

PENINGKATAN KESADARAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA MELALUI EDUKASI DI MAN 1 BANDAR LAMPUNG

Hana Azzah Sulya¹, Annisa Tiara Marta¹, Anisa Nuraisa Jausal¹, Muhammad Maulana¹, Rekha
Nova Iyos¹, Muhammad Fitra Wardhana²

¹Jurusan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Jurusan Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi akibat kurangnya pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dan pembatasan konsumsi gula. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus, dan hipertensi sejak usia muda. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan sebagai bentuk pelaksanaan program kerja Dinas Pengabdian Masyarakat BEM FK Unila, yaitu Hari Kesehatan, dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Sedunia 2025, dengan subtopik gizi seimbang pada remaja. Pengabdian dilakukan dalam bentuk edukasi melalui media podcast bertema gizi seimbang pada remaja, penyuluhan, dan pemeriksaan kesehatan (gula darah dan antropometri) kepada siswa dan guru MAN 1 Bandar Lampung. Hasil menunjukkan tingginya antusiasme peserta serta peningkatan pemahaman remaja mengenai pentingnya gizi seimbang dan bahaya konsumsi gula berlebih. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis media dan pemeriksaan langsung efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi pada remaja. Penyuluhan yang berkelanjutan disarankan untuk memperkuat pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak usia sekolah.

Kata kunci: Hari Kesehatan, gizi seimbang, edukasi remaja, konsumsi gula, penyakit tidak menular

***Korespondensi:**

Anisa Nuraisa Jausal

Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung

+62-896-3283-2380 | Email: anisa.nuraisa@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada remaja merupakan salah satu isu penting dalam bidang kesehatan masyarakat. Remaja berada pada fase transisi yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat, perubahan hormonal, dan pembentukan kebiasaan hidup jangka panjang. Sayangnya, pada usia ini, banyak remaja yang mulai mengadopsi pola makan tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta kurangnya aktivitas fisik. Hal ini berkontribusi pada meningkatnya risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, dan hipertensi, bahkan sejak usia sekolah.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi obesitas pada remaja usia 13–15 tahun mencapai 16%, dan terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Kondisi ini diperparah dengan rendahnya pengetahuan remaja mengenai pentingnya gizi seimbang dan pola hidup sehat. Oleh karena itu, upaya edukasi gizi yang ditujukan kepada remaja menjadi sangat penting sebagai bentuk pencegahan primer terhadap penyakit tidak menular.

Hari Kesehatan Sedunia yang diperingati setiap tanggal 7 April menjadi momen yang tepat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan. Dinas Pengabdian Masyarakat BEM FK Universitas Lampung, melalui program kerja bertajuk Hari Kesehatan.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi secara interaktif dan menyenangkan mengenai pentingnya pola makan sehat serta pembatasan konsumsi gula melalui pendekatan berbasis media dan layanan pemeriksaan kesehatan sederhana. Dengan menyasar siswa MAN 1 Bandar Lampung sebagai kelompok sasaran utama, kegiatan ini diharapkan mampu menumbuhkan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui gizi seimbang dan deteksi dini risiko PTM. Pendekatan yang digunakan meliputi penyuluhan melalui podcast edukatif, penyuluhan bersama ahli gizi, dan pemeriksaan gula darah serta antropometri sebagai bentuk pengabdian masyarakat yang aplikatif dan berdampak nyata.

METODE

Khalayak sasaran kegiatan ini adalah seluruh siswa MAN 1 Bandar Lampung serta masyarakat sekitar yang mengikuti rangkaian kegiatan Hari Kesehatan 2025. Pemilihan siswa MAN 1 Bandar Lampung sebagai sasaran didasarkan pada pertimbangan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang sedang membentuk kebiasaan hidup, termasuk dalam hal pola konsumsi makanan dan gaya hidup sehari-hari. Selain itu, diharapkan para siswa yang menjadi peserta juga dapat meneruskan informasi yang diperolehnya kepada teman sebaya maupun keluarga di lingkungan masing-masing, sehingga edukasi yang diberikan memiliki dampak yang lebih luas. Metode yang diterapkan pada kegiatan ini mencakup: 1) podcast edukatif; 2) pengukuran pengetahuan awal peserta (pre-test); 3) penyuluhan atau pemaparan materi; 4) pemeriksaan antropometri dan gula darah; 5) Focus Group Discussion (FGD).

Podcast edukatif merupakan bagian awal dari rangkaian kegiatan. Podcast ini merupakan hasil kerja sama antara Dinas Pengabdian Masyarakat BEM FK Unila dengan Tropicana Slim dan dirancang sebagai media edukasi non-formal yang mudah diakses oleh remaja. Podcast membahas topik gizi seimbang pada remaja, risiko konsumsi gula berlebih, serta tips gaya hidup sehat dengan cara yang ringan dan menarik. Podcast dapat di akses di akun instagram [lampungcommunityhub](#) dan akun instagram BEM FK Unila.

Pre-test diberikan kepada seluruh peserta sebelum pelaksanaan penyuluhan. Pre-test ini terdiri dari lima soal pilihan ganda yang mencakup materi mengenai gizi seimbang, konsumsi gula berlebih, dan pencegahan penyakit tidak menular. Pengukuran ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi pengetahuan awal peserta sebelum diberikan penyuluhan. Hasil pre-test ini digunakan sebagai acuan dalam menyusun dan menyampaikan materi agar lebih sesuai dengan kebutuhan peserta.

Penyuluhan atau pemaparan materi diberikan oleh ahli gizi dari FK UNILA yaitu bapak Sofyan Musyabiq Wijaya, S.Gz., M.G. kepada seluruh peserta kegiatan. Materi penyuluhan membahas pengertian gizi seimbang, bahaya konsumsi gula berlebih, prinsip “Isi Piringku”, serta hubungan antara pola makan dengan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus dan obesitas. Penyuluhan dilakukan secara interaktif dengan bantuan media visual seperti slide presentasi dan leaflet edukatif yang dibagikan kepada peserta.

Pemeriksaan antropometri dan gula darah dilaksanakan setelah penyuluhan selesai. Pemeriksaan antropometri mencakup pengukuran berat badan, tinggi badan, serta perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), sedangkan pemeriksaan gula darah dilakukan secara kapiler menggunakan alat glukometer.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan layanan deteksi dini status gizi dan risiko penyakit tidak menular kepada peserta. Hasil pemeriksaan disampaikan langsung kepada peserta agar dapat dijadikan refleksi terhadap kondisi kesehatan masing-masing.

Evaluasi dalam kegiatan ini mencakup: evaluasi awal, evaluasi proses, dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan melalui pre-test yang hasilnya dianalisis secara deskriptif. Evaluasi proses dilakukan dengan mengamati partisipasi aktif peserta selama penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan berlangsung. Evaluasi akhir dilakukan melalui FGD, yang menggambarkan sejauh mana peserta yang menggambarkan sejauh mana peserta memahami dan menyerap materi yang diberikan. Keberhasilan kegiatan ditunjukkan dari antusiasme peserta dalam diskusi serta kemampuan mereka dalam menyampaikan kembali informasi yang telah didapat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal April pukul 08.00 – 12.00. Kegiatan pengabdian diikuti oleh siswa MAN 1 Bandar Lampung sebanyak 80 orang. Kegiatan pengabdian ini mencakup: kegiatan podcast, pengukuran antropometri, penyuluhan, pemberian pretest post test, pemberian kertas monitoring glukosa darah. Evaluasi kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi penyuluhan dan evaluasi *focus grup discussion* gizi. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan, sebelum pelaksanaan penyuluhan diberikan *pre test* terlebih dahulu dengan menggunakan kuesioner. Selanjutnya penyuluh memberikan materi mengenai gizi, menu makanan yang sesuai dengan gizi.

Setelah penyuluhan selesai, diberikan *post test* dengan menggunakan kuesioner yang sama. Berdasarkan data hasil pengamatan *pre test*, diketahui bahwa sekitar 70% peserta kurang paham serta 30% telah mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai gizi seimbang. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, nilai hasil pengamatan meningkat. Siswa MAN 1 Bandar Lampung menjadi paham dan sangat paham mengenai gizi seimbang. Anggota senam yang paham sebanyak 20% dan yang sangat paham sebanyak 80%. Selain *pre test* dan *post test*, penyuluh juga mengadakan tanya jawab dan *focus grup discussion*, yang mendapatkan tanggapan yang baik dari siswa MAN 1 Bandar Lampung. Gambar 2 menunjukkan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian tersebut, penyuluhan peningkatan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang, pembatasan konsumsi gula, serta pemeriksaan status gizi dan risiko penyakit tidak menular pada remaja perlu diadakan secara berkelanjutan agar pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pola hidup sehat dapat meningkat. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai gizi seimbang dan gaya hidup sehat akan menurunkan risiko penyakit tidak menular di usia muda serta membentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan, khususnya di lingkungan MAN 1 Bandar Lampung dan sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Riset Kesehatan Dasar Riskesdas 2018. Jakarta.
2. Anung Sugihartono. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI 2014.
3. Dinas Kesehatan Propinsi Lampung, 2013. Profil Kesehatan Lampung 2013. Bandar Lampung.
4. Ramadhany, R. A. et al. (2023). Determinan Gizi Lebih dan Obesitas pada Remaja Usia 13–15 Tahun di DKI Jakarta: Analisis Data Riskesdas 2018. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 124–131.
5. Indrasari O, Sutikno E. Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja usia 16-18 tahun. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. 2020;10(3):128-132.
6. Noviyanti RD, Marfuah D. Hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *URECOL*. 2017:421-426.
7. Nurlaili S, Syarifuddin S, Sujarwoto S. Pengembangan indeks gizi seimbang untuk menilai kualitas konsumsi pangan remaja (13–15 tahun). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2023;19(2):168–77.
8. Siregar M. Pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di SMA Swasta Harapan Medan. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*. 2023;14(1):29–35.
9. Indah S, Isnawati I, Marni N. Efektivitas penyuluhan gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap remaja dengan status KEK. *Jurnal Kesehatan Sandi Husada*. 2022;11(1):56–64.
10. Ramadhani S, Putri IM, Kusuma R. Penerapan gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Health and Science*. 2024;3(2):101–7.
11. Pertiwi DA, Nuraini L. Edukasi gizi seimbang dalam meningkatkan pengetahuan siswa SMA di Kota Depok. *IRA PKM*. 2023;4(2):77–84.
12. Safitri H, Wahyuni S. Sosialisasi 4 pilar gizi seimbang pada remaja di Kecamatan Karawang Barat. *Mulawarman Journal of Public Health*. 2023;8(1):25–31.