

PENGUATAN NUTRITION GOES TO SCHOOL SEBAGAI PROGRAM GIZI BERKELANJUTAN DI SMP KOTA MALANG

Intan Yusuf Habibie*, Catur Saptaning Wilujeng, Annisa Rizky Maulidiana

Universitas Brawijaya, Malang, Indonesia

*email Koresponden Penulis: yusufhabibie@ub.ac.id

Abstrak

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi seperti anemia, kelebihan berat badan, dan defisiensi mikronutrien akibat pola makan yang tidak seimbang. Rendahnya literasi gizi di kalangan remaja mendorong perlunya intervensi edukasi berbasis sekolah yang menarik dan berkelanjutan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi seimbang melalui penguatan program Nutrition Goes to School pada siswa sekolah menengah pertama di Kota Malang. Metode pelaksanaan dilakukan secara partisipatif melalui penyuluhan interaktif menggunakan booklet edukasi "Gizi Seimbang untuk Remaja", disertai dengan evaluasi pengetahuan gizi melalui pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan di tiga sekolah mitra, yaitu SMPN 3 Malang, SMP Islam Al-Ya'lu, dan SMPIT As-Salam, dengan total peserta 140 siswa. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan rata-rata skor pre-test dari 55,08 menjadi post-test 80,78. Temuan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif dengan media visual efektif dalam meningkatkan literasi gizi remaja. Kegiatan ini juga memperkuat peran sekolah dan guru sebagai agen perubahan perilaku gizi, serta menjadi model pembelajaran gizi yang dapat direplikasi untuk mendukung program sekolah sehat berkelanjutan.

Kata Kunci:

gizi seimbang; edukasi gizi; sekolah sehat

PENDAHULUAN

Remaja putri usia 10–14 tahun merupakan kelompok yang berada pada fase transisi penting dalam siklus kehidupan. Pada masa ini terjadi percepatan pertumbuhan fisik, perubahan hormonal, dan pembentukan kebiasaan makan jangka panjang yang akan menentukan kesehatan mereka di masa depan. Fase ini juga menjadi titik awal terbentuknya pola hidup yang dapat memengaruhi risiko masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan zat gizi. Berdasarkan *Riset Kesehatan Dasar* (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mencapai 32%, yang menandakan satu dari tiga remaja mengalami kekurangan zat besi. Kondisi ini berpotensi menurunkan daya konsentrasi, prestasi belajar, serta menimbulkan kelelahan kronis yang dapat menghambat produktivitas dan perkembangan remaja secara optimal (Kemenkes RI, 2018).

Selain anemia, permasalahan gizi pada remaja juga semakin kompleks dengan meningkatnya prevalensi kelebihan berat badan dan defisiensi mikronutrien seperti zat besi, kalsium, dan vitamin D. Perubahan gaya hidup, pola

konsumsi tinggi gula, garam, dan lemak, serta rendahnya konsumsi sayur dan buah turut memperparah situasi tersebut. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi edukatif yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan gizi, tetapi juga mendorong perubahan perilaku makan sehat yang sesuai dengan konteks kehidupan remaja masa kini.

Sekolah menengah pertama (SMP) merupakan lingkungan yang strategis untuk pelaksanaan intervensi gizi. Melalui sekolah, kegiatan edukasi dapat dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan, dengan melibatkan guru, siswa, dan tenaga kesehatan dalam upaya membangun budaya makan sehat. Salah satu program yang sejalan dengan pendekatan ini adalah *Nutrition Goes to School* (NGTS) yang digagas oleh SEAMEO RECFON, sebuah inisiatif yang berfokus pada peningkatan literasi gizi dan pembentukan lingkungan sekolah sehat. Program ini telah diimplementasikan di berbagai daerah dan terbukti meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep gizi seimbang dan kebersihan pangan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk memperkuat kapasitas sekolah sebagai agen perubahan perilaku gizi melalui pengembangan media edukatif berupa *booklet* gizi seimbang remaja serta pelatihan bagi guru (yang sebelumnya telah dilaksanakan *Nutrition Goes to School* pada guru di SMPN 3 Malang, SMP IT As-Salam dan SMP Unggulan Al-Ya'lu di tahun 2024) dan kader sekolah sebagai fasilitator edukasi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku gizi seimbang di kalangan remaja putri, sekaligus memperkuat jejaring kolaborasi antara universitas, sekolah, dan tenaga kesehatan.

Kajian literatur menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah terbukti efektif dalam membentuk perilaku makan sehat remaja. Penelitian oleh Kurniawan et al. (2021) melaporkan peningkatan konsumsi sayur dan buah hingga 24% setelah dilakukan intervensi edukasi selama delapan minggu. Sementara itu, studi oleh Sari et al. (2022) menekankan pentingnya peran guru sebagai fasilitator aktif yang mampu memastikan keberlanjutan pesan gizi di lingkungan sekolah. Melalui kegiatan pengabdian ini, diharapkan terbentuk model edukasi gizi yang adaptif terhadap perkembangan teknologi dan budaya remaja masa kini, serta dapat direplikasi di sekolah lain sebagai bagian dari upaya membangun generasi muda yang sehat, produktif, dan berdaya saing.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif-partisipatif yang berfokus pada peningkatan literasi gizi remaja melalui penguatan program *Nutrition Goes to School*. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif siswa dan pemateri dalam proses pembelajaran, sehingga edukasi gizi tidak hanya bersifat satu arah tetapi juga interaktif dan aplikatif. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di tiga sekolah menengah pertama di Kota Malang, yaitu SMPN 3 Malang, SMP Islam Al-Ya'lu, dan SMPIT As-Salam, yang sebelumnya telah menjadi sekolah mitra dalam kegiatan pelatihan gizi di tahun 2024 yang berfokus pada guru.

Tahapan kegiatan diawali dengan koordinasi dan diskusi dengan pihak sekolah dan guru pembimbing. Tahap ini bertujuan untuk memahami situasi pengetahuan dan kebiasaan makan siswa. Hasil koordinasi ini menjadi dasar dalam perancangan strategi edukasi dan penyusunan materi yang relevan dengan konteks kehidupan remaja.

Tahap kedua adalah pengembangan media edukasi berupa booklet “Gizi Seimbang untuk Remaja” yang berisi panduan praktis tentang pentingnya sarapan, konsumsi sayur dan buah, pembatasan makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta tips pemilihan jajanan sehat di sekolah. Booklet dirancang dengan bahasa yang komunikatif dan visual yang menarik agar sesuai dengan karakteristik peserta didik usia SMP.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan kegiatan edukasi gizi di sekolah mitra. Kegiatan dilakukan dalam bentuk sesi interaktif selama dua kali pertemuan di setiap sekolah, dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, permainan edukatif, dan demonstrasi visual mengenai porsi makan seimbang sesuai *Pedoman Gizi Seimbang*. Kegiatan dipandu oleh tim dosen dan mahasiswa yang berperan sebagai fasilitator.

Untuk menilai efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi pengetahuan gizi siswa melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner terstandar yang telah disesuaikan dengan tingkat pemahaman remaja. Pre-test dilakukan sebelum penyampaian materi edukasi untuk mengetahui baseline pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang, sedangkan post-test dilakukan setelah seluruh sesi edukasi selesai. Perbandingan hasil pre-test dan post-test digunakan untuk menilai peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan. Selain itu, observasi partisipatif juga dilakukan untuk menilai antusiasme siswa, keterlibatan dalam diskusi, serta perubahan sikap terhadap pilihan makanan sehari-hari di lingkungan sekolah.

Tahap selanjutnya adalah refleksi dan tindak lanjut kegiatan, di mana dilakukan diskusi evaluatif bersama guru dan pihak sekolah untuk mengidentifikasi keberhasilan serta hambatan selama pelaksanaan program. Hasil refleksi ini menjadi dasar bagi penyusunan rekomendasi pengembangan program *Nutrition Goes to School* agar lebih berkelanjutan. Guru dan siswa yang telah mengikuti pelatihan kemudian didorong untuk menjadi agen perubahan perilaku gizi di lingkungan sekolah masing-masing melalui kegiatan ekstrakurikuler, pojok gizi, atau lomba kreatif bertema gizi seimbang.

Pendekatan berjenjang dan berbasis partisipasi ini diharapkan dapat menghasilkan perubahan perilaku yang lebih bermakna dibandingkan edukasi konvensional. Selain meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap pentingnya gizi seimbang, kegiatan ini juga bertujuan membangun sistem pendukung yang melibatkan sekolah, guru, dan mahasiswa secara sinergis sehingga edukasi gizi dapat menjadi bagian integral dari budaya sehat di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi gizi seimbang kepada siswa SMP di Kota Malang telah dilaksanakan di tiga sekolah mitra, yaitu SMPN 3 Malang, SMP Islam Al-Ya'lu, dan SMPIT As-Salam. Kegiatan ini melibatkan total 140 siswa dengan rentang usia siswa 12–14 tahun yang Tengah berada di kelas 7 & 8. Edukasi dilakukan melalui 1 kali pertemuan di masing-masing sekolah dengan pendekatan partisipatif serta ceramah interaktif mengenai konsep *Pedoman Gizi Seimbang* (PGS). Media utama yang digunakan adalah *booklet* edukasi “Gizi Seimbang untuk Remaja” yang dirancang dengan ilustrasi menarik dan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh siswa.



Gambar 1. Kegiatan edukasi gizi di SMPN 3 Malang

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan gizi siswa setelah pelaksanaan edukasi. Rata-rata nilai *pre-test* yang semula sebesar 55,08 meningkat menjadi 80,78 pada *post-test*. Peningkatan sebesar 25,7 poin ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam pemahaman konsep gizi seimbang di kalangan peserta.



Gambar 2. Kegiatan edukasi gizi di SMP Unggulan Al-Ya'lu

Peningkatan hasil *post-test* ini mengindikasikan bahwa metode edukasi yang digunakan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi siswa. Temuan

ini sejalan dengan hasil penelitian Kurniawan et al. (2021), yang melaporkan peningkatan pengetahuan gizi sebesar 28% setelah intervensi edukasi berbasis sekolah selama delapan minggu. Studi tersebut menekankan bahwa pendekatan visual dan interaktif efektif dalam menarik perhatian remaja, terutama ketika pesan disampaikan melalui media yang kontekstual dan mudah dipahami. Demikian pula, penelitian Sari et al. (2022) menunjukkan bahwa pelibatan guru dan siswa dalam proses pembelajaran gizi mampu meningkatkan retensi pengetahuan serta membentuk perilaku makan sehat yang lebih konsisten hingga tiga bulan pasca intervensi.

Peningkatan skor yang tercatat setelah kegiatan ini dapat diinterpretasikan sebagai hasil dari strategi pembelajaran yang lebih dinamis, di mana siswa tidak hanya menjadi penerima informasi pasif, tetapi juga aktor aktif dalam proses pembelajaran mereka. Sebagai contoh, jika sebelumnya kegiatan pembelajaran lebih banyak menggunakan metode ceramah satu arah yang hanya dilakukan sekali, pendekatan ini dapat terasa terbatas. Untuk meningkatkan interaksi dan pemahaman, media pembelajaran seperti booklet yang memuat informasi tentang gizi seimbang dapat dimanfaatkan dengan cara yang lebih interaktif. Melalui booklet, siswa dapat dilibatkan dalam diskusi kelompok, kuis, atau studi kasus yang menantang mereka untuk mengkritisi pilihan makanan sehari-hari, menilai kebiasaan makan, dan merefleksikan gaya hidup mereka dalam konteks gizi seimbang. Pendekatan semacam ini terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk belajar, karena mereka merasa lebih terlibat dan dapat melihat langsung kaitan antara materi dengan kehidupan sehari-hari mereka (Contento, 2016).



Gambar 3. Kegiatan edukasi gizi di SMPIT As-Salam

Edukasi ceramah interaktif yang dipadukan dengan media booklet terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa karena metode ini memungkinkan keterlibatan aktif dari peserta didik. Ceramah yang interaktif, yang didukung oleh materi dalam bentuk booklet, memberikan kesempatan bagi siswa untuk tidak hanya mendengarkan informasi, tetapi juga mencerna dan meresapi materi melalui aktivitas yang memicu refleksi pribadi dan diskusi kelompok. Media

booklet, yang dapat mencakup grafik, ilustrasi, dan informasi yang mudah dipahami, memungkinkan siswa untuk mengakses pengetahuan dengan cara yang lebih terstruktur dan menarik. Selain itu, penggunaan booklet memberikan ruang bagi siswa untuk belajar secara mandiri, sambil tetap didukung oleh fasilitator yang mendorong pertanyaan dan interaksi. Penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran yang menggabungkan metode ceramah dengan media interaktif meningkatkan pemahaman materi dan memperkuat retensi informasi dalam jangka panjang (Mayer, 2009). Hal ini karena metode tersebut memperkaya pengalaman belajar dengan menyediakan variasi cara penyajian informasi, yang membantu siswa untuk memahami dan mengingat materi lebih baik.

Tabel 1. Rata-rata nilai pre-test & nilai post-test

Nilai Pre-Test	Nilai Post-Test
55.08	80.78

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah yang disertai media visual dan pendekatan partisipatif efektif dalam meningkatkan literasi gizi remaja. Peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* yang cukup tinggi membuktikan bahwa pengetahuan gizi dapat ditingkatkan secara signifikan melalui kegiatan edukatif yang terstruktur dan menyenangkan. Namun, untuk mencapai perubahan perilaku jangka panjang, diperlukan strategi lanjutan seperti integrasi materi gizi dalam kurikulum, pendampingan rutin oleh guru, serta penciptaan lingkungan sekolah yang mendukung kebiasaan makan sehat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program penguatan *Nutrition Goes to School* di tiga sekolah mitra di Kota Malang terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi remaja. Edukasi gizi seimbang yang dikemas dalam bentuk pembelajaran interaktif dengan dukungan *booklet* edukasi mampu meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan, ditunjukkan oleh peningkatan nilai *pre-test* dari 55,08 menjadi *post-test* 80,78. Hasil ini menegaskan bahwa intervensi edukatif yang dirancang dengan pendekatan partisipatif, media visual menarik, dan konteks kehidupan remaja dapat meningkatkan pemahaman terhadap pentingnya gizi seimbang serta membangun kesadaran perilaku makan sehat sejak dini.

Selain berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berkontribusi dalam memperkuat peran sekolah sebagai pusat promosi gizi dan kesehatan. Pelibatan guru sebagai fasilitator dan pembimbing gizi terbukti penting untuk memastikan keberlanjutan pesan edukasi setelah program berakhir. Pendekatan kolaboratif antara akademisi, sekolah, dan tenaga kesehatan menjadi kunci utama dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pembentukan perilaku makan sehat pada remaja.

Namun, hasil peningkatan pengetahuan belum sepenuhnya tentu berbanding lurus dengan perubahan perilaku konsumsi. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi lanjutan yang bersifat komprehensif dan berkelanjutan, termasuk pembiasaan di lingkungan sekolah, pengawasan terhadap jajanan tidak sehat di kantin, serta peningkatan peran orang tua dalam mendukung praktik gizi seimbang di rumah.

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, diperlukan sejumlah rekomendasi strategis untuk menjamin keberlanjutan dan perluasan dampak program. Sekolah disarankan untuk mengintegrasikan materi gizi seimbang secara sistematis ke dalam kurikulum pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler. Integrasi tersebut dapat diwujudkan melalui berbagai aktivitas pendukung, seperti pengembangan pojok gizi, penyelenggaraan lomba makanan sehat, serta kampanye perilaku hidup sehat, misalnya melalui gerakan *one fruit one day*, sehingga pesan gizi tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga terinternalisasi dalam praktik keseharian siswa.

Selain itu, guru dan kader sekolah perlu memperoleh pelatihan secara berkala terkait metode edukasi gizi yang berbasis partisipasi dan komunikasi perubahan perilaku. Penguatan kapasitas ini penting agar guru dan kader sekolah mampu berperan aktif sebagai fasilitator gizi yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga mendorong terbentuknya sikap dan kebiasaan makan sehat di lingkungan sekolah.

Peran pemerintah daerah dan dinas kesehatan juga menjadi faktor kunci dalam mendukung keberlanjutan program. Oleh karena itu, disarankan agar model program *Nutrition Goes to School* diperluas implementasinya ke sekolah-sekolah lain di wilayah Kota Malang dan sekitarnya. Perluasan ini hendaknya disertai dengan dukungan sumber daya yang memadai serta sistem monitoring dan evaluasi yang berkelanjutan untuk memastikan efektivitas dan konsistensi pelaksanaan program.

Di sisi lain, perguruan tinggi diharapkan terus berperan sebagai mitra akademik dalam pengembangan media edukasi gizi yang inovatif dan kontekstual. Selain itu, keterlibatan perguruan tinggi dalam melakukan riset tindak lanjut menjadi penting untuk mengevaluasi dampak perubahan perilaku gizi dalam jangka panjang, sehingga program edukasi gizi yang dikembangkan dapat terus disempurnakan berdasarkan temuan ilmiah yang berkelanjutan.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini bukan hanya berhasil meningkatkan literasi gizi remaja dalam jangka pendek, tetapi juga membuka peluang pengembangan model edukasi sekolah sehat yang berkelanjutan. Melalui sinergi antar pemangku kepentingan, diharapkan upaya kecil yang dimulai dari sekolah dapat menjadi fondasi kuat dalam membangun generasi muda yang sehat, cerdas, dan produktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Badan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (BPPM) Fakultas

Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya atas dukungan pendanaan melalui Hibah Pengabdian Kepada Masyarakat Tahun 2025, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada SEAMEO RECFON atas dukungan keilmuan dan jejaring program *Nutrition Goes to School*, serta kepada Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang atas izin dan fasilitasi selama proses pelaksanaan kegiatan di sekolah mitra.

Penulis turut menyampaikan penghargaan kepada segenap guru dan siswa SMPN 3 Malang, SMP Islam Al-Ya'lu, dan SMPIT As-Salam atas partisipasi aktif, antusiasme, serta kerja sama yang luar biasa selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh tim pelaksana, mahasiswa, serta pihak-pihak yang telah berperan dalam perencanaan, koordinasi, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan sehingga pengabdian ini dapat berjalan lancar dan memberikan manfaat nyata bagi peningkatan literasi gizi remaja di Kota Malang.

DAFTAR RUJUKAN

- Bandura, A. (2001). *Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective*. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1–26.
- Contento, I. R. (2016). *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice*. Jones & Bartlett Learning.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta.
- Kurniawan, D., Rahmadini, T., & Hasanah, S. (2021). *Effectiveness of School-Based Nutrition Education in Improving Adolescents' Healthy Eating Behavior*. *Nutrition Education Journal*, 13(2), 85–94.
- Kusumawati, D., Nuryanto, N., & Purwanti, E. (2020). *Game-Based Learning to Improve Adolescents' Nutrition Knowledge*. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(7), 689–696.
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia Learning* (2nd ed.). Cambridge University Press
- Rachmawati, N., Siregar, S., & Pratama, D. (2022). *Environmental and Peer Factors Affecting Adolescents' Eating Habits in Urban Schools*. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 34(3), 310–318.
- Sari, P., Nugroho, D., & Fatimah, L. (2022). *Empowering Teachers as Nutrition Facilitators in Junior High Schools: A Participatory Approach*. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 7(4), 215–223.
- SEAMEO RECFON. (2020). *Nutrition Goes to School Program: Regional Adaptation Framework*.