

Edukasi Gizi Berbasis Media Poster dan Ceramah untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Remaja di SMK Negeri 1 Kota Tegal

Tri Marta Fadhilah^{1*}, Retno Sekarwati², Habibah Syakur³, Nila Ayuning Tyas⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Gizi Fakultas Pangan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhadi Setiabudi, Indonesia
E-mail: trimartafadhilah15@gmail.com

Abstrak

Kebiasaan makan tidak sehat pada remaja Indonesia, yang ditandai dengan tingginya konsumsi siap saji dan minuman manis serta rendahnya asupan sayur dan buah, menjadi masalah gizi yang kian memprihatinkan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa SMK Negeri 1 Kota Tegal mengenai dampak pola makan buruk terhadap status kesehatan. Sasaran kegiatan ini berfokus pada 31 siswa kelas X dari jurusan Tata Boga. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif berbasis PowerPoint, media poster "Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang", serta sesi tanya jawab. Pengukuran pengetahuan dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan instrumen berupa 8 soal pilihan ganda dan 7 pernyataan skala Likert (rentang skor 7–135). Status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan z-score WHO. Hasil menunjukkan bahwa pemahaman gizi remaja berhasil dipertahankan dan dimantapkan pada kategori baik setelah diberikan edukasi. Edukasi ini berhasil memantapkan pemahaman gizi peserta pada kategori baik, meningkatkan kesadaran pemenuhan gizi harian sesuai tingkat aktivitas di sekolah, serta mendorong kemandirian siswa dalam memilih makanan yang lebih sehat. Kesimpulannya, kombinasi ceramah interaktif, poster edukasi, dan sesi tanya jawab efektif dalam mempertahankan dan memperkuat pengetahuan gizi responden pada kategori baik meskipun tidak menunjukkan lonjakan skor rata-rata secara signifikan akibat fenomena ceiling effect. Program edukasi gizi yang lebih intensif dan berkelanjutan tetap diperlukan untuk menghasilkan perubahan perilaku makan yang signifikan pada remaja SMK.

Kata kunci: Edukasi Gizi; Pola Makan; Remaja; Status Kesehatan; Pengetahuan Gizi

Abstract

Unhealthy eating habits among Indonesian adolescents—characterized by high consumption of fast food and sugary drinks, as well as low intake of fruits and vegetables—have become an increasingly alarming nutritional problem. This community service activity aims to improve the knowledge of students at SMK Negeri 1 Kota Tegal regarding the impact of poor dietary habits on health status. The activity targets 31 10th-grade students from the Culinary Arts program. The methods used include interactive PowerPoint-based lectures, a poster titled "Healthy Living with Balanced Nutrition," and a question-and-answer session. Knowledge assessment was conducted through pre- and post-tests using an instrument consisting of 8 multiple-choice questions and 7 Likert-scale statements (score range 7–135). Nutritional status was measured using the Age-Adjusted Body Mass Index (BMI/A) based on the WHO z-score. The results showed that the adolescents' nutritional knowledge was successfully maintained and reinforced in the good category after receiving education. The adolescents became more aware of the best nutrition to meet their daily needs given their high level of activity at school. They were able to choose healthier foods after understanding their own nutritional needs. In conclusion, a combination of interactive lectures, educational posters, and question-and-answer sessions is effective in maintaining and reinforcing the respondents' nutritional knowledge in the good category, despite showing no significant increase in average score due to the ceiling effect. More intensive and sustained nutrition education programs are still needed to bring about significant changes in eating behaviors among vocational high school students.

Keywords: Nutrition Education; Diet; Adolescents; Health Status; Nutrition Knowledge

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Pada masa ini, kebutuhan gizi sangat tinggi karena tubuh sedang dalam tahap pembentukan yang optimal. Menurut World Health Organization (WHO, 2019), remaja merupakan penduduk dengan rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Pada

periode ini terjadi percepatan pertumbuhan (*growth spurt*) yang membutuhkan asupan zat gizi lebih tinggi dibandingkan masa kanak-kanak maupun dewasa.

Namun, berbagai literatur mutakhir menunjukkan bahwa remaja di Indonesia cenderung memiliki pola makan yang tidak seimbang. Penelitian terdahulu mengindikasikan tingginya frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), makanan instan, dan minuman berpemanis (*sugar-sweetened beverages*) di kalangan remaja, yang berbanding terbalik dengan tingkat konsumsi serat dari sayur dan buah (Keliat et al., 2020; Safitri & Rahayu, 2021).. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Kemenkes RI tahun 2023, prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun masih tinggi, yakni mencapai 15,5%, sementara angka masalah gizi lebih (*overweight* dan *obesitas*) pada remaja terus meningkat melebihi 10% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Fenomena ini menegaskan bahwa masalah gizi ganda (*double burden of malnutrition*) pada remaja sangat dipengaruhi oleh perubahan pola konsumsi dan gaya hidup (*sedentary lifestyle*).

Kondisi serupa juga teridentifikasi di lingkungan SMK Negeri 1 Kota Tegal. Berdasarkan pengamatan awal, sebagian besar siswa cenderung memilih jajanan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL) yang dijual di sekitar sekolah maupun kantin, seperti gorengan, mi instan, dan minuman rasa kemasan. Tingginya aktivitas pembelajaran praktik serta waktu istirahat yang terbatas sering kali membuat siswa melewatkan sarapan pagi dan mengandalkan makanan siap saji yang praktis namun rendah nutrisi. Kebiasaan konsumsi ini berpotensi menurunkan konsentrasi belajar serta meningkatkan risiko kesehatan dalam jangka panjang.

Pola makan tidak sehat pada remaja berdampak serius terhadap status kesehatan, antara lain meningkatnya risiko obesitas, anemia, kekurangan gizi mikro, gangguan pencernaan, hingga penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes mellitus tipe 2 dan hipertensi yang kini mulai terdeteksi pada usia muda. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi yang memadai berperan mendasar dalam memicu kesadaran dan membentuk perilaku makan yang lebih sehat (Fitriani dkk., 2022).

Pemilihan siswa jurusan Tata Boga secara spesifik didasari oleh peran strategis mereka] sebagai calon praktisi dan pengolah makanan yang berhubungan langsung dengan penyediaan hidangan. Oleh karena itu, penguatan literasi gizi menjadi fondasi krusial agar mereka tidak hanya mampu mengolah makanan yang lezat, tetapi juga memahami nilai gizi serta dampak kesehatannya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian/edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMK Negeri 1 Kota Tegal mengenai dampak pola makan tidak sehat terhadap status kesehatan, sekaligus memberikan pemahaman yang mendalam mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang pada masa remaja. Melalui pendekatan penyuluhan interaktif yang diukur dengan *pre-test* dan *post-test*, diharapkan terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan serta terdorongnya perubahan perilaku makan menuju gaya hidup yang lebih sehat di lingkungan sekolah.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain *one-group pre-test and post-test design* tanpa kelompok kontrol. Kegiatan dilaksanakan di Aula SMK Negeri 1 Kota Tegal dengan sasaran siswa-siswi kelas X jurusan Tata Boga sebanyak 31 orang. Pemilihan sasaran jurusan Tata Boga dilakukan secara khusus (*purposive*) mengingat peran strategis siswa Tata Boga yang berhubungan langsung dengan pengolahan dan pemilihan bahan makanan.

Pelaksanaan kegiatan ini terbagi menjadi beberapa tahapan sistematis. Tahap pertama diawali dengan persiapan yang meliputi penyusunan media edukasi, pembuatan media presentasi *PowerPoint*, pencetakan poster edukasi gizi berukuran A3 berjudul "*Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang*", serta penyusunan instrumen tes. Selain itu, tim juga melakukan koordinasi perizinan dan penyiapan sarana di Aula SMK Negeri 1 Kota Tegal.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan edukasi yang diawali dengan pengisian *pre-test* selama 10–15 menit untuk mengukur pengetahuan dasar peserta mengenai gizi seimbang dan dampak pola makan tidak sehat. Setelah itu, dilanjutkan dengan penyampaian materi secara interaktif selama 45–60 menit menggunakan media *PowerPoint* dan poster. Materi berfokus pada pentingnya gizi seimbang masa remaja, bahaya konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) berlebih, pencegahan anemia, serta risikonya terhadap penyakit tidak menular. Rangkaian edukasi kemudian ditutup dengan sesi diskusi dan tanya jawab interaktif selama 20–30 menit agar peserta dapat mengonfirmasi pemahaman serta membahas penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap ketiga adalah evaluasi pengetahuan melalui pengisian kuesioner *post-test* oleh seluruh peserta menggunakan instrumen yang sama seperti *pre-test*. Pengukuran pengetahuan dan sikap siswa menggunakan instrumen kuesioner yang terdiri dari 8 soal pilihan ganda (skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah) serta 7 pernyataan skala sikap Likert dengan rentang skor 1–5. Total rentang skor penggabungan instrumen berkisar antara 7 hingga 135, yang kemudian dikategorikan menjadi kategori “Baik” (skor 71–135) dan kategori “Kurang” (skor 7–70).

Keberhasilan kegiatan ini dievaluasi berdasarkan tiga indikator utama. Indikator pertama adalah peningkatan skor pengetahuan dan sikap, yang ditandai dengan kenaikan rata-rata skor antara *pre-test* dan *post-test* atau minimal 80% peserta mengalami peningkatan nilai ke kategori “Baik”. Indikator kedua adalah tingkat partisipasi, yaitu tingkat kehadiran peserta mencapai 100% (31 siswa) serta keaktifan mereka dalam merespons dan bertanya pada sesi diskusi. Indikator ketiga adalah tingkat pemahaman materi, yaitu kemampuan peserta dalam mengidentifikasi dampak pola makan tidak sehat dan prinsip gizi seimbang berdasarkan analisis hasil *post-test* dan umpan balik selama kegiatan berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Edukasi Gizi

Edukasi pendidikan gizi dengan judul “Edukasi Gizi Terkait Dampak Pola Makan Tidak Sehat terhadap Status Kesehatan pada Remaja” yang diadakan secara langsung di SMK Negeri 1 Kota Tegal pada hari Jum'at, 22 Mei 2026. Pada kegiatan ini, media yang digunakan yaitu power point dan poster yang dibuat oleh pemateri yang memuat point-point utama terkait materi yang akan disampaikan pada responden.

Kegiatan dimulai dengan pengenalan diri pada responden dan menjelaskan maksud serta tujuan kegiatan edukasi gizi ini, dilanjutkan dengan pengisian soal pre-test.



Gambar 1. Pengisian Pre-Test

Setelah pengisian pre-test, dilanjutkan dengan penyampaian materi dan poster mengenai “Dampak Pola Makan Tidak Sehat terhadap Status Kesehatan pada Remaja” sebagai media untuk menyampaikan materi.



Gambar 2. Penyampaian materi oleh Habibah Syakur



Gambar 3. Penyampaian materi oleh Nila Ayuning Tyas

Sesi tanya jawab dibuka setelah pemaparan materi untuk memberikan kesempatan kepada siswa mengajukan pertanyaan dan ditambahkan beberapa masukan dari dosen pengampu mata kuliah Gizi Daur Hidup. Selama sesi ini berlangsung, antusiasme siswa terlihat sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan dari banyaknya pertanyaan kritis yang diajukan peserta, seperti pertanyaan mengenai cara menyiasati jajanan kekinian tinggi gula di area sekitar sekolah serta dampaknya terhadap stamina tubuh saat menjalani kegiatan praktik di sekolah.



Gambar 4. Sesi tanya jawab

Kegiatan diakhiri dengan pengisian soal post-test, diperoleh sebanyak 31 data responden yang mengikuti dan berpartisipasi secara penuh dalam seluruh rangkaian kegiatan edukasi gizi ini. Seluruh peserta menyampaikan antusiasme yang baik selama proses penyuluhan berlangsung, yang ditunjukkan dengan aktifnya peserta dalam sesi tanya jawab.

Pada kegiatan edukasi gizi ini dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan pada siswa mengenai Dampak Pola Makan Tidak Sehat terhadap Status Kesehatan pada Remaja. Salah satunya dengan cara melakukan pengisian kuesioner Pre-Test (sebelum) dan Post-Test (sesudah) melakukan kegiatan edukasi gizi.



Gambar 5. Pengisian Post-Test

2. Karakteristik Responden

Dalam kegiatan ini distribusi responden berdasarkan karakteristik yaitu usia, jenis kelamin, status gizi, berat badan, tinggi badan dan IMT/U disajikan pada tabel 1 berikut:

Tabel 1 Karakteristik Distribusi Usia

Kategori Usia	n	%
16	9	29,03
17	19	61,29
18	3	9,68
Total	31	100

Berdasarkan tabel 1, responden dengan usia 16 tahun sebanyak 9 orang (29,03%), responden dengan usia 17 tahun sebanyak 19 orang (61,29%) dan responden dengan usia 18 tahun sebanyak 3 orang (9,68%). Seluruh responden yang berusia 16–18 tahun jumlah total yaitu 31 orang (100%). Seluruh responden merupakan kelompok remaja menengah hingga akhir berdasarkan klasifikasi WHO.

Tabel 2 Karakteristik Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki - laki	2	6,45
Perempuan	29	93,55
Total	31	100

Berdasarkan tabel 2, responden terdiri dari siswa laki-laki sebanyak 2 orang (6,45%) dan siswa perempuan sebanyak 29 orang (93,55%). Seluruh responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yaitu 31 orang (100%).

Tabel 3 Karakteristik Responden (n=31)

Variabel	Mean $\pm$ SD	Min - Max
Berat badan (kg)	49,8 $\pm$ 10,8	36 - 88
Tinggi badan (cm)	155,9 $\pm$ 6,5	146 - 175

Berdasarkan tabel 3, Rata-rata berat badan 49,8 $\pm$ 10,8 kg (rentang berat badan 36 – 88 kg), sedangkan rata-rata tinggi badan adalah 155,9 $\pm$ 6,5 cm (rentang tinggi badan 146 – 175 cm).

Seluruh responden yang berusia 16–18 tahun (100%) merupakan kelompok remaja menengah hingga akhir berdasarkan klasifikasi World Health Organization (World Health Organization, 2019) serta Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Pada fase remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan pesat yang memerlukan asupan gizi optimal. Apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi, berbagai masalah gizi dan kesehatan dapat muncul, termasuk defisiensi mikronutrien dan gangguan tumbuh kembang (Almatsier, 2009).

3. Status Gizi Responden

Pengukuran status gizi dilakukan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan z-score WHO. Distribusi status gizi responden disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4 Distribusi Status Gizi Responden (n=31)

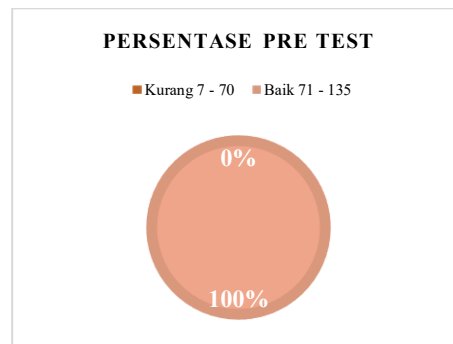
Kategori	n	%
Gizi kurang	3	9,68
Normal	25	80,65
Gizi lebih	1	3,23
Obesitas	2	6,45
TOTAL	31	100

Berdasarkan tabel 4, sebagian besar responden (80,65%) berstatus gizi normal, namun masih terdapat 9,68% responden dengan status gizi kurang dan 9,68% berada pada kategori gizi lebih (3,23%) dan obesitas (6,45%). Nugrahaeni (2020) melaporkan hal serupa pada remaja SMK, di mana pola makan yang tidak seimbang, terutama tingginya konsumsi makanan ultra-proses dan rendahnya asupan sayuran, berkontribusi terhadap munculnya masalah gizi ganda. Adriani dan Wirjatmadi (2012) menegaskan bahwa kebiasaan makan yang terbentuk pada masa remaja memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan di usia dewasa, sehingga intervensi gizi pada fase ini sangat strategis.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Fikawati et al. (2024) yang menemukan proporsi status gizi lebih dan obesitas yang meningkat pada remaja SMA/SMK perkotaan Jawa Tengah, sejalan dengan tingginya konsumsi minuman manis dan rendahnya asupan sayur dan buah pada kelompok tersebut. Adanya temuan masalah gizi ganda (gizi kurang dan gizi lebih/obesitas) pada siswa SMK Negeri 1 Kota Tegal ini menegaskan urgensi dilakukannya edukasi gizi. Meskipun skor pengetahuan responden tergolong baik, tingginya angka masalah gizi membuktikan bahwa pengetahuan teoritis belum sepenuhnya terimplementasi dalam perilaku memilih makanan sehari-hari. Siswa SMK memiliki jam aktivitas sekolah yang padat hingga sore hari, yang cenderung memicu kebiasaan memilih makanan instan, minuman manis, atau melewatkan sarapan. Kondisi ini mendasari perlunya program edukasi gizi yang berkelanjutan serta pembentukan lingkungan sekolah yang mendukung (*health-promoting school*), misalnya melalui penyediaan pilihan kantin sehat.

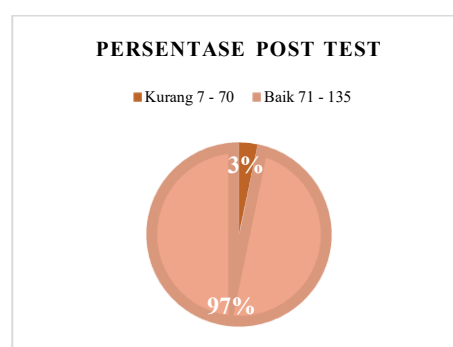
4. Aspek Pengetahuan Responden Terkait Dampak Pola Makan Tidak Sehat terhadap Status Kesehatan pada Remaja

Pengukuran pengetahuan dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan instrumen yang terdiri dari 8 soal pilihan ganda dan 7 pernyataan skala sikap. Berikut ini merupakan diagram hasil dari presentase pengetahuan terkait “Dampak Pola Makan Tidak Sehat terhadap Status Kesehatan pada Remaja”, berdasarkan kategori baik (71–135) dan kurang (7–70) dapat dilihat pada gambar diagram dibawah ini :



Gambar 6. Diagram Persentase pre-test

Sebanyak 100% (31 siswa) berada pada kategori pengetahuan "Baik" (skor 71–135), dan 0% (0 siswa) pada kategori "Kurang" (skor 7–70).



Gambar 7. Diagram Persentase post-test

Sebanyak 97% (30 siswa) berada pada kategori "Baik", dan 3% (1 siswa) berada pada kategori "Kurang".

Berdasarkan kedua diagram di atas, kategori nilai "Baik" mengalami perubahan dari pre-test sebesar 100% (31 orang) menjadi 97% (30 orang) pada post-test. Kategori "Kurang" pada pre-test sebesar 0% (0 orang) dan pada post-test sebesar 3% (1 orang). Pergeseran ini kemungkinan disebabkan oleh pertanyaan post-test yang menguji pemahaman lebih mendalam setelah menerima materi baru. Pergeseran kecil semacam ini sejalan dengan temuan Septiyani et al. (2024) yang melaporkan bahwa pada kelompok dengan pengetahuan awal sudah tinggi, perubahan kategori antar pre-test dan post-test cenderung minimal dan tidak selalu mencerminkan penurunan pemahaman substansial, melainkan variasi performa individual yang wajar pada instrument evaluasi singkat.

Tingginya pengetahuan awal pada siswa SMK Negeri 1 Kota Tegal dipengaruhi oleh paparan informasi dasar mengenai kesehatan dan gizi seimbang melalui kurikulum sekolah, kegiatan UKS, serta akses literasi digital. Pengetahuan awal yang sudah tinggi ini menciptakan fenomena *ceiling effect* (efek plafon) yang membatasi ruang bagi skor untuk meningkat. Pemberian edukasi gizi satu sesi (*single session*) pada kelompok yang sudah berpengetahuan tinggi cenderung menghasilkan perubahan skor rata-rata yang relatif tetap (Yuliati & Syarief, 2015). Fenomena *ceiling effect* ini turut dikonfirmasi pada penelitian penyuluhan gizi remaja SMA di mana kelompok dengan skor pre-test $\geq 80\%$ tidak menunjukkan peningkatan bermakna secara statistik pada post-test meskipun nilai rata-rata tetap berada pada kategori baik (Putri & Nurdiana, 2023). Keterbatasan waktu intervensi (*single session*) merupakan faktor utama yang membatasi terjadinya perubahan pengetahuan yang signifikan sehingga direkomendasikan minimal 3 sesi edukasi dengan jeda waktu untuk memperoleh peningkatan yang bermakna (Septiyani et al., 2024).

Tabel 5 Rata-rata Skor Pre-Test dan Post-Test

Variabel	Mean $\pm$ SD	Min - Max
Pre-test	107,21 $\pm$ 11,02	80,5 - 128
Post-test	107,06 $\pm$ 17,06	68 - 128

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 5, diperoleh gambaran bahwa rata-rata nilai pre-test responden berada pada angka 107,21 ($\pm$ 11,02), sedangkan rata-rata nilai post-test adalah 107,06 ($\pm$ 17,06). Secara keseluruhan, nilai rata-rata tersebut menunjukkan adanya selisih penurunan yang sangat kecil, yaitu sebesar -0,15. Kondisi ini terjadi karena pengetahuan awal seluruh responden (100%) sebelum intervensi sudah berada pada kategori "baik". Tingginya pengetahuan awal ini memunculkan *ceiling effect* (efek plafon) yang membatasi ruang bagi skor untuk meningkat. Selisih minus yang sangat tipis ini secara deskriptif dapat diindikasikan sebagai fluktuasi wajar yang dipicu oleh faktor teknis saat pengisian post-test, seperti rasa jenuh atau kurang teliti dalam membaca ulang soal yang sama.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Yulianti dan Syarif (2015) yang menyatakan bahwa pemberian edukasi gizi satu sesi pada kelompok yang sudah berpengetahuan tinggi cenderung menghasilkan perubahan skor rata-rata yang relative tetap atau tidak mengalami lonjakan naik. Fenomena ceiling effect ini turut dikonfirmasi oleh Putri dan Nurdiana (2023) dalam penelitian penyuluhan gizi pada remaja SMA di Semarang, dimana kelompok dengan skor pre-test $\geq$ 80% tidak menunjukkan peningkatan bermakna secara statistik pada post-test meskipun nilai rata-rata tetap berada pada kategori baik. Penelitian lain, seperti Septiyani et al. (2024) menegaskan bahwa keterbatasan waktu intervensi (single session) merupakan faktor utama yang membatasi terjadinya perubahan pengetahuan yang signifikan dan merekomendasikan minimal 3 sesi edukasi dengan jeda waktu untuk memperoleh peningkatan yang bermakna secara klinis.

Meskipun nilai rata-rata relatif stabil, sebanyak 82% responden tetap mampu mempertahankan atau meningkatkan skor pengetahuan mereka secara individual. Keberhasilan dalam mempertahankan stabilitas pengetahuan ini dipengaruhi oleh kombinasi metode edukasi yang diterapkan. Penggunaan media poster visual ("Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang") terbukti efektif sebagai alat komunikasi visual yang mengombinasikan unsur gambar dan kata-kata untuk menyampaikan pesan secara ringkas (Adista & Yulvia, 2021). Hal ini didukung oleh temuan bahwa penyuluhan dengan media visual mampu menjaga kecenderungan pemahaman yang bertahan atau stabil pada siswi remaja (Imanuna et al., 2022).

Keberhasilan dalam mempertahankan stabilitas pengetahuan ini dipengaruhi oleh kombinasi metode edukasi yang diterapkan. Berdasarkan observasi selama kegiatan, penggunaan media poster visual ("Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang") menjadi elemen yang paling berkontribusi sebagai alat bantu ingatan (*anchor*) siswa. Hasil evaluasi ini didukung oleh laporan Imanuna (2022) yang menunjukkan adanya kecenderungan pemahaman yang bertahan atau stabil pada siswi remaja setelah diberikannya penyuluhan menggunakan media visual. Poster dengan alur grafis yang jelas mempermudah siswa menyerap poin-poin utama secara cepat.

Sementara itu, ceramah interaktif dan sesi tanya jawab memperkuat pemahaman tersebut melalui diskusi dua arah. Adanya interaksi langsung dan tanggapan nyata dari para siswa menunjukkan bahwa kombinasi metode visual dan diskusi interaktif sangat efektif menjaga fokus belajar remaja dibanding metode ceramah searah. Hasil ini diperkuat oleh Wulandari dan Sulistyorini (2024) yang mengevaluasi efektivitas penyuluhan gizi berbasis media visual pada remaja SMK di Jawa Tengah dan menemukan bahwa kelompok intervensi dengan media poster dan infografis dapat mempertahankan rata-rata skor pengetahuan 15,3% lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok metode ceramah tanpa media pada pengukuran 2 minggu pasca intervensi. Selain itu, Hidayah et al. (2023) dalam meta-analisis intervensi edukasi gizi remaja di Indonesia menyimpulkan bahwa kombinasi metode ceramah interaktif dan media visual terbukti lebih efektif dibandingkan dengan metode ceramah tunggal dalam mempertahankan dan meningkatkan skor pengetahuan gizi, dengan effect size sedang ($d = 0,50 - 0,79$). Hal ini memperkuat relevansi pendekatan multi-metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini,

meskipun diperlukannya intervensi lanjutan yang lebih intensif untuk menghasilkan perubahan perilaku makan yang nyata dan terukur pada sasaran remaja.

5. Implikasi dan Manfaat Kegiatan Bagi Peserta dan Sekolah

Kegiatan edukasi gizi ini memberikan manfaat nyata bagi siswa maupun pihak SMK Negeri 1 Kota Tegal. Bagi peserta, kegiatan ini tidak hanya menyegarkan kembali (*refreshing*) pengetahuan gizi yang sudah dimiliki, tetapi juga menjembatani pemahaman teori menuju kesadaran perilaku makan sehari-hari. Bagi pihak sekolah, hasil evaluasi status gizi yang menunjukkan adanya masalah gizi ganda (gizi kurang dan obesitas) dapat dijadikan sebagai pemetaan dasar (*baseline data*) untuk merancang kebijakan sekolah sehat yang lebih terintegrasi.

Sebagai tindak lanjut pengabdian, disarankan agar pihak sekolah bersama tim kesehatan/UKS mengadakan program intervensi berkelanjutan. Hal ini dapat diwujudkan melalui kampanye gizi rutin, optimalisasi peran kader kesehatan remaja di sekolah, serta pengawasan terhadap penyediaan jajanan sehat di lingkungan kantin sekolah guna memfasilitasi perubahan perilaku makan siswa secara nyata.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan gizi mengenai dampak pola makan tidak sehat terhadap status kesehatan remaja di SMK Negeri 1 Kota Tegal berhasil terlaksana secara efektif dengan partisipasi aktif dari 31 siswa. Hasil pengukuran status gizi menunjukkan bahwa mayoritas responden (80,65%) berada pada kategori normal. Meski demikian, masih ditemukan masalah gizi ganda berupa gizi kurang (9,68%) serta gizi lebih dan obesitas (9,68%).

Tingkat pengetahuan awal seluruh responden (100%) sebelum intervensi sudah berada pada kategori "baik" dengan rata-rata skor pre-test $107,21 \pm 11,02$. Meskipun rata-rata skor post-test tidak mengalami kenaikan akibat *ceiling effect* ($107,06 \pm 17,06$), indikator keberhasilan intervensi ini ditunjukkan oleh kemampuan mayoritas peserta (82%) dalam mempertahankan dan memantapkan tingkat pengetahuan baik yang telah dimiliki, dengan 41% di antaranya bahkan mengalami peningkatan skor secara individu.

Penggunaan kombinasi metode ceramah interaktif, media poster visual, dan sesi diskusi dua arah terbukti efektif sebagai instrumen untuk menjaga stabilitas pemahaman gizi siswa. Guna menjembatani pengetahuan tersebut menjadi perubahan perilaku makan yang nyata dan berkelanjutan, diperlukan program edukasi gizi lanjutan secara berkala di lingkungan sekolah yang terintegrasi dengan kegiatan UKS dan pengelolaan kantin sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan gizi dalam siklus kehidupan*. Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Veratamala, A. (2024). *Gizi anak dan remaja*. Rajawali Pers.
- Fitriani, A., Purwara, B. A., & Sulaeman, A. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi pada remaja di sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Gizi dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 3(2), 112–120. <https://doi.org/10.24114/jgk.v3i2.33120>
- Hidayah, N., Rahayu, S., & Lestari, W. (2023). Efektivitas media edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi makanan sehat pada remaja: A meta-analysis. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 12(1), 18–28. <https://doi.org/10.14710/jgi.12.1.18-28>
- Imanuna, A. N., Masruroh, L., & Kurnia, P. (2022). Pengaruh penyuluhan media visual terhadap retensi pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(3), 89–96. <https://doi.org/10.26714/jkmi.v17i3.9871>

- Keliat, A. B., Febrianti, R., & Handayani, S. (2020). Gambaran kebiasaan konsumsi *fast food* dan status gizi pada remaja. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 102–110. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1420>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman gizi seimbang* (Permenkes RI No. 41 Tahun 2014). Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan nasional Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Nugrahaeni, D. E., & Setyawati, V. A. (2020). Kebiasaan konsumsi makanan ultra-proses dan kejadian masalah gizi ganda pada siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Riset Gizi*, 8(2), 75–83. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i2.5920>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak dan Remaja. (2014). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Putri, A. R., & Nurdiana, N. (2023). Evaluasi *ceiling effect* pada intervensi edukasi gizi *single session* terhadap pengetahuan remaja SMA. *Jurnal Nutrisia*, 25(2), 134–142. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v25i2.890>
- Safitri, A., & Rahayu, L. S. (2021). Hubungan konsumsi minuman berpemanis (*sugar-sweetened beverages*) dengan kejadian *overweight* pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(4), 180–188. <https://doi.org/10.35141/jkm.v13i4.512>
- Septiyani, R., Triyanti, T., & Sartika, R. A. D. (2024). Analisis perubahan skor pengetahuan pre-post test pada intervensi edukasi gizi singkat kelompok remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 16(1), 45–55. <https://doi.org/10.35084/jgk.v16i1.1205>
- World Health Organization. (2019). *Adolescent health in the South-East Asia region*. WHO Regional Office for South-East Asia. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- Wulandari, E., & Sulistyorini, E. (2024). Pengaruh media visual poster dan infografis terhadap retensi pengetahuan gizi remaja SMK di Jawa Tengah. *Jurnal Pengabdian dan Edukasi Kesehatan*, 6(1), 22–31. <https://doi.org/10.22146/jpeks.v6i1.4120>
- Yuliati, L., & Syarief, H. (2015). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik konsumsi makanan sehat pada siswa sekolah. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 10(3), 201–208. <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.3.201-208>