

REMAJA MELEK GIZI : PENGUATAN LITERASI GIZI SEBAGAI STRATEGI PENCEGAHAN MASALAH GIZI PADA REMAJA SMA

Melva Saragi¹⁾, David Siagian²⁾, Elvira Hayati³⁾, Angel Carolina Halawaa⁴⁾

^{1,2,4)}Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Sumatera Utara Medan

³⁾Program Studi Administrasi Kesehatan, STIKES Binahusada Serang

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima, Juni 29, 2026

Revisi, Juni 30, 2026

Disetujui, Juni 30, 2026

Kata kunci:

Literasi Gizi,
Remaja,
Edukasi Kesehatan,
Sekolah,

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai permasalahan gizi, seperti gizi lebih, gizi kurang, anemia, dan pola makan yang tidak seimbang. Rendahnya literasi gizi menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi makanan pada remaja sehingga diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan masalah gizi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 22 Januari 2026 Pada Siswa SMA Negeri 17 Medan, dengan melibatkan 30 orang siswa sebagai peserta. Sekolah ini merupakan sekolah negeri terakreditasi A di Kota Medan. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang disampaikan mencakup konsep gizi remaja, Pedoman Gizi Seimbang, pentingnya sarapan, konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik, serta pencegahan anemia dan obesitas. Pelaksanaan kegiatan berlangsung secara aktif dengan antusiasme peserta yang tinggi, ditandai oleh keterlibatan siswa dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Dokumentasi kegiatan dilakukan melalui foto dan video sebagai bukti pelaksanaan pengabdian. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis sekolah merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi gizi remaja serta mendukung pembentukan perilaku hidup sehat sejak usia sekolah. Diperlukan program edukasi yang berkesinambungan agar perubahan pengetahuan dapat berkembang menjadi perubahan perilaku yang berkelanjutan.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Korespondensi Penulis:

Melva Saragi,

Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat,

Institut Kesehatan Sumatera Utara,

Jl. Jamin giting Kel.Laucih Kec.Medan Tuntungan Sumatera Utara

Email: melva.saragi@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan paling pesat setelah masa balita. Pada periode ini terjadi peningkatan kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan organ reproduksi, serta perkembangan kognitif. Apabila kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi secara optimal, remaja berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti gizi kurang, gizi lebih, anemia, gangguan pertumbuhan, penurunan konsentrasi belajar, hingga peningkatan risiko penyakit tidak menular pada masa dewasa (Rimbawan, 2023).

Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang adekuat pada masa remaja menjadi investasi penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Secara global, masalah gizi pada remaja masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat. Organisasi kesehatan dunia menyatakan bahwa malnutrisi pada remaja mencakup spektrum yang luas, mulai dari kekurangan gizi, defisiensi mikronutrien, hingga kelebihan berat badan dan obesitas. Perubahan gaya hidup, urbanisasi, meningkatnya konsumsi makanan ultra-proses, serta rendahnya aktivitas fisik telah menyebabkan meningkatnya prevalensi obesitas pada remaja di berbagai negara. Di sisi lain, kekurangan zat besi masih menjadi penyebab utama anemia yang berdampak terhadap kapasitas belajar, produktivitas, serta kesehatan reproduksi remaja, khususnya perempuan (Rimbawan, 2023).

Di Indonesia, fenomena *double burden of malnutrition* masih menjadi isu utama. Selain masih ditemukannya remaja dengan status gizi kurang, prevalensi overweight dan obesitas pada usia sekolah juga terus meningkat seiring perubahan pola konsumsi masyarakat. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius, terutama pada remaja putri. Kondisi tersebut berkaitan dengan rendahnya asupan zat besi, kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya konsumsi buah dan sayuran. Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa upaya promotif dan preventif perlu diperkuat melalui edukasi gizi sejak usia sekolah (Nadia Salwa, 2025).

Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi berhubungan dengan munculnya perilaku makan yang kurang sehat pada remaja. Pengetahuan yang rendah menyebabkan remaja sulit memilih makanan bergizi, kurang memahami kebutuhan zat gizi sesuai usia, serta belum mampu mengidentifikasi risiko jangka panjang dari pola konsumsi yang tidak seimbang. Penelitian pada remaja putri di Indonesia juga menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dan status gizi memiliki hubungan dengan kejadian anemia, meskipun faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi biologis juga berperan. Oleh karena itu, peningkatan literasi gizi menjadi salah satu strategi penting dalam mencegah masalah gizi pada kelompok remaja (Nadia Salwa, 2025).

Literasi gizi (*nutrition literacy*) merupakan kemampuan individu untuk memperoleh, memahami, mengevaluasi, serta menerapkan informasi mengenai gizi dalam kehidupan sehari-hari. Remaja dengan literasi gizi yang baik cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat, mampu membaca informasi nilai gizi pada kemasan pangan, memilih makanan bergizi seimbang, serta memiliki kesadaran untuk menerapkan aktivitas fisik secara rutin. Sebaliknya, rendahnya literasi gizi berkaitan dengan meningkatnya konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak serta rendahnya konsumsi pangan sumber vitamin dan mineral. Oleh karena itu, penguatan literasi gizi merupakan pendekatan promotif yang sangat relevan dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak usia sekolah (Kemenkes RI, 2022).

Sekolah merupakan salah satu wahana yang paling efektif dalam pelaksanaan promosi kesehatan karena mampu menjangkau remaja dalam jumlah besar melalui kegiatan pembelajaran yang terstruktur. Program edukasi kesehatan berbasis sekolah terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik siswa terhadap perilaku hidup sehat. Penelitian intervensi di Indonesia menunjukkan bahwa kombinasi edukasi gizi dengan pendekatan berbasis sekolah mampu meningkatkan pengetahuan gizi, memperbaiki asupan protein, zat besi, dan vitamin C, serta menurunkan prevalensi anemia pada peserta didik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sekolah memiliki peran strategis dalam mendukung pembangunan kesehatan remaja melalui kegiatan edukasi yang berkesinambungan (Mulyani dkk, 2024).

Berdasarkan hasil koordinasi dengan pihak SMA Negeri 17 Medan, diperoleh informasi bahwa kegiatan edukasi mengenai gizi remaja belum dilaksanakan secara rutin. Sementara siswa sekolah menengah atas berada pada fase perkembangan yang memerlukan pemahaman yang baik mengenai pemenuhan kebutuhan gizi, pemilihan makanan sehat, serta pencegahan masalah gizi. Kurangnya akses terhadap informasi gizi yang benar berpotensi memengaruhi pola makan dan perilaku kesehatan siswa. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif sebagai bagian dari upaya promotif untuk meningkatkan literasi gizi di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan "Penguatan Literasi Gizi sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi pada Remaja Sekolah Menengah Atas" di SMA Negeri 17 Medan pada tanggal 22 Januari 2026. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi remaja, prinsip gizi seimbang, pentingnya sarapan, konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik, serta pencegahan anemia dan obesitas melalui metode ceramah dan diskusi. Diharapkan kegiatan ini dapat memperkuat literasi gizi peserta sebagai langkah awal menuju perubahan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian ini berfokus pada pemberian edukasi berdasarkan materi mengenai "Penguatan Literasi Gizi sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi pada Remaja Sekolah Menengah Atas" pada SMA Negeri 17 Medan pada tanggal 22 Januari 2026. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi remaja, prinsip gizi seimbang, pentingnya sarapan, konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik, serta pencegahan anemia dan obesitas melalui metode ceramah dan diskusi. Diharapkan kegiatan ini dapat memperkuat literasi gizi peserta sebagai langkah awal menuju perubahan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

2.1. Tahapan Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian dengan pihak SMA Negeri 17 Medan untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan sekaligus mengidentifikasi kebutuhan mitra terkait edukasi gizi remaja. Pada tahap ini dilakukan diskusi dengan pihak sekolah mengenai waktu pelaksanaan, jumlah peserta, tempat kegiatan, serta fasilitas yang akan digunakan selama penyuluhan. Selanjutnya, tim pengabdian menyusun materi edukasi berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan berbagai referensi ilmiah terbaru mengenai gizi remaja. Materi yang dipersiapkan meliputi kebutuhan gizi pada masa remaja, prinsip gizi seimbang, pentingnya sarapan, konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik, pencegahan anemia, pencegahan obesitas, serta penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain penyusunan materi, tim juga menyiapkan media pembelajaran berupa presentasi PowerPoint, leaflet edukasi, laptop, LCD proyektor, serta perlengkapan dokumentasi berupa kamera dan telepon genggam untuk mendokumentasikan seluruh rangkaian kegiatan dalam bentuk foto dan video. Seluruh persiapan dilakukan untuk memastikan kegiatan dapat berlangsung secara efektif, interaktif, dan sesuai dengan tujuan pengabdian.

2.2. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilaksanakan secara tatap muka di aula SMA Negeri 17 Medan dan diikuti oleh 30 siswa. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh pihak panitia dan pihak yang terlibat, dilanjutkan dengan penyampaian tujuan kegiatan serta pengenalan tim pengabdian. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi dan tanya jawab. Ceramah digunakan untuk memberikan pemahaman mengenai konsep dasar gizi remaja, sedangkan diskusi bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pengalaman, mengajukan pertanyaan, dan mendiskusikan berbagai permasalahan gizi yang sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

1. Pengertian dan pentingnya gizi remaja.
2. Pedoman Gizi Seimbang
3. Pentingnya sarapan bagi remaja
4. Pemilihan makanan bergizi dan jajanan sehat
5. Konsumsi buah dan sayur sesuai anjuran
6. Aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat
7. Pencegahan anemia pada remaja
8. Pencegahan gizi lebih dan obesitas
9. Perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan masalah gizi

Selama penyampaian materi, pameri melibatkan peserta secara aktif melalui sesi tanya jawab dan diskusi mengenai kebiasaan makan, pola konsumsi makanan cepat saji, serta

tantangan dalam menerapkan pola makan sehat. Pendekatan partisipatif ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman sekaligus mendorong perubahan perilaku kesehatan pada peserta. Seluruh proses kegiatan didokumentasikan dalam bentuk foto dan video sebagai bukti pelaksanaan pengabdian serta sebagai bahan publikasi dan pelaporan kegiatan.



Gambar 1. Penyampaian Materi dan Pemberian Hadiah



Gambar 2. Pengerjaan Soal Post-tes dan Pemberian Hadiah bagi siswa terbaik



Gambar 3. Foto Bersama

2.3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan secara evaluasi proses (process evaluation) melalui observasi langsung terhadap keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Aspek yang diamati meliputi tingkat kehadiran peserta, partisipasi dalam sesi diskusi, keaktifan mengajukan pertanyaan, kemampuan peserta menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri, serta respons peserta terhadap materi yang disampaikan. Selain observasi, tim pengabdian melakukan sesi refleksi pada akhir kegiatan melalui diskusi singkat bersama peserta mengenai materi yang telah diperoleh. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan kesan, manfaat kegiatan, serta komitmen dalam menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan berpartisipasi aktif selama proses edukasi berlangsung. Tingginya interaksi antara pemateri dan peserta mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan siswa serta mudah dipahami.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa sekolah merupakan lingkungan yang sangat strategis dalam pelaksanaan promosi kesehatan, khususnya untuk meningkatkan literasi gizi pada remaja. Sebagai kelompok usia yang sedang mengalami pertumbuhan pesat, remaja memerlukan pemahaman yang baik mengenai kebutuhan zat gizi agar mampu menerapkan pola makan sehat sejak dini. Edukasi yang diberikan di sekolah memungkinkan informasi kesehatan diterima secara langsung oleh sasaran dalam suasana belajar yang kondusif sehingga lebih mudah dipahami dan diingat.

Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa topik gizi remaja masih sangat relevan dengan kebutuhan siswa. Banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta mengenai pola makan, konsumsi makanan cepat saji, anemia, dan obesitas mengindikasikan bahwa masih terdapat berbagai informasi yang belum dipahami secara utuh oleh remaja. Kondisi tersebut sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa rendahnya literasi gizi menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perilaku makan tidak sehat pada remaja. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih mampu memilih makanan bergizi, memahami kebutuhan energi sesuai usia, serta menghindari konsumsi pangan tinggi gula, garam, dan lemak secara berlebihan (Febrianti et al., 2023).

Metode ceramah yang dipadukan dengan diskusi interaktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mengemukakan pengalaman dan permasalahan yang mereka hadapi. Pendekatan partisipatif tersebut mampu menciptakan komunikasi dua arah sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dibandingkan ceramah satu arah. Diskusi memungkinkan peserta mengklarifikasi informasi yang diperoleh sekaligus meningkatkan pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Hisanah et al. (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan metode interaktif mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap pencegahan anemia.

Materi mengenai Pedoman Gizi Seimbang juga memperoleh perhatian yang besar dari peserta. Sebagian besar siswa mengaku masih sering melewati sarapan karena keterbatasan waktu sebelum berangkat ke sekolah. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis masih cukup sering dilakukan karena dianggap lebih praktis. Fenomena tersebut sesuai dengan laporan World Health Organization (2022) yang menyatakan bahwa perubahan gaya hidup, urbanisasi, dan meningkatnya konsumsi makanan ultra-proses menjadi penyebab meningkatnya masalah gizi pada kelompok remaja di berbagai negara.

Penyampaian materi mengenai anemia juga menjadi salah satu bagian penting dalam kegiatan ini. Remaja, terutama remaja putri, merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Edukasi mengenai konsumsi makanan sumber zat besi, vitamin C, serta pentingnya tablet tambah darah diharapkan dapat meningkatkan kesadaran peserta dalam mencegah anemia sejak dini. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendidikan gizi mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia dan berkontribusi terhadap perubahan perilaku konsumsi pangan yang lebih sehat (Yanisah & Widati, 2023).

Keberhasilan kegiatan ini tidak hanya ditentukan oleh penyampaian materi, tetapi juga oleh dukungan pihak sekolah yang menyediakan fasilitas serta mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif. Kolaborasi antara perguruan tinggi dan sekolah merupakan bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam mendukung program promosi kesehatan berbasis sekolah. Agar dampak kegiatan lebih berkelanjutan, diperlukan program edukasi yang dilakukan secara berkala melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS), pembentukan kader kesehatan remaja, maupun integrasi materi gizi ke dalam berbagai kegiatan sekolah.

Meskipun kegiatan berlangsung dengan baik, pengabdian ini masih memiliki keterbatasan karena evaluasi dilakukan melalui observasi proses dan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Belum dilakukan pengukuran kuantitatif menggunakan pre-test dan post-test sehingga peningkatan pengetahuan peserta belum dapat dianalisis secara statistik. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan menggunakan instrumen evaluasi yang lebih komprehensif sehingga efektivitas edukasi dapat diukur secara objektif dan menjadi dasar pengembangan program promosi kesehatan yang lebih berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program "Penguatan Literasi Gizi sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi pada Remaja Sekolah Menengah Atas" yang dilaksanakan pada SMA Negeri 17 Medan pada tanggal 22 Januari 2026 telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Edukasi yang diberikan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya gizi seimbang, kebutuhan gizi pada masa remaja, pencegahan anemia, pentingnya sarapan, konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik, serta upaya mencegah obesitas melalui penerapan pola makan sehat.

Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan literasi gizi remaja. Kegiatan ini juga memperkuat peran sekolah sebagai lingkungan yang mendukung promosi kesehatan melalui pemberian informasi yang benar dan mudah dipahami. Meskipun evaluasi dalam kegiatan ini masih bersifat observasional dan belum menggunakan pengukuran kuantitatif, hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa peserta aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, berpartisipasi dalam diskusi, serta menunjukkan ketertarikan terhadap materi yang disampaikan.

Keberlanjutan program menjadi aspek penting untuk memastikan bahwa peningkatan pengetahuan dapat berkembang menjadi perubahan perilaku yang berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan sinergi antara perguruan tinggi, sekolah, guru, Unit Kesehatan Sekolah (UKS), tenaga kesehatan, dan orang tua dalam menyelenggarakan edukasi gizi secara berkala. Selain itu, kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan dilengkapi dengan evaluasi menggunakan **pre-test** dan **post-test**, pembentukan kader atau duta gizi remaja, serta pemanfaatan media edukasi digital agar dampak program dapat diukur secara lebih objektif dan memberikan manfaat yang lebih luas bagi peningkatan kesehatan remaja.

REFERENSI

- Aryanti Dkk. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nutrition Science And Health Research*
- Febrianti Et Al. (2023). Effectiveness Of Nutrition Education On Knowledge Of Anemia And Hemoglobin Level In Female Adolescents Aged 12–19 Years: A Systematic Review And Meta-Analysis.
- Hisanah Et Al (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Permainan Ular Tangga Dan Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Mulyani, Nadiah Salwa, Noviardhi, Astidio, & Susiloretni, Kun Aristiati. (2024). Efektivitas E-Booklet Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia. *Jurnal Riset Gizi*.
- Nadia Salwa Dkk. (2025). Efektivitas E-Booklet Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia
- Rimbawan Dkk. (2023). School Lunch Programs And Nutritional Education Improve Knowledge, Attitudes, And Practices And Reduce The Prevalence Of Anemia: A Pre-Post Intervention Study In An Indonesian Islamic Boarding School
- United Nations Children's Fund. (2021). *The State Of The World's Children 2021: On My Mind—Promoting, Protecting And Caring For Children's Mental Health*. New York: UNICEF.
- World Health Organization, 2022. *Adolescent Health*. Geneva: World Health Organization
- Yanisah & Widati. (2023). Is Health Education On Anemia Increasing Iron Supplementation Consumption In Adolescent Girls? A Systematic Review.