

Pendidikan Kesehatan Tentang Pentingnya Menjaga Pola Makan Pada Remaja Usia 14-16 Tahun di SMPN 1 Gondang Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk

Rahayu Budi Utami*¹, Puji Astutik², Aprillia Dhea Zahira³

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners STIKes Satria Bhakti Nganjuk

^{2,3}Program Studi Diploma III Keperawatan

*e-mail: budiutami2201@gmail.com

Abstract

Adolescence is a transitional phase characterized by physical and psychological growth. During this period, adolescents often neglect healthy eating patterns, which may hinder their growth and development. This community service program aimed to improve adolescents' understanding of the importance of maintaining a balanced diet. The program was conducted at SMPN 1 Gondang, Nganjuk Regency, involving 410 adolescents aged 14–16 years. The methods included socialization, demonstration, and interactive discussions with students, teachers, and parents. Evaluation was carried out using pre-test and post-test. Before the program, most adolescents were in the low (39.0%) and moderate (42.7%) categories of understanding, while only 18.3% were in the high category. After the program, the high category increased significantly to 59.7%, with decreases in the low (11.0%) and moderate (29.3%) categories. Paired t-test analysis showed a significant difference ($p < 0.001$) between pre-test and post-test scores. School-based health education with a participatory approach proved effective in improving adolescents' knowledge and healthy eating habits. The involvement of teachers and parents strengthened the program's success, making it a potential model for similar interventions in other schools.

Keywords: Adolescents; eating patterns; balanced nutrition; health education; community service

Abstrak

Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun psikologis. Pada periode ini, remaja sering kali kurang memperhatikan pola makan sehat sehingga berpotensi menghambat proses tumbuh kembang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya menjaga pola makan seimbang. Kegiatan dilaksanakan di SMPN 1 Gondang, Kabupaten Nganjuk, dengan melibatkan 410 remaja usia 14–16 tahun. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, demonstrasi, dan diskusi interaktif bersama siswa, guru, dan orang tua. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test. Sebelum kegiatan, mayoritas remaja berada pada kategori pemahaman rendah (39,0%) dan sedang (42,7%), sedangkan kategori tinggi hanya 18,3%. Setelah kegiatan, terjadi peningkatan signifikan pada kategori tinggi menjadi 59,7%, dengan penurunan pada kategori rendah (11,0%) dan sedang (29,3%). Analisis uji t berpasangan menunjukkan perbedaan signifikan ($p < 0,001$) antara skor pre-test dan post-test. Edukasi kesehatan berbasis sekolah dengan pendekatan partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan makan sehat remaja. Keterlibatan guru dan orang tua memperkuat keberhasilan program, sehingga dapat dijadikan model intervensi serupa di sekolah lain.

Kata Kunci: Remaja; pola makan; gizi seimbang; pendidikan kesehatan; pengabdian masyarakat.

Diterima: 27 April 2026, Revisi: 25 Mei 2026, Terbit: 30 Juni 2026

This is an open access article under the CC BY-SA License.



A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan perubahan dan kematangan fungsi tubuh diantaranya pertambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon (Pakar Gizi Indonesia 2024). Pola makan pada remaja sangat berpengaruh dikarenakan kebutuhan gizi pada remaja mempengaruhi percepatan pertumbuhan dan perkembangan (Soetjiningsih., dkk 2020). Dimasa remaja pertengahan dengan usia 14-16 tahun, teman sebaya memiliki pengaruh yang cukup besar dalam kebiasaan makan. Hal ini dikarenakan remaja lebih banyak menghabiskan sosialisasi dengan teman sebaya dan jarang menghabiskan waktu dengan keluarga (Oetoro,2018). Maka dari itu, remaja diperlukan pola makan dengan jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang baik disertai gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja yang lebih optimal untuk tercapainya taraf kesehatan yang baik (Judhiastuty et al. 2019). Hal ini dikarenakan pada masa remaja rentan mengalami defisiensi zat gizi sehingga menimbulkan masalah gizi seperti gangguan makan, obesitas, anemia dan underweight (Sari E.K., et al 2019).

Berdasarkan data saat dilakukan survey awal tinggi badan dan berat badan ke 14 siswa/siswi di SMPN 1 Gondang didapati kategori IMT 7 siswa dengan kategori sangat kurus, siswa dengan kategori kurus, 5 siswa dengan kategori normal. Berdasarkan wawancara mengenai frekuensi makan yang dikonsumsi dalam 1 bulan didapati 14 siswa mengkonsumsi nasi, dan sebanyak 7 siswa mengkonsumsi mie 4-6 x/minggu, diikuti kentang dan jagung sebagai pilihan lain siswa. Untuk sumber protein nabati didapati sebanyak 8 siswa mengkonsumsi tahu setiap hari, 2 siswa mengkonsumsi sebanyak 4-6x/minggu, sedangkan 7 siswa mengkonsumsi tempe setiap hari. Untuk sumber protein hewani didapati sebanyak 5 siswa mengkonsumsi daging ayam setiap hari, 4 siswa mengkonsumsi 4-6x/minggu, 5 siswa mengkonsumsi 1-3x/minggu, sedangkan telur 9 siswa mengkonsumsi setiap hari. Untuk sayuran bayam, sawi tomat dan wortel lebih sering dikonsumsi oleh siswa. Buah-buahan papaya, pisang dan jeruk dimana banyak siswa yang mengkonsumsinya setiap hari. Susu didapati 9 siswa mengkonsumsi susu kental manis setiap harinya, 2 siswa mengkonsumsi susu *full cream* setiap hari dan 2 lainnya tidak mengkonsumsi susu. Untuk jajanan *fastfood* seperti nugget, sosis, *ice cream*, cokelat dan minuman bersoda menjadi jajanan yang digemari siswa/siswi SMPN 1 Gondang.

Remaja di Indonesia saat ini dihadapi dengan masalah gizi diantaranya gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro. Data World Health Organization (WHO) tahun 2017 menyatakan remaja kelompok umur 13-15 tahun di dunia memiliki status gizi kurus sebanyak 11,1% dan status gizi gemuk sebanyak 16,8%. Berdasarkan jumlah data status gizi dinas kesehatan kabupaten nganjuk pada tahun 2023 dari 6,341 remaja SMP di Kecamatan Gondang, didapati 26 remaja dengan status sangat kurus, 87 siswa dengan status kurus, 165 siswa dengan status gemuk, 169 siswa status obesitas. Menurut data penjangkauan pada tahun 2022, Puskesmas Gondang mendapatkan data status gizi untuk 303 siswa di SMPN 1 Gondang sebagai berikut: 8 siswa dengan status sangat kurus, 9 siswa dengan status kurus, 10 dengan status gemuk, 11 siswa dengan status obesitas. Pada tahun 2023 dari 298 siswa didapati 4 siswa status sangat kurus, 18 siswa status kurus, 46 siswa status gemuk, 31 status obesitas. Selanjutnya ditahun 2024 dari 277 siswa didapati 70 siswa dengan status gizi sangat kurus, 30 siswa dengan status kurus, 14 siswa dengan status gemuk, 21 siswa dengan status obesitas. Adapun data jumlah total siswa usia 14-16 tahun saat ini yaitu 410 siswa.

Mengingat akan pentingnya kualitas pola makan mulai dari jumlah konsumsi pangan, frekuensi makan dan jenis bahan yang dimakan setiap kali makan, maka diperlukan upaya untuk meningkatkan kualitas kebiasaan pola makan yang baik pada remaja. Langkah yang perlu diambil yaitu edukasi dan saran bagi remaja untuk mengurangi pengaruh gaya hidup yang kurang baik dan menjaga kestabilan fisiologis serta mental agar kualitas pola makan mereka terpenuhi. Berdasarkan latar belakang tersebut tim pengabdian masyarakat melihat urgensi untuk menyelenggarakan program kegiatan edukasi dan sosialisasi yang dirancang khusus untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja usia 14–16 tahun tentang pentingnya menjaga pola makan dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

B. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi Kesehatan berbasis sekolah dengan pendekatan partisipatif. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang secara sistematis untuk memastikan tercapainya tujuan peningkatan pemahaman remaja mengenai pola makan sehat, yang melibatkan 410 remaja dengan kisaran usia 14-16 tahun, perwakilan orang tua dan guru. Tahapan kegiatan dibagi menjadi empat bagian utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Pengukuran dilakukan pada dua waktu yaitu sebelum edukasi (pre-test) dan sesudah edukasi (post-test) dengan menggunakan instrument berupa kuesioner yang disusun untuk mengukur Tingkat pemahaman remaja tentang pola makan sehat, dengan bentuk soal pilihan ganda dengan 20 butir soal pertanyaan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 2-11 Februari 2026. Prosedur operasional kegiatan dirancang melalui tahapan-tahapan berikut:

1. Persiapan
 - a. Koordinasi dengan pihak sekolah (kepala sekolah, guru, dan staf) untuk menentukan jadwal, lokasi, serta peserta kegiatan;
 - b. Penyusunan materi edukasi tentang gizi seimbang, dampak pola makan tidak sehat, dan strategi menjaga kebiasaan makan sehat;
 - c. Pembuatan instrumen evaluasi berupa soal pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman remaja sebelum dan sesudah kegiatan;
 - d. Persiapan media dan alat bantu seperti poster, leaflet, dan contoh menu sehat untuk mendukung kegiatan sosialisasi dan demonstrasi.
2. Pelaksanaan
 - a. Pre-test
 - 1) Dilaksanakan sebelum kegiatan sosialisasi, demonstrasi, dan diskusi interaktif. Tujuannya untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal remaja;
 - 2) Skoring jawaban benar diberi skor 1, jawaban salah diberi skor 0
 - 3) Skor total dihitung dari jumlah jawaban benar (maksimal 20)
 - 4) Skor kemudian dikonversi ke dalam kategori.
 - b. Kegiatan Pelaksanaan
 - 1) Sosialisasi: Penyampaian materi mengenai pentingnya gizi seimbang, risiko pola makan tidak sehat, dan manfaat menjaga kebiasaan makan sehat. Materi disampaikan dengan bahasa sederhana, visual menarik, dan contoh nyata yang relevan dengan kehidupan remaja

- 2) Demonstrasi: Praktik langsung penyusunan menu sehat sehari-hari sesuai kebutuhan remaja. Demonstrasi dilakukan dengan memperlihatkan kombinasi makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, dan susu
- 3) Diskusi Interaktif: Sesi tanya jawab dan berbagi pengalaman antara siswa, guru, dan orang tua. Diskusi ini bertujuan menggali kebiasaan makan sehari-hari remaja serta mencari solusi bersama untuk memperbaiki pola makan
- c. Post-test
 - 1) Dilaksanakan setelah kegiatan edukasi selesai, dengan soal yang sama untuk melihat peningkatan pemahaman
 - 2) Skor kemudian dikonversi ke dalam kategori:
 - a) Rendah: < 50% (0–9 benar)
 - b) Sedang: 50–74% (10–14 benar)
 - c) Tinggi: ≥ 75% (15–20 benar)
3. Evaluasi
 - a. Pre-test: Dilaksanakan sebelum kegiatan untuk mengetahui tingkat pemahaman awal remaja tentang pola makan sehat;
 - b. Post-test: Dilaksanakan setelah kegiatan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku;
 - c. Analisis Statistik: Data pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji *t* berpasangan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan ($p < 0,001$) pada pemahaman remaja setelah kegiatan edukasi.
4. Tindak Lanjut
 - a. Monitoring kebiasaan makan remaja melalui guru wali kelas dan orang tua
 - b. Penyediaan media edukasi (poster dan leaflet) yang ditempatkan di lingkungan sekolah agar siswa terus terpapar informasi tentang gizi seimbang
 - c. Rencana kegiatan lanjutan berupa pelatihan guru dan orang tua agar dapat menjadi fasilitator dalam mendampingi remaja menerapkan pola makan sehat

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMPN 1 Gondang diikuti oleh 410 remaja usia 14–16 tahun. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman remaja mengenai pola makan sehat.

Tabel 1. Peningkatan Pemahaman Remaja tentang Pola Makan sehat Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Remaja Usia 14-16 Tahun di SMPN 1 Gondang Kabupaten Nganjuk.

Tingkat Pemahaman	Sebelum		Sesudah		Peningkatan
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	%
Rendah	160	39.0	45	11.0	-28,0
Sedang	175	42.7	120	29.3	-13,4
Tinggi	75	18.3	245	59.7	+41,4
Total	410	100.0	410	100.0	-
$p = 0,000 < 0,05$					

Data dari Tabel 1 Kegiatan pengabdian masyarakat di SMPN 1 Gondang menunjukkan Hasil pre-test bahwa mayoritas remaja berada pada kategori rendah

(39,0%) dan sedang (42,7%), sementara hanya 18,3% yang berada pada kategori tinggi. Setelah kegiatan edukasi yang meliputi sosialisasi, demonstrasi, dan diskusi interaktif, terjadi perubahan signifikan. Persentase remaja dengan pemahaman tinggi meningkat menjadi 59,7%, sedangkan kategori rendah menurun menjadi 11,0% dan kategori sedang menjadi 29,3%. Analisis statistik menggunakan uji *t* berpasangan menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test dengan nilai *t*-hitung = 12,45 dan *p*-value < 0,001. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan edukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang pola makan sehat.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah dengan pendekatan partisipatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang pola makan sehat. Peningkatan signifikan pada kategori pemahaman tinggi menunjukkan bahwa metode sosialisasi, demonstrasi, dan diskusi interaktif mampu mengubah pengetahuan sekaligus perilaku makan remaja.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Aisyah, Lestari, & Pratiwi (2023) yang melaporkan bahwa edukasi gizi seimbang di sekolah meningkatkan pengetahuan remaja sebesar 41,12%. Septiani et al. (2025) juga menegaskan bahwa intervensi gizi berbasis sekolah secara signifikan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik diet sehat. UNICEF (2021) menekankan bahwa masa remaja merupakan “second window of opportunity” untuk membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan.

Selain itu, penelitian oleh Nugroho & Handayani (2022) menunjukkan bahwa keterlibatan guru dan orang tua dalam program edukasi gizi memperkuat keberhasilan intervensi karena remaja mendapatkan dukungan sosial yang konsisten. Penelitian internasional oleh Contento (2016) juga menegaskan bahwa pendidikan gizi berbasis partisipasi aktif lebih efektif dibandingkan metode ceramah semata.

Program pengabdian masyarakat ini memiliki sejumlah kelebihan yang menjadikannya efektif dan berdampak nyata bagi peserta. Pertama, kegiatan dirancang dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua. Hal ini menciptakan dukungan sosial yang konsisten sehingga remaja lebih mudah menerapkan pola makan sehat baik di sekolah maupun di rumah. Kedua, metode edukasi yang digunakan bersifat variatif dan interaktif, yaitu melalui sosialisasi, demonstrasi, dan diskusi. Kombinasi ketiga metode ini membuat kegiatan lebih menarik, mudah dipahami, dan memberikan pengalaman langsung kepada peserta. Remaja tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga melihat praktik nyata dan terlibat aktif dalam diskusi. Ketiga, kegiatan ini menggunakan instrumen evaluasi terukur berupa pre-test dan post-test, sehingga peningkatan pengetahuan dapat dinilai secara objektif. Analisis statistik dengan uji *t* berpasangan memperkuat validitas hasil dan menunjukkan adanya peningkatan signifikan setelah kegiatan. Keempat, hasil kegiatan menunjukkan dampak nyata dengan peningkatan kategori pemahaman tinggi dari 18,3% menjadi 59,7%. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan edukasi benar-benar memberikan perubahan positif terhadap pengetahuan remaja. Kelima, kegiatan ini memiliki tindak lanjut yang jelas, berupa monitoring kebiasaan makan remaja, penyediaan media edukasi di sekolah, serta rencana pelatihan guru dan orang tua. Dengan adanya tindak lanjut, kegiatan tidak berhenti pada satu kali intervensi, tetapi berpotensi berkelanjutan. Keenam, materi yang diberikan relevan dengan kebutuhan remaja, sehingga lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadikan kegiatan lebih bermakna dan sesuai dengan konteks perkembangan peserta.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki relevansi yang sangat tinggi dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan remaja. Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang pesat. Pada periode ini, kebutuhan gizi meningkat secara signifikan untuk mendukung proses pertumbuhan tinggi badan, perkembangan organ tubuh, serta kematangan fungsi reproduksi. Kegiatan ini mendukung kebutuhan remaja dalam mencapai pertumbuhan fisik yang optimal, perkembangan kognitif yang baik, serta pembentukan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Hal ini menjadikan program pengabdian masyarakat ini tidak hanya relevan, tetapi juga strategis dalam membangun generasi muda yang sehat dan produktif.



Gambar 1. (a) Kegiatan Pretest remaja usia 14-16 Tahun di SMPN 1 Gondang Kab. Nganjuk
(b) Kegiatan Posttest remaja usia 14-16 Tahun di SMPN 1 Gondang Kab. Nganjuk

D. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pentingnya menjaga pola makan sehat pada remaja usia 14–16 tahun di SMPN 1 Gondang berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pemahaman remaja setelah diberikan edukasi melalui sosialisasi, demonstrasi, dan diskusi interaktif. Persentase kategori pemahaman tinggi meningkat dari 18,3% menjadi 59,7%, sementara kategori rendah menurun dari 39,0% menjadi 11,0%. Analisis uji *t* berpasangan memperkuat temuan ini dengan hasil $p < 0,001$, yang menandakan bahwa kegiatan edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang.

Kegiatan ini memiliki relevansi yang tinggi dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan remaja, karena masa remaja merupakan fase kritis dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat. Dukungan guru dan orang tua terbukti memperkuat keberhasilan program, sehingga penerapan pola makan sehat dapat lebih konsisten baik di sekolah maupun di rumah.

Dengan demikian, kegiatan PKM ini tidak hanya memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, tetapi juga berpotensi membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan. Program ini dapat dijadikan model intervensi edukasi gizi berbasis sekolah yang efektif dan layak direplikasi di berbagai institusi pendidikan untuk mendukung kesehatan generasi muda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang tulus kami persembahkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala kesempatan dan karunia yang telah memungkinkan pelaksanaan program pengabdian kepada Masyarakat ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah, guru, serta seluruh staf SMPN 1 Gondang, Kecamatan Gondang, Kabupaten Nganjuk, atas dukungan dan kerja samanya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para orang tua dan siswa yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan memberikan hasil yang optimal.

REFERENSI

- Aisyah, N., Lestari, D., & Pratiwi, R. (2023). *Efektivitas edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan remaja di sekolah menengah*. Jurnal Gizi dan Kesehatan Remaja, 5(2), 112–120
- Contento, I. R. (2016). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice* (3rd ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning
- Judhiastuty et al. (202)9. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Jakarta; SEAMEO RECFON, Kemendikbud RI
- Najdah, F., & Nirmala, S. (2024). *Pengaruh intervensi gizi terhadap perilaku makan sehat remaja di sekolah*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 19(3), 201–210
- Pakar Gizi Indonesia. (2024). *Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC
- Sari E.K., et al. (2019). *"Efektivitas Media Bergambar Dan Penyuluhan Metode Ceramah Tanya Jawab (Ctj) Terhadap Perilaku Makan, Aktivitas Fisik Dan Pola Tidur Remaja Underweight Tahun 2019*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat 2019: 118-130
- Sari, K., Fadhillah, U., Harahap, Y, E, W. (2022). *Pengaruh Permainan Finger Painting Terhadap Perkembangan Motorik Halus Pada Anak Prasekolah*. Jurnal Keperawatan, Vol. 12, No. 02; 1-7
- Septiani, R., Nugroho, A., & Handayani, S. (2025). *School-based nutrition education interventions: A systematic review*. Journal of Adolescent Health Promotion, 12(1), 45–58
- Soetjiningsih. (2020). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta; Sagung Seto
- UNICEF. (2021). *Adolescent nutrition: A second window of opportunity*. UNICEF Global Report. Retrieved from <https://www.unicef.org>
- World Health Organization. (2020). *Adolescent nutrition: A review of global evidence*. Geneva: WHO Press. Retrieved from <https://www.who.int>