

Edukasi Gizi Seimbang untuk Pencegahan Obesitas Remaja di Era Modern

Healthy Menu for the Future: Balanced Nutrition Education to Prevent Adolescent Obesity in the Modern Era

Fauzie Rahman^{1,2*}, Ahmad Navijay², Nuralpisah², Chossy Sepdavayatie², Fatimah Azzahra², Fitriyani², Nur Nadya Fitriani², Ratna Anjani², Syamsul Arifin³, Ratna Mulia Wati⁴

¹ Program Studi Ilmu Kedokteran Program Doktor, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

² Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

³ Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

⁴ Bagian Kemahasiswaan dan Alumni, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

*Email Korespondensi: fauzie21@ulm.ac.id

Abstrak

Masalah kesehatan pada anak-anak tidak hanya berkaitan dengan kekurangan gizi, tetapi juga dengan kelebihan gizi yang mengarah pada obesitas, sehingga menciptakan fenomena *double burden*. Tingginya risiko gangguan gizi yang dapat dialami remaja mendorong pemerintah untuk menerapkan Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang sebagai panduan dalam menjalani gaya hidup sehat. Obesitas pada remaja yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental mereka di masa dewasa. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya menjaga gizi seimbang guna mencegah terjadinya obesitas. Kegiatan dilaksanakan di SMK Telkom Banjarbaru, dengan sasaran siswa/i kelas XI yang terdiri dari 29 peserta. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, dan tanya jawab, dengan dukungan media *PowerPoint* dan poster edukasi. Materi edukasi terkait gizi seimbang, dan pencegahan obesitas. Analisis data sebelum dan setelah kegiatan menggunakan uji T berpasangan menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang dan obesitas. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil dalam meningkatkan kesadaran siswa/i mengenai pentingnya gizi seimbang.

Kata kunci: Gizi Seimbang; Obesitas; Pengetahuan.

Abstract

Health problems in children are not only related to malnutrition, but also to excess nutrition that leads to obesity, thus creating a *double burden* phenomenon. The high risk of nutritional disorders that adolescents can experience has encouraged the government to implement the Regulation of the Minister of Health of the Republic of Indonesia No. 41 of 2014 concerning Guidelines for Balanced Nutrition as a guide in living a healthy lifestyle. Obesity in adolescents that is not handled properly can have a negative impact on their physical and mental health in adulthood. Community service activities aim to increase adolescent knowledge about maintaining balanced nutrition to prevent obesity. The activity was carried out at SMK Telkom Banjarbaru, targeting grade XI students, consisting of 29 participants. The methods used included lectures, discussions, and question-and-answer sessions, supported by *PowerPoint* media and educational posters. Educational materials related to balanced nutrition and obesity prevention. Data analysis before and after the activity using the paired T test showed a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which indicates a significant influence on increasing participant knowledge about balanced nutrition and obesity. These results indicate that the counseling activity successfully increased student awareness of the importance of balanced nutrition.

Keywords: Balanced Nutrition; Obesity; Knowledge.

Pesan Utama:

- Pengabdian masyarakat berupa edukasi agar meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang guna mencegah terjadinya obesitas. Edukasi ini berhasil dilaksanakan, ditandai dengan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang yakni sebesar 86%.



Copyright (c) 2025 Authors.

Received: 27 March 2025

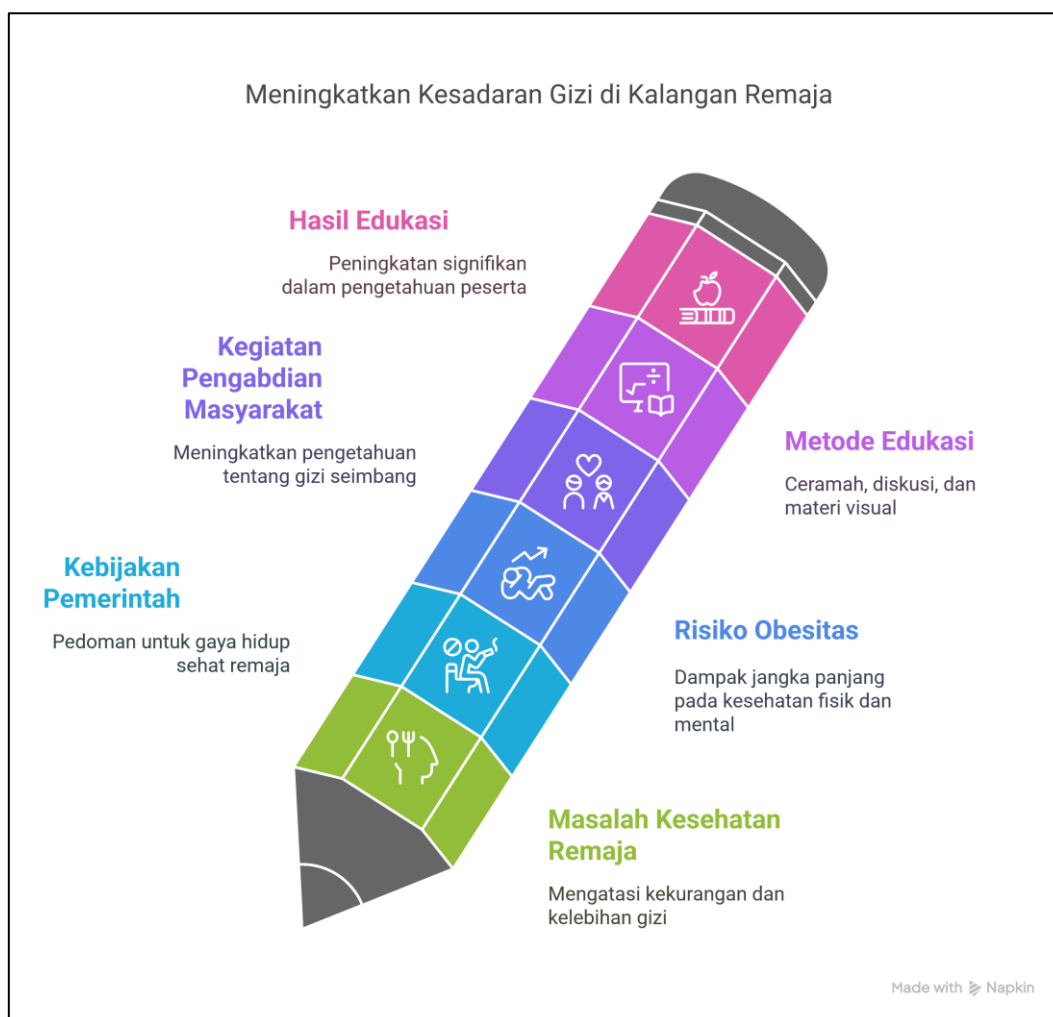
Accepted: 18 April 2025

DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i1.343>



This work is licensed under
a Creative Commons Attribution-
NonCommercial-ShareAlike 4.0
International License

GRAPHICAL ABSTRACT



PENDAHULUAN

Masalah kesehatan anak saat ini tidak hanya mencakup kekurangan gizi, tetapi juga kelebihan gizi yang menyebabkan obesitas, suatu kondisi yang dikenal sebagai double burden. Menurut *World Health Organization* (WHO), satu dari sepuluh anak di dunia mengalami kegemukan, dengan perkiraan 42 juta anak di bawah lima tahun menderita kondisi ini, dan 35 juta di antaranya berasal dari negara berkembang, termasuk Indonesia (Wansyaputri et al., 2021). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, prevalensi obesitas remaja di Indonesia pada usia 13- 15 tahun sebesar 16,0%. Adapun prevalensi gizi lebih/obesitas pada remaja (16-18 tahun) meningkat dari 7,3% pada tahun 2013 menjadi 13,5% pada tahun 2018 fisik (Syifa & Djuwita,

2023). Usia remaja merupakan periode rentan yang membutuhkan asupan gizi lebih tinggi akibat pertumbuhan fisik yang signifikan, serta perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang memengaruhi asupan dan kebutuhan gizi (Hanani et al., 2021).

Obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan akibat tertimbunnya lemak. Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial, diantaranya adalah asupan zat gizi makro berlebih, frekuensi konsumsi *fast food* yang sering, kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, riwayat orang tua mengalami obesitas. Terjadinya obesitas merupakan dampak dari terjadinya kelebihan asupan energi dibandingkan dengan yang diperlukan oleh tubuh sehingga kelebihan asupan energi tersebut disimpan dalam bentuk lemak (Telisa et al., 2020). Pola aktivitas yang minim akan beresiko terhadap obesitas karena jumlah kalori yang dibakar lebih sedikit dibandingkan jumlah kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehingga berpotensi terjadinya penimbunan lemak berlebih di dalam tubuh (Wansyaputri et al., 2021).

Tingginya risiko gangguan gizi yang dapat terjadi pada remaja mendorong pemerintah untuk mengeluarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Peraturan ini memberikan pesan penting mengenai kebiasaan sehat yang harus diterapkan, antara lain mencuci tangan dengan sabun, makan tiga kali sehari, meningkatkan konsumsi ikan dan lauk pauk lainnya, serta memperbanyak asupan sayur dan buah. Selain itu, remaja diharapkan terbiasa membawa persediaan makanan dan air minum dari rumah, membatasi konsumsi makanan cepat saji serta jajanan yang manis, asin, dan berlemak, serta aktif berolahraga untuk menjaga kesehatan tubuh (Wijaya et al., 2021). Gizi seimbang adalah pemenuhan kebutuhan gizi tubuh secara tepat sesuai dengan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan individu. Konsep ini melibatkan pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang teratur, konsumsi berbagai jenis makanan dalam proporsi yang seimbang untuk memastikan asupan energi dan nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral terpenuhi (Nababan et al., 2023).

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) digunakan sebagai panduan untuk menjalani gaya hidup yang sehat, termasuk konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Tujuan dari Pedoman Gizi Seimbang adalah untuk memberikan panduan untuk konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat (Lasepa et al., 2022). Konsumsi makanan mempengaruhi status gizi seseorang. Status gizi yang baik atau optimal adalah ketika tubuh memperoleh zat gizi secara efisien, yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara keseluruhan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kebutuhan energi remaja adalah aktivitas fisik; remaja laki-laki berusia 16-18 tahun membutuhkan 2.650 Kkal energi sedangkan remaja perempuan 2.100 Kkal. Dibutuhkan 75 gram protein untuk laki-laki dan 70 gram untuk perempuan karena remaja sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Dibutuhkan juga 85 gram lemak total untuk laki-laki dan 70 gram untuk wanita, serta omega 3 dan omega 6. Laki-laki membutuhkan 400 gram KH, dan wanita 300 gram. Karena pertumbuhan dan perkembangan remaja sangat cepat, mikronutrien seperti vitamin dan mineral sangat diperlukan, antara lain kalsium, zat besi (Fe), zinc (Zn), dan yodium (Lestalu et al., 2020).

Obesitas pada remaja yang tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak buruk pada kesehatan ketika dewasa. Pada tingkat global, kematian yang disebabkan oleh obesitas lebih tinggi dibandingkan dengan kematian yang disebabkan oleh berat badan yang lebih rendah. Ini karena obesitas dianggap sebagai pintu masuk atau faktor risiko untuk banyak penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, penyakit jantung, stroke, kanker, kematian mendadak sewaktu tidur (*sleep apnea*), dan hipertensi, serta komplikasi penyakit lainnya (Lumbantoruan & Pasaribu, 2023). Obesitas tidak hanya berdampak pada kesehatan secara fisik tetapi juga menimbulkan masalah sosial dan ekonomi. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan untuk menurunkan prevalensi obesitas di Indonesia, karena upaya pencegahan lebih murah daripada pengobatan, sehingga pemerintah dapat menghemat lebih banyak uang (Pertiwi & Niara, 2022).

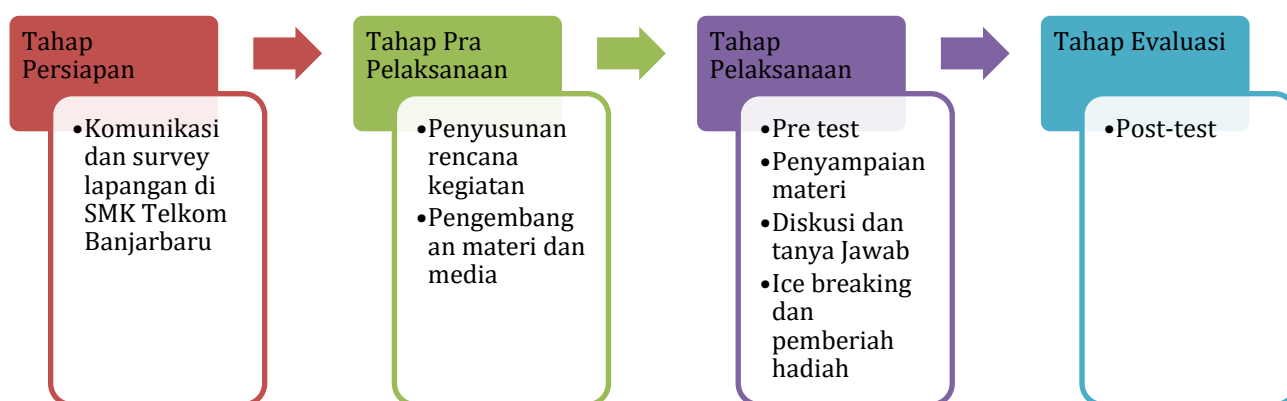
Obesitas memiliki banyak penyebab yang kompleks. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi ibu dan status gizi anak berdasarkan indeks massa tubuhnya. Ini sebanding dengan jumlah kasus obesitas pada anak yang menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap obesitas pada orang tua yang diamati berdasarkan indeks massa tubuhnya. Jika kedua orang tua seorang anak mengalami obesitas, berisiko terkena obesitas pada anak dapat meningkat 10,5 kali lipat. Selain disebabkan oleh gen, obesitas juga disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik (Syifa & Djuwita, 2023). Menurut WHO lebih dari 80% remaja di seluruh dunia tidak berolahraga. Konsumsi berlebihan kalori dan zat gizi makro seperti lemak dan karbohidrat dapat menyebabkan obesitas. Mengonsumsi *fast food* terlalu sering, kurang serat, dan tidak sarapan pagi adalah faktor lain yang menyebabkan obesitas (Pertiwi & Niara, 2022).

Oleh sebab itu, dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat melalui “edukasi gizi seimbang untuk pencegahan obesitas pada remaja di era modern” yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga gizi seimbang guna terhindar dari obesitas.

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 29 Mei 2024 di SMK Telkom Banjarbaru, dengan sasaran kegiatan siswa-siswi kelas XI D Rekayasa Perangkat Lunak yang berjumlah 29 orang. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab, didukung oleh media *PowerPoint* dan poster edukasi untuk meningkatkan pemahaman. Materi edukasi yang diberikan terkait gizi seimbang, faktor penyebab dan dampak obesitas, upaya gizi seimbang untuk pencegahan obesitas, serta peran siswa dalam menjaga gizi seimbang.

Tahap persiapan yaitu komunikasi untuk memperoleh perizinan serta survey lapangan. Tahap pra pelaksanaan antara lain menyusun rencana kegiatan, mengembangkan rencana untuk mencapai tujuan kegiatan, dan mempersiapkan materi dan media yang digunakan. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan penyuluhan terbagi menjadi empat sesi yang berlangsung selama 80 menit. Sesi pertama dimulai dengan pembukaan, diikuti oleh sesi kedua yang mencakup pemberian soal *pre-test*, penyampaian materi, serta diskusi dan tanya jawab. Sesi ini juga dilengkapi dengan permainan *ice breaking* dan pemberian hadiah untuk meningkatkan interaksi. Sesi terakhir terdiri dari pemberian soal *post-test*, foto bersama, dan salam penutup, yang bertujuan untuk mengukur pemahaman peserta dan menyimpulkan kegiatan.



Gambar 1. Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang untuk Mencegah Obesitas Remaja

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang untuk Mencegah Obesitas Remaja

Kegiatan penyuluhan yang bertema “Edukasi Gizi Seimbang untuk Pencegahan Obesitas Remaja di Era Modern” telah dilaksanakan dengan menggunakan metode intervensi yang melibatkan pengarahan dan diskusi. Media visual berupa *PowerPoint* digunakan untuk mempermudah penyuluh dalam menyampaikan materi serta membantu peserta memahami dan mengingat informasi dengan lebih baik. Kegiatan dibuka dengan ucapan salam, perkenalan diri, dan penyampaian tujuan kegiatan kepada peserta. Selanjutnya, peserta diberikan kuesioner *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal mereka sebelum materi disampaikan. Setelah penyuluhan berlangsung, peserta diminta untuk mengisi kuesioner *post-test* guna mengevaluasi perubahan pengetahuan mereka setelah mendapatkan informasi mengenai gizi seimbang. Temuan dari hasil kuesioner menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta mengenai pentingnya gizi seimbang dan upaya pencegahan obesitas pada remaja setelah mengikuti kegiatan penyuluhan.

Adapun hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan kepada siswa/i kelas XI SMK Telkom Banjarbaru sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi dan Frekuensi Hasil *Pre-Test* dan *Pos-Test*

Hasil <i>Pre-Post Test</i>	Jumlah (n)	Persentase (%)
Meningkat	4	14
Menurun	4	14
Tetap	21	72

Berdasarkan data yang ditunjukkan dalam Tabel 1, analisis hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa terdapat 4 orang peserta yang mengalami peningkatan nilai dari *pre-test* ke *post-test*, yang merupakan 14% dari total peserta. Selain itu, sebanyak 4 orang peserta lainnya mengalami penurunan nilai, juga sebesar 14%. Sementara itu, mayoritas peserta, yaitu 21 orang (72%), menunjukkan nilai yang tetap dari *pre-test* ke *post-test*. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta tidak mengalami perubahan dalam pemahaman mereka mengenai materi yang disampaikan, meskipun terdapat kelompok yang menunjukkan baik peningkatan maupun penurunan dalam pengetahuan setelah penyuluhan.

Tabel 2. Distribusi dan Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	25	86
Kurang Baik	4	14

Berdasarkan data yang disajikan dalam Tabel 2, hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebanyak 25 peserta, atau 86% dari total peserta, memiliki tingkat pengetahuan yang baik setelah mengikuti penyuluhan. Sementara itu, terdapat 4 peserta, yang setara dengan 14%, yang menunjukkan tingkat pengetahuan kurang baik. Temuan ini menegaskan bahwa mayoritas peserta berhasil memahami materi tentang gizi seimbang dan pencegahan obesitas, namun masih ada sebagian kecil peserta yang perlu mendapatkan perhatian lebih untuk meningkatkan pemahaman mereka.

Tabel 3. Hasil Uji T Berpasangan Berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan	Mean	N	Correlation	Sig	Keterangan	Kesimpulan
Sebelum		29				
Sesudah	0,000	29	0,904	0,000	H ₀ ditolak	Ada Perbedaan

Berdasarkan data yang disajikan dalam Tabel 3, hasil uji T berpasangan menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan peserta mengalami peningkatan yang signifikan setelah mengikuti penyuluhan mengenai gizi seimbang dan pencegahan obesitas. Temuan ini memperkuat efektivitas program penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya gizi yang seimbang untuk kesehatan.

Penyuluhan yang diberikan mengenai pengertian gizi seimbang dan obesitas mencakup beberapa aspek penting, yaitu tujuan dan manfaat gizi seimbang, faktor penyebab obesitas, dampak dari obesitas, upaya untuk mencapai gizi seimbang dalam pencegahan obesitas, serta peran siswa dalam menjaga gizi seimbang. Dalam penyuluhan ini, dijelaskan bahwa gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang memenuhi kelima kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tanpa berlebihan atau kekurangan, sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan tetap memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan. Temuan ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan dasar mengenai gizi seimbang, tetapi juga memahami pentingnya implementasi gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah obesitas dan menjaga kesehatan secara umum (Prasetyo et al., 2021). Obesitas didefinisikan sebagai kondisi di mana terdapat akumulasi lemak tubuh yang berlebihan, sehingga dapat membahayakan kesehatan individu. Dalam konteks penyuluhan, tujuan dan manfaat gizi seimbang adalah untuk memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya gizi seimbang, sehingga mereka dapat mengatur pola makan yang sehat dan mencegah penyakit tidak menular yang berkaitan dengan masalah gizi. Penyuluhan juga mencakup informasi mengenai berbagai faktor yang dapat menyebabkan obesitas, termasuk faktor genetik, perilaku, lingkungan, dan psikis. Selain itu, obesitas sering kali disebabkan oleh peningkatan konsumsi makanan yang kaya energi, khususnya yang tinggi lemak, serta penurunan aktivitas fisik. Temuan ini menekankan pentingnya edukasi gizi untuk mencegah obesitas dan mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan peserta (Turege et al., 2019).

Dampak yang terjadi apabila terjadi obesitas akibat gizi tidak seimbang adalah munculnya berbagai macam penyakit, diantaranya obesitas dapat meningkatkan risiko menderita hipertensi, penyakit jantung serangan stroke dan *Obstruktif Sleep Apnea* (OSA) yang menyebabkan tidur yang tidak berkualitas. Untuk mencegah obesitas semakin meningkat, maka diperlukan upaya-upaya untuk mengatasi obesitas pada anak. Pencegahan obesitas dengan perbaikan gizi masyarakat melalui perbaikan pola konsumsi makanan, perbaikan perilaku sadar gizi, peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi serta kesehatan sesuai dengan kemajuan ilmu dan teknologi (Aulia, 2022). Obesitas pada anak dapat dicegah dengan menerapkan hidup sehat. Hidup sehat dimulai dari lingkungan keluarga, maka dari itu orang tua harus memiliki pengetahuan yang baik mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Selain itu, sekolah juga berperan penting dalam meningkatkan dan menjaga gizi seimbang. Kebijakan sekolah terkait dengan menjaga gizi seimbang dapat berupa pemberian edukasi mengenai gizi seimbang yang terdiri dari 4 prinsip yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur. Hal yang dapat dilakukan oleh siswa untuk menjaga gizi seimbang adalah dengan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, membawa bekal sendiri, jajan makanan sehat, dan selalu mencuci tangan dengan baik sebelum dan sesudah makan (Rahmy et al., 2020).

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, diketahui bahwa dari total 29 orang siswa dan siswi yang menjadi peserta, terdapat 4 orang yang mengalami peningkatan nilai pada post-test dibandingkan dengan pre-test; 4 orang lainnya mengalami penurunan nilai, sementara 21 orang tidak menunjukkan perubahan nilai. Salah satu faktor penghambat yang menyebabkan penurunan nilai adalah kesulitan bahasa yang digunakan dalam soal, yang ternyata terlalu sulit dipahami oleh para peserta. Meskipun demikian, faktor tersebut tidak menghambat jalannya kegiatan secara keseluruhan, karena proses penyuluhan dapat berjalan lancar, dan sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa 4 orang peserta mengalami peningkatan nilai setelah mengikuti sesi edukasi, sedangkan 4 orang lainnya mengalami penurunan nilai, dan 21 orang tidak mengalami perubahan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pratiwi S. dkk (2022), yang juga

menunjukkan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan seseorang mengenai gizi seimbang dan pencegahan obesitas (Pratiwi et al., 2022). Pada kegiatan yang dilakukan, diketahui bahwa rata-rata siswa memiliki pengetahuan yang baik, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan antara sebelum dan setelah penyampaian materi edukasi. Hasil kegiatan ini menyimpulkan bahwa sebelum dilakukan edukasi, peserta sudah memiliki pengetahuan yang sangat baik mengenai materi yang diberikan. Peningkatan pengetahuan ini kemungkinan besar disebabkan oleh fakta bahwa topik yang dibahas selama edukasi adalah hal yang umum dan sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, peserta tetap menunjukkan antusiasme tinggi selama proses penyampaian materi. Mereka aktif dalam menjawab pertanyaan yang diajukan dan juga melontarkan pertanyaan yang menunjukkan ketertarikan dan keinginan untuk memperdalam pemahaman mereka tentang materi yang disampaikan. Temuan ini mencerminkan efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan peserta serta mendorong interaksi yang positif selama kegiatan edukasi.

Penyuluhan dinilai telah terlaksana dengan baik, terbukti dari peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan di antara para peserta mengenai gizi seimbang dan pencegahan obesitas pada anak. Hasil analisis menunjukkan bahwa pengetahuan peserta mengalami peningkatan yang jelas dibandingkan sebelum penyuluhan. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan dengan baik dan benar, serta antusiasme yang ditunjukkan selama sesi materi. Poin yang paling memuaskan dari penyuluhan ini adalah saat sesi tanya jawab, diskusi, dan ice breaking, yang menunjukkan interaksi dan keterlibatan peserta yang lebih tinggi dibandingkan dengan menjawab soal tertulis. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa antusiasme siswa berperan penting dalam proses belajar, yang pada gilirannya berkontribusi pada efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan peserta.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan penyuluhan. Hal ini membuktikan bahwa program kegiatan edukasi gizi seimbang untuk pencegahan obesitas di era modern dengan sasaran remaja telah berhasil meningkatkan pemahaman mereka. Diharapkan, para siswa dan siswi tidak hanya mampu memahami konsep gizi seimbang, tetapi juga mengimplementasikan program Isi Piringku sebagai langkah konkret untuk mencegah obesitas dan ketidakseimbangan gizi. Untuk keberlanjutan program, disarankan agar kegiatan edukasi ini dilakukan secara berkala dan melibatkan berbagai pihak, seperti tenaga kesehatan, pendidik, serta orang tua, guna memperkuat pemahaman remaja tentang pola makan sehat. Selain itu, evaluasi berkelanjutan diperlukan untuk memastikan efektivitas program dalam jangka panjang. Bagi pengabdian selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan program dengan melibatkan komunitas yang lebih luas dan pengembangan media edukasi interaktif yang lebih inovatif, seperti aplikasi digital atau permainan edukatif, agar materi gizi seimbang lebih menarik bagi remaja.

PENDANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini tidak menerima pendanaan eksternal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Secara khusus, penulis menyampaikan penghargaan yang mendalam kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, SMK Telkom 1 Banjarbaru, serta mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat yang telah berkontribusi secara penuh dalam berbagai aspek, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat yang optimal bagi masyarakat.

KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S. (2022). Implementasi Kebijakan Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi Di Kabupaten Subang. *The World of Public Administration Journal*, 4(2), 123–134. <https://doi.org/10.37950/wpaj.v4i2.1496>
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMK Wilayah Kerja Puskesmas Segiri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129. <https://doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Lasepa, W., Hendarini, A. T., & Desti, P. A. (2022). PKM Aksi Penguatan Gizi Seimbang (PGS) Sebagai Upaya Peningkatan Keanekaragaman Konsumsi Pangan Pada Remaja Di Sman 1 Bangkinang. *JES-TM Social and Community Service*, 1(1), 28–33.
- Lestaluhu, S. A., Mahmud, Ruaida, N., & Nurhayat, R. (2020). Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja Di Sma Negeri 1 Salahutu Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol 1 No 1 hal 19-23. *BAKIRA - UNPATTI (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 1(1), 19–23.
- Litaay, C., Paotiana, M., Elisanti, E., Fitriyani, D., Agus, P. P., Permadhi, I., Indira, A., Puspasari, G., Hidayat, M., Priyanti, E., & Darsono, L. (2021). *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Zahir Publishing.
- Lumbantoruan, B. M., & Pasaribu, P. I. (2023). Implikasi Literasi Digital Tentang Perilaku Diet untuk Kejadian Obesitas pada Remaja di Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2023. *Urnal STIKes Kesehatan Baru*, 1(1), 14–26. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Nababan, D., Saragih, V. C. D., Yuniarti, T., Yuniarti, E., Andriyani, A., Sulistiani, A., Nurhayati, I., Wahyuningsih, A., & Marasabessy, N. B. (2023). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Cendekia Mulia Mandiri.
- Pertiwi, Y., & Niara, S. I. (2022). Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan: Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 96–104. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i2.278>
- Prasetio, A., Hasibuan, M. H., & Sitompul, P. (2021). *Simulasi Penerapan Metode Decision Tree (C4 . 5) Pada Penentuan Status Gizi Balita*. 4(3), 209–214.
- Pratiwi, S., Rosyidah, H. N., Werdani, A. R., Desy, & Erda, R. (2022). Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah dalam Upaya Pencegahan Obesitas di SDN 005 Lubuk Baja , Kota Batam. *SAFARI : Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(2), 56–59.
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Ibu Balita Gizi Kurang Di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat. *JPKM : Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 162–172. <https://doi.org/10.37905/jpkm.v2i1.11377>
- Syifa, E. D. A., & Djuwita, R. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Lebih /Obesitas pada Remaja Siswa SMA Negeri di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 368–378. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss2.1579>
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamili, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 124–131. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>
- Turege, N. J., Angkit, K., & Maria, D. K. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Di Puskesmas Tegalrejo, Kota Salatiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 256–263.
- Wansyaputri, R. R., Ekawaty, F., & Nurlinawati, N. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 49/IV Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 103–112. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.15442>

Wijaya, S., Fadhilah, M., Mulyanti, P. P., & Utari, Syifa, A. (2021). Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswi Tataboga Sma Plus Pgri Cibinong. *In Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1), 1-4.