

PERAN PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM KESADARAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA

Atamma Dzun Nun Alina^{1*}

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga¹

*Corresponding Author : atamma.dzun.nun-2021@fkm.unair.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan gizi pada remaja di Indonesia, seperti gizi kurang, anemia, dan obesitas, masih menjadi tantangan serius yang dapat berdampak pada kesehatan dan produktivitas mereka. Pendidikan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran gizi seimbang, namun efektivitas pendekatan yang digunakan masih perlu diteliti lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada remaja di Indonesia melalui studi literatur. Metode yang digunakan adalah narrative literature review dengan meninjau berbagai penelitian terdahulu yang relevan. Data dikumpulkan dari jurnal ilmiah terakreditasi dan laporan penelitian dengan fokus pada efektivitas metode edukasi gizi yang diterapkan pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan secara terstruktur, interaktif, dan berkelanjutan dapat meningkatkan pemahaman serta mengubah pola makan remaja menjadi lebih sehat. Faktor pendukung keberhasilan edukasi gizi meliputi keterlibatan keluarga, dukungan sekolah, serta kebijakan pemerintah yang mendukung program kesehatan remaja. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan yang inovatif dan berbasis bukti dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi dan mencegah berbagai permasalahan kesehatan pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan metode pendidikan yang lebih menarik dan adaptif guna mengatasi tantangan dalam implementasi program kesehatan gizi di Indonesia.

Kata kunci : kesadaran gizi, pendidikan kesehatan, pola makan sehat, remaja

ABSTRACT

Adolescent nutrition problems in Indonesia, such as undernutrition, anemia and obesity, remain a serious challenge that can impact their health and productivity. Health education plays an important role in increasing awareness of balanced nutrition, but the effectiveness of the approaches used still needs to be further investigated. This study aims to analyze the role of health education in improving balanced nutrition awareness among adolescents in Indonesia through a literature review. The method used was narrative literature review by reviewing various relevant previous studies. Data were collected from accredited scientific journals and research reports with a focus on the effectiveness of nutrition education methods applied to adolescents. The results showed that health education conducted in a structured, interactive and sustainable manner can increase understanding and change adolescents' eating patterns to be healthier. Factors supporting the success of nutrition education include family involvement, school support, and government policies that support adolescent health programs. The conclusion of this study confirms that innovative and evidence-based health education can be an effective strategy in improving nutrition awareness and preventing various health problems in adolescents. Therefore, it is necessary to develop more engaging and adaptive educational methods to overcome the challenges in implementing nutrition health programs in Indonesia.

Keywords : adolescents, healthy eating, health education, nutrition awareness

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor utama yang menentukan kualitas hidup manusia dan pembangunan suatu bangsa. Dalam berbagai aspek kehidupan, kesehatan yang baik memungkinkan seseorang untuk beraktivitas secara optimal, baik dalam bidang pendidikan, pekerjaan, maupun kehidupan sosial (Farika, S. A. *et al.* 2024). Salah satu komponen penting dalam kesehatan adalah status gizi yang memadai, karena gizi yang seimbang memiliki peran

dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh serta mencegah berbagai penyakit. Pemenuhan kebutuhan gizi bukan hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga menjadi perhatian dalam kebijakan kesehatan masyarakat secara lebih luas. Seiring dengan perkembangan zaman, perubahan pola konsumsi makanan dan gaya hidup masyarakat, terutama di kalangan remaja, menjadi salah satu tantangan dalam menjaga kesehatan gizi. Faktor ekonomi, sosial, dan budaya turut mempengaruhi kebiasaan makan seseorang, sehingga pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang menjadi aspek krusial yang perlu ditanamkan sejak dini (Chairani, A. *et al.* 2024). Untuk menghadapi tantangan ini, pendidikan kesehatan menjadi salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya remaja, mengenai pola makan yang sehat dan bergizi seimbang.

Dalam beberapa tahun terakhir, permasalahan gizi di kalangan remaja Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi remaja dengan status gizi kurang mencapai 25,7%, sedangkan angka obesitas meningkat hingga 8,3% (Munira, S. L. 2023). Data ini menunjukkan bahwa terdapat dua masalah gizi yang berlawanan, yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi, yang sama-sama dapat berdampak negatif terhadap kesehatan remaja dalam jangka panjang. Kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, anemia, serta penurunan daya konsentrasi yang berpengaruh terhadap prestasi akademik dan produktivitas. Sementara itu, kelebihan gizi dapat meningkatkan risiko obesitas yang berkaitan dengan berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Hartanti, A. *et al.* 2024). Fenomena ini dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan yang kurang sehat, seperti tingginya konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, serta rendahnya asupan buah dan sayur dalam pola makan sehari-hari.

Pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam membentuk pola makan dan kesadaran gizi remaja. Sebuah penelitian yang dilakukan Supardi dan Fitrianiingsih (2023), menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan edukasi gizi secara rutin memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapatkan edukasi serupa. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi dan mendorong perubahan perilaku yang lebih baik terkait pola makan. Berbagai metode edukasi dapat digunakan, mulai dari penyuluhan di sekolah, kampanye kesehatan di media sosial, hingga pemanfaatan teknologi digital seperti aplikasi edukasi gizi. Namun, tantangan dalam implementasi pendidikan kesehatan masih cukup besar, termasuk keterbatasan tenaga pendidik yang memiliki kompetensi dalam bidang gizi, minimnya integrasi kurikulum kesehatan di sekolah, serta pengaruh media sosial yang kerap menampilkan informasi yang kurang valid mengenai pola makan dan diet (Fitriani, D. *et al.* 2024). Oleh karena itu, perlu dilakukan kajian lebih lanjut mengenai pendekatan pendidikan kesehatan yang paling efektif untuk meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada remaja di Indonesia.

Permasalahan utama yang perlu dikaji adalah sejauh mana pendidikan kesehatan dapat berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku gizi pada remaja. Meskipun berbagai program edukasi telah diterapkan, masih terdapat kesenjangan antara tingkat pengetahuan dan praktik keseharian dalam pola konsumsi makanan. Banyak remaja yang telah mengetahui pentingnya gizi seimbang, tetapi masih sulit untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari karena berbagai faktor seperti kebiasaan keluarga, lingkungan sosial, dan aksesibilitas terhadap makanan sehat. Selain itu, masih minimnya penelitian yang mengevaluasi secara spesifik efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran gizi pada remaja di Indonesia menjadi tantangan tersendiri (Panjaitan, N. W. *et al.* 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada remaja di Indonesia melalui studi literatur. Kajian ini akan mengeksplorasi berbagai pendekatan yang telah digunakan dalam pendidikan

kesehatan gizi, faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitasnya, serta kendala yang dihadapi dalam implementasinya. Selain itu, penelitian ini juga akan menelaah berbagai penelitian terdahulu untuk memahami dampak pendidikan kesehatan terhadap perubahan pola makan remaja. Dengan adanya kajian ini, diharapkan dapat diperoleh wawasan yang lebih komprehensif mengenai strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan efektivitas pendidikan kesehatan dalam membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi pemangku kebijakan dan praktisi kesehatan dalam merancang program pendidikan gizi yang lebih terstruktur, inovatif, dan sesuai dengan kebutuhan remaja Indonesia.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah *narrative literature review*, yaitu metode yang digunakan untuk melakukan kajian literatur secara kualitatif. Metode ini bertujuan untuk menyusun tinjauan atau rangkuman dari hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada remaja di Indonesia. Penelitian ini memanfaatkan sumber-sumber literatur yang relevan, termasuk artikel jurnal, laporan penelitian, dan dokumen lainnya yang telah dipublikasikan secara daring dan mencakup kajian dari berbagai perspektif. Tahapan pertama dalam penelitian ini adalah identifikasi topik, yang difokuskan pada pendidikan kesehatan terkait kesadaran gizi seimbang pada remaja di Indonesia. Selanjutnya, dilakukan pencarian literatur yang relevan melalui database jurnal digital, seperti Google Scholar, PubMed, dan jurnal-jurnal nasional dan Internasional yang terakreditasi. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah "pendidikan kesehatan gizi remaja", "kesadaran gizi seimbang remaja Indonesia", dan "peran edukasi gizi remaja". Dalam tinjauan pustaka ini, digunakan 15 artikel yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2021-2025. Kriteria seleksi artikel meliputi penelitian yang relevan dengan topik pendidikan kesehatan dan gizi pada remaja, serta yang telah dipublikasikan dalam jurnal terakreditasi atau laporan penelitian dari lembaga terkait.

Dalam proses pengumpulan data, artikel-artikel yang terpilih akan dievaluasi dan dirangkum untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran gizi pada remaja. Analisis data dilakukan dengan cara membandingkan temuan-temuan dari berbagai sumber, mengidentifikasi tema-tema utama, dan merumuskan kesimpulan berdasarkan bukti yang ada. Selain itu, dalam penelitian ini juga dilakukan identifikasi terhadap kendala-kendala yang dihadapi dalam implementasi pendidikan kesehatan di Indonesia, serta faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilannya.

HASIL

Hasil penelitian ini disusun berdasarkan kajian literatur terhadap 6 artikel yang relevan dengan topik peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada remaja di Indonesia. Studi literatur yang dikaji mencakup berbagai aspek pendidikan kesehatan, efektivitas metode edukasi, faktor yang mempengaruhi kesadaran gizi, serta tantangan dalam implementasi pendidikan kesehatan di kalangan remaja.

Tabel 1. Deskripsi Temuan Artikel

No	Nama Penulis	Judul (tahun)	Metode	Hasil Penelitian
1.	Hilmi Hambali, Nurul Magfirah, Wira Yustika Rukman	Edukasi Remaja Sadar Diri (2023)	Penelitian ini menggunakan metode pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi atau penyuluhan	Kegiatan berjalan lancar dengan partisipasi aktif dari siswa dan guru.

			kesehatan mengenai gizi remaja di SMP Labschool Unismuh Makassar. Tahapan metode yang digunakan meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pelaporan/pengolahan data.	Pemateri menjelaskan empat permasalahan gizi utama pada remaja: stunting, gizi kurang, anemia, dan obesitas. Pengukuran IMT menunjukkan: 9,8% siswa memiliki berat badan kurang; 69,22% memiliki berat badan normal; 20,98% mengalami kegemukan ringan; Tidak ada siswa yang mengalami obesitas. Siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam sesi diskusi.
2.	Ida Wahyuni, Tri Nili Sulayfiah, Mery Eka Yaya Fujianti	Pendidikan Kesehatan tentang Meningkatkan Pengetahuan Status Gizi pada Remaja di Madrasah Ali (2024)	Identifikasi Masalah: Kurangnya pengetahuan remaja tentang gizi seimbang Pelaksanaan : Screening status gizi (pengukuran BB, TB, IMT); Penyuluhan gizi seimbang (dengan pre-test, pemaparan materi, post-test); Partisipan: 50 siswa MAN Sampang (usia 15-18 tahun); Alat: Kuesioner, antropometri, leaflet, presentasi	Mayoritas peserta memiliki status gizi normal (15,63%) Ditemukan obesitas (3,12%), overweight (5,21%), dan kurus (3,12%) Ada peningkatan pengetahuan tentang gizi setelah edukasi Edukasi gizi diterima dengan baik dan memotivasi peserta menerapkan pola makan sehat
3.	Reny Nugraheni	Program Edukasi Gizi pada Remaja Putri untuk Mencegah Stunting: Tinjauan Literatur (2024)	Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur (literature review). Sumber data diambil dari database Google Scholar, dan jurnal kesehatan terakreditasi. Kriteria inklusi: Artikel yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir, berfokus pada edukasi gizi untuk remaja putri, dan relevan dengan pencegahan stunting.	Program edukasi gizi yang terstruktur dan berkelanjutan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang pentingnya gizi seimbang. Program ini juga mengubah perilaku makan menjadi lebih sehat, yang berdampak positif pada status gizi. Faktor pendukung keberhasilan program: Keterlibatan orang tua dalam edukasi gizi. Dukungan sekolah, termasuk penyediaan lingkungan sehat. Kebijakan pemerintah yang mendukung program edukasi gizi. Rekomendasi: Program edukasi gizi harus diterapkan secara lebih luas dan intensif, melibatkan berbagai pihak agar hasilnya optimal.
4.	Sagar Raut, Dirghayu KC, Devendra Raj Singh, Raja Ram Dhungana, Pranil Man	Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge, attitude, and diet	Studi kuasi-eksperimental dengan kelompok intervensi dan kontrol. Melibatkan 226 siswa (12-19 tahun) dari dua sekolah swasta di Banepa, Nepal. Kelompok intervensi	Peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan gizi (selisih 1,80 poin). Perbaikan sikap terhadap gizi, termasuk pengurangan makan emosional (-0,98) dan

	Singh Pradhan and Dev Sunuwar	quality among school-going adolescents: a quasi-experimental study (2024)	(113 siswa) menerima edukasi gizi selama 12 minggu, satu jam per minggu, melalui ceramah mini dan diskusi interaktif. Kelompok kontrol (113 siswa) tidak menerima edukasi khusus. Dua-sample t-test digunakan untuk menilai efektivitas intervensi.	makan tidak terkontrol (-3,60). Peningkatan pengendalian kognitif terhadap pola makan (+2,26). Kesimpulan: Edukasi gizi yang disesuaikan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi siswa.
5.	Dwi Faqihatus Syarifah Has, Eka Srirahayu Ariestiningsih, Rina Zahrotul Mufidah, Mar'atus Sholihah.	The Effectiveness of Health Education in Improving Knowledge about Stunting among Adolescents (2024)	Penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen before and after di Kecamatan Kebomas, Gresik, Jawa Timur. Sampel terdiri dari 75 remaja, dengan variabel dependen berupa pengetahuan tentang stunting dan variabel independen berupa edukasi kesehatan. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan regresi linear.	Setelah intervensi, tingkat pengetahuan remaja tentang stunting meningkat secara signifikan ($b = 0,19$; 95% CI = $0,08 - 0,37$; $p = 0,041$). Kesimpulan: Edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang stunting.
6.	Nia Reviani, Sarah Amira Oktaria, Monica Syefi Febriyanti, Adinda Rahayu Samaria, Buca Yulanda, Stevanus Jutan Sanjaya, Ago Harlim	Education Of Adolescents About Anemia And ReproductiveHealth As A Stunting Prevention Effort (2025)	Edukasi Intervensi di dua desa (Rancakalong dan Pamekaran) kepada 53 remaja perempuan. Pengukuran Awal dengan pre-test terkait pengetahuan anemia dan kesehatan reproduksi. Skrining Anemia menggunakan tes Hb dengan metode POCT. Pemberian Tablet Penambah Darah dan edukasi penggunaannya. Penyuluhan berbasis leaflet untuk meningkatkan pemahaman. Evaluasi melalui post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan.	Peningkatan pengetahuan remaja perempuan tentang anemia dan kesehatan reproduksi dari skor pre-test $59,5 \pm 12,6$ menjadi post-test $88,4 \pm 5,6$. Klasifikasi anemia di peserta: 3,8% anemia berat, 9,4% anemia sedang, 39,6% anemia ringan, 47,2% tidak anemia. Kesimpulan: Edukasi sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja perempuan terhadap kesehatan reproduksi dan anemia sebagai upaya pencegahan stunting.

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan oleh Hilmi Hambali, Nurul Magfirah, dan Wira Yustika Rukman (2023) menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dilakukan melalui sosialisasi di SMP Labschool Unismuh Makassar mendapatkan respons positif dari para siswa. Penyuluhan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai empat masalah gizi utama pada remaja, yaitu stunting, gizi kurang, anemia, dan obesitas. Selain itu, pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dilakukan dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki berat badan normal, meskipun masih terdapat kasus gizi kurang dan kegemukan ringan.

Antusiasme siswa dalam sesi diskusi menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang interaktif dapat membantu meningkatkan kesadaran gizi. Hasil ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi yang melibatkan siswa secara aktif dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman mengenai gizi seimbang pada remaja.

Studi kedua yang dilakukan oleh Ida Wahyuni, Tri Nili Sulayfiyah, dan Mery Eka Yaya Fujianti (2024) di Madrasah Aliyah Negeri Sampang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai status gizi. Melalui pendekatan yang mencakup screening status gizi serta penyuluhan dengan metode pre-test dan post-test, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa mengenai pentingnya pola makan seimbang. Partisipasi aktif siswa dalam program ini menunjukkan bahwa edukasi gizi tidak hanya dapat meningkatkan pengetahuan tetapi juga memotivasi siswa untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat. Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan pentingnya penyuluhan berbasis pendekatan sistematis dalam meningkatkan kesadaran gizi remaja.

Penelitian literatur yang dilakukan oleh Reny Nugraheni (2024) menyoroti pentingnya program edukasi gizi yang berkelanjutan bagi remaja putri dalam upaya pencegahan stunting. Kajian ini menunjukkan bahwa program yang terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri terhadap pentingnya gizi seimbang serta mengubah perilaku makan menjadi lebih sehat. Faktor yang mendukung keberhasilan program ini meliputi keterlibatan orang tua, dukungan dari sekolah, dan kebijakan pemerintah yang mendukung edukasi gizi. Temuan ini menekankan bahwa pendidikan kesehatan perlu dilaksanakan secara komprehensif dengan melibatkan berbagai pihak agar dapat memberikan hasil yang optimal bagi remaja.

Penelitian kuasi-eksperimental yang dilakukan oleh Sagar Raut dan kolega (2024) di Nepal menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi yang dilakukan selama 12 minggu berhasil meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap pola makan sehat. Studi ini melibatkan 226 siswa yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol, dengan hasil menunjukkan peningkatan skor pengetahuan gizi serta perbaikan dalam pengendalian pola makan. Pengurangan makan emosional dan makan tidak terkontrol setelah intervensi menjadi bukti bahwa edukasi gizi yang dilakukan secara intensif dan berulang dapat membantu siswa dalam mengadopsi kebiasaan makan yang lebih baik. Hasil penelitian ini mendukung bahwa intervensi edukasi yang bersifat jangka panjang lebih efektif dalam membentuk kebiasaan sehat dibandingkan edukasi yang bersifat sekali waktu.

Dwi Faqihatus Syarifah Has dan rekan (2024) juga melakukan penelitian kuasi-eksperimental yang menilai efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang stunting di Gresik, Jawa Timur. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman remaja tentang stunting setelah diberikan edukasi kesehatan. Hal ini membuktikan bahwa intervensi berbasis penyuluhan dapat berkontribusi pada peningkatan kesadaran mengenai masalah gizi yang dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan remaja. Dengan demikian, penelitian ini menggarisbawahi bahwa pendidikan kesehatan dapat menjadi alat yang efektif dalam upaya pencegahan stunting melalui peningkatan literasi gizi di kalangan remaja.

Studi yang dilakukan oleh Nia Reviani dan rekan (2025) tentang edukasi remaja mengenai anemia dan kesehatan reproduksi menunjukkan bahwa intervensi edukasi secara langsung mampu meningkatkan kesadaran remaja terhadap kesehatan mereka sendiri. Setelah diberikan penyuluhan dan intervensi berupa pemberian tablet tambah darah, terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan remaja perempuan mengenai anemia dan kesehatan reproduksi. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan intervensi fisik dapat menjadi pendekatan yang lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran serta mencegah permasalahan gizi yang berdampak pada kesehatan remaja secara jangka panjang. Penelitian yang dilakukan oleh berbagai pihak di atas menunjukkan bahwa pendidikan

kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada remaja di Indonesia. Melalui berbagai metode seperti penyuluhan, intervensi berbasis sekolah, serta pemanfaatan media digital, pendidikan kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku makan remaja ke arah yang lebih sehat. Selain itu, peran keluarga, sekolah, serta kebijakan pemerintah juga menjadi faktor pendukung dalam keberhasilan program edukasi gizi. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan harus terus dikembangkan dengan pendekatan yang lebih inovatif dan terintegrasi agar dapat mengatasi kesenjangan antara pengetahuan dan praktik gizi seimbang di kalangan remaja. Dengan strategi yang tepat, peningkatan kesadaran gizi remaja dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat secara luas dalam jangka panjang.

Pendidikan kesehatan tidak hanya meningkatkan kesadaran gizi, tetapi juga membentuk pola makan sehat yang berkelanjutan pada remaja (Hasibuan, R. A. *et al.* 2024). Peran pendidikan kesehatan sangat krusial dalam mencegah permasalahan gizi seperti stunting, anemia, dan obesitas yang kerap terjadi di kalangan remaja Indonesia. Keberhasilan program edukasi ini sangat bergantung pada metode yang digunakan, partisipasi aktif remaja, serta dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga dan institusi pendidikan. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih intensif dan berkelanjutan dalam mengembangkan strategi pendidikan kesehatan yang lebih efektif, menarik, dan berbasis bukti ilmiah. Dengan pendekatan yang lebih adaptif dan kolaboratif, diharapkan kesadaran gizi seimbang pada remaja dapat meningkat secara signifikan dan memberikan dampak positif bagi kesehatan mereka di masa depan.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan memainkan peran yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada remaja di Indonesia, sebagaimana dibuktikan oleh berbagai penelitian yang menunjukkan peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku konsumsi makanan setelah intervensi edukasi gizi. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan edukasi yang berkelanjutan, berbasis bukti, serta didukung oleh keluarga, sekolah, dan kebijakan pemerintah dapat meningkatkan efektivitas program gizi. Selain itu, keberhasilan program pendidikan kesehatan tidak hanya bergantung pada transfer pengetahuan tetapi juga pada metode interaktif dan partisipasi aktif remaja dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, diperlukan strategi pendidikan kesehatan yang lebih inovatif, berkelanjutan, dan adaptif terhadap perkembangan teknologi serta tren sosial agar kesadaran dan praktik gizi seimbang dapat ditanamkan sejak dini, mencegah masalah gizi seperti stunting, anemia, dan obesitas, serta berkontribusi terhadap kesehatan masyarakat yang lebih baik dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih 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

- Chairani, A., Hadiwardjo, Y. H., Kristanti, M., & Prabarini, I. R. S. (2024). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang dan Pengenalan Isi Piringku pada Siswa Remaja SMA Islam. *SEGARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 60–64. <https://doi.org/10.33533/segara.v1i2.7301>.

- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 69–77. <https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i1.10>
- Fitriani, D., Rahman Ma'rifatullah, F., Nurliah, N., Hernawati, H., Puspita Sari, Y., Suci Ananda, A., Hapzah, H., Najdah, N., Yudianti, Y., Arief, E., Hasyim, M., & Nurbaya, N. (2024). Edukasi Gizi Seimbang pada Siswa SMA di Sulawesi Barat. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 3(2), 76–82. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v3i2.272>
- Hambali, H., Magfirah, N., & Rukman, W. Y. (2023). Edukasi Remaja Sadar Gizi. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 3(3), 289–294. <https://doi.org/10.53769/jai.v3i3.527>
- Hartanti, A., Harwati, R., & Arswinda, A. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Vii Di SMP N 3 Boyolali. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 1(02), 134–145. <https://doi.org/10.35872/jck.v1i02.766>
- Has, D. F. S., Ariestiningsih, E. S., Mufidah, R. Z., & Sholihah, M. (2024). The Effectiveness of Health Education in Improving Knowledge about Stunting among Adolescents. *The International Conference on Public Health Proceeding*, 9(1), 41. <https://doi.org/10.26911/ICPH11/Promotion/2024.AB02>
- Hasibuan, R. A., Pasaribu, A. F., Alfiyah, S., Utami, J. N., Harahap, N. R.Y., & Nurhayati. (2024). Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Pola Hidup Sehat di Era Digital . *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(001 Des), 305–318. <https://doi.org/10.58230/27454312.1515>
- Munira, S. L. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Jakarta: Kementrian Kesehatann Republik Indonesia.
- Nugraheni, R. (2024). Program Edukasi Gizi pada Remaja Putri untuk Mencegah Stunting: Tinjauan Literatur. *urnal promotif reventif*, 7(3), 569–577. <https://doi.org/10.47650/jpp.v7i3.1330>
- Panjaitan, N. W., Hasibuan, S. S., Faradillah, F., Hasibuan, Y. N. P., WK, A. A., Anggraini, D. R., & Sibuea, A. A. zahra. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 57–62. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.37>
- Raut, S., Kc, D., Singh, D. R., Dhungana, R. R., Pradhan, P. M. S., & Sunuwar, D. R. (2024). Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge, attitude, and diet quality among school-going adolescents: a quasi-experimental study. *BMC nutrition*, 10(1), 35. <https://doi.org/10.1186/s40795-024-00850-0>
- Reviani, N., Amira Oktaria, S., Syefi Febriyanti, M., Rahayu Samaria, A., Yulanda, B., Jutan Sanjaya, S., & Harlim, A. (2025). Education of Adolescents about Anemia and Reproductive Health as A Stunting Prevention Effort. *International Journal Of Community Service*, 5(1), 25–29. <https://doi.org/10.51601/ijcs.v5i1.829>
- Supardi, N., & Fitriainingsih, J. (2023). Edukasi Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenai Kebutuhan Gizi Di Wilayah Kerja Puskesmas Somba Opu. *Pandawa : Pusat Publikasi Hasil Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 216–222. <https://doi.org/10.61132/pandawa.v1i2.178>
- Wahyuni, I., Sulayfiyah, T. N., & Fujianti, M. E. Y. (2024). Pendidikan Kesehatan tentang Meningkatkan Pengetahuan Status Gizi pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri Sampang. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(3), 85–94. <https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v2i3.118>