



Sosialisasi Peran Gizi Seimbang bagi Kesehatan Remaja di SMP Negeri 8 Kota Semarang

Chairunisa Nur Rarastiti¹, Umar Hidayat¹, Agus Sudrajat¹, Catur Retno Lestari^{1,*}

¹Universitas Ivet, Semarang, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:
Submit: 19 Juni 2025
Revisi: 21 Juni 2025
Diterima: 25 Juni 2025
Diterbitkan: 30 Juni 2025

Kata Kunci

Sosialisasi, Gizi seimbang, Remaja, Kesehatan, Siswa

Correspondence

E-mail: caturretno.lestari@gmail.com^{*}

A B S T R A K

Pola makan pada remaja akan menentukan jumlah zat gizi yang diterima oleh remaja untuk pertumbuhan serta perkembangannya. Jumlah makanan yang sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan atau aktivitas fisik sehari-hari. Remaja sering tidak memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsinya serta suka mengonsumsi makan-makanan cepat saji. Remaja juga kerap mengikuti trend terhadap jenis makanan yang dikonsumsi. Remaja sangat berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia. Remaja sebagai generasi penerus bangsa berperan penting untuk kemajuan negara di masa yang akan datang. Oleh karena itu, pengetahuan tentang perilaku dan gaya hidup sehat demi terpenuhinya gizi seimbang harus dimulai sejak dini agar terhindar dari berbagai permasalahan kesehatan. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan kepada remaja pentingnya gizi seimbang bagi kesehatan remaja. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah dengan metode ceramah, penyampaian materi dan tanya jawab. Adapun hasil pengabdian diperoleh bahwa penyuluhan yang disertai dengan diskusi dengan para siswa SMP Negeri 8 Kota Semarang berdampak positif terhadap pemahaman dan sikap siswa dalam pentingnya gizi seimbang dan makanan sehat. Pentingnya penguatan dari orang yang dianggap penting menjadikannya lebih berkomitmen untuk merubah perilaku untuk perubahan perilaku.

Abstract

Adolescent diet will determine the amount of nutrients received by adolescents for their growth and development. The amount of food that meets their needs will also provide sufficient nutrients for adolescents to carry out daily physical activities or activities. Adolescents often do not pay attention to the nutritional intake they consume and like to eat fast food. Adolescents also often follow trends in the types of food they consume. Adolescents greatly influence the quality of human resources. Adolescents as the next generation of the nation play an important role in the progress of the country in the future. Therefore, knowledge about healthy behavior and lifestyle in order to fulfill balanced nutrition must be started early to avoid various health problems. The purpose of this activity is to provide knowledge to adolescents about the importance of balanced nutrition for adolescent health. The method of implementing this community service activity is by lecture method, delivering material and question and answer. The results of the service obtained that counseling accompanied by discussions with students of SMP Negeri 8 Semarang City had a positive impact on students' understanding and attitudes regarding the importance of balanced nutrition and healthy food. The importance of reinforcement from people who are considered important makes them more committed to changing behavior for behavioral change.

This is an open access article under the CC-BY-SA license





1. Pendahuluan

Masa remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, tubuh tampak “dewasa”, namun ketika diperlakukan sebagai orang dewasa, remaja awal dan tengah gagal menunjukkan kedewasaan. Fase yang sangat sensitif karena penyesuaian fisik, intelektual, emosional, sosial, moral, dan agama terhadap perubahan [1]. Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi seperti status gizi kurang dan status gizi lebih. Status gizi kurang merupakan gambaran kekurangan zat gizi yang tidak terpenuhi oleh tubuh, sedangkan status gizi lebih merupakan kelebihan zat gizi tertentu di dalam tubuh. Permasalahan gizi pada remaja ini perlu mendapatkan perhatian yang khusus, sebab mempengaruhi perkembangan di masa dewasa [2].

Kegiatan mengonsumsi makanan adalah kebutuhan sehari-hari yang diperlukan untuk memenuhi gizi yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan manusia yang paling dasar. Terbentuknya kebiasaan konsumsi makanan akan membentuk perilaku konsumsi secara berulang-ulang. Remaja lebih memilih mengonsumsi *fast food* dikarenakan penyajiannya yang cepat sehingga dapat menghemat waktu dan juga dapat dihidangkan kapanpun dan dimanapun, tempat saji dan penyajiannya yang higienis, kemudian harga yang terjangkau, jenis makanan yang memenuhi selera remaja, dianggap makanan yang bergengsi, makanan anak milenial, serta makanan yang gaul bagi anak muda [3].

Pola makan pada remaja akan menentukan jumlah zat gizi yang diterima oleh remaja untuk pertumbuhan serta perkembangannya. Jumlah makanan yang sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan atau aktivitas fisik sehari-hari. Kekurangan zat gizi pada masa remaja akan berdampak pada aktivitas belajar antara lain, lesu, mudah lelah, hambatan pertumbuhan, kurang gizi pada masa dewasa dan penurunan prestasi di sekolah. Remaja terkadang kurang puas dengan kondisi tubuh yang dimiliki, sedangkan pada remaja putri ukuran tubuh, usia dengan status kesehatan akan berkaitan dengan masa reproduksi [4]. Jika pada usia remaja kesehatannya baik, status gizinya baik maka akan melahirkan anak-anak yang sehat dan mempunyai status gizi yang baik juga, oleh sebab itu perlu adanya sosialisasi kepada remaja akan pentingnya makanan yang seimbang dan bergizi untuk kesehatannya, salah satunya adalah untuk kesehatan reproduksi [5].

Masalah gizi dan kesehatan pada masa remaja yaitu gangguan pada pola makan, obesitas, makan tidak teratur, dan anemia. Anemia kekurangan zat besi merupakan permasalahan gizi pada remaja di Indonesia. Pengetahuan, sikap, dan pola konsumsi makanan pada remaja menjadi faktor yang mempengaruhi kejadian anemia [6]. Selain itu, tingkat pendidikan, sumber makanan keluarga, perilaku kurangnya menjaga kebersihan juga mempengaruhi permasalahan kekurangan gizi pada remaja [7]. Pengaruh sosial dan anggapan masyarakat mengenai penampilan tubuh menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian masalah gizi pada remaja [6]. Remaja perempuan lebih rentan akan pengaruh lingkungan dan sosial budaya terkait perilaku yang diharapkan oleh masyarakat. Hal ini mengakibatkan remaja putri lebih mengutamakan untuk mempertahankan penampilan tubuh yang ideal dengan upaya mengurangi berat badan. Pada remaja perempuan mempersepsikan tubuh yang ideal adalah kurus sementara remaja laki-laki lebih menganggap penting aspek kekuatan dan maskulinitas [8].

Remaja sangat berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia yang ada di Indonesia. Remaja sebagai generasi penerus bangsa berperan penting untuk kemajuan negara di masa yang akan

datang. Oleh karena itu, pengetahuan tentang perilaku dan gaya hidup sehat demi terpenuhinya gizi seimbang harus dimulai sejak dini agar terhindar dari berbagai permasalahan kesehatan. Untuk mencegah timbulnya masalah gizi, perlu pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal (empat pilar gizi seimbang).

2. Metode Pelaksanaan

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan April 2025 di SMP Negeri 8 Kota Semarang. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu kegiatan observasi, kegiatan pelaksanaan dan kegiatan pembuatan laporan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di sekolah yang diikuti oleh siswa-siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 8 Kota Semarang. Kegiatan ini diselenggarakan dengan melibatkan berbagai pihak, diantaranya (1) Kepala SMP Negeri 8 Kota Semarang yang telah memberikan izin untuk tempat pengabdian, (2) Dosen Prodi Gizi Universitas Ivet Semarang sebanyak 4 orang yang berperan sebagai narasumber dalam kegiatan, (3) Siswa siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 8 Kota Semarang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian terdiri dari penyuluhan pentingnya gizi seimbang oleh Prodi Gizi Universitas Ivet Semarang. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah berupa pemaparan materi oleh narasumber dan diskusi tanya jawab.

Tahapan kegiatan dimulai dari: (1) Rapat anggota tim pengabdian untuk merancang program dan materi yang akan dilaksanakan, (2) Menghubungi pihak sekolah dan Kepala SMP Negeri 8 Kota Semarang untuk mengonfirmasi izin dan waktu kegiatan akan dilaksanakan, (3) Mempersiapkan materi, peralatan dan bahan untuk kegiatan. Penyuluhan dibagi menjadi beberapa materi, yaitu (1) Pemaparan materi mengenai apa itu gizi seimbang; (2) Pemaparan materi tentang empat pilar gizi seimbang; (3) Pemaparan materi isi piringku; (4) Diskusi dan tanya jawab terkait materi yang disampaikan. Target pada kegiatan penyuluhan ini yaitu minimal 80% dari pelajar kelas VII dan VIII SMP Negeri 8 Kota Semarang mengikuti kegiatan sosialisasi. Luaran dari kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya gizi seimbang dan mampu mengatur pola makan seimbang bersumber dari pangan lokal dengan minimal 80% siswa dapat memahami materi yang disampaikan dengan baik. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan kegiatan penyuluhan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Hal tersebut terlihat dari peserta yang hadir yaitu siswa-siswi dan guru pendamping SMP Negeri 8 Kota Semarang. Kegiatan sosialisasi remaja SMP diikuti oleh sebanyak 35 Siswa. Acara Sosialisasi ini dimaksudkan untuk memberikan pemahaman kepada siswa-siswi. Gizi seimbang merupakan kebutuhan mikro dan makro terpenuhi berdasarkan usia, antropometri, dan status kesehatan [9]. Pemenuhan Gizi seimbang sangat bagi kesehatan tubuh remaja. Pemenuhan gizi seimbang memiliki manfaat untuk memaksimalkan pertumbuhan fisik karena zat-zat penting yang dibutuhkan oleh tubuh akan terpenuhi. Pada usia prasekolah dan sekolah, kebutuhan gizi sangat diperlukan untuk konsentrasi belajar, beraktivitas, bersosialisasi dan perkembangan fisik. Pada masa remaja ini secara alami remaja laki-laki cenderung makan lebih banyak, sehingga secara tidak sadar mereka dapat memenuhi kebutuhan gizinya. Sedangkan para remaja wanita lebih berkonsentrasi pada "well balanced diet" untuk menjaga proporsional tubuhnya sehingga rentan mengalami kekurangan gizi [10]. Pada masa pubertas yang terjadi adalah remaja cenderung memerhatikan penampilan tubuh atau citra tubuh namun hal ini dapat berdampak negatif terhadap status gizi yaitu berpotensi menimbulkan masalah gizi kurang. Pengaruh citra tubuh terhadap gizi kurang disebabkan karena remaja memiliki ketidakpuasan terhadap citra tubuh sehingga timbul keinginan untuk membatasi makanan dan menurunkan berat badan agar mempunyai badan yang ideal [11].



Gambar 1. Materi gizi seimbang untuk remaja

Pendidikan gizi seimbang merupakan salah satu program sosialisasi karena didasari oleh tingginya asupan anak sekolah yang tidak memenuhi kebutuhan baik kalori mikro maupun makro. Kegiatan sosialisasi gizi seimbang ini berlangsung ±1 jam. Acara sosialisasi tentang gizi seimbang dilaksanakan pada jam 08.00 wib hingga selesai. Tema sosialisasi ialah "Gizi Seimbang" sebelum materi disampaikan, terlebih dahulu narasumber memberikan pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan. Pengamatan di setiap kelas menunjukkan bahwa banyak peserta yang tidak menjelaskan secara lengkap jenis-jenis makanan yang bergizi seimbang dan sehat serta sesuai untuk tumbuh kembang pada masa sekolah. Pengetahuan gizi dinilai menjadi faktor yang penting dalam mempengaruhi status gizi remaja. Tingkat pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya [12].



Gambar 2. Penyampaian materi gizi seimbang

Diadakannya sosialisasi terkait gizi seimbang pada siswa-siswi sekolah bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang berhubungan dengan makanan sehat, serta jumlah yang diperlukan oleh tubuh. Remaja adalah kelompok usia yang membutuhkan asupan gizi cukup besar dalam memenuhi kebutuhan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kebutuhan yang tinggi tersebut sesuai dengan tahapan pertumbuhan dan perkembangan pada remaja. Akan tetapi seringkali remaja terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya dalam mengikuti trend, seperti mengonsumsi makanan cepat saji *fast food* [13]. Selanjutnya, peserta aktif terlibat dalam sesi tanya jawab yang menarik, di mana mereka dapat mengungkapkan permasalahan mereka kepada para narasumber.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa edukasi terkait pentingnya gizi seimbang pada remaja di SMP Negeri 8 Kota Semarang yang diselenggarakan oleh Dosen Prodi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ivet Semarang. Diharapkan kegiatan ini mampu memberikan informasi positif terhadap siswa-siswi SMP Negeri 8 Kota Semarang. Diharapkan Sekolah juga meningkatkan edukasi pada remaja tidak hanya menekankan pada pengetahuan tetapi juga memotivasi remaja untuk menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah yaitu SMPN 8 Kota Semarang yang telah mengizinkan kami untuk melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Daftar Pustaka

- [1] Suryana, Ermis, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti, and Kasinyo Harto. "Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 3 (2022): 1917-1928.
- [2] Rohaeni, Ela, Agi Yulia Ria Dini, Ika Chorin Nisa, Dewi Mutiah, Dede Kurniasih, and Ega Berliana. "Peran Gizi dalam Kesehatan Reproduksi pada Remaja." *Health Care: Journal Of Community Service* 2, no. 2 (2024): 152-157.
- [3] Alfora, Denissa, Erika Saori, and Lutfiah Nur Fajriah. "Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja." *FLORONA: Jurnal Ilmiah Kesehatan* 2, no. 1 (2023): 43-49.
- [4] Nurdin, Ambia, Ully Fitria, Kiki Asrifa Dinen, and Reza Kurnia. "Analisis Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri." *Public Health Journal* 1, no. 1 (2024).
- [5] Endartiwi, Sri Sularsih. "Sosialisasi Gizi Seimbang Untuk Kesehatan Reproduksi Pada Remaja." *Humanism: Journal of Community Empowerment (HJCE)* 6, no. 2 (2024): 55-59.
- [6] Rah, Jee Hyun, Alida Melse-Boonstra, Rina Agustina, Kesso Gabrielle van Zutphen, and Klaus Kraemer. "The triple burden of malnutrition among adolescents in Indonesia." *Food and Nutrition Bulletin* 42, no. 1_suppl (2021): S4-S8.
- [7] Handiso, Yoseph Halala, Tefera Belachew, Cherinet Abuye, Abdulhalik Workicho, and Kaleab Baye. "Undernutrition and its determinants among adolescent girls in low land area of Southern Ethiopia." *PloS one* 16, no. 1 (2021): e0240677.
- [8] Indah, Tanjung Anitasari, Ade Madona, Oktavian Reno Saputra, Kiky Firda Seviani, Fioriska Putri Meyzwari, Claristha Kristya Widyantroro, and Novyanti Setiyo Rini. "Penguatan Peran Orang yang Dianggap Penting dalam Penerapan Gizi Seimbang pada Remaja di Tohudan Wetan Colomadu." *PengabdianMu* 9, no 6 (2024): 1064-1069.
- [9] Hadisuyitno, Juin, Carissa Cerdasari, and B. Doddy Riyadi. "Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Pola Konsumsi Makan Mahasiswa Balanced nutritional knowledge relationship and Students' eat consumption patterns." *Jurnal Gizi KH* 1, no. 1 (2021): 28-32.
- [10] Panjaitan, Nuraisyah Wulandari, Syahrida Suryani Hasibuan, Faradillah Faradillah, Yayang Nisrina Putri Hasibuan, Arsri Ayunita WK, Dea Riski Anggraini, and Alya Az Zahra Sibuea. "Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan." *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1, no. 1 (2022): 57-62.
- [11] Merita, Merita, Nurainun Hamzah, and Djayusmantoko Djayusmantoko. "Persepsi citra tubuh, kecenderungan gangguan makan dan status gizi pada remaja putri di Kota Jambi." *Journal of Nutrition College* 9, no. 2 (2020): 81-86.
- [12] Fitriani, Rika. "Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 86 Jakarta." *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community* 4, no. 1 (2020): 29-38.
- [13] Lestari, Eka Indah. "Hubungan pola makan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda." *Borneo Studies and Research* 1, no. 3 (2020): 1766-1771.