

JSPA : JURNAL STUNTING DAN APLIKASINYA

ISSN-e: 2828-4798

**PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA MELALUI
EDUKASI GIZI BERBASIS SEKOLAH****Rosnah^{1*}, Risma², Imanuddin³, I Made Rai Sudarsono⁴, Euis Nurlaela⁵,
Teguh Fathurrahman⁶**¹ Minat Gizi, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia,
rosnahgunawan71@gmail.com² Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, rismasake@gmail.com³ Minat Gizi, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia,
imanuddinsuleman@gmail.com⁴ Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, maderai5758@gmail.com⁵ Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, nurlaela.euis73@gmail.com⁶ Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, teguh.gizi3065@gmail.com**RINGKASAN****Korespondensi e-mail :**rosnahgunawan71@gmail.com

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia

ISSN: 2828-4798

jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.idKata kunci: Edukasi gizi, gizi seimbang, remaja,
literasi gizi, pendidikan berbasis sekolah*Keywords: Nutrition education, balanced nutrition,
adolescents, nutrition literacy, school-based education*

Funding source:

DOI: 10.36990/jspa.v5i1.1942

URL: [https://myjurnal.poltekkes-
kdi.ac.id/index.php/jspa/article/view/1942](https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/jspa/article/view/1942)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 2 Kendari dalam rangka memperingati Hari Gizi Nasional (HGN) ke-66 Tahun 2026. Kegiatan bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang melalui edukasi gizi berbasis sekolah menggunakan media digital interaktif Quizizz. Metode yang digunakan adalah desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Sebanyak 46 siswa. Data dianalisis menggunakan uji *Paired t-test*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja setelah intervensi. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari $70,87 \pm 12,41$ menjadi $84,35 \pm 10,35$ dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Selain itu, proporsi responden dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 52,17% menjadi 78,26% setelah edukasi. Penggunaan media digital interaktif Quizizz terbukti meningkatkan motivasi, partisipasi, dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah menggunakan media digital interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Namun, diperlukan intervensi yang lebih berkelanjutan dan komprehensif untuk mendorong perubahan perilaku makan dan peningkatan status gizi remaja secara optimal.

ABSTRACT

This community service activity was carried out at SMAN 2 Kendari in commemoration of the 66th National Nutrition Day (HGN) in 2026. The activity aims to increase adolescent knowledge about balanced nutrition through school-based nutrition education using interactive digital media Quizizz. The method used was a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 46 students. Data were analyzed using a Paired t-test. The results of the activity showed an increase in adolescent knowledge after the intervention. The average knowledge score increased from 70.87 ± 12.41 to 84.35 ± 10.35 with a p value = 0.001 ($p < 0.05$). In addition, the proportion of respondents with good knowledge category increased from 52.17% to 78.26% after education. The use of interactive digital media Quizizz has been shown to increase student motivation, participation, and engagement during the learning process. This activity concludes that school-based nutrition education using interactive digital media is effective in increasing knowledge of balanced nutrition in adolescents. However, more sustainable and comprehensive interventions are needed to encourage changes in eating behavior and optimally improve adolescent nutritional status.

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada remaja merupakan isu kesehatan masyarakat global yang berdampak signifikan terhadap kualitas sumber daya manusia di masa depan (1). Remaja berada pada fase pertumbuhan pesat yang ditandai dengan peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi, sehingga memerlukan asupan gizi yang optimal. Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa remaja cenderung memiliki pola makan yang tidak seimbang akibat rendahnya pengetahuan dan literasi gizi (2).

Di Indonesia, permasalahan gizi pada remaja masih menjadi tantangan serius. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri masih cukup tinggi, yaitu sekitar 32%, yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar dan produktivitas (3). Temuan ini diperkuat oleh data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang menunjukkan bahwa masalah gizi masih menjadi perhatian utama, termasuk tingginya prevalensi anemia dan meningkatnya kasus kelebihan berat badan pada remaja sebagai bagian dari fenomena *double burden of malnutrition* (4). Selain itu, laporan Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 (5) juga menunjukkan bahwa masalah gizi di Indonesia masih didominasi oleh kombinasi gizi kurang dan gizi lebih yang terjadi secara bersamaan pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja.

Permasalahan gizi remaja juga menjadi perhatian di Provinsi Sulawesi Tenggara, termasuk di Kota Kendari. Hasil penelitian (6) mengenai gambaran status gizi remaja di SMAN 2 Kendari menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (52,2%), namun masih ditemukan remaja dengan status gizi kurang sebesar 47,8%. Penelitian tersebut juga melaporkan bahwa lebih dari separuh responden mengalami anemia (50,9%) (6). Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada remaja di lingkungan sekolah masih memerlukan perhatian melalui upaya promotif dan preventif secara berkelanjutan.

SMAN 2 Kendari dipilih sebagai lokasi pengabdian kepada masyarakat karena memiliki jumlah siswa yang besar dan potensi strategis sebagai tempat pelaksanaan edukasi kesehatan berbasis sekolah. Kegiatan ini merupakan bagian dari Edukasi Gizi Serentak Seluruh Indonesia dalam rangka peringatan Hari Gizi Nasional (HGN) ke-66 pada tanggal 25 Januari Tahun 2026 yang diselenggarakan oleh DPP PERSAGI bersama DPD dan DPC PERSAGI. Program ini bertujuan mencatatkan Rekor MURI "Edukasi Gizi Serentak dengan Peserta Terbanyak di Seluruh Indonesia" sekaligus memperkuat peran ahli gizi dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat. Melalui kegiatan ini, edukasi gizi dilaksanakan secara serentak di berbagai sekolah di Indonesia, termasuk SMAN 2 Kendari, sebagai upaya meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan pola makan sehat.

Peningkatan konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak serta rendahnya aktivitas fisik turut berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi overweight dan obesitas pada remaja (7). Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi tidak hanya berkaitan dengan kekurangan zat gizi, tetapi juga kelebihan asupan energi yang tidak seimbang.

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap permasalahan tersebut adalah rendahnya literasi gizi, yang memengaruhi kemampuan remaja dalam memilih makanan sehat. Edukasi gizi berbasis sekolah merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku makan sehat pada remaja karena sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk intervensi kesehatan (8).

Seiring dengan perkembangan teknologi digital, inovasi dalam metode edukasi gizi semakin berkembang, salah satunya melalui pemanfaatan media pembelajaran berbasis digital interaktif. Penggunaan aplikasi seperti *Quizizz* memungkinkan proses edukasi menjadi lebih menarik, interaktif, dan meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Pendekatan ini dinilai mampu meningkatkan pemahaman konsep kesehatan dibandingkan metode konvensional (9).

Meskipun berbagai program edukasi gizi telah dilaksanakan, pemanfaatan media digital interaktif dalam edukasi gizi berbasis sekolah masih terbatas, khususnya pada kelompok remaja di tingkat sekolah menengah. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam implementasi edukasi gizi yang inovatif dan berkelanjutan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja melalui edukasi gizi berbasis sekolah menggunakan media digital interaktif *Quizizz* di SMAN 2 Kendari. Selain itu, kegiatan ini juga dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan media digital interaktif dalam proses edukasi gizi pada remaja. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat menjadi strategi promotif dalam meningkatkan literasi gizi serta mendukung upaya pencegahan masalah gizi pada remaja di Indonesia.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest design untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan gizi seimbang pada remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi berbasis sekolah menggunakan media digital interaktif *Quizizz*.

Kegiatan dilaksanakan di SMAN 2 Kendari, Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara pada tanggal 25 Januari 2026 dalam rangka memperingati Hari Gizi Nasional (HGN) ke-66. Intervensi dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan durasi ± 120 menit yang terdiri atas pemberian pretest, penyampaian materi edukasi gizi seimbang, diskusi interaktif, permainan edukatif menggunakan aplikasi *Quizizz*, dan posttest.

Populasi dalam kegiatan ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan edukasi gizi di SMAN 2 Kendari. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan jumlah responden sebanyak 46 siswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi: (1) siswa aktif SMAN 2 Kendari, (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan (3) mengisi kuesioner pretest dan posttest secara lengkap. Adapun kriteria eksklusi yaitu siswa yang tidak mengikuti kegiatan sampai selesai atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan gizi seimbang yang disusun berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kuesioner terdiri atas 20 pertanyaan pilihan ganda yang mencakup konsep gizi seimbang, konsumsi pangan sehat, anemia pada remaja, dan perilaku makan sehat. Sebelum digunakan, kuesioner diuji coba pada 20 siswa SMA yang memiliki karakteristik serupa dengan sasaran kegiatan namun berasal dari sekolah yang berbeda. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan kriteria r hitung $> r$ tabel (0,361; $n=30$; $\alpha=0,05$). Hasil

pengujian menunjukkan seluruh item pertanyaan valid. Uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha menghasilkan nilai sebesar 0,82 yang menunjukkan reliabilitas sangat baik, sehingga instrumen dinyatakan layak digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Sementara itu, analisis inferensial dilakukan menggunakan uji Paired t-test untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Tingkat signifikansi ditetapkan pada nilai $p < 0,05$.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah memperoleh izin dari pihak sekolah sebelum pelaksanaan kegiatan. Seluruh peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur kegiatan serta menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi. Data yang diperoleh melalui kuesioner dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan evaluasi program. Identitas peserta tidak dicantumkan dalam proses pengolahan maupun pelaporan data sehingga prinsip kerahasiaan dan anonimitas tetap terjaga.

HASIL

Karakteristik Responden

Sebanyak 46 siswa mengikuti kegiatan edukasi gizi dan seluruh responden mengisi kuesioner pretest dan posttest secara lengkap. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan tingkat kelas disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	39,13
Perempuan	28	60,87
Usia		
15 tahun	12	26,09
16 tahun	20	43,48
17 tahun	14	30,43
Kelas		
Kelas X	15	32,61
Kelas XI	17	36,96
Kelas XII	14	30,43

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (60,87%) dan berada pada kelompok usia 16 tahun (43,48%). Distribusi responden berdasarkan tingkat kelas relatif merata.

Perubahan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Edukasi

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi gizi berbasis sekolah menggunakan media digital interaktif Quizizz. . Sebelum intervensi, sebanyak 22 responden (47,83%) tergolong memiliki pengetahuan kurang. Setelah intervensi, jumlah remaja yang termasuk dalam kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 36 responden (78,26%). Rata-rata skor pengetahuan sebelum intervensi adalah $70,87 \pm 12,41$, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi $84,35 \pm 10,35$.

Hasil uji statistik menggunakan Paired t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai

$p=0,001$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang.

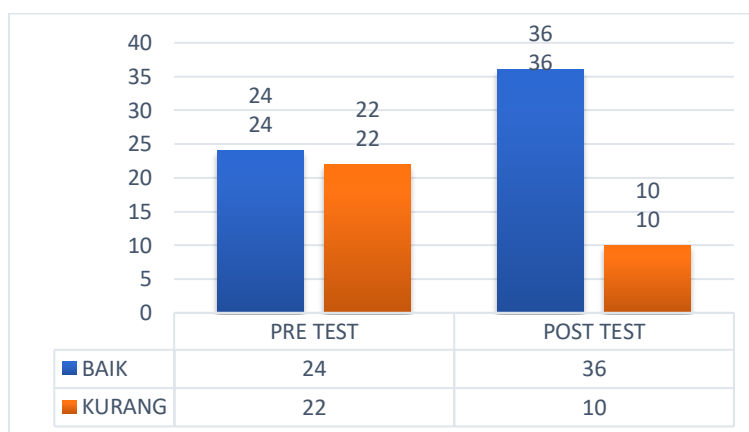
Tabel 2. Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Mean $\pm$ SD	Nilai p
Pretest	70,87 $\pm$ 12,41	0,001*
Posttest	84,35 $\pm$ 10,35	

Keterangan: uji Paired t-test, signifikan jika $p<0,05$

Distribusi Tingkat Pengetahuan Remaja

Distribusi tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah edukasi disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Perubahan Tingkat Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan kurang sebanyak 22 responden (47,83%), kategori baik sebanyak 24 responden (52,17%). Setelah dilakukan edukasi gizi, terjadi peningkatan pada kategori pengetahuan baik menjadi 36 responden (78,26%), sedangkan kategori kurang menurun menjadi 10 responden (21,74%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah menggunakan media digital interaktif mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan ini didukung oleh penggunaan media pembelajaran interaktif yang membuat siswa lebih aktif dan mudah memahami materi edukasi yang diberikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan media digital interaktif dalam edukasi kesehatan dapat meningkatkan partisipasi dan pemahaman siswa dibandingkan metode ceramah konvensional. Melalui pendekatan yang lebih menarik dan partisipatif, siswa menjadi lebih mudah menerima informasi serta memahami penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah menggunakan media digital interaktif *Quizizz* efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang. Hal ini terlihat dari peningkatan skor rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, yaitu dari 70,87 $\pm$ 12,41 menjadi 84,35 $\pm$ 10,35 dengan hasil uji *Paired t-test* menunjukkan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Selain itu, terjadi pergeseran proporsi responden dari kategori pengetahuan kurang sebelum intervensi (47,83%) menjadi

mayoritas berada pada kategori pengetahuan baik setelah edukasi (78,26%). Temuan ini menegaskan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi gizi pada remaja.

Secara teoritis, peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dalam proses perubahan perilaku kesehatan, sebagaimana dijelaskan dalam model Knowledge-Attitude-Practice (KAP), di mana pengetahuan menjadi dasar pembentukan sikap dan praktik (10). Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi gizi, khususnya berbasis sekolah, berperan signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan remaja (Raut et al., 2024; Bailey et al., 2019; Abu-Baker et al., 2021).

Efektivitas intervensi dalam kegiatan ini juga dipengaruhi oleh pendekatan edukasi yang digunakan. Metode interaktif melalui ceramah, diskusi, serta pemanfaatan media visual mendorong keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran (*active learning*). Selain itu, penggunaan media digital seperti *Quizizz* berkontribusi dalam meningkatkan motivasi dan partisipasi remaja melalui umpan balik yang cepat dan pendekatan yang lebih menarik. Temuan ini sejalan dengan studi yang menyatakan bahwa metode edukasi partisipatif dan berbasis teknologi lebih efektif dalam meningkatkan literasi gizi dibandingkan pendekatan konvensional (13).

Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan yang diperoleh tidak secara otomatis diikuti oleh perubahan perilaku makan. Perilaku konsumsi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, termasuk lingkungan keluarga, ketersediaan pangan, kondisi sosial ekonomi, serta preferensi individu. Hal ini menunjukkan bahwa literasi gizi merupakan faktor penting namun tidak cukup berdiri sendiri dalam mendorong perubahan perilaku (14). Selain itu, durasi intervensi yang relatif singkat dalam kegiatan ini juga berpotensi membatasi keberlanjutan dampak terhadap perilaku jangka panjang.

Oleh karena itu, diperlukan pendekatan intervensi yang lebih komprehensif dan berkelanjutan, seperti integrasi edukasi gizi dalam kurikulum sekolah, pelibatan keluarga, serta dukungan lingkungan yang kondusif. Pendekatan multisektoral ini sejalan dengan rekomendasi (Gupta et al., 2025; Samad et al., 2024) yang menekankan pentingnya intervensi berkelanjutan untuk meningkatkan status gizi remaja secara holistik.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, hasil kegiatan ini juga mendukung upaya pencegahan berbagai masalah gizi pada remaja, termasuk anemia dan obesitas. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi akibat peningkatan kebutuhan zat gizi dan pola konsumsi yang kurang seimbang. Laporan (17) menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan gizi merupakan salah satu strategi kunci dalam mengatasi beban gizi ganda pada remaja, khususnya di negara berkembang.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah, terutama dengan pendekatan interaktif dan dukungan media digital, efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Namun, untuk menghasilkan perubahan perilaku dan dampak status gizi yang lebih optimal, diperlukan intervensi yang terintegrasi, berkelanjutan, dan melibatkan berbagai sektor.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah menggunakan media digital interaktif *Quizizz* mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang. Peningkatan ini terlihat dari perubahan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, yaitu dari $70,87 \pm 12,41$ menjadi $84,35 \pm 10,35$ dengan hasil uji *Paired t-test* menunjukkan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa intervensi edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terkait pentingnya gizi seimbang pada remaja.

Jika ditinjau dari besarnya perubahan skor, terjadi peningkatan sebesar 13,48 poin atau sekitar 19,0% dibandingkan nilai awal. Kenaikan ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memperoleh informasi baru, tetapi juga mampu memahami dan mengingat materi yang

diberikan selama proses edukasi. Dalam konteks pendidikan kesehatan, peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal yang penting karena pengetahuan menjadi faktor predisposisi yang memengaruhi terbentuknya sikap dan perilaku kesehatan seseorang.

Sebagian besar responden dalam kegiatan ini berjenis kelamin perempuan (60,87%) dan berada pada rentang usia 16 tahun (43,48%). Usia remaja pertengahan merupakan fase penting dalam pembentukan perilaku kesehatan, termasuk pola makan dan kebiasaan konsumsi pangan. Pada fase ini, remaja cenderung lebih mudah terpapar pengaruh lingkungan, media sosial, serta pola konsumsi makanan modern yang tinggi gula, garam, dan lemak namun rendah zat gizi penting (18). Oleh karena itu, intervensi edukasi gizi pada kelompok usia sekolah menengah menjadi strategi penting dalam meningkatkan literasi gizi dan membentuk perilaku makan sehat sejak dini.

Hasil pengabdian ini juga menunjukkan bahwa sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar responden masih berada pada kategori pengetahuan kurang (47,83%). Kondisi tersebut menggambarkan bahwa pemahaman remaja mengenai konsep gizi seimbang masih belum optimal. Rendahnya pengetahuan gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh kurangnya akses informasi kesehatan, rendahnya kebiasaan membaca informasi gizi, serta tingginya konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja (19). Pengetahuan gizi yang rendah dapat berdampak terhadap pemilihan makanan yang tidak sehat dan meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi, seperti anemia, overweight, maupun obesitas.

Setelah dilakukan intervensi edukasi, jumlah responden dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 78,26%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun menjadi 21,74%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah mampu memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah merupakan lingkungan strategis untuk pelaksanaan promosi kesehatan karena remaja menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan sekolah, sehingga proses edukasi dapat dilakukan secara lebih terstruktur dan berkelanjutan (8). Perubahan kategori ini memiliki makna praktis yang penting karena menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mencapai tingkat pemahaman yang lebih memadai mengenai penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatnya proporsi siswa yang berada pada kategori pengetahuan baik, diharapkan kemampuan mereka dalam memilih makanan sehat, menerapkan pola makan beragam, dan mencegah masalah gizi remaja juga akan semakin meningkat.

Keberhasilan intervensi dalam kegiatan ini juga dipengaruhi oleh penggunaan media digital interaktif *Quizizz* sebagai sarana pembelajaran. Penggunaan media pembelajaran interaktif dapat meningkatkan perhatian, motivasi, dan partisipasi aktif siswa selama proses edukasi berlangsung. *Quizizz* memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan melalui fitur kuis interaktif, skor langsung, dan kompetisi antarpeserta sehingga siswa lebih mudah memahami materi yang diberikan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media digital interaktif dalam edukasi kesehatan terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional karena mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran (9).

Temuan dalam kegiatan ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai perilaku makan sehat. Studi yang dilakukan oleh (7) menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi pada remaja dapat meningkatkan pemahaman mengenai pemilihan makanan sehat dan mendorong perubahan perilaku konsumsi pangan. Selain itu, penelitian lain juga menyebutkan bahwa penggunaan teknologi digital dalam

pendidikan kesehatan mampu meningkatkan efektivitas penyampaian informasi dan memperkuat daya ingat siswa terhadap materi yang dipelajari (1).

Peningkatan pengetahuan pada kegiatan ini dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran digital yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif peserta didik dalam proses belajar. Media *Quizizz* memanfaatkan unsur gamifikasi seperti skor, peringkat, dan umpan balik langsung yang mampu meningkatkan perhatian, motivasi, serta partisipasi siswa. Kondisi tersebut memungkinkan siswa lebih aktif mengolah informasi sehingga pemahaman mengenai gizi seimbang menjadi lebih baik dibandingkan pembelajaran yang bersifat pasif.

Dari perspektif teori perubahan perilaku kesehatan, peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal yang penting dalam pembentukan perilaku sehat. Menurut Health Belief Model, pengetahuan yang baik akan meningkatkan kesadaran mengenai manfaat perilaku sehat dan risiko dari pola makan yang tidak sehat. Dengan meningkatnya pemahaman tentang gizi seimbang, anemia, dan kesehatan remaja, siswa diharapkan memiliki motivasi yang lebih kuat untuk menerapkan perilaku makan sehat.

Selain itu, peningkatan skor pengetahuan menunjukkan adanya penguatan literasi gizi remaja, yaitu kemampuan untuk memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi gizi dalam pengambilan keputusan sehari-hari. Literasi gizi yang baik berperan penting dalam membantu remaja memilih makanan yang lebih sehat dan mencegah berbagai masalah gizi. Oleh karena itu, penggunaan media digital interaktif seperti *Quizizz* dapat menjadi strategi yang efektif dan relevan untuk meningkatkan literasi gizi serta mendukung pembentukan perilaku hidup sehat pada remaja di lingkungan sekolah.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah responden yang relatif terbatas dan pelaksanaan intervensi yang dilakukan dalam satu kali pertemuan sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku jangka panjang. Selain itu, pengukuran dalam kegiatan ini masih terbatas pada aspek pengetahuan dan belum menilai perubahan perilaku konsumsi pangan maupun status gizi siswa secara langsung. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi berkelanjutan dengan periode intervensi yang lebih panjang serta evaluasi perilaku gizi untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah menggunakan media digital interaktif *Quizizz* merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Pendekatan edukasi yang inovatif dan partisipatif diharapkan dapat menjadi salah satu strategi promotif dalam upaya pencegahan masalah gizi pada remaja di lingkungan sekolah.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Pentingnya Gizi Seimbang pada Remaja di SMAN 2 Kendari

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Intervensi edukasi gizi berbasis sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang, sebagaimana ditunjukkan oleh peningkatan proporsi responden dalam kategori pengetahuan baik setelah intervensi. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi gizi merupakan strategi promotif yang relevan untuk meningkatkan literasi gizi pada remaja. Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan belum tentu secara langsung diikuti oleh perubahan perilaku makan, sehingga diperlukan pendekatan intervensi yang lebih komprehensif dan berkelanjutan. Secara keseluruhan, edukasi gizi berbasis sekolah memiliki potensi sebagai upaya preventif dalam mengurangi risiko masalah gizi pada remaja, termasuk anemia dan kelebihan berat badan.

Saran

1. Pihak sekolah disarankan untuk mengintegrasikan edukasi gizi seimbang ke dalam kegiatan rutin sekolah, seperti melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), kegiatan Jumat Sehat, maupun penyisipan materi pada mata pelajaran Biologi dan Pendidikan Jasmani. Langkah ini penting mengingat siswa di SMAN 2 Kendari berada pada kelompok usia remaja yang rentan terhadap pola konsumsi tinggi makanan cepat saji dan minuman manis yang mudah ditemukan di lingkungan perkotaan Kendari.
2. Sekolah perlu bekerja sama dengan kantin sekolah untuk menyediakan pilihan makanan yang lebih sehat dan bergizi, seperti makanan lokal berbasis ikan, sayur, dan pangan khas Sulawesi Tenggara yang mudah dijangkau siswa. Pengawasan terhadap penjualan makanan tinggi gula, garam, dan lemak di lingkungan sekolah juga perlu ditingkatkan agar edukasi yang diberikan dapat didukung oleh lingkungan pangan yang sehat.
3. Guru dan wali kelas di SMAN 2 Kendari disarankan untuk melakukan pemantauan sederhana terhadap kebiasaan sarapan dan konsumsi jajanan siswa melalui kegiatan monitoring berkala atau tugas refleksi kesehatan. Pendekatan ini dapat membantu memperkuat penerapan pengetahuan gizi dalam perilaku sehari-hari siswa.
4. Mengingat tingginya penggunaan telepon pintar dan media sosial pada remaja di Kota Kendari, edukasi gizi berbasis digital seperti *Quizizz*, video pendek, dan media sosial sekolah perlu dilanjutkan secara berkala agar informasi kesehatan lebih mudah diterima dan menarik bagi siswa. Pemanfaatan platform digital juga dapat memperluas jangkauan edukasi di luar jam pembelajaran formal.
5. Dinas kesehatan dan puskesmas setempat di Kota Kendari diharapkan dapat menjalin kolaborasi berkelanjutan dengan sekolah melalui program skrining anemia remaja, edukasi konsumsi tablet tambah darah, serta kampanye gizi seimbang pada remaja putri yang jumlahnya cukup dominan dalam kegiatan ini.
6. Penelitian dan kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan tidak hanya menilai peningkatan pengetahuan, tetapi juga mengevaluasi perubahan perilaku makan, frekuensi konsumsi fast food, kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, serta status gizi siswa dalam jangka panjang sehingga dampak intervensi terhadap kesehatan remaja di SMAN 2 Kendari dapat dinilai secara lebih komprehensif.

KEKURANGAN KAJIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu jumlah peserta relatif terbatas dan hanya berasal dari satu sekolah, intervensi dilakukan dalam satu kali pertemuan, serta evaluasi hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan tanpa menilai

perubahan perilaku makan dan status gizi peserta. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas serta evaluasi perilaku dan status gizi untuk memperoleh gambaran dampak yang lebih komprehensif.

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMAN 2 Kendari atas dukungan dan fasilitasi kegiatan, serta kepada siswa yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Pendanaan

Sumber dana mandiri tim Pengabdi.

Kontribusi Setiap Penulis

Seluruh penulis yang tergabung dalam tim pengabdian kepada masyarakat berkontribusi secara signifikan dalam tahap konseptualisasi, implementasi program, pengumpulan dan analisis data, serta penyusunan manuskrip. Pihak mitra eksternal dalam hal ini Kepala Sekolah SMAN 2 Kendari beserta jajarannya, berperan dalam mendukung aspek administratif, termasuk perizinan kegiatan, serta memfasilitasi rekrutmen responden remaja yang terlibat dalam kegiatan pengabdian.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Parajuli J, Prangthip P. Adolescent Nutrition and Health: a Critical Period for Nutritional Intervention to Prevent Long Term Health Consequences. *Curr Nutr Rep.* 2025;14(1):1-14.
2. United Nations Children's Fund UI. Behavioural Change Communication Strategy: Improving Adolescent Nutrition in Indonesia. Jakarta; 2021. 66 p.
3. Kemenkes RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
4. Kesehatan BKP. Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan; 2023.
5. RI KK. Survei Status Gizi Indonesia 2024. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2025.
6. Yunawati I. Gambaran Status Gizi Remaja di SMA Negeri 2 Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara. *Detect J Inov Ris Ilmu Kesehat.* 2025;3(4):224-34.
7. Syauqiah Z, Wahyuningsih U, Arini FA. High Salt Intake Associated with Double Burden of Malnutrition in Adolescent Aged 16-18 Years in DKI Jakarta. *Amerta Nutr.* 2025;9(1SP):195-203.
8. Raut S, KC D, Singh DR, Dhungana RR, Pradhan PMS, Sunuwar DR. Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge, attitude, and diet quality among school-going adolescents: a quasi-experimental study. *BMC Nutr.* 2024;10(1):1-10.
9. Tria Ratna Dewi M. The Use of the *Quizizz* Application as Instructional Media and Its Effect on Senior High School Students' Learning Motivation. *Indones J Innov Teach Learn* [Internet]. 2026;3(1):1-11. Available from: <https://ojs.aeducia.org/index.php/ijitl>
10. Kang K, Bagaoisan MAP. Research Status of the Knowledge-Attitude-Practice Theory Model in Gastric Cancer Prevention. *Cureus.* 2024;16(7):3-7.

11. Bailey CJ, Drummond MJ, Ward PR. Review Article Food literacy programmes in secondary schools: a systematic literature review and narrative synthesis of quantitative and qualitative evidence. *Public Health Nutr.* 2019;22(15):2891–913.
12. Abu-Baker NN, Eyadat AM, Khamaiseh AM. The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. *Heliyon.* 2021;7(2).
13. Tamarin V, Prastowo A. Using Quizziz App To Create an Active Classroom in Mathematics Learning in Elementary School. *J Pendidik (Teori dan Prakt.* 2024;9(1):45–53.
14. Silva P, Araújo R, Lopes F, Ray S. Nutrition and Food Literacy: Framing the Challenges to Health Communication. *Nutrients.* 2023;15(22):1–25.
15. Gupta S, Seth P, Pingali P. Multisectoral Convergence of Food, Nutrition and Sanitation Programs for Child Health: Evidence From Country-Level Programs in India. *Appl Econ Perspect Policy.* 2025;1–11.
16. Samad N, Bearne L, Noor FM, Akter F, Parmar D. School-based healthy eating interventions for adolescents aged 10–19 years: an umbrella review. *Int J Behav Nutr Phys Act .* 2024;21(1):1–16.
17. Unicef. Nutrition for Every Child [Internet]. UNICEF. UNICEF; 2024. 1946–2016 p. Available from: http://www.ghbook.ir/index.php?name=فرهنگ و های رسانه و نوین&option=com_dbook&task=readonline&book_id=13650&page=73&chckhashk=ED9C9491B4&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component
18. Organization WH. Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!). Second Edi. 2023.
19. (UNICEF) UNCF. The State of The World's Children 2021 On my mind Promoting, protecting and caring for children's mental health. 2021.