

JSPA : JURNAL STUNTING DAN APLIKASINYA

ISSN-e: 2828-4798

EDUKASI GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN INFOGRAFIS TENTANG PERILAKU MAKAN PADA REMAJA AWAL

Nurul Pujiastuti ¹, Ria Gustirini ², Ririn Indriani ³, Lukman Handoko ⁴

¹Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia, Email:

nurul_pujiastuti@poltekkes-malang.ac.id

²Prodi Sarjana Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Indonesia, Email: riagustirini@gmail.com

³Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia, Email:

ririnindrianimiori79@gmail.com

⁴Prodi Teknik Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya, Indonesia, Email: lukman.handoko@ppns.ac.id

Korespondensi e-mail : nurul_pujiastuti@poltekkes-malang.ac.id

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia

ISSN: 2828-4798

jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id

Kata kunci: Edukasi, gizi seimbang, infografis, remaja awal

Keywords: Education, balanced nutrition, infographics, early adolescents

Funding source: Poltekkes Kemenkes Malang

DOI : 10.36990/jspa.v4i1.1690

URL: <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/jspa/article/view/1690/version/1724>

RINGKASAN

Permasalahan gizi di kalangan remaja awal umumnya disebabkan oleh rendahnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan kebiasaan makan yang kurang sehat. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan pesat yang memerlukan asupan nutrisi optimal, namun pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, serta minimnya kesadaran akan pentingnya gizi menjadi hambatan utama. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif yang menarik dan sesuai dengan karakteristik remaja untuk mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Media infografis menjadi pilihan strategis karena mampu menyampaikan informasi kompleks secara visual, sederhana, dan mudah dipahami. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan remaja awal usia 12-14 tahun melalui edukasi gizi seimbang berbasis infografis. Metode yang digunakan adalah penyuluhan edukatif dan partisipatif, yang mencakup pemberian materi visual

interaktif serta evaluasi pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman. Sasaran kegiatan adalah siswa-siswi di SMPN 1 Malang yang dipilih karena berada dalam fase perkembangan penting menuju remaja madya. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kategori pengetahuan (dari 5% menjadi 90%) dan perilaku makan (dari 9% menjadi 76%) setelah intervensi dilakukan. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis infografis mampu meningkatkan literasi gizi remaja

serta mendorong perubahan perilaku makan ke arah yang lebih sehat. Selain itu, pendekatan ini juga memperkuat peran sekolah sebagai wadah promosi kesehatan yang efektif bagi generasi muda. Diharapkan, model edukasi ini dapat direplikasi di sekolah lain sebagai bagian dari upaya pencegahan masalah gizi sejak usia dini. Edukasi gizi seimbang pada remaja tidak hanya bermanfaat dalam jangka pendek, tetapi juga menjadi investasi jangka panjang dalam pembentukan sumber daya manusia yang sehat dan produktif.

ABSTRACT

Nutrition issues among adolescents often arise due to unhealthy eating habits, such as an imbalance between nutrient intake and the recommended nutrition. The use of engaging learning media can stimulate motivation and interest in learning among adolescents. The goal of community service is to improve adolescents' knowledge and eating behavior regarding balanced nutrition through infographic media. The method used involves providing education on balanced nutrition for adolescents and monitoring eating behaviors. The target group for this education is early adolescents aged 12-14 years at SMPN 1 Malang. The results of the education show that the adolescents' knowledge in the pre-test was 5% good and 90% good in the post-test. The results of monitoring eating behavior showed that in the pre-test, 9% had good behavior, and 76% showed good behavior in the post-test. The conclusion of the community service is that it successfully improved adolescents' knowledge and eating behavior regarding balanced nutrition to maintain optimal adolescent health.

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada remaja sering kali muncul akibat pola makan yang buruk, yang ditandai oleh ketidakseimbangan antara kebutuhan gizi dan rekomendasi gizi. Kekurangan atau kelebihan asupan energi dan protein dapat berdampak pada tubuh, seperti malnutrisi, anemia, dan obesitas (Hafiza et al., 2020). Status gizi yang optimal tercapai saat tubuh efisien memperoleh zat-zat gizi yang dibutuhkan. Status ini mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kapasitas kerja, dan kesehatan secara keseluruhan. Sebaliknya, status gizi buruk muncul ketika tubuh kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Kekurangan tersebut bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti penurunan berat badan, gangguan pertumbuhan, gangguan fungsi organ, dan peningkatan kerentanan terhadap penyakit (Noviyanti & Marfuah, 2017).

Faktor internal yang memengaruhi perilaku makan meliputi faktor fisik dan psikologis. Selain itu, faktor eksternal juga memainkan peran dalam membentuk kebiasaan makan seseorang. Memahami faktor-faktor ini dalam konteks perilaku makan sangat penting agar kita bisa mengadopsi pola makan yang sehat dan

memenuhi kebutuhan gizi secara optimal. Dengan kesadaran ini, seseorang dapat membuat keputusan yang lebih baik mengenai asupan makanan dan menjaga kesehatan tubuhnya (Pujiati et al., 2016).

Kurangnya pengetahuan kesehatan pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor. Sebanyak 46% remaja memiliki kemampuan membaca yang rendah, sementara 22% menyatakan bahwa informasi kesehatan yang diberikan sulit dipahami. Saat ini, edukasi untuk remaja, umumnya dilakukan melalui media sosial. Namun, edukasi gizi seimbang melalui media sosial masih dirasakan kurang efektif. Infografis adalah media edukasi yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi secara mudah dipahami oleh siswa, namun penggunaannya terkait edukasi gizi seimbang, khususnya bagi siswa-siswi SMP, masih jarang diterapkan (Jayanti & Novananda, 2019).

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan manis sebanyak 50,4%, minuman manis sebanyak 61,86%, makanan asin 31,4%, makanan berlemak 44,2%, dan penyedap 78,5%. Selain itu, sebanyak 96,4% remaja kurang mengonsumsi buah dan sayur, serta 64,4% kurang beraktivitas fisik (Riskesdas Jatim, 2018). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jatim tahun 2018, status gizi remaja di Kota Malang dengan usia 13 hingga 15 tahun menunjukkan bahwa 1,7% masuk dalam kategori sangat kurus, 6,1% kurus, 12% *overweight* atau gemuk, dan 4,9% obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang mengalami masalah gizi atau malnutrisi (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2019).

Wawancara yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada Masyarakat pada bulan Januari 2023 di SMP Negeri 1 Malang terhadap siswa kelas 7, 8, dan 9 dengan jumlah 10 orang tentang pengetahuan gizi seimbang, perilaku makan, TB dan BB. Selanjutnya, didapatkan hasil 50% siswa dalam kategori kurus dan 50% BB/TB dalam keadaan normal dengan menghitung IMT/U. 8 siswa mengatakan pernah mendengar tentang gizi seimbang, namun 2 siswa mengatakan belum mengetahui tentang apa itu gizi seimbang. 4 siswa dapat menyebutkan manfaat gizi seimbang dan 10 siswa menjawab mendapatkan informasi kesehatan melalui internet dan keluarga. 7 siswa menyebutkan bahwa sering mengonsumsi makanan cepat saji. 6 siswa sering melewatkan waktu sarapan, serta 8 siswa jarang makan makanan yang sesuai dengan pedoman isi piringku. Hal ini menunjukkan bahwa perlu dilakukan edukasi terkait gizi seimbang bagi para siswa. Masalah gizi seimbang tidak hanya disebabkan oleh pola makan yang buruk, tetapi juga karena kurangnya pengetahuan dan kesalahpahaman tentang gizi. Faktor-faktor ini juga berdampak pada perilaku makan (Aliya & Muwakhidah, 2017).

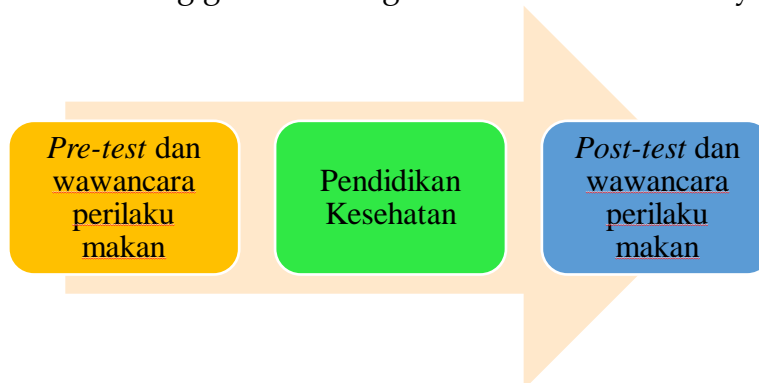
Penelitian yang dilakukan oleh Farikah, N (2021) dengan judul "Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Infografis dan WEB terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Gizi Seimbang" menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa usia 18-25 tahun mengalami peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang. Pada kelompok infografis, terdapat peningkatan dari 60% menjadi 100% dengan nilai (p) sebesar 0,033. Sementara itu, pada kelompok WEB, terjadi peningkatan pengetahuan dari 80% menjadi 100% dengan nilai (p) sebesar 0,016. Dapat disimpulkan bahwa media pendidikan yang menggunakan infografis dan website dapat menjadi alat efektif untuk memperkaya pengalaman belajar siswa secara menyeluruh. Media ini juga

mudah diakses oleh banyak orang (Farikhah, 2021). Penelitian Zaki & Sari (2019) dengan judul “Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan dan Asupan Energi-Protein Remaja Putri dengan Kurang Energi Kronik (KEK)” yang dilakukan pada remaja SMA usia 15 hingga 17 tahun, menunjukkan bahwa ditemukan ketidaksamaan pengetahuan tentang diet, asupan energi, serta protein sebelum dan setelah penyuluhan gizi melalui media infografis antara remaja yang berasal dari pedesaan dan perkotaan (Zaki & Sari, 2019).

Upaya pihak sekolah untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pemberian edukasi gizi seimbang melalui media infografis belum pernah dilakukan, sehingga tujuan pengabdian kepada masyarakat yaitu meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan remaja tentang gizi seimbang melalui media infografis.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (pengabmas) menggunakan metode pendidikan kesehatan tentang edukasi gizi seimbangan yang disampaikan oleh tim pengabmas sebagai narasumber. Selanjutnya, melakukan wawancara tentang dan perilaku makan. Kegiatan ini dilakukan berdasarkan penelusuran tim pengabmas yang menunjukkan bahwa masih terdapat ketidaktahuan siswa tentang gizi seimbang dan memilih makanan yang sehat.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabmas

Langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan pengabmas meliputi koordinasi dengan Kepala Sekolah SMPN 1 Malang untuk membahas jadwal dan lokasi pelaksanaan pengabmas serta mengidentifikasi dan menentukan siswa sebagai sasaran. Kepala Sekolah membantu dalam memfasilitasi kegiatan pendidikan kesehatan. Tim kemudian menyusun materi pendidikan kesehatan dengan fokus pada edukasi gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan siswa. Selanjutnya, tim melakukan wawancara terhadap siswa terkait dengan perilaku makan. Sebelum dimulai kegiatan pendidikan kesehatan, dilakukan *pre-test* terlebih dahulu, selanjutnya penyampaian materi tentang pengertian dan 10 pesan gizi seimbang. Pendekatan ini dilakukan secara tatap muka dengan komunikasi dua arah agar peserta terlibat aktif dan tidak merasa bosan. Setelah penyampaian materi, selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab serta melakukan wawancara tentang perilaku makan siswa.

Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan pada bulan Juni 2023 pada 80 siswa SMPN 1 Malang. Evaluasi yang dilakukan mencakup evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses (*post-test*) dilaksanakan 1 (satu) minggu setelah pemberian

pendidikan kesehatan. Dilanjutkan dengan wawancara tentang perilaku makan siswa. Pada tahap evaluasi hasil, tim pengabmas memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya atau memberikan masukan, sehingga dapat menilai keaktifan dan pemahaman mereka.

HASIL

Hasil kegiatan pengabmas ini memberikan manfaat langsung dan tidak langsung bagi siswa. Secara langsung, kegiatan ini membantu meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang. Secara tidak langsung, diharapkan dengan pengetahuan yang diperoleh akan mendorong siswa untuk berperilaku yang baik dalam memilih makanan. Sebanyak 80 siswa hadir dalam kegiatan ini, dan mereka menunjukkan antusiasme yang tinggi. Mereka aktif berpartisipasi dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim pengabmas, dan juga memberikan pertanyaan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pendidikan Kesehatan

Kategori	Frekuensi	Presentase
Usia (tahun)		
12	12	15 %
13	66	82,5 %
14	2	2,5 %
Jumlah	80	100 %
Jenis kelamin		
Laki – laki	38	47,5 %
Perempuan	42	52,5 %
Jumlah	80	100 %
IMT		
< 15.5 (kurus)	23	28,75 %
15.5 – 21.9 (normal)	47	58,75 %
>21.9 (obesitas)	10	12,5 %
Jumlah	80	100 %
Pernah mengikuti edukasi tentang gizi seimbang		
Ya	0	0%
Tidak	80	100%
Jumlah	80	100%

Berdasarkan tabel 1, presentase usia paling banyak di usia 13 tahun dengan (82,5%) dengan jumlah siswa 66, jenis kelamin perempuan 42 siswa (52,5%), IMT normal 47 siswa (58,75%).

Tabel 2. Pengetahuan dan Perilaku Makan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang

Interverensi	Kategori	Frekuensi	%
Pengetahuan			
Pre test	Baik	4 Orang	5%
	Cukup	73 Orang	91,25%
	Kurang	3 orang	3,75%
Post test	Baik	72 orang	90%
	Cukup	8 orang	10%
	Kurang	-	-
Jumlah		80 orang	
Perilaku Makan			
Pre Test	Baik	7 orang	8,75%
	Cukup	68 orang	85%
	Kurang	7 orang	8,75%
Post Test	Baik	61 orang	76,25%
	Cukup	19 orang	23,75%
	Kurang	-	-
Jumlah		80 orang	

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan hasil *pre-test* pada aspek pengetahuan sebagian besar pada kategori cukup sebanyak 73 siswa (91,25%), baik sebanyak 4 siswa (5%). Pada *post-test* didapatkan hasil sebagian besar responden dalam kategori baik sebanyak 72 siswa (90%).

PEMBAHASAN

Pengetahuan siswa tentang gizi seimbang meningkat, dan wawancara terkait perilaku makan juga menunjukkan peningkatan setelah kegiatan ini dilaksanakan. Ini mengindikasikan bahwa edukasi kepada siswa telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan. Keunggulan dari kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah materi yang disampaikan sangat relevan dengan kebutuhan siswa dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan. Kegiatan ini berhasil membantu siswa dalam meningkatkan pengetahuan dari kategori baik 5% menjadi 90% serta perilaku makan dari kategori baik 9% menjadi 76%. Metode pendidikan kesehatan yang menarik dan sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEKS) turut menambah daya tarik bagi peserta. Dokumentasi kegiatan ini berupa foto yang diambil selama berlangsungnya kegiatan.



Gambar 2. Pendidikan kesehatan pada siswa

Penggunaan media edukasi berupa infografis mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan siswa. Media infografis memiliki efektivitas yang baik dalam meningkatkan pengetahuan dan mempengaruhi perilaku makan terkait gizi seimbang. Dengan demikian, penggunaan media infografis sebagai media edukasi gizi seimbang merupakan pilihan yang tepat dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja awal akan pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Farikhah, 2021).

Pengetahuan tentang gizi seimbang memang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Dengan pemahaman yang baik tentang fungsi zat gizi, kebutuhan gizi, dan dampak dari kekurangan atau kelebihan gizi, seseorang dapat membuat keputusan yang lebih bijak dalam memilih makanan dan mengatur pola makan mereka. Kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang dapat berdampak negatif pada status gizi dan kesehatan seseorang. Selain itu, pengetahuan yang kurang juga dapat mempengaruhi kecerdasan dan produktivitas individu. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi yang tepat tentang gizi seimbang kepada masyarakat, terutama kepada remaja awal yang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang penting. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Dengan pengetahuan yang cukup, seseorang dapat mengubah perilaku makan mereka menjadi lebih sehat dan mengadopsi pola makan yang seimbang (Jayanti & Novananda, 2019; Zaki & Sari, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian ini telah berhasil mencapai tujuannya, yakni meningkatkan pemahaman siswa tentang pendidikan kesehatan gizi seimbang dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan siswa.

KEKURANGAN KAJIAN

Untuk memastikan keberlanjutan perilaku makan yang baik, perlu dilakukan monitoring secara berkala dengan bekerjasama dengan pihak sekolah terutama di bagian program UKS (usaha kesehatan sekolah) yang direncanakan akan dilakukan

setiap 3 bulan sekali. Monitoring ini penting untuk memastikan konsistensi dalam perilaku makan gizi seimbang

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMPN 1 Malang beserta staf yang telah memfasilitasi tempat dan perizinan untuk dilaksanakannya kegiatan ini. Tak lupa pula kami ucapkan terima kasih pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang yang telah membantu pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini.

Pendanaan

Swadana.

Kontribusi Setiap Penulis

Tim pengabdian pengabmas yang terdiri dari 4 orang berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan mulai dari perijinan hingga penyusunan kajian.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliya, H., & Muwakhidah. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Media Audio Kinestetik (Senam dan Lagu Pesan Gizi Seimbang) terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak SD Muhammadiyah 4 Kandang sapi Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 58–65. <https://journals.ums.ac.id/jk/article/view/5534/3608>
- Dinkes Provinsi Jawa Timur. (2019). Profil Kesehatan Jawa Timur 2018. In *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. Dinkes Provinsi Jawa Timur. [https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/BUKU PROFIL KESEHATAN JATIM 2018.pdf](https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/BUKU_PROFIL_KESEHATAN_JATIM_2018.pdf)
- Farikhah, N. (2021). Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Infografis dan WEB terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Gizi Seimbang Mahasiswa IAIN Kudus. *National Conference Of Islamic Natural Science Vol XX*, 154–168. <http://proceeding.iainkudus.ac.id/index.php/NCOINS/index>
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 86–96. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>
- Jayanti, Y. D., & Novananda, N. E. (2019). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 2, 100–108. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari

- Laweyan Surakarta. In H. S. E. Rahayu, M. Setiyo, R. Rusdijati, & S. Purwandari (Eds.), *The 6th University Research Colloquium 2017* (pp. 421–426). Unmuh Magelang.
<https://journal.unimma.ac.id/index.php/urecol/article/view/1059>
- Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, S. (2016). Hubungan antara Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), 1345–1352.
<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8302>
- Riskesdas Jatim. (2018). Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Zaki, I., & Sari, H. P. (2019). Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan dan Asupan Energi-Protein Remaja Putri dengan Kurang Energi Kronik (KEK). *GIZI INDONESIA*, 42(2), 111–122.
<https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.469>