaksanaan kepada mahasiswa program studi Administrasi Kesehatan sebagai panitia pelaksana dalam kegiatan tersebut. Pengaturan tugas dan koordinasi panitia dijalankan secara sistematis

untuk memastikan kelancaran seluruh rangkaian kegiatan. Sasaran program ini adalah siswa-siswi MBS sejumlah 42 orang.

Kegiatan ini secara keseluruhan terlaksana sesuai dengan rencana awal. Sebelum acara, peserta diberikan *pre-test* terkait nutrisi pada remaja dan dilanjutkan dengan pemaparan materi. Setelah sesi penyampaian materi dan penayangan video, fasilitator mengajak peserta untuk memberikan tanggapan mengenai isi video yang ditayangkan dan dilakukan sesi tanya jawab dilanjutkan dengan *post-test*. Rata-rata skor *pre-test* peserta sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan tercatat sebesar 40%, sementara skor *post-test* setelah penyuluhan meningkat signifikan menjadi 80%. Peningkatan ini menggambarkan adanya perbaikan pemahaman yang substansial pada peserta terkait materi gizi remaja, yang menunjukkan efektivitas intervensi edukasi yang diberikan.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa edukasi gizi secara langsung dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap pentingnya asupan gizi seimbang (Rachmayani et al., 2018; Vani et al., 2023). Edukasi yang terstruktur dan interaktif memfasilitasi perubahan perilaku kognitif peserta dari kondisi kurang mengetahui menjadi lebih memahami konsep gizi optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja (Zulaekah, Kurnia, Mutalazimah, & Setiyaningrum, 2023). Hal ini menegaskan pentingnya penguatan program penyuluhan sebagai strategi utama dalam upaya peningkatan status gizi dan kesehatan kelompok usia remaja (WHO, 2020). Respon antusias peserta terlihat dari berbagai tanggapan terhadap video, pengalaman pribadi yang dibagikan, serta pertanyaan relevan yang diajukan terkait materi.

Selain itu, peserta menunjukkan komitmen dengan tetap berada di ruang hingga kegiatan selesai. Intervensi edukatif melalui metode ceramah, diskusi, maupun penggunaan media inovatif seperti video pendek terbukti mampu membangkitkan antusiasme peserta,

memperkuat proses refleksi diri, serta meningkatkan kapasitas remaja dalam mengidentifikasi kebutuhan nutrisi (Az-zahra & Kurniasari, 2022). Temuan peningkatan skor dari *pre-test* ke *post-test* pada kegiatan ini mendukung perlunya integrasi program pendidikan gizi ke dalam kurikulum serta kegiatan rutin di lingkungan sekolah, sebagai bagian dari upaya komprehensif membangun generasi sehat dan berpengetahuan gizi optimal (Nugroho et al., 2021).



Gambar 1: Pemaparan materi dan pemutaran video.



Gambar 2: Sesi tanya jawab



Gambar 3: Penutupan

PENUTUP

Simpulan

Kegiatan Penyuluhan gizi yang interaktif serta penggunaan media pembelajaran inovatif dapat meningkatkan minat dan partisipasi remaja dalam memahami pentingnya asupan nutrisi terbaik. Penyuluhan ini terlaksana dengan baik dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Hal tersebut ditandai dengan peningkatan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*.

Saran

Diharapkan agar pendidikan gizi dapat diintegrasikan secara sistematis ke dalam aktivitas rutin di lingkungan sekolah guna membentuk perilaku makan sehat serta meningkatkan pengetahuan gizi siswa secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Az-zahra, K., & Kurniasari, R. (2022). Efektivitas pemberian media edukasi gizi yang menarik dan inovatif terhadap pencegahan anemia kepada remaja putri: literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(6), 618-627. doi:<https://doi.org/10.56338/mppki.v5i6.2293>
- Danty, F. R., Syah, M. N. H., & Sari, A. E. (2019). The hubungan indeks gizi seimbang dengan status gizi pada

- remaja putri di SMK Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(1), 43-54. Retrieved from <https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/198/153>
- Fitri, E. S., Khotmi, N., & Kahar, A. S. J. (2024). Determinants of Accessing Adolescent Health Services Among School Dropout Adolescents in Lombok, Indonesia: A Mixed Method Study. *International Journal of Health and Social Behavior*, 1 No. 4, 181-196. doi:<https://doi.org/10.62951/ijhsb.v1i4.193>
- Hafiza, D. (2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, 2(01 Oktober), 332-342. Retrieved from <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/85>
- Indartanti, D., & Kartini, A. (2014). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Journal of Nutrition College*, 3(2), 310-316. doi:<https://doi.org/10.14710/jnc.v3i2.5438>
- Marfuah, D., & Kusudaryati, D. P. D. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Besi Pada Remaja Putri: Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Besi Pada Remaja Putri. *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 18(2), 116-123. doi:<https://doi.org/10.26576/profesi.v18i2.73>
- Meliyanti, F., Astriana, W., & Haryanto, E. (2024). Analisis Tingkat Kehadiran Remaja di Posyandu Remaja *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(1). Retrieved from <https://yapindo-cdn-b-cdn.net/article/54704/1725674023270.pdf>
- Morris, J. L., & Rushwan, H. (2015). Adolescent sexual and reproductive health: The global challenges. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 131, S40-S42. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2015.02.006>
- Mumtazah, S., & Sulistiadi, W. (2022). Evaluasi Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di Puskesmas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(5), 358-362. doi:<https://doi.org/10.14710/mkmi.21.5.358-362>
- Nugroho, F. A., Kusumastuty, I., Prihandini, Z. P., Cempaka, A. R., Ariestiningsih, A. D., & Handayani, D. (2021). Pemanfaatan video edukasi dalam perbaikan pengetahuan gizi pada remaja. *Smart Society Empowerment Journal*, 1(3), 76-80. doi:<https://doi.org/10.20961/ssej.v1i3.56215>
- Nurmasyita, N., Widjanarko, B., & Margawati, A. (2016). Pengaruh intervensi pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi, perubahan asupan zat gizi dan indeks massa tubuh remaja kelebihan berat badan. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 4(1), 38-47. doi:<https://doi.org/10.21456/vol%viss%ipp1-10>
- Okhanza, A. P., Baskoro, M. F. S., Fadly, M., Nabila, S., Anjani, R. T., Nopriyanti, E., & Adiwisastra, N. G. (2025). Sosialisasi makanan cepat saji di SMK Sentra Medika Cikarang *Jurnal Medika Mengabdi*, 1(2), 84-88. doi:<https://doi.org/10.59981/w691m017>
- Pujiastuti, R. N., Sriatmi, A., & Nandini, N. (2021). Mengapa Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di Puskesmas Kota Magelang tidak Optimal? *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 9(1), 28-37. doi:<https://doi.org/10.14710/jmki.9.1.2021.28-37>

- 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. doi:10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6
- Vani, A. T., Triansyah, I., Dewi, N., Abdullah, D., & Annisa, M. (2023). Edukasi dan pelatihan penilaian status gizi pada remaja di smp yari kota padang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8), 290-300. Retrieved from <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/715>
- WHO. (2020). Adolescents: health risks and solutions. Retrieved from <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Zulaekah, S., Kurnia, P., Mutalazimah, M., & Setiyaningrum, Z. (2023). Pendidikan Gizi Pencegahan Obesitas pada Remaja di SMP PK Al Kautsar Kartasura. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 87-90. doi:<https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.44>