

Edukasi Gizi Seimbang Melalui Simulasi Isi Piringku Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja di SMP Negeri 1 Plandaan Kabupaten Jombang

Hafid Wahyu Mauludin¹, Lailatul Fitriyah², Epri Dwi Rachmawati³, Herin Mawarti⁴, Masruroh⁵, Nasrudin⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang, Indonesia

Received : 6 Mei 2026, Revised : 15 Mei 2026, Published : 21 Mei 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Hafid Wahyu Mauludin

E-mail: hafidwahyumauludin@gmail.com

Abstrak

Permasalahan gizi pada kelompok remaja di Indonesia saat ini ditandai dengan adanya beban ganda, yaitu kondisi kekurangan dan kelebihan gizi yang terjadi secara bersamaan. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut adalah melalui edukasi gizi guna meningkatkan pemahaman serta perilaku konsumsi yang lebih sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan siswa mengenai prinsip gizi seimbang melalui metode edukasi interaktif yang dikombinasikan dengan simulasi "Isi Piringku". Metode yang digunakan adalah pendekatan pre-eksperimental dengan rancangan one group pre-test dan post-test pada 46 siswa SMP Negeri 1 Plandaan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 84,78 menjadi 94,35. Selain itu, persentase siswa dengan kategori pengetahuan tinggi meningkat dari 60,8% menjadi 91,3% serta tidak ditemukan lagi siswa dengan kategori pengetahuan rendah setelah intervensi. Penggunaan media visual dan metode simulasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep gizi seimbang. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang bersifat interaktif dapat menjadi strategi promotif yang efektif dalam upaya pencegahan masalah gizi pada remaja. Untuk mencapai dampak jangka panjang, diperlukan keberlanjutan program melalui integrasi ke dalam kegiatan sekolah.

Kata kunci - edukasi gizi, remaja, gizi seimbang, isi piringku

Abstract

The double burden of malnutrition among adolescents remains a significant public health issue in Indonesia, characterized by the coexistence of undernutrition and overnutrition. Nutrition education is considered an essential strategy to improve knowledge and promote healthier dietary behavior. This study aimed to enhance students' understanding of balanced nutrition through interactive education combined with the "Isi Piringku" simulation. A pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test was conducted involving 46 students of SMP Negeri 1 Plandaan. The findings revealed an increase in the mean knowledge score from 84.78 to 94.35. The proportion of students in the high knowledge category increased from 60.8% to 91.3%, with no participants remaining in the low category after the intervention. The use of visual media and simulation methods was proven effective in improving students' comprehension of balanced nutrition concepts. This activity highlights that interactive educational approaches can serve as effective promotive strategies in preventing nutritional problems among adolescents. Sustainable implementation through integration into school programs is recommended to ensure long-term behavioral changes.

Keywords – nutrition education, adolescents, balanced diet, isi piringku

How To Cite : Mauludin, H. W., Fitriyah, L., Rachmawati, E. D., Mawarti, H., Masruroh, M., & Nasrudin, N. (2026). Edukasi Gizi Seimbang Melalui Simulasi Isi Piringku Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja di SMP Negeri 1 Plandaan Kabupaten Jombang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(3), 881 - 887. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i3.4367>
Copyright ©2026 Hafid Wahyu Mauludin, Lailatul Fitriyah, Epri Dwi Rachmawati, Herin Mawarti, Masruroh Masruroh, Nasrudin Nasrudin

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi pada remaja di Indonesia saat ini menunjukkan fenomena yang kompleks berupa beban gizi ganda, yaitu kondisi kekurangan dan kelebihan gizi yang terjadi secara bersamaan. Perubahan pola konsumsi masyarakat, menurunnya aktivitas fisik, serta meningkatnya konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak menjadi faktor utama yang memicu kondisi tersebut. Data global menunjukkan bahwa masalah ini tidak hanya terjadi di Indonesia. Laporan Global Nutrition Report (2022) mengungkapkan bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan, sementara ratusan juta lainnya mengalami kekurangan berat badan. Di tingkat nasional, Risesdas tahun 2023 melaporkan bahwa sekitar 9,32% remaja mengalami gizi kurang dan 8,4% mengalami gizi lebih.

Masa remaja merupakan fase pertumbuhan yang sangat cepat sehingga membutuhkan asupan gizi yang optimal. Ketidakseimbangan asupan gizi pada periode ini dapat berdampak jangka panjang, terutama pada remaja putri yang kelak berperan sebagai calon ibu. Kondisi seperti anemia dan kekurangan gizi dapat meningkatkan risiko terjadinya stunting pada generasi berikutnya. Selain itu, pola makan yang tidak sehat juga berpotensi meningkatkan risiko penyakit kronis dan menurunkan produktivitas. (Mandar et al., 2025)

Rendahnya tingkat pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap perilaku makan yang kurang sehat pada remaja. Oleh karena itu, pemberian edukasi gizi menjadi langkah strategis dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja terhadap pentingnya pola makan seimbang. Pengetahuan gizi yang baik akan membantu individu dalam memilih makanan sesuai kebutuhan tubuh dan aktivitas sehari-hari. (Sari et al., 2025)

Upaya promotif melalui edukasi gizi juga dapat mendorong kebiasaan membaca label informasi gizi serta meningkatkan kesadaran dalam memilih makanan yang sehat. Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 1 Plandaan, ditemukan bahwa sebagian siswa memiliki kebiasaan tidak sarapan dan cenderung mengonsumsi makanan cepat saji. Oleh karena itu, kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa melalui edukasi interaktif dan simulasi "Isi Piringku".

METODE

Kegiatan ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pre-test* dan *post-test*.

1. Tahapan Pelaksanaan

A. Tahap Persiapan

Meliputi penyusunan konsep kegiatan, pembuatan proposal, koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi, pengembangan media pembelajaran, serta persiapan alat dan bahan yang diperlukan.

B. Tahap Pelaksanaan

Tahapan ini mencakup registrasi peserta, pembukaan kegiatan, penyampaian sambutan, pelaksanaan pre-test, pemberian materi edukasi dan simulasi, sesi diskusi, pelaksanaan post-test, pemberian penghargaan, dan penutupan.

C. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui observasi, umpan balik dari peserta dan pihak sekolah, serta pemberian doorprize sebagai bentuk apresiasi.

2. Lokasi

Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Plandaan, Kabupaten Jombang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

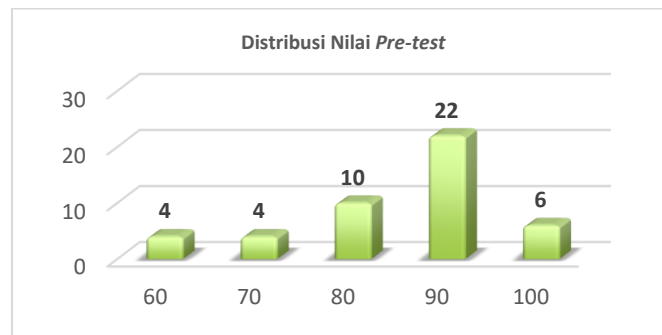
Kegiatan ini melibatkan 46 siswa dengan dominasi peserta perempuan sebanyak 78,3%, sedangkan laki-laki sebanyak 21,7%. Berdasarkan usia, mayoritas peserta berusia 13 tahun.

Tabel 1.

Karakteristik Peserta Menurut Jenis Kelamin dan Umur

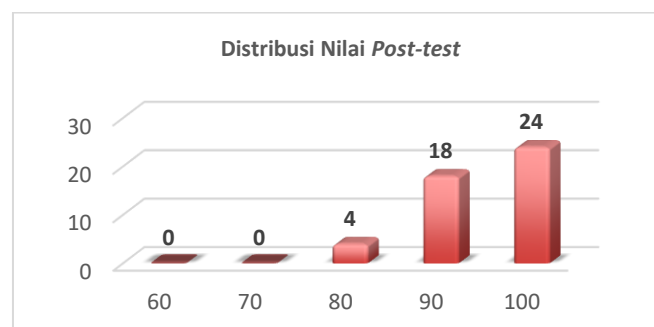
Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	10	21,7
Perempuan	36	78,3
Total	46	100
Umur (tahun)	Jumlah (n)	Persentase (%)
12	2	4,3
13	19	41,3
14	12	26,1
15	13	28,3
Total	46	100

Masa remaja awal merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan makan dan gaya hidup. Perbedaan jenis kelamin turut memengaruhi kebutuhan gizi, di mana remaja perempuan cenderung lebih memperhatikan bentuk tubuh sehingga berpotensi melakukan pembatasan makan yang tidak tepat, sementara remaja laki-laki umumnya membutuhkan energi lebih tinggi. (Sari et al., 2025). Hasil pengukuran pengetahuan gizi seimbang siswa sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang ditunjukkan pada grafik dan tabel di bawah ini.



Gambar 1.

Distribusi Frekuensi Nilai Pengetahuan *Pre-test*



Gambar 2.

Distribusi Frekuensi Nilai Pengetahuan *Post-test*

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi. Sebelum edukasi, masih terdapat siswa dengan nilai rendah, namun setelah kegiatan tidak ditemukan lagi kategori tersebut. Sebaliknya, jumlah siswa dengan kategori pengetahuan tinggi meningkat secara signifikan.

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Kategori Pengetahuan *Pre-test*

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah ≤ 60	4	8,7
Sedang 61-89	14	30,4
Tinggi ≥ 90	28	60,8
Total	46	100

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Kategori Pengetahuan *Post-test*

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah ≤ 60	0	0
Sedang 61-89	4	8,7
Tinggi ≥ 90	42	91,3
Total	46	100

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Rata-rata Nilai

Variabel	Range	Minimum	Maksimum	Rata-rata
<i>Pre-test</i>	40	60	100	84,78
<i>Post-test</i>	20	80	100	94,35

Nilai rata-rata juga mengalami peningkatan sebesar 9,57 poin. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang menggunakan media visual dan simulasi mampu meningkatkan pemahaman siswa secara efektif. Visualisasi melalui gambar, warna, dan diagram membantu siswa dalam memahami konsep abstrak menjadi lebih konkret.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Vasquez-Mamani et al., 2025) yang menyatakan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik konsumsi makanan sehat. Selain itu, pendekatan interaktif juga terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta serta memperkuat daya ingat terhadap informasi yang diberikan.

Remaja perlu mendapatkan informasi dan edukasi yang jelas serta memadai tentang gaya hidup dengan mempedomani gizi seimbang karena pendidikan atau edukasi gizi yang diberikan pada anak usia sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta merubah sikap terhadap gaya hidup dan pola konsumsi makanan. Edukasi gizi merupakan proses untuk meningkatkan kemampuan dalam memelihara dan meningkatkan status gizi dan kesehatan. (Chahyanto & Hasfika, 2025)

Pendidikan gizi di sekolah merupakan pendekatan yang baik untuk meningkatkan pengetahuan gizi, sikap dan kualitas pola makan remaja. Program edukasi gizi yang digabungkan dengan diskusi interaktif dapat dikembangkan sebagai intervensi kesehatan masyarakat dalam pencegahan masalah gizi remaja. (Raut et al., 2024)

Hasil kegiatan ini juga mendukung temuan dari (Wiafe et al., 2023) yang menyebutkan bahwa peningkatan literasi gizi di kalangan remaja berpotensi mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat, seperti meningkatnya konsumsi buah dan sayur serta berkurangnya konsumsi makanan cepat saji. Edukasi gizi yang dilakukan secara berkelanjutan juga dapat memberikan dampak positif dalam pencegahan anemia dan masalah gizi lainnya. Didukung pula oleh hasil meta-analisis dari

(O'Brien et al., 2021) dan (Medeiros et al., 2022) yang menyimpulkan bahwa edukasi gizi di sekolah dapat memberikan efek positif pada asupan makan yang bergizi pada remaja. Edukasi gizi di sekolah dapat diterapkan secara rutin agar mampu berkontribusi pada kepatuhan yang berkelanjutan menjadi kebiasaan makan sehat sampai masa dewasa.

Edukasi gizi dan kesehatan yang efektif tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga mampu membentuk sikap dan perilaku positif masyarakat dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang bergizi. Peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal untuk mengubah perilaku makan menjadi lebih sehat. Literasi gizi yang lebih baik di kalangan remaja dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji. (Devi, 2024)

Hasil yang sama dikemukakan (Munir et al., 2024), yang menunjukkan bahwa program edukasi gizi seimbang memiliki dampak positif yang signifikan terhadap pengetahuan dan praktik gizi remaja. Intervensi yang diterapkan dengan pendekatan yang komprehensif dan interaktif, terbukti meningkatkan pemahaman peserta tentang prinsip-prinsip gizi seimbang serta mendorong penerapan kebiasaan makan sehat. Program edukasi gizi yang efektif dapat diimplementasikan untuk memberikan manfaat kesehatan yang berkelanjutan bagi remaja.

Hasil literatur review (Mandar et al., 2025), menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan pada remaja dipengaruhi beberapa variasi penggunaan media memberikan dampak positif dalam peningkatan pengetahuan. Literasi gizi dan kesehatan sangat penting di kalangan remaja yang nantinya akan membentuk kebiasaan pola makan. Sehingga pemberian edukasi yang inovatif merupakan solusi dalam perubahan perilaku positif di kalangan remaja untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas.

Dengan demikian, edukasi gizi tidak hanya berperan dalam meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku hidup sehat pada remaja.



Gambar 3.
Kegiatan Edukasi dan Simulasi "Isi Piringku"



Gambar 4.
Pemberian Doorprice Pada Sasaran Nilai Tertinggi

KESIMPULAN

Pemberian edukasi gizi seimbang melalui pendekatan interaktif dan simulasi “Isi Piringku” terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan. Penggunaan media visual dan metode pembelajaran partisipatif mampu membantu siswa memahami konsep gizi dengan lebih mudah, menarik dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga memahami penerapan pola makan sehat sesuai prinsip gizi seimbang. Program edukasi ini memiliki potensi besar sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif dalam upaya pencegahan berbagai masalah gizi pada remaja.

Untuk meningkatkan keberlanjutan dan efektivitas program, diperlukan beberapa langkah strategis seperti integrasi edukasi gizi ke dalam kegiatan sekolah secara rutin agar pembiasaan perilaku sehat dapat terbentuk secara berkelanjutan. Selain itu, pengembangan media edukasi yang lebih variatif dan menarik perlu dilakukan untuk meningkatkan minat siswa dalam belajar. Pelibatan guru serta kader kesehatan sekolah juga penting untuk mendukung pelaksanaan edukasi dan pengawasan perilaku siswa. Monitoring dan evaluasi jangka panjang diperlukan guna menilai keberhasilan program secara berkesinambungan. Disamping itu, penggunaan metode pembelajaran yang lebih inovatif dan interaktif dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam proses edukasi. Kolaborasi dengan puskesmas atau dinas kesehatan juga perlu diperkuat agar program edukasi gizi dapat berjalan lebih optimal dan terintegrasi dengan upaya kesehatan masyarakat lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi kepada pihak SMP Negeri 1 Plandaan, para guru pendamping, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada institusi dan pihak terkait yang telah mendukung terlaksananya program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Chahyanto, B. A., & Hasfika, I. (2025). Edukasi Gizi Seimbang Dengan Program" Isi Piringku" Pada Remaja Sekolah Menengah Di Kota Sibolga. *Jurnal Abdi Insani*, 12(3), 1110–1117.
- Devi, E. K. (2024). Efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan kesadaran gizi seimbang. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(01), 26–31.
- Mandar, T. A., Djannah, S. N., & Handayani, L. (2025). Peran Edukasi Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Stunting: Studi Literature Review. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 18–30.
- Medeiros, G. C. B. S. de, Azevedo, K. P. M. de, Garcia, D., Oliveira Segundo, V. H., Mata, Á. N. de S., Fernandes, A. K. P., Santos, R. P. Dos, Trindade, D. D. B. de B., Moreno, I. M., Guillén Martínez,

- D., & Piuvezam, G. (2022). Effect of School-Based Food and Nutrition Education Interventions on the Food Consumption of Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191710522>
- Munir, Z., Adirawan, A. S., Faruq, U., Mu'adam, M., & Ramadana, M. F. (2024). Efektivitas Program Edukasi Gizi Seimbang Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 12(2), 109–119.
- O'Brien, K. M., Barnes, C., Yoong, S., Campbell, E., Wyse, R., Delaney, T., Brown, A., Stacey, F., Davies, L., Lorien, S., & Hodder, R. K. (2021). School-Based Nutrition Interventions in Children Aged 6 to 18 Years: An Umbrella Review of Systematic Reviews. *Nutrients*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/nu13114113>
- 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>
- Sari, D., Wahdaniyah, W., & Syah, J. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Pola Makan Sehat. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 8(1), 1–6.
- Vasquez-Mamani, L. N., Cueva-Calizaya, L. A., Gálvez-Díaz, N. D. C., Saintila, J., & Calizaya-Milla, Y. E. (2025). Effect of a Nutrition Education Program on Knowledge, Attitudes, and Dietary Practices, Anthropometry, and Hemoglobin in Peruvian Adolescents. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 18, 1679–1693. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S507564>
- Wiafe, M. A., Apprey, C., & Annan, R. A. (2023). Impact of nutrition education and counselling on nutritional status and anaemia among early adolescents: A randomized controlled trial. *Human Nutrition & Metabolism*, 31, 200182. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.hnm.2022.200182>