

## PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA DI SMP YAYASAN PERGURUAN EL HIDAYAH

Dyva Patricia Siahaan<sup>1</sup>, Rani Suraya<sup>2\*</sup>, Nur Hairini Siregar<sup>3</sup>

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : ranisuraya@uinsu.ac.id

### ABSTRAK

Masa Remaja Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 18 tahun. Pada masa remaja, kebutuhan energi dan protein meningkat untuk memenuhi kebutuhan untuk pertumbuhan cepat. Kebutuhan protein mengalami peningkatan selama masa remaja karena proses tumbuh kembang berlangsung cepat. Protein akan menggantikan energi sebagai sumber energi jika asupan energi kurang dari kebutuhan. Tidak terpenuhinya gizi pada masa ini dapat menyebabkan gangguan dan hambatan dalam pertumbuhan remaja. Remaja yang berstatus gizi baik menjadi salah satu upaya pencegahan stunting dan penurunan angka kematian ibu dan anak. Maka diperlukan konsep gizi seimbang agar menghindari dampak yang timbul akibat gizi buruk. Untuk memperbaiki asupan gizi perlu upaya peningkatan pengetahuan gizi melalui edukasi gizi. Adapun tujuan dilakukan penelitian ini untuk meningkatkan pengetahuan dalam menerapkan kebutuhan gizi seimbang pada masa remaja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik dengan jenis data kuantitatif. Penelitian dilakukan dengan memberikan kuesioner pre test dan post test. Dengan jumlah responden dalam penyuluhan ini terdiri dari 20 siswa SMP Yayasan Perguruan El Hidayah. Adapun hasil dari penelitian ini yaitu Hasil pre-test menunjukkan bahwa 5% siswa memiliki pengetahuan kurang, 85% memiliki pengetahuan cukup, dan 10% memiliki pengetahuan baik. Setelah intervensi (post-test), dari 20 siswa didapatkan seluruh siswa tersebut memiliki pengetahuan baik 100%. Simpulan dari penelitian didapatkan bahwa melalui penyuluhan “Gizi Seimbang” menunjukkan bahwa pengetahuan remaja di SMP Yayasan Perguruan El-Hidayah Jl. Binjai K.M 9,1 Desa Lalang, Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, meningkat secara signifikan.

**Kata kunci** : gizi seimbang, pengetahuan, remaja

### ABSTRACT

*Adolescence According to the Regulation of the Minister of Health of the Republic of Indonesia Number 25 of 2014 is the population in the age range of 10 – 18 years. In adolescence, energy and protein requirements increase to meet the need for rapid growth. Protein needs increase during adolescence because the process of growth and development takes place quickly. Protein will replace energy as an energy source if energy intake is less than needed. Unfulfilled nutrition at this time can cause disruption and obstacles in adolescent growth. Adolescents with good nutritional status are one of the efforts to prevent stunting and reduce maternal and child mortality. So the concept of balanced nutrition is needed to avoid the impact arising from poor nutrition. To improve nutritional intake, efforts are needed to increase nutritional knowledge through nutrition education. The purpose of this research is to increase knowledge in applying balanced nutrition needs in adolescence. This research uses analytical research methods with quantitative data types. The study was conducted by providing pre-test and post-test questionnaires. With the number of respondents in this counseling, it consisted of 20 junior high school students of the El Hidayah College Foundation. The results of this study are The pre-test results showed that 5% of students had less knowledge, 85% had enough knowledge, and 10% had good knowledge. After the intervention (post-test), out of 20 students, all students had 100% good knowledge. The conclusion of the study was found that through counseling "Balanced Nutrition" showed that the knowledge of adolescents in SMP Yayasan Perguruan El-Hidayah Jl. Binjai K.M 9.1 Lalang Village, Sunggal District, Deli Serdang Regency, increased significantly.*

**Keywords** : balanced nutrition, knowledge, adolescent

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa *time transition* (perpindahan) dari masa anak-anak ke masa dewasa. Periode ini oleh para ahli psikologi digambarkan sebagai periode yang penuh dengan tekanan dan ketegangan (*stress and strain*), karena pertumbuhan kematangannya hanya pada aspek fisik, sedang psikologisnya masih belum matang (Khomsan, 2007). Menurut Cole (2002) dalam Hadi (2010) perkembangan fisik sudah di mulai pada masa praremaja dan terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang akan makin sempurna pada masa remaja pertengahan dan remaja akhir. Perkembangan fisik merupakan dasar dari perkembangan aspek lain yang mencakup perkembangan psikis dan sosialis, yang artinya, jika perkembangan fisik berjalan secara baik dan lancar, maka perkembangan psikis dan sosial juga akan lancar. Manusia mengalami percepatan pertumbuhan pada masa ini. Kecepatan pertumbuhan fisik pada masa remaja adalah kedua tercepat setelah masa bayi, sebanyak 20% tinggi badan (TB) dan 50% berat badan (BB) yang dicapai selama periode ini. Oleh karena itu, diperlukan asupan gizi yang cukup untuk menjamin pertumbuhan yang optimal (Khomsan, 2007).

Kebutuhan gizi sangat dibutuhkan untuk mencapai pertumbuhan yang optimal, terlebih nafsu makan pada remaja khususnya remaja laki-laki sangat meningkat pada fase ini, sedangkan pada remaja perempuan biasanya mereka lebih mementingkan penampilan sehingga membatasi diri dengan memilih makanan yang tidak mengandung banyak energi dan tidak mau sarapan, sehingga remaja sangat rentan mengalami masalah gizi. Masalah gizi akan timbul ketika susunan makanan tidak seimbang antara konsumsi makanan dengan kebutuhan kalori yang dibutuhkan untuk pertumbuhan (Yuli Purbaningsih, Jamadi Jamadi, Pilifus Junianto, Nurul Laili Fitriya, n.d.).

Fenomena pertumbuhan pada masa remaja menuntut kebutuhan nutrisi yang tinggi agar tercapai potensi pertumbuhan secara maksimal karena nutrisi dan pertumbuhan merupakan hubungan integral. Tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisi pada masa ini dapat berakibat terlambatnya kematangan seksual dan hambatan pertumbuhan linear. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan juga akan menimbulkan masalah gizi, baik masalah kekurangan gizi atau kelebihan gizi. Pada masa ini pula nutrisi penting untuk mencegah terjadinya penyakit kronis terkait nutrisi pada masa dewasa, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker dan osteoporosis (Damayanti, 2016).

Konsep gizi seimbang belum tersampaikan dengan baik di tengah-tengah masyarakat khususnya para remaja. Gizi seimbang merupakan susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi seimbang terdiri dari asupan yang cukup, yaitu cukup secara kualitas dan kuantitas serta mengandung berbagai zat gizi yang diperlukan tubuh untuk menjaga kesehatan dan pertumbuhan. Gizi seimbang ini hanya dapat diperoleh dari beraneka ragam bahan makanan. Makin banyak ragam bahan makanan yang dimakan setiap hari, makin besar asupan gizi ke dalam tubuh. Kesadaran untuk pola makan sehat itulah yang sampai kini belum dimiliki kebanyakan wanita usia subur berusia muda (Depkes RI., 2013).

Perbaikan gizi pada remaja melalui intervensi gizi spesifik seperti pendidikan gizi perlu dilakukan untuk meningkatkan status gizi remaja, memutus mata rantai intergenerasi masalah gizi, serta masalah penyakit tidak menular. Pemberian pendidikan gizi seimbang diperlukan sebagai pedoman dalam memerhatikan variasi makanan dengan nutrisi yang seimbang (Telisa, I., & Eliza, 2020). Pemberian pendidikan gizi pada usia remaja diupayakan melalui media yang menarik agar penyampaian materi dapat diterima dengan mudah dan menghindari adanya kejenuhan pada remaja (Tuzzahroh, 2015).

Kebutuhan gizi tidak dapat dikesampingkan, kebutuhan gizi yang bergantung dari energi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisik. Zat gizi diperlukan untuk mempertahankan

kehidupan sel di dalam tubuh, baik pada waktu bekerja dan waktu istirahat atau berolahraga, semua zat gizi yang diperlukan tubuh terdapat pada makanan yang dikonsumsi sehari-hari agar kegiatan fisik pada anak remaja berjalan optimal, diperlukan asupan gizi yang seimbang antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dengan tenaga yang dikeluarkan. Anak remaja memerlukan zat gizi yang lebih besar dibandingkan dengan orang dewasa, terutama kebutuhan kalori dan protein. Apabila asupan gizi anak tidak diperhatikan dengan baik maka anak akan menderita KEP (Kurang Energi Protein) yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan (Frisda, 2022).

Makanan yang dikonsumsi hendaknya mengandung zat-zat gizi yang berguna untuk tubuh seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin. Kekurangan energi yang berasal dari makanan menyebabkan anak kekurangan tenaga untuk bergerak serta membuat anak menjadi malas melakukan kegiatan fisik. Permasalahan gizi yang dialami para remaja diantaranya menyebabkan anemia, mudah lelah, muka pucat, tidak bersemangat, mudah mengantuk dan pusing. Dengan demikian, apabila asupan anak tidak diperhatikan maka dapat menyebabkan anak kekurangan gizi, bahkan mengalami permasalahan gizi yang berdampak pada aktivitas gerak anak tidak optimal dan mempengaruhi proses latihan yang diberikan oleh pelatih. Gizi merupakan hal terpenting dalam kehidupan manusia, apabila seseorang memiliki status gizi yang baik maka secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang (Dania Rahmawati, n.d)

Berdasarkan kebutuhannya, tubuh manusia memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari atau sebagai zat tenaga, untuk proses tumbuh kembang pada anak. penggantian jaringan tubuh yang rusak atau sebagai zat pembangun, serta untuk mengatur semua fungsi tubuh dan melindungi tubuh dari penyakit atau sebagai zat pengatur. Karbohidrat dan lemak berfungsi sebagai zat tenaga, protein berfungsi sebagai zat pembangun sedangkan vitamin dan mineral berfungsi sebagai zat pengatur (Kusumajaya, 2007).

Untuk itu selaku tenaga pendidik dan mahasiswa diperlukan mengambil bagian dalam mengedukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja di SMP. Melalui edukasi ini nantinya diharapkan seluruh siswa mendapat wawasan lebih tentang gizi seimbang. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja terhadap makanan dan pentingnya menerapkan pola hidup yang sehat dan aktif dalam kehidupan sehari-hari. Penambahan pengetahuan ini diharapkan dapat merubah sikap dan perilaku remaja dalam hal pola makan serta dapat menularkan perilaku sehatnya kepada keluarga dan masyarakat di sekitarnya. Upaya yang dilakukan yaitu melalui screening status gizi, pemberian pendidikan mengenai gizi seimbang, serta demonstrasi aktivitas fisik bagi remaja. kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi untuk menerapkan kebutuhan gizi pada masa remaja yang dibutuhkan dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah jenis kuantitatif dengan metode analitik. Kegiatan ini dilakukan di SMP Yayasan Perguruan El Hidayah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan siswa SMP Yayasan Perguruan El Hidayah mengenai gizi seimbang. Penelitian dilakukan dengan memberikan kuisioner dengan kuisioner pretest dan post test. Pre test dibagikan kepada siswa sebelum melakukan penyuluhan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa. Post test dibagikan kepada siswa setelah melakukan penyuluhan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan penyuluhan yang diberikan mengenai gizi seimbang. Jumlah responden dalam penyuluhan ini terdiri dari 20 siswa SMP Yayasan Perguruan El Hidayah.

## HASIL

Penyuluhan ini dilakukan pada siswa di SMP Yayasan Perguruan El-Hidayah Jl. Binjai K.M 9,1 Desa Lalang, Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, sebanyak 20 siswa yang mendapatkan edukasi tentang “Gizi Seimbang”. Hasil penyuluhan tersebut disajikan sebagai berikut:

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penyuluhan ini terdiri dari usia dan jenis kelamin, karakteristik responden dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
12-13	8	40
14-16	12	60
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	12	60
Perempuan	8	40
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 20 siswa, dengan usia 12-13 tahun sebanyak 8 orang dengan persentase 40% dan dengan usia 14-16 tahun sebanyak 12 orang dengan persentase 60%. Dari 20 siswa berjenis kelamin laki laki sebanyak 12 orang dengan persentase 60% dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 8 orang dengan persentase 40%.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Gizi Seimbang**

Kategori	Tingkat Pengetahuan			
	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Kurang	1	5	0	0
Cukup	17	85	0	0
Baik	2	10	20	100
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 20 siswa pada pre-test terdapat 1 siswa (5%) dengan pengetahuan kurang, 17 siswa (85%) dengan pengetahuan cukup, dan terdapat 2 siswa (10%) dengan pengetahuan baik. Selanjutnya dari 20 siswa pada post-test tidak terdapat siswa yang memiliki pengetahuan kurang dan cukup, dan terdapat 20 siswa (100%) dengan pengetahuan baik.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penyuluhan yang dilakukan di SMP Yayasan Perguruan El-Hidayah Jl. Binjai K.M 9,1 Desa Lalang. Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, pada pre-test didapatkan bahwa dari 20 siswa, 40% berusia 12-13 tahun dan 60% berusia 14-16 tahun. Sementara itu, 60% berjenis kelamin laki-laki dan 40% berjenis kelamin perempuan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 5% siswa memiliki pengetahuan kurang, 85% memiliki pengetahuan cukup, dan 10% memiliki pengetahuan baik. Setelah intervensi (post-test), dari 20 siswa didapatkan seluruh siswa tersebut memiliki pengetahuan baik 100%.

Berdasarkan hasil tersebut didapatkan bahwa melalui penyuluhan “Gizi Seimbang” menunjukkan bahwa pengetahuan remaja di SMP Yayasan Perguruan El-Hidayah Jl. Binjai K.M 9,1 Desa Lalang, Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, meningkat secara

signifikan. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan perubahan positif dalam pemahaman siswa terkait “Gizi Seimbang”. Meskipun awalnya terdapat siswa dengan pengetahuan kurang pada pre-test, namun pada post-test seluruh siswa menunjukkan pengetahuan baik.

Penting untuk ditegaskan kebutuhan gizi pada masa remaja tidak dapat diabaikan karena ketergantungan pada energi untuk aktivitas fisik pada masa remaja meningkat dari masa anak-anak. Asupan gizi yang seimbang diperlukan untuk mempertahankan kehidupan sel dan optimalisasi kegiatan fisik pada anak remaja. Untuk mempertahankan hal tersebut diperlukan mengkonsumsi makanan yang mengandung protein, karbohidrat, lemak, dan vitamin yang dapat mendukung pertumbuhan dan kesehatan tubuh (Setyawati, dkk, 2023).

Masa remaja merupakan masa yang penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Gizi seimbang pada masa ini sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Seperti halnya pada remaja perempuan harus memperhatikan asupan makanan karena akan menjadi calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik. Kebutuhan anak laki-laki dan perempuan berbeda (Nuryani, 2019).

Kebutuhan antara laki-laki dan perempuan berbeda dikarenakan, pada masa remaja terjadi perubahan kondisi hormon yang menyebabkan aktivitas fisiknya semakin meningkat sehingga kebutuhan energi juga meningkat. Banyak permasalahan yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja terutama mengenai pola makan yang biasanya memilih makanan tidak lagi berdasarkan kandungan gizi (Ramadhani & Khofifah, 2021).

Pada kelompok usia remaja perubahan tubuh tentu dipengaruhi dari nutrisi makanan yang dimakan. Karena pada fase ini tubuh akan mengalami pertumbuhan cepat yang harus diiringi dengan gizi yang cukup. Membiasakan hidup sehat dan bersih perlu diterapkan karena aktivitas di luar rumah meningkat sehingga rentan terserang penyakit. Perhatian terhadap perilaku konsumsi pangan dengan gizi seimbang, termasuk kegiatan fisik yang memadai dan memonitor BB normal, perlu diperhatikan untuk mencapai pola hidup sehat, aktif dan produktif (Ardyansyah, 2023).

Nutrisi yang diperlukan remaja seperti protein dan kebutuhan energi lainnya akan meningkat untuk memenuhi kebutuhan dalam pertumbuhan yang cepat. Jika asupan energi tidak terpenuhi, protein digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi namun tidak ada persediaan untuk sintesis jaringan baru atau untuk perbaikan jaringan yang rusak. Keadaan ini dapat menyebabkan penurunan tingkat pertumbuhan dan massa otot meskipun konsumsi protein cukup (Almatsier, dkk, 2011).

Kebutuhan energi dan protein akan cukup jika pola hidup dan pola makan diterapkan dengan benar. Hal ini tentu sangat mempengaruhi pertumbuhan remaja. Budaya hidup sehat dengan rajin berolahraga dan menjaga keseimbangan makanan sangat penting untuk dilakukan. Pada masa remaja terjadi perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan ini perlu ditunjang oleh kebutuhan makanan (zat-zat gizi) yang tepat dan memadai. Masa remaja merupakan masa yang rawan akan gizi, banyak remaja yang tidak memenuhi gizinya karena takut gemuk dan ada juga yang malas atau tidak berselera dengan makanan-makanan yang bergizi (Wigati & Nisak, 2022).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Mencegah terjadinya penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat harus ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Gizi yang optimal akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kecerdasan pada kelompok umur remaja. Gizi yang baik akan menjaga berat badan ideal, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini (Agnesia, 2020).

Seorang remaja dapat merasa bahwa konsumsi gizi seimbang menjadi penting jika mereka tau dampak buruk dari kekurangan gizi. Salah satunya seperti kurangnya konsumsi

zat besi pada remaja wanita yang dapat mempengaruhi produktivitasnya dimasa dewasa. Kurangnya mengonsumsi zat besi dapat mempengaruhi status gizi remaja wanita karena dapat mengakibatkan anemia (Adhi dkk, 2021). Rendahnya pengetahuan remaja akan bahaya anemia akan mengakibatkan kurangnya konsumsi makanan yang mengandung gizi tinggi seperti protein hewani. Untuk itu diperlukan edukasi mengenai gizi seimbang agar dapat mengatasi hal tersebut (Suryani, dkk, 2015).

Edukasi gizi memiliki tujuan akhir yang dapat diberikan kepada remaja yakni untuk mengubah sikap dan tindakan kearah kesadaran untuk melakukan pemenuhan kebutuhan gizi agar hidupnya sehat (Proverawati & Kusuma, 2011). Untuk memperbaiki kebiasaan makan para remaja sebaiknya instansi berwenang memprogramkan edukasi gizi dengan melengkapi media yang diperlukan sehingga diperoleh kualitas generasi yang lebih produktif dan akan melahirkan anak yang berkualitas (Pakhri, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Aulia pada tahun 2021 juga menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang kurang merupakan awal mula terjadinya masalah gizi pada remaja, dimana pengetahuan gizi berperan penting dalam pemenuhan gizi seimbang. Pengetahuan gizi dapat diperoleh edukasi atau penyuluhan mengenai gizi. Pemenuhan kebutuhan gizi remaja dipengaruhi oleh sikap remaja tentang gizi. Sikap seorang anak adalah komponen penting yang berpengaruh dalam memilih makanan jajanan. Sikap dalam memilih makanan jajanan yang baik dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan seseorang karena dia mampu menerima dan merespon atau menyenangi makanan yang sehat dan bergizi. Hal ini dapat menunjukkan bahwa sikap terbentuk dari komponen pengetahuan dan hal ini akan berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam memilih makanan seimbang (Aulia, 2021).

Selain pengetahuan gizi yang kurang, hal lain yang dapat menyebabkan tidak terpenuhinya gizi adalah perilaku gizi yang salah akibat keterbatasan informasi mengenai gizi yang benar. Informasi tersebut seperti ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Pada golongan remaja, mereka sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai dan tidak bergantung lagi pada orang tua seperti saat masih anak-anak. Kebutuhan energi mereka pun lebih besar karena aktivitas fisik mereka lebih banyak, seperti olah raga, bermain, sekolah, membantu orang tua, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu sangat penting bagi mereka untuk mendapatkan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Pola makan yang tidak sehat pada remaja saat ini, terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi akibat dari penyampaian informasi kesehatan yang diberikan dengan tidak benar dan tidak tepat (Fauzi, 2012). Saat ini pembinaan kesehatan remaja di masyarakat belum optimal dilakukan, karena kenyataannya di masyarakat lebih memfokuskan pada pembinaan gizi balita, ibu hamil menyusui, dan lansia. Akses remaja putri mendapatkan informasi tentang pemenuhan gizi seimbang sangat terbatas yaitu hanya diperoleh dari sekolah maupun media massa umum yang ada sehingga dari terbatasnya informasi ini mudah terjadi kasus salah gizi (Yuliati dkk, 2014).

Melalui hal tersebut dapat diketahui bahwa pemenuhan gizi seimbang berperan penting dalam memengaruhi kesehatan seseorang. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi keadaan gizi seseorang yaitu pengetahuan gizi dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan dan penerapan pola hidup sehat pada remaja melalui pemenuhan gizi seimbang merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah terkait gizi dan dapat meningkatkan status gizi yang optimal pada remaja (Fitria dkk, 2022). Pada gizi seimbang perlu diketahui terkait status gizi yaitu kondisi tubuh seseorang yang mencerminkan keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh. Status gizi dapat dilihat dari berbagai indikator seperti berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, dan indeks massa tubuh (IMT). Status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengetahuan gizi seimbang, gaya hidup, pola makan, aktivitas fisik, dan riwayat penyakit (Romadlona, dkk, 2023).

## KESIMPULAN

Penyuluhan ini dilakukan pada siswa di SMP Yayasan Perguruan El-Hidayah Jl. Binjai K.M 9,1 Desa Lalang, Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, sebanyak 20 siswa. Didapatkan bahwa dari 20 siswa, mengalami peningkatan yang signifikan terkait pertanyaan seputar gizi seimbang. Kemudian, perlu ditekankan bahwa asupan gizi yang seimbang diperlukan untuk mempertahankan kehidupan sel dan optimalisasi kegiatan fisik pada anak remaja. Untuk mempertahankan hal tersebut diperlukan mengkonsumsi makanan yang mengandung protein, karbohidrat, lemak, dan vitamin yang dapat mendukung pertumbuhan dan kesehatan tubuh.

Adapun manfaat dari penerapan pedoman gizi seimbang pada remaja ialah meningkatkan energi dan stamina, menjaga berat badan yang sehat, meningkatkan konsentrasi dan daya ingat, serta meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Selain, itu mengonsumsi makanan yang seimbang juga dapat menurunkan resiko terkena berbagai macam penyakit seperti diabetes serta penyakit kronis lainnya. Dengan mengonsumsi makanan yang seimbang, tubuh dapat berfungsi dengan optimal dan kesehatan juga dapat lebih meningkat. Oleh karenanya, mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang haruslah dimulai dari masa kanak-kanak, remaja hingga dewasa agar kesehatan juga selalu terjaga dengan baik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, T. K., Lubis, S. D., dkk. (2021). *Pendidikan Kesehatan dan Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri*. Denpasar: Baswara Press.
- Agnesia, D. (2020). Peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMA YASMU Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Academics In Action Journal of Community Empowerment*, 1(2), 64-76.
- Almatsier, Sunita. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ardyansyah Dhany. (2023). *Gizi Seimbang*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aulia, N. R. (2021). Peran pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi dan sikap tentang gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31-35.
- Damayanti, A. E. (2016). *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Depkes RI. (2013). *Angka Kecukupan Gizi (Akg) 2013*.
- Fauzi, C. A. (2012). Analisis pengetahuan dan perilaku gizi seimbang menurut pesan ke-6, 10, 11, 12 dari pedoman umum gizi seimbang (pugs) pada remaja. *Indonesian Journal of Reproductive Health*, 3(2), 91-105.
- Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 11-16.
- Frisda, B. N., Widati Fatmaningrum, W., & Ningtyas, W. S. (2022). Pendidikan Gizi Seimbang Dengan Media Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2), 1988-1998.

- Khomsan, Ali., 2007. Peranan pangan dan gizi untuk kualitas hidup. Jakarta: PT. Grasindo.
- Kusumajaya, Y. (2007). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja (SMP) di Wilayah DKI Jakarta. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia* (Doctoral dissertation, Tesis).
- Nuryani, N. (2019). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 3(2), 37-46.
- Pakhri, A., Sukmawati, S., & Nurhasanah, N. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi, Protein dan Besi Pada Remaja. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 39-43.
- Proverawati, Atikah dan Kusuma, Erna Wati. (2011). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: PT Nuha Medika.
- Purbaningsih, Y., Jamadi, J., Junianto, P., Fitriya, N. L., & Ekasari, S. (2021). Human Resource Management Strategy Prediction in Small Business Marketing after Pandemic. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 4(4), 8316-8326.
- Rahmawati, Dania. (N.D.). Kecukupan Energi Protein Dan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Az-Zahra Demak.
- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 66-74.
- Romadlona, A, Nohan., Katmawanti, S., dkk. (2023). *Gizi Seimbang Remaja*. Denpasar: Pt Limajari Indonesia.
- Setyawati, V. A. V., Gz, S., & Gizi, M. (2023). *Understanding Remaja, Gizi Dan Kesehatan*. Deepublish.
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2015). Analisis pola makan dan anemia gizi besi pada remaja putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11-18.
- Telisa, I., & Eliza, E. (2020). Asupan zat gizi makro, asupan zat besi, kadar haemoglobin dan risiko kurang energi kronis pada remaja putri. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 80-86.
- Tuzzahroh, F., Soviana, E., Gz, S., Gizi, M., Sudaryanto, R., & GZ, S. (2015). *Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Video, Poster dan Permainan Kwartet Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Siswa Di Sekolah Dasar Negeri Karangasem Iii Kota Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Wigati, A., & Nisak, A. Z. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 4(1), 85-90.
- Yuliati, Y., Pramiadi, D., & Rahayu, T. (2014). Efektivitas penggunaan edutainment konseling gizi terhadap pemahaman pemenuhan gizi seimbang pada remaja putri. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 2(2), 160-167.