

Edukasi dan peningkatan literasi gizi terhadap siswa SMP Muhammadiyah Garut

Asri Dewi Latiefah¹, Asmufadiya², Nanda Syahidah Syauqoti³, Fadya Rahma Irfani¹, Wulan Fazrina Nukalima¹, Nurani Sajatining Putri¹, Siti Kamila Aulia Az Zahra¹, Sipa Fauziah¹, Novriyanti Lubis¹

¹Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Garut, Indonesia

²Program Studi Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, Indonesia

³Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi, Indonesia

Penulis korespondensi : Novriyanti Lubis

E-mail : novriyantilubisi@uniga.ac.id

Diterima: 19 November 2025 | Direvisi: 25 Januari 2026 | Disetujui: 25 Januari 2026 | Online: 10 Februari 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Rendahnya tingkat pemahaman siswa sekolah menengah pertama mengenai gizi seimbang menjadi salah satu tantangan dalam membentuk kebiasaan makan sehat dan gaya hidup yang berkelanjutan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi serta kesadaran siswa SMP Muhammadiyah Garut terhadap pentingnya pemenuhan asupan bergizi melalui kegiatan edukasi gizi berbasis penyuluhan dan literasi aktif. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah survei dengan desain pra dan pascapenyuluhan menggunakan kuesioner berisi 15 pertanyaan yang mencakup 3 aspek utama, yaitu pengetahuan zat gizi makro dan mikro, pola makan sehat, serta faktor risiko masalah gizi. Kegiatan edukasi dilakukan secara interaktif melalui penyuluhan, diskusi tanya jawab, serta pembagian media informasi berupa flayer gizi seimbang. Sebanyak 14 siswa, terdiri atas 8 laki-laki dan 6 perempuan, berpartisipasi dalam penelitian ini. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa sebesar 68,58% mengenai literasi gizi dimana sebelum penyuluhan sebesar 62,84%, Sebagian besar peserta juga memahami bahwa karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Berdasarkan hasil tersebut, kegiatan edukasi gizi terbukti efektif dalam memperkuat literasi gizi dan mendorong siswa untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Dengan demikian, edukasi gizi yang telah dilakukan terbukti efektif dalam memperkuat literasi gizi siswa SMP Muhammadiyah Garut. Hasil ini menunjukkan bahwa program edukasi gizi dapat memperkuat pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya gizi seimbang, sehingga mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Kata kunci: literasi gizi; edukasi gizi; siswa SMP; pola makan sehat; pengetahuan gizi.

Abstract

The low level of understanding of junior high school students regarding balanced nutrition is one of the challenges in forming healthy eating habits and a sustainable lifestyle. This community service activity aims to improve nutritional literacy and awareness of Muhammadiyah Garut Junior High School students regarding the importance of fulfilling nutritious intake through nutrition education activities based on counseling and active literacy. The method used in this community service activity is a survey with a pre- and post-counseling design using a questionnaire containing 15 questions covering 3 main aspects, namely knowledge of macro and micro nutrients, healthy eating patterns, and risk factors for nutritional problems. Educational activities are carried out interactively through counseling, question and answer discussions, and distribution of information media in the form of balanced nutrition flyers. A total of 14 students, consisting of 8 boys and 6 girls, participated in this study. The evaluation results showed an increase in student knowledge of 68.58% regarding nutritional literacy compared to 62.84%

before the counseling. Most participants also understand that carbohydrates are the main source of energy for the body. Based on these results, nutrition education activities have proven effective in strengthening nutritional literacy and encouraging students to adopt healthy lifestyle behaviors. Thus, the nutrition education program has proven effective in strengthening the nutritional literacy of students at Muhammadiyah Garut Middle School. These results indicate that the nutrition education program can strengthen students' knowledge and awareness of the importance of balanced nutrition, thereby encouraging behavioral changes toward a healthier and more sustainable lifestyle.

Keywords: nutrition literacy; nutrition education; junior high school students; healthy diet; nutrition knowledge.

PENDAHULUAN

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014, gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memenuhi asupan sehari-hari, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Syawitri et al., 2022). Zat gizi adalah komponen vital yang sangat penting dalam memacu pertumbuhan dan perkembangan tubuh, dan diperoleh dari beragam sumber makanan. Hal ini mendasari pentingnya pengawasan yang cermat terhadap nilai gizi dan keragaman (variabilitas) makanan yang diberikan kepada anak pada masa tumbuh kembang. Peran gizi mencakup pendukung utama pertumbuhan fisik, pengembangan sistem saraf dan otak, serta penentu tingkat kecerdasan manusia. Gizi juga merupakan fondasi kesehatan, bertindak sebagai penyedia energi, material pembangun dan pemelihara jaringan, serta regulator proses kehidupan dalam tubuh. Kebutuhan gizi yang terpenuhi adalah kunci untuk mengaktualisasikan potensi genetik pertumbuhan dan perkembangan secara optimal (Istiqomah et al., 2024). Di Indonesia, edukasi gizi belum terintegrasi secara nasional dalam kurikulum sekolah dan pelaksanaannya mayoritas dilakukan oleh tenaga kesehatan melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Kondisi ini menyebabkan materi gizi seringkali menjadi wawasan baru bagi guru. Edukasi gizi dapat diimplementasikan dengan menyampaikan informasi gizi kepada guru dan siswa selama proses pembelajaran. Peran guru menjadi krusial dalam meningkatkan pemahaman dan membentuk persepsi siswa mengenai pentingnya konsumsi makanan yang bervariasi, sehat, dan aman. Tanggung jawab ini didukung oleh temuan bahwa pendidik memegang kontribusi hingga 54% dalam memengaruhi perilaku konsumsi siswa (Baliwati et al., 2025).

Media sosial memiliki peran esensial sebagai sarana edukasi untuk mempromosikan pentingnya gaya hidup sehat. Kampanye promosi kesehatan yang diselenggarakan pada platform media sosial seperti Instagram dan TikTok telah menunjukkan potensi manfaat signifikan dalam memengaruhi perubahan perilaku di kalangan masyarakat luas. Saat ini, media sosial telah bertransformasi menjadi sumber utama informasi kesehatan bagi publik. Meskipun efektivitasnya telah terbukti, potensi ini memerlukan penelitian lebih lanjut dan mendalam, khususnya dalam konteks hukum kesehatan. Analisis diperlukan untuk memahami secara komprehensif pengaruh media sosial sebagai saluran pendidikan kesehatan serta perannya sebagai instrumen regulasi dalam hukum kesehatan. Regulasi yang tepat harus menjamin bahwa informasi yang disampaikan memberikan dampak positif dan selaras dengan standar kesehatan Masyarakat (Suryanti et al., 2025).

Dikutip dari BGN (2025) Berdasarkan data dari tahun 2024, tingkat stunting di Indonesia turun menjadi 19,8%, sementara tingkat obesitas meningkat menjadi 5,3%, tingkat wasting turun menjadi 7,4%, dan tingkat underweight meningkat menjadi 16,9%. Pemerintah menargetkan penurunan tingkat stunting menjadi 18,8% pada tahun 2025. Menurut studi, program makan siang sehat meningkatkan asupan energi anak secara signifikan. Sebanyak 40,9% siswa yang menerima program tersebut memiliki asupan energi yang cukup, sementara hampir 90 persen siswa yang tidak menerima program tersebut memiliki asupan energi yang kurang. (Nasional, 2025)

SMP Muhammadiyah Garut adalah lembaga pendidikan swasta dengan akreditasi B yang didirikan di bawah naungan Pimpinan Daerah Muhammadiyah (PDM) Garut. Lembaga tersebut berlokasi di Jalan Muhammadiyah No. 21, Kota Garut. Sekolah ini memiliki jumlah siswa yang relatif kecil, yaitu 30 siswa dibagi menjadi 3 rombongan belajar, dan dibantu oleh 15 guru yang memiliki kompetensi penuh. Meskipun sekolah berada di pusat kota, fasilitasnya termasuk tiga ruang kelas yang layak dan satu perpustakaan.

Sekolah ini cocok untuk program pendidikan gizi seimbang karena berada di lingkungan perkotaan dan sering terpapar makanan tidak sehat. SMP Muhammadiyah Garut menghadapi masalah nutrisi yang mendesak dan multifaktorial. Kondisi klinis yang diamati awal oleh Tim PKM menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami status gizi kurang, atau kurus, yang menunjukkan bahwa mereka kekurangan asupan protein dan energi jangka panjang. Siswa tidak memiliki kantin sekolah dan kemungkinan terpapar jajanan tidak sehat di sekitar mereka. Hal ini diperparah oleh fakta bahwa sebelumnya siswa memiliki tingkat konsumsi gizi seimbang yang rendah. Masalah ini juga diperburuk oleh faktor luar, seperti kondisi sosial-ekonomi keluarga yang memengaruhi kemampuan untuk menyediakan makanan sehat,

Program Makanan Bergizi (MBG) memiliki kemungkinan besar untuk meningkatkan status gizi pelajar. Program MBG menawarkan menu makanan sehat sebagai pengganti jajanan. MBG dapat disesuaikan untuk mengatasi kekurangan protein dan energi karena kebanyakan siswa memiliki berat badan yang kurang dari normal. Dengan memberikan makanan bergizi yang diukur secara rutin, asupan gizi harian siswa yang selama ini kurang dapat terpenuhi. Ini akan secara langsung meningkatkan berat badan mereka dan memperbaiki status gizi mereka yang kurang. MBG dapat menjadi pilihan makanan sehat yang terjamin kualitas dan keamanannya mengingat tidak adanya kantin dan banyaknya jajanan tidak sehat di sekitar sekolah.

Gizi seimbang merupakan kunci fundamental bagi gaya hidup sehat dan kesejahteraan holistik, terutama pada anak usia sekolah yang memerlukan suplai zat gizi makro (karbohidrat, lemak, dan protein) dan mikro (vitamin dan mineral) untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan kognitif. Pentingnya pemahaman mengenai makanan sehat semakin meningkat di tengah tren gaya hidup modern, di mana kemudahan akses terhadap makanan cepat saji dan olahan berpotensi menggeser asupan nutrisi yang adekuat. Oleh karena itu, konsumsi makanan berkualitas tinggi menjadi penting, karena makanan berfungsi tidak hanya sebagai sumber energi, tetapi juga penyedia nutrisi esensial yang menjamin fungsi tubuh yang optimal dan mendukung kesehatan fisik, mental, serta emosional (Herlianty et al., 2024)

Remaja, termasuk remaja perempuan, dapat mengalami masalah gizi dan kesehatan. Remaja kehilangan daya tahan tubuh, yang membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit dan kurangnya kecerdasan, terutama pada wanita. Ini juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi, yang berdampak pada kualitas hidup karena terkait dengan persiapan untuk menjadi ibu. Status gizi tertentu dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas, yang berpotensi menyebabkan kanker, penyakit jantung koroner, dan stroke. Kegemukan, juga dikenal sebagai obesitas, adalah masalah tambahan bagi remaja Indonesia. Jika obesitas remaja tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak buruk pada kesehatan mereka saat mereka dewasa. Jika dibandingkan dengan kekurangan berat badan, obesitas juga dapat menyebabkan tingkat kematian yang lebih tinggi. Ini karena obesitas dianggap sebagai faktor risiko atau pintu masuk untuk berbagai jenis penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, kanker, stroke, jantung, hipertensi, dan sleep apnea (kematian mendadak saat tidur) (Nasution et al., 2024)

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa SMP Muhammadiyah Garut tentang nutrisi dan gizi seimbang, serta mempromosikan perubahan perilaku hidup sehat yang positif. Dengan meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya gizi seimbang, diharapkan dapat mengoptimalkan kualitas hidup mereka. Kegiatan ini juga berupaya mendorong siswa untuk mengadopsi pola makan seimbang dan gaya hidup aktif, sehingga dapat memberikan dampak positif pada peningkatan dan kesejahteraan mereka. Edukasi komprehensif mencakup sosialisasi pedoman "Isi Piringku," penekanan peran zat gizi makro dan mikro dalam

perkembangan kognitif, identifikasi makanan tidak sehat, serta integrasi kesadaran sanitasi dan higiene dalam pola hidup sehari-hari. Outcome utama yang diharapkan adalah kemampuan siswa untuk mengelola asupan makanan mereka secara mandiri berdasarkan prinsip gizi seimbang, sehingga tercipta perbaikan status gizi pelajar yang bersifat berkelanjutan.

METODE

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Garut. Secara geografis, lokasi ini berada di Jl. Muhammadiyah No.21, Regol, Kec. Garut Kota, Kabupaten Garut, Jawa Barat 44114. Penentuan lokasi PKM didahului dengan tahapan survey lokasi oleh tim PKM. Berdasarkan hasil survei, sekolah ini terpilih sebagai lokasi PKM karena dinilai paling memenuhi kriteria dan memiliki kebutuhan mendesak terkait materi gizi seimbang. Kegiatan ini ditujukan untuk siswa kelas 7, 8 dan 9 dengan jumlah peserta sebanyak 14 siswa.

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi persiapan tim PKM, survei lokasi, pembuatan desain flyer dan pamflet, pengurusan izin dan koordinasi, hingga pelaksanaan kegiatan yang diawali dengan pre-test dan diakhiri dengan post-tes untuk mengukur tingkat pemahaman peserta



Gambar 2. Persiapan PKM



Gambar 3. Rangkaian Kegiatan Inti

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan oleh Tim PKM Farmasi Universitas Garut dengan judul “Pentingnya Gizi Seimbang untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja” ini dilaksanakan pada hari Senin, 10 November 2025, bertempat di SMP Muhammadiyah Garut dan berlangsung selama tiga jam, yaitu mulai pukul 08.45 - 11.45 WIB. Kehadiran peserta dalam kegiatan ini menunjukkan antusiasme yang baik, dengan total 14 siswa berpartisipasi aktif. Peserta didik tersebut memiliki rentang usia remaja awal, yaitu antara 12-15 tahun. Pelaksanaan kegiatan didukung penuh oleh tim pelaksana PKM Farmasi Universitas Garut yang terdiri dari 13 orang panitia. Berikut merupakan jumlah peserta penyuluhan seperti yang tertera pada gambar 4.



Gambar 4. Jumlah Siswa

Kegiatan PKM juga dilakukan dengan penyebaran flyer penyuluhan kepada para siswa sebagai media informasi, dimana isi flyer tersebut berisi informasi mengenai Penyuluhan Kepada Masyarakat dengan topik "Pentingnya Gizi Seimbang Untuk Pertumbuhan & Perkembangan Remaja" dan "isi piringku" seperti terdapat pada gambar 5.



Gambar 5. Flayer Penyuluhan

Sebelum memulai materi, dilakukan pre test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang seperti yang terdapat pada gambar 4, setelah materi disampaikan maka dilakukan post test, untuk mengevaluasi berapa persen peningkatan pengetahuan siswa terhadap materi yang diberikan.



Gambar 6. Siswa mengisi Pre/Posttest

Penyampaian materi diberikan oleh Nanda Syahidah Syauqoti dari Poltekes Bandung, Fadya Rahma Irfani dari Universitas Siliwangi dan Wulan Fazrina Nukalima dari Tim Panitia PKM Farmasi Universitas Garut, seperti yang terlihat pada gambar 7, Satu narasumber diberikan waktu 25 menit



Gambar 7. Narasumber memberikan materi

Hasil pretest dan posttest sebelum dan sesudah penyuluhan menunjukkan tingkat pengetahuan siswa mengenai literasi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan Siswa

No	Pertanyaan	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan
1	Pengertian malnutrisi	21,4%	28,6%
2	Efek malnutrisi	71,4%	92,9%
3	Faktor yang dapat memperburuk masalah gizi pada remaja	64,3%	64,3%
4	Penyebab remaja perempuan lebih rentan terkena anemia	57,1%	57,1%
5	Sumber vitamin	100%	100%
Rata-rata		62,84%	68,58%

Berdasarkan data di atas, penyuluhan gizi yang dilakukan di SMP Muhammadiyah Garut menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi dan malnutrisi. Rata-rata tingkat pengetahuan siswa meningkat sebesar 5,74%, dari 62,84% sebelum penyuluhan menjadi 68,58% setelah penyuluhan. Peningkatan tertinggi terjadi pada pemahaman tentang efek malnutrisi, yang meningkat signifikan dari 71,4% menjadi 92,9%. Sebaliknya, materi pengertian malnutrisi masih menjadi tantangan, dengan skor terendah yaitu 28,6% setelah penyuluhan, menunjukkan bahwa konsep ini masih sulit dipahami oleh siswa. Untuk meningkatkan efektivitas penyuluhan, perlu dilakukan revisi materi, terutama pada topik pengertian malnutrisi dan penyebab anemia pada remaja putri yang skornya tetap rendah (57,1%). Fokus pada metode penyampaian yang lebih interaktif dan mudah dipahami dapat membantu meningkatkan pemahaman siswa.

Gizi merupakan zat yang terkandung dalam makanan dan minuman yang dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi serta untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Gizi juga berperan penting dalam membentuk sumber daya manusia yang sehat, kuat, dan berkualitas di masa depan, karena kecukupan gizi menjadi dasar bagi optimalnya fungsi tubuh, perkembangan fisik dan kemampuan intelektual seseorang sepanjang hidupnya. Gizi seimbang adalah pola makan harian yang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah sesuai kebutuhan tubuh. Prinsipnya meliputi keanekaragaman pangan, aktivitas fisik teratur, perilaku hidup bersih, serta menjaga berat badan ideal. Tujuannya adalah untuk memenuhi kebutuhan gizi, menjaga kesehatan, dan mencegah timbulnya

berbagai masalah gizi seperti kekurangan maupun kelebihan gizi yang dapat memengaruhi kesejahteraan tubuh (Lestari et al., 2022)

Status gizi mencerminkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi tubuh. Dapat dikatakan bahwa status gizi menjadi indikator untuk menilai baik atau buruknya pemenuhan makanan sehari-hari. Status gizi yang optimal berperan penting dalam menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, mendukung pertumbuhan anak, serta meningkatkan kemampuan dan prestasi seseorang dalam berbagai aktivitas fisik maupun mental, sehingga menjadi faktor penting dalam kualitas hidup individu (Adelia et al., 2022)

Anak-anak di Indonesia menghadapi berbagai persoalan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Gizi kurang muncul karena ketidakcukupan makanan, kondisi ekonomi lemah, lingkungan yang tidak sehat, serta minimnya pemahaman masyarakat mengenai gizi, pola makan seimbang, dan kesehatan. Sementara itu, gizi berlebih pada anak sering terjadi pada kelompok dengan kondisi ekonomi lebih baik, yang juga dipengaruhi keterbatasan pengetahuan tentang kebutuhan gizi, pilihan makanan sehat, dan pengaturan konsumsi sehari-hari. Hal ini menuntut upaya edukasi gizi yang lebih intensif bagi masyarakat luas di seluruh Indonesia (Fauzan et al., 2021)

Penelitian ini menyoroti pentingnya Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dalam meningkatkan gizi anak-anak, khususnya balita, melalui pemanfaatan bahan pangan lokal untuk memastikan program berkelanjutan (Wati, 2020)

Keluarga dan komunitas berperan penting dalam membentuk kesadaran serta perilaku gizi masyarakat, terutama pada anak sekolah. Keluarga menjadi faktor utama yang menentukan kebiasaan makan anak, salah satunya melalui penerapan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Sarapan berfungsi sebagai sumber energi agar anak mampu beraktivitas dan belajar dengan baik. Anak yang sering melewatkan sarapan cenderung merasa lapar lebih cepat dan mengonsumsi makanan berlebih pada waktu berikutnya. Dengan membiasakan sarapan bergizi setiap hari, keluarga dapat membantu menjaga keseimbangan gizi dan menurunkan risiko terjadinya obesitas pada anak (Munifa et al., 2022)

Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan remaja adalah dengan memberikan edukasi gizi. Edukasi gizi adalah metode edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang gizi, dan peningkatan pengetahuan ini akan berdampak pada sikap dan perilaku mereka terhadap konsumsi makanan. Ada banyak cara untuk mengajar. Dengan bantuan media, pendidikan akan menjadi lebih mudah dan lebih mudah bagi audiens untuk menerima dan memahami apa yang disampaikan. Media juga dapat membantu guru menyampaikan materi dengan lebih baik (MUNIR et al., 2024)

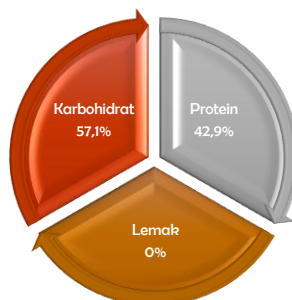
Selain melalui pendidikan, salah satu jenis intervensi gizi yang dapat membantu remaja belajar dan berperilaku lebih sehat adalah meningkatkan literasi gizi. Dengan meningkatnya literasi gizi, remaja akan lebih mampu memahami pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi (Nurbaya et al., 2023)

Tingkat kesadaran gizi seseorang mencerminkan perilaku yang baik atau buruk dan dapat memengaruhi pilihan makanan mereka, yang berkontribusi pada status gizi yang lebih baik. Pengetahuan gizi yang baik juga dapat mempengaruhi sikap dan perilaku terhadap konsumsi makanan (Istiany et al., 2025)

Oleh karena itu, salah satu cara untuk mencapai status gizi yang baik adalah dengan mengatur makanan yang Anda konsumsi dengan menu yang sehat dan seimbang. Menu seimbang adalah susunan hidangan yang terdiri dari berbagai jenis makanan yang mengandung energi dan zat gizi secara cukup, baik jenis maupun jumlahnya (Mentari et al., 2023)

Pilihan makanan membutuhkan dukungan dan motivasi dari lingkungan sekitar, keluarga, sosial ekonomi, kesadaran, motivasi, dan pengetahuan setiap generasi. Oleh karena itu, sangat penting bagi remaja untuk memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang, seperti makan lebih banyak buah dan sayur, membatasi makanan manis, asin, dan berlemak, minum air putih yang cukup dan aman, melakukan aktivitas fisik yang cukup dan mempertahankan berat badan ideal, makan banyak lauk pauk yang mengandung protein tinggi, dan membaca label pada makanan (Indarwati et al., 2023)

Pilihan makanan adalah proses memilih makanan untuk dikonsumsi berdasarkan berbagai faktor, seperti kesehatan, rasa, aroma, warna, dan sebagainya. Faktor pengetahuan gizi, faktor sosial ekonomi, dan faktor penyakit yang diderita oleh generasi muda adalah beberapa faktor yang memengaruhi pemilihan makanan. Secara umum, empat faktor pendorong utama terdiri dari kenyamanan, kesehatan, kesehatan, harga, dan faktor kesukaan (Ratih et al., 2022)



Gambar 8. Hasil survei sumber energi utama tubuh

Dari gambar 8 didapat data, bahwa sebanyak 57,1% siswa memilih karbohidrat sebagai sumber energi utama, 0% untuk lemak dan 42,9% untuk protein. Dari hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP Muhammadiyah sudah paham mengenai fungsi dari makronutrisi, khususnya fungsi dari karbohidrat yang merupakan fungsi energi utama dari tubuh .

SIMPULAN DAN SARAN

Tim PKM Farmasi Universitas Garut bekerja sama dengan pihak sekolah dan didukung oleh beberapa universitas lain untuk melakukan penyuluhan gizi seimbang di SMP Muhammadiyah Garut. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya asupan gizi seimbang untuk mendukung fase pertumbuhan dan perkembangan remaja yang ideal. Berbagai pendekatan pembelajaran digunakan untuk mengadakan penyuluhan, seperti presentasi interaktif, sesi tanya jawab, pembagian flayer yang disajikan secara menarik dan mudah dipahami serta pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman siswa. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa sebesar 68,58% mengenai literasi gizi dimana sebelum penyuluhan sebesar 62,84%. Selain itu, sebanyak 57,1% siswa memilih karbohidrat sebagai sumber energi utama. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP Muhammadiyah sudah paham mengenai fungsi dari makronutrisi, khususnya fungsi dari karbohidrat yang merupakan fungsi energi utama dari tubuh. Secara keseluruhan, kegiatan ini dianggap berhasil dalam mendorong anak-anak untuk menerapkan gaya hidup sehat. Melalui pemahaman ini, diharapkan siswa dapat menerapkan kebiasaan makan yang lebih sehat di masa depan. Ini akan membantu mereka mencapai status gizi yang baik dan kualitas hidup yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada semua pihak yang terlibat, Panitia PKM Farmasi Universitas Garut, kepada rekan-rekan dari Poltekes Bandung dan Universitas Siliwangi, kepada pihak sekolah SMP Muhammadiyah Garut, dan kepada siswa-siswi atas partisipasinya dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Adelia, W., & Sefrina, L. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang, Durasi Tidur, Gaya Hidup, dan Status Gizi terhadap Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepakbola. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 52–62.
- Baliwati, Y. F., Rusyda, A. L., Dwiriani, C. M., Amanah, S., Dina, R. A., Rachmalinda, V., ... Swamilaksita, P. D. (2025). Peluang Integrasi Gizi Seimbang dalam Proses Pembelajaran di SD Plus Rahmat Kediri. *Agrokreatif: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(1), 177–186.

- <https://doi.org/10.29244/agrokreatif.11.1.177-186>
- Fauzan, M. A., Nurmalasari, Y., & Anggunan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 105–111. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.517>
- Herlianty, H., Ketut Sumidawati, N., & Bakue, T. (2024). The Importance of Eating Healthy and Nutritionally Balanced Food for Elementary School Children. *Abdimas Polsaka*, 3(1), 40–46. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i1.66>
- Indarwati, N. K., & Sefrina, L. R. (2023). Faktor Pemilihan Makanan Sebagai Tolak Ukur Pemenuhan Gizi pada Generasi Muda: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(12), 2352–2356. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.3959>
- Istiany, A., Susantini, P., Violenta, B. A., & Wati, S. W. (2025). Pendidikan Gizi Dan Pembuatan Sarapan Sehat Bagi Siswa Untuk Menurunkan Masalah Gizi Lebih Di Sma Negeri 4 Kota Semarang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*. 7(2), 53–59.
- Istiqomah, 'Aliah, S, K. M., Amali, R. A., & Tiawati, S. (2024). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(2), 67–74. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i2.260>
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(1), 65–69. Retrieved from <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm>
- Mentari, R. N., Arum, P., Permadi, M. R., & Jannah, M. (2023). *harena: Jurnal Gizi Vol. 3, No. 1 e-ISSN: 2774-7654*. 3(1), 53–60.
- Munifa, M., Ramadhani, J., & Yusup, A. (2022). Peran Keluarga Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 12(1), 26–32. <https://doi.org/10.52263/jfk.v12i1.242>
- 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. <https://doi.org/10.33650/jkp.v12i2.9458>
- Nasional, B. G. (2025). Gizi Seimbang Anak, Fondasi Menuju Generasi Emas 2045. Retrieved from <https://www.bgn.go.id/news/artikel/gizi-seimbang-anak-fondasi-menuju-generasi-emas-2045>
- Nasution, A., Nuraida. (2024). Determinan Status Gizi Remaja Usia 12-16 Tahun. *Eresources.Poltekkes-Smg.Ac.Id*, 11(2), 164–174. Retrieved from <https://eresources.poltekkes-smg.ac.id/storage/journal/Jurnal-Ilmiah-Keperawatan/October-Edition/122cb092a0e3ec34e57ab17a66a5df51.pdf>
- Nurbaya, Najdah, N., Irwan, Z., & Saleh, M. (2023). Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Anemia pada Remaja melalui Pelatihan Pembuatan Media Promosi. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 28–33. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v2i1.123>
- Ratih, D., Ruhana, A., Astuti, N., & Bahar, A. (2022). Alasan Pemilihan Makanan dan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat pada Mahasiswa Unesa Ketintang. *Jurnal Tata Boga*, 11(1), 22–32. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>
- Suryanti, R., Villia, A. S., & Sari, A. Z. C. (2025). Efektivitas Media Sosial terhadap Kesadaran Gaya Hidup Sehat Mahasiswa. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 5(3), 917–932. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v5i3.7364>
- Syawitri, W. A., & Sefrina, L. R. (2022). Pengaruh Media, Pendidikan Gizi, dan Lingkungan Sebagai Penunjang Kesadaran Dalam Pemilihan Makanan. *Journal of Nutrition College*, 11, 197–203.
- Wati, N. (2020). Analisis Program Pemberian Makanan Tambahan (Pmt) Terhadap Status Gizi Anak Di Posyandu Kelurahan Sembungharjo Semarang. *TEMATIK: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 94. <https://doi.org/10.26858/tematik.v6i2.15539>