

## **Sosialisasi gizi “diet asik, prestasi asik” pada remaja madrasah aliyah negeri 4 Banjar**

**Siti Aisyah Solechah<sup>1</sup>, Norhasanah<sup>2</sup>, Nany Suryani<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi S1 Gizi, STIKes Husada Borneo, Indonesia

Penulis korespondensi : Norhasanah

E-mail : sanahgizi.shb1@gmail.com

Diterima: 26 Mei 2024 | Direvisi: 27 Juni 2024 | Disetujui: 28 Juni 2024 | © Penulis 2024

### **Abstrak**

Diet seimbang sangat penting untuk semua individu, termasuk remaja. Selain itu, ada korelasi antara konsumsi makanan dan prestasi akademik siswa. Pencapaian nutrisi yang tepat melalui konsumsi makanan sehari-hari diperlukan untuk meningkatkan fokus kognitif individu remaja. Remaja yang bergizi memadai cenderung mengarahkan perhatian mereka ke pendidikan, sehingga memaksimalkan prestasi akademik mereka. Pemahaman yang tidak memadai tentang nutrisi di kalangan remaja, ditambah dengan dampak buruk yang berasal dari kurangnya pengetahuan ini, menggarisbawahi perlunya menyebarkan informasi tentang praktik diet bergizi yang disesuaikan dengan demografi remaja. Upaya yang dilakukan melibatkan sosialisasi gizi melalui metode ceramah yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran gizi di kalangan remaja putri di sekolah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Banjar. Kegiatan ini dilakukan dalam satu hari selama 1,5 jam pada November 2022, dan dihadiri oleh 51 siswa. Kemanjuran upaya ini dinilai melalui pertanyaan pra-tes responden sebelum dimulainya sosialisasi, diikuti dengan pengulangan pertanyaan yang sama pasca-sosialisasi. Hasil pengabdian menunjukkan perubahan yang terlihat dalam pengetahuan gizi para peserta ketika mengevaluasi hasil pra-tes dan pasca-tes sebelum dan sesudah sosialisasi. Tingkat pengetahuan dalam kategori baik mengalami peningkatan, dari hanya 20% sebelum sosialisasi menjadi 100% penuh setelah sosialisasi.

**Kata kunci:** gizi seimbang; prestasi akademik; sosialisasi

### **Abstract**

A sound dietary regimen is imperative for all individuals, including adolescents; furthermore, a correlation exists between dietary intake and academic performance. Attainment of proper nutrition through daily dietary consumption will enhance the cognitive focus of young learners. Adolescents who receive adequate nourishment will be better able to concentrate on their studies, thereby optimizing their academic accomplishments. Insufficient nutritional awareness among teenagers and the adverse consequences stemming from this lack of awareness constitute a key rationale for providing nutritional education on healthy eating habits to adolescents. The interventions implemented involve disseminating nutritional information through lecture method, aiming to boost nutritional literacy among female youth at Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Banjar. This activity was conducted in one day for 1.5 hours in November 2022, and was attended by 51 students. The assessment of activity implementation involves initial inquiry of respondents prior to socialization (pre-test) followed by subsequent inquiry after the socialization has taken place (post-test). Findings from the activities indicated a noticeable shift in the nutritional knowledge of participants when comparing pre-test and post-test results. The proportion of individuals with satisfactory knowledge levels prior to receiving socialization stood at a mere 20%, which then rose to 100% post-socialization.

**Keywords:** academic achievement; balanced diet; socialization

## PENDAHULUAN

Asupan nutrisi adalah kebutuhan penting yang berperan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan otak. Kapasitas seseorang untuk meningkatkan perkembangan saraf motorik juga bergantung pada asupan nutrisi yang menyeluruh (Aramico dkk., 2017). Dampak pilihan diet pada perkembangan kognitif dapat bermanifestasi ketika makanan yang dicerna kekurangan nutrisi penting, terutama selama periode insufisiensi yang berkepanjangan. Keadaan seperti itu dapat menyebabkan perubahan metabolisme di otak, yang menyebabkan gangguan fungsi otak. Dalam kasus yang parah, nutrisi yang tidak memadai dapat menyebabkan pertumbuhan terhambat, mengakibatkan ukuran tubuh berkurang dan volume otak berkurang. Akibatnya, penurunan jumlah sel otak, ditambah dengan kelesuan kognitif dan defisiensi, menjadi ciri konsekuensi malnutrisi pada anak-anak (Nurmawati dkk., 2014).

Asupan nutrisi yang berkualitas setiap hari berperan penting dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi pada remaja. Dengan nutrisi yang memadai, remaja akan lebih mampu fokus pada studi mereka, yang berpotensi meningkatkan prestasi akademik mereka. Studi pada tahun 2014 di SMA Negeri I Metro menemukan adanya korelasi yang kuat antara asupan gizi dan prestasi belajar siswa (Amalia & Trismiana, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Azis dan rekan-rekannya pada tahun 2018 mengungkapkan korelasi penting antara gizi dan prestasi akademik siswa di bidang ilmu alam di sebuah sekolah asrama di Kabupaten Buru (Azis et al., 2018).

Defisiensi nutrisi dapat mempengaruhi kemampuan kognitif dan konsentrasi pelajar. Pada masa remaja, kekurangan zat gizi tertentu, seperti zat besi, dapat mengganggu aktivitas sekolah (Azis et al., 2018). Kekurangan asupan zat besi menyebabkan pengurangan cadangan besi dalam tubuh, yang dapat memicu anemia. Berdasarkan hasil penelitian pada tahun 2014, diketahui bahwa anemia berpotensi menurunkan aktivitas fisik siswa (Fitriani & Ismawati, 2014). Lebih lanjut, anemia dapat mengurangi pasokan oksigen ke otot dan sel-sel otak, yang berakibat pada penurunan konsentrasi dan prestasi belajar, serta produktivitas secara keseluruhan.

Ketika siswa melewati jadwal makan pagi atau sarapan, maka asupan makan akan berkurang. Padahal sarapan sangat penting untuk mengawali hari dalam beraktivitas dan belajar. Penelitian sebelumnya pada siswa SMA menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan prestasi akademik siswa SMA. Sarapan terbukti meningkatkan konsentrasi belajar dan daya ingat selama belajar di sekolah, yang pada akhirnya menghasilkan kinerja yang lebih baik (Marvela et al., 2021), (Sidabutar, 2023).

Informasi gizi terkait pola makan sehat sangat diperlukan karena pentingnya pola makan sehat bagi setiap orang, termasuk remaja, terutama jika terdapat hubungan antara asupan gizi dengan prestasi belajar. Kecukupan asupan gizi remaja erat kaitannya dengan pengetahuan gizi remaja. Kurangnya pengetahuan tentang gizi, anemia, tanda-tandanya, dampaknya, dan cara menanggulangi masalah gizi menyebabkan kebutuhan nutrisi remaja tidak terpenuhi (Putra dkk., 2019). Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja dapat dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan yang bertujuan untuk mendorong siswa melakukan perubahan perilaku positif yang sesuai dengan gizi seimbang pada usia remaja (Lestaluhu dkk., 2020; Karno, 2024).

Saat berdiskusi dengan pihak MAN 4 Banjar, diketahui bahwa permasalahan terkait gizi di sekolah tersebut adalah masih terdapat siswa yang saat belajar dikelas sering tampak mengantuk dan kurang bersemangat, dan memang saat ditanya terdapat beberapa siswa yang menyatakan tidak sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah.

Mengusung tema "Diet Asik Prestasi Asik", sosialisasi gizi merupakan kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya penerapan pola makan seimbang dan hubungannya dengan prestasi. Pada dasarnya, pola makan seimbang dapat dilaksanakan dengan cara yang menyenangkan jika kita bisa mengganti makanan sesuai dengan hidangan favorit kita tetapi tetap harus memperhatikan jenis, porsi/jumlah, dan waktu makan sesuai prinsip gizi seimbang. Melalui penerapan pola makan seimbang yang menyenangkan dalam kehidupan sehari-hari, tubuh menjadi sehat dan bugar sehingga meningkatkan kemampuan konsentrasi untuk kinerja belajar yang optimal.

Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai "diet asik" yang berlandaskan pada prinsip-prinsip gizi yang seimbang, dan bagaimana hal tersebut berkontribusi terhadap prestasi akademik yang lebih baik. Manfaat kegiatan ini secara teori bagi peserta adalah meningkatnya pengetahuan mengenai diet yang asik sesuai gizi seimbang dan kaitannya terhadap prestasi. Melalui peningkatan pengetahuan tersebut harapannya dapat memperbaiki sikap yang masih salah tentang gizi dan secara praktis dapat diaplikasikan ke perilaku sehari-hari dalam menerapkan gizi seimbang sesuai kebutuhan remaja untuk mencapai prestasi yang optimal.

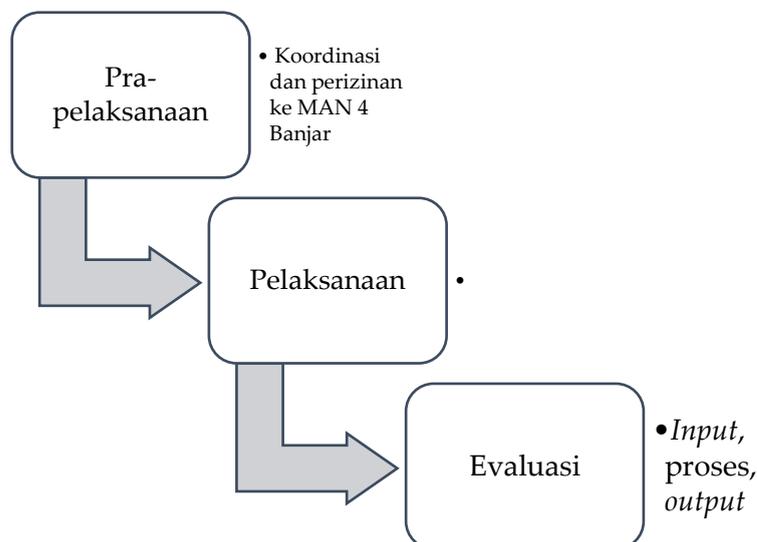
## METODE

Untuk mencapai hasil yang diinginkan dari kegiatan pengabdian ini, metode yang dipilih adalah ceramah. Sosialisasi ini dijalankan melalui penyuluhan interaktif yang dilakukan secara langsung, menggunakan presentasi slide power point sebagai media.

Pengetahuan dievaluasi dengan cara mengajukan serangkaian pertanyaan dalam sebuah kuesioner yang diberikan sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) kegiatan sosialisasi berlangsung. Kategori tingkat pengetahuan (Budiman & Riyanto A, 2013) adalah sebagai berikut:

- Tingkat pengetahuan yang baik ditandai dengan kemampuan responden untuk memberikan jawaban yang tepat pada  $\geq 75\%$  dari pernyataan yang ada di kuesioner.
- Tingkat pengetahuan yang cukup ditunjukkan ketika responden memberikan jawaban yang tepat pada 56-74% dari pernyataan di kuesioner.
- Tingkat pengetahuan yang kurang diindikasikan oleh kemampuan responden untuk memberikan jawaban yang tepat pada  $\leq 55\%$  dari pernyataan di kuesioner.

Untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan, jawaban yang diberikan oleh peserta selama *pre-test* dibandingkan dengan jawaban mereka pada *post-test*. Sasaran program ini adalah para siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Banjar dengan harapan dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai gizi dan pola makan sehat. Kegiatan ini dihadiri oleh 51 siswa, dan dilaksanakan di aula sekolah pada bulan November 2022 dengan langkah-langkah sebagai berikut: a) koordinasi dan perizinan ke MAN 4 Banjar; b) pelaksanaan kegiatan; c) Evaluasi sosialisasi.



**Gambar 1.** Bagan alur pengabdian kepada masyarakat di MAN 4 Banjar

a) Koordinasi dan Perizinan ke Pihak MAN 4 Banjar

Sebelum berkegiatan, pelaksana terlebih dahulu berkoordinasi dan meminta izin kepada pihak sekolah. Selanjutnya, disepakati tanggal pelaksanaan kegiatan yang disesuaikan dengan jadwal sekolah.



**Gambar 2.** Koordinasi dan Perizinan ke MAN 4 Banjar pada tanggal 10 November 2022

b) Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi Gizi

1. Berikut ini tahapan pemberian informasi gizi yang dilakukan:

- a. Pengenalan: penyelenggara memperkenalkan diri dan menjelaskan prosedur pelaksanaan kegiatan.
- b. Presensi: Peserta diminta mengisi daftar kehadiran sebagai bagian dari proses registrasi kegiatan.
- c. Pre-test: Sebelum sosialisasi dimulai, peserta akan mengisi kuesioner yang telah disiapkan untuk menilai pengetahuan awal mereka.
- d. Pembukaan: Penyelenggara membuka acara dengan menyampaikan tujuan dari materi yang akan diberikan, yaitu untuk memperkaya pengetahuan peserta terkait topik gizi.
- e. Penyampaian Materi: Materi sosialisasi gizi yang akan disampaikan mencakup
  - Definisi dan konsep diet  
Diet merupakan pengaturan pola makan yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh dari berbagai penyakit seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan lain-lain. Selain itu diet juga dapat dilakukan untuk tujuan mencapai berat badan ideal sehingga terhindar dari obesitas atau kurang gizi seperti kurus, stunting, dan lain-lain. Diet juga berguna untuk menjaga massa otot seperti yang diperlukan oleh atlet. Jadi, konsep diet merupakan pengaturan pola makan untuk mencapai tujuan tertentu yang berhubungan dengan kesehatan. Pengaturan makanyang sesuai disertai aktivitas fisik yang baik akan mencapai status kesehatan yang optimal.
  - Pentingnya diet bagi remaja  
Diet pada remaja sebagai pengaturan makan yang sesuai berperan sangat penting, mengingat masa remaja merupakan masa pubertas dimana masih terjadinya masa pertumbuhan dan juga terjadi proses menstruasi bagi remaja perempuan selain persiapan kelak sebagai calon ibu. Kondisi ini memerlukan gizi yang sesuai dengan kebutuhan.
  - Keterkaitan antara gizi dan prestasi akademik  
Selain untuk memenuhi kebutuhan tubuh, gizi juga erat kaitannya dengan prestasi akademik. Pemenuhan gizi yang baik dalam asupan makan sehari-hari akan meningkatkan konsentrasi belajar siswa/remaja. Remaja dengan asupan makan yang cukup akan lebih konsentrasi.fokus dalam belajar sehingga prestasi akademik dapat diraih dengan optimal.
  - Konsep 'Diet ASIK' yang disesuaikan untuk remaja  
ASIK merupakan singkatan agar para siswa dapat mengingat prinsip diet ini dengan mudah dan menerapkannya dalam aktivitas mereka sehari-hari.

A = Acu kecukupan energi dan zat gizi sesuai yang dianjurkan

S = Sesuaikan pola makan berdasarkan diet seimbang

I = Ikuti porsi dan frekuensi makan yang dianjurkan

K = Kreasikan menu kesukaan sesuai pola menu seimbang dan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP)

- Rekomendasi Angka Kecukupan Gizi (AKG) bagi remaja

Para peserta diberikan pemahaman mengenai kebutuhan energi, karbohidrat, protein, lemak, serat, dan air yang berbeda sesuai usia dan jenis kelamin.

- Anjuran pola makan remaja berdasarkan diet seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2014)

Para peserta diberikan pemahaman mengenai anjuran pola makan berdasarkan diet seimbang, secara garis besar pola makan yang dianjurkan dikelompokkan berdasarkan kelompok jenis bahan seperti makanan pokok (nasi atau penukarnya), sayuran, buah, protein nabati (tempe atau penukarnya), protein hewani (daging atau penukarnya sebagai protein lemak sedang) 2 kali per hari, dapat ditambah protein hewani lemak tinggi 1 kali per hari, atau bisa diselingi protein hewani rendah lemak 1 kali per hari, kelompok susu, minyak, dan gula. Pembagian jumlah porsi per kelompok bahan makanan tersebut disesuaikan dengan jenis kelamin dan kelompok usia remaja.

- Pengetahuan tentang kandungan energi dan zat gizi makro pada kelompok bahan makanan yang dianjurkan

Para peserta diberikan pemahaman mengenai gambaran nilai energi dan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) per porsi (penukar) dari masing-masing kelompok bahan makanan

- Pengetahuan tentang penerapan diet asik kedalam menu sehari sesuai pola menu seimbang dan berdasarkan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP).

Para peserta diberikan pemahaman mengenai penerapan diet asik kedalam menu sehari sesuai pola menu seimbang dan berdasarkan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP). Pola menu sehari diterjemahkan kedalam 3 kali menu makan utama dan 2 kali menu makan selingan. Selain mengenai masing-masing jumlah porsi per menu makan tersebut juga diberikan contoh jenis menu dan bahan makanan apa saja yang ada dalam menu tersebut. Contoh untuk makan pagi terdiri dari 2 p (porsi atau penukarnya) nasi, 1 p sayuran, 1 p tempe, 1 p daging, 1,5 p minyak dapat dibuat menjadi menu nasi goreng omelet asik dengan bahan makanan nasi 2x3/4 gelas (200 g), telur ayam 1 butir (55 g), sayuran (wortel, sawi, *baby corn*, tomat) 1 mangkuk sedang (100 g), tempe 2 potong sedang (50 g), dan minyak kelapa 1,5 sdt (7,5 g).



**Gambar 3.** Penyampaian Materi pada Para Siswa di Aula Sekolah MAN 4 Banjar pada bulan November 2022

- f. Diskusi dan tanya jawab



**Gambar 4.** Kegiatan Diskusi/Tanya Jawab dengan Para Peserta di MAN 4 Banjar Setelah Pemberian Materi pada bulan November 2022

- g. *Post-test*: Setelah materi sosialisasi gizi disampaikan, peserta akan diminta untuk mengisi kuesioner yang sama untuk kedua kalinya. Hal ini dilakukan untuk mengevaluasi pengetahuan mereka setelah menerima informasi dan edukasi selama sesi sosialisasi.
- h. Pada bagian akhir, penyelenggara kegiatan berterima kasih kepada pihak sekolah atas izin yang telah mengizinkan kegiatan ini berlangsung dan juga kepada semua peserta. Hal ini menandai penutupan kegiatan dan acara foto bersama.



**Gambar 5.** Dokumentasi Foto Bersama Pelaksana Kegiatan dengan Pihak Sekolah dan Peserta Kegiatan di Aula Sekolah MAN 4 Banjar bulan November 2022

c) Evaluasi Kegiatan

Terdapat 3 aspek utama yang dievaluasi, yaitu input, proses, dan output, dengan rincian berikut:

1. **Evaluasi Input**

Melalui kegiatan pemberian informasi gizi “Diet Asik Prestasi Asik”, pengetahuan dan pemahaman remaja tentang pentingnya diet menyenangkan dengan nutrisi seimbang dapat meningkat. Tujuannya adalah agar konsep ini dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas harian mereka, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik. Hal ini didasarkan pada korelasi yang kuat antara asupan nutrisi yang baik dan peningkatan fokus serta konsentrasi belajar, yang secara langsung mempengaruhi prestasi para remaja.

2. **Evaluasi Proses**

Secara keseluruhan, program sosialisasi gizi yang dijalankan sebagai bagian dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini terbukti sukses dan berjalan lancar. Semua peserta, yang berjumlah 51 siswa, terlibat secara aktif dan tenang dari awal hingga akhir kegiatan. Antusiasme peserta terlihat jelas selama kegiatan berlangsung, yang termanifestasi melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dan interaksi mereka dengan jawaban yang diberikan. Seluruh proses kegiatan berjalan sesuai dengan rencana dan tahapan yang telah ditetapkan dalam program.

### 3. Evaluasi Output

Indikator utama untuk mengevaluasi hasil dari kegiatan sosialisasi gizi ini adalah tingkat pengetahuan para siswa MAN 4 Banjar mengenai materi yang telah disampaikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik peserta berdasarkan usia dan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi peserta berdasarkan usia dan jenis kelamin

| Karakteristik | n (%)    |
|---------------|----------|
| Usia          |          |
| 16 tahun      | 4 (8)    |
| 17 tahun      | 44 (86)  |
| 18 tahun      | 3 (6)    |
| Jenis Kelamin |          |
| Laki-laki     | 18 (35)  |
| Perempuan     | 33 (65)  |
| Total         | 51 (100) |

Tabel 1 menggambarkan bahwa karakteristik peserta berdasarkan usia sebagian besar berusia 17 tahun. Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan.

Tingkat pengetahuan yang dievaluasi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu baik, cukup, dan kurang. Evaluasi dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pengetahuan peserta tentang 'diet asik' dan 'prestasi asik'. Tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan sosialisasi gizi disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Pemberian Materi di MAN 4 Banjar bulan November 2022

| Tingkat pengetahuan<br>(% jawaban benar dari<br>total pertanyaan) | Sebelum sosialisasi<br>n (%) | Sesudah sosialisasi<br>n (%) |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Baik ( $\geq 75\%$ )                                              | 10 (20%)                     | 51 (100%)                    |
| Cukup (56 – 74%)                                                  | 30 (59%)                     | -                            |
| Kurang ( $\leq 55\%$ )                                            | 11 (22%)                     | -                            |
| <b>Total</b>                                                      | <b>51 (100%)</b>             | <b>51 (100%)</b>             |

Tabel 2 menggambarkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan gizi peserta, yang terlihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan sebelum dan sesudah sosialisasi. Persentase peserta dengan pengetahuan gizi yang dikategorikan sebagai baik meningkat drastis dari 20% menjadi 100% setelah sosialisasi. Peningkatan ini menegaskan efektivitas sosialisasi dalam memperkaya pengetahuan gizi remaja. Hal ini sejalan dengan temuan (Iyong et al., 2020) yang mencatat peningkatan pengetahuan di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud dari 52,4% menjadi 65,1% pasca penyuluhan. Studi serupa oleh (Rachmawati, 2014) juga menunjukkan peningkatan pengetahuan, dari 0% menjadi 27% dalam kategori baik, dengan tidak adanya peserta yang berada dalam kategori kurang setelah penyuluhan. Penelitian oleh (Ramadhani & Khofifah, 2021) menunjukkan terdapat peningkatan

rata-rata pengetahuan gizi seimbang remaja yaitu pada hasil pre test sebesar 51,43 meningkat menjadi 71.14 pada hasil post test.

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan para peserta remaja MAN 4 Banjar. Melalui metode ceramah yang dilakukan secara langsung dan dengan bantuan media presentasi slide power point, tercatat bahwa kategori pengetahuan yang baik meningkat drastis, dari hanya 20% sebelum penyuluhan menjadi 100% setelah penyuluhan dilaksanakan. Ini menandakan efektivitas metode yang digunakan dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Program yang serupa bisa diperluas ke remaja di sekolah-sekolah lain untuk memastikan penyebaran informasi tentang nutrisi dan kesehatan yang lebih komprehensif. Dengan cara ini, tantangan dalam nutrisi remaja, khususnya dalam hal mengadopsi diet seimbang, dapat ditingkatkan. Hal ini akan menghasilkan generasi muda yang sehat dan cemerlang, yang akan membawa kemajuan bagi bangsa dengan kualitas yang tinggi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis berterima kasih kepada Yayasan Husada Borneo dan semua pihak yang telah memberikan doa, motivasi, dan semangat serta dukungan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan penyusunan artikel ilmiah ini. Terima kasih juga kepada Kepala Sekolah dan seluruh pihak MAN 4 Banjar sebagai tempat pelaksanaan kegiatan serta terima kasih dihaturkan kepada peserta (siswa) yang telah menjadi partisipan dan telah membantu kelancaran kegiatan ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Amalia, R. P., & Trismiana, E. (2014). Hubungan antara Asupan Gizi dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMA Negeri 1 Metro. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 8(4), 159–162.
- Aramico, B., Siketang, N. W., & Nur, A. (2017). Hubungan Asupan Gizi, Aktivitas fisik, Menstruasi dan Anemia dengan Status Gizi pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Simpang Kiri Kota Subulussalam. *SEL Jurnal Penelitian Kesehatan*, 4(1), 21–30.
- Azis, A. A., Pagarra, H., & Asriani, A. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Hasil Belajar IPA Siswa Pesantren MTs di Kabupaten Buru. *Jurnal IPA Terpadu*, 1(2), 50–56.
- Budiman, & Riyanto A. (2013). *Kapita Selekta Kuesioner: Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Fitriani, K., & Ismawati, R. (2014). Hubungan Asupan Makanan Dengan Kejadian Anemia dan Nilai Praktik Pada Siswi Kelas XI Boga SMKN 1 Buduran Sidoarjo. *E-Journal Boga*, 3(1), 46–53.
- Iyong, E. A., Kairupan, B. H., & Ralph, E. S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 59–66.
- Karno, D. (2024). Penyuluhan Gizi Seimbang pada Siswa Madrasah Aliyah Mujahidin Desa Semoyang. *SUBSERVE, Community Service and Empowerment Journal*, 2(1), 103–106.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang (Pedoman Teknis Bagi Petugas dalam Memberikan Penyuluhan Gizi Seimbang)*. Kementerian Kesehatan RI, Dirjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Lestaluhu, S. A., Mahmud., Ruaida, N., & Rustam, N. (2020). Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di SMA Negeri 1 Salahutu Kabupaten Maluku Tengah. *BAKIRA - UNPATTI (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 1(1), 19–23.
- Marvela, R., Kartika, R., & Dewi, H. (2021). Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2020. *MEDIC*, 4(1), 198–205.
- Nurmawati, Maryam, S., & Muamar, M. (2014). Hubungan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Pandrah Kecamatan Pandrah Kabupaten Bireuen. *JESBIO: Jurnal Edukasi Dan Sains Biologi*, 3(4), 27–31.

- 
- Putra, R. W. H. , Supadi, J. , & Wijaningsih, W. (2019). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 75–78.
- Rachmawati, M. (2014). Pengaruh Pemberian Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Sikap Hidup Sehat Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sidoarjo. *Ejournal Boga*, 3(3), 31–35.
- Ramadhani, K. , & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 66–74.
- Sidabutar, H. A. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMA Negeri 17 Medan. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 3(1), 1–11.