

Diskusi Interkatif Tentang Pesan Dasar Gizi Seimbang Pada Remaja

Nining Tunggal Sri Sunarti¹, Reni Tri Lestari², Anugerah Destia Trisetyaningsih³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Nining Tunggal Sri Sunarti

E-mail: niningtunggal25@gmail.com

Abstrak

Masalah gizi pada remaja merupakan isu penting karena berdampak langsung terhadap kualitas sumber daya manusia di masa depan, termasuk risiko terjadinya stunting pada generasi selanjutnya. Remaja yang memiliki pemahaman rendah tentang gizi seimbang cenderung menerapkan pola makan yang tidak sehat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai gizi seimbang dan upaya pencegahan stunting melalui metode diskusi interaktif. Sasaran kegiatan adalah 65 siswa kelas V dan VI di SDN Inti Bangunharjo, Bantul. Kegiatan dilakukan dalam bentuk diskusi kelompok kecil yang dipandu oleh mahasiswa dengan dukungan alat peraga serta evaluasi melalui pretest dan posttest. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada rata-rata nilai pengetahuan siswa, dari 65,86 menjadi 89,54. Diskusi interaktif terbukti menjadi metode yang efektif dalam menyampaikan materi gizi kepada siswa sekolah dasar. Edukasi gizi yang diberikan sejak dini diharapkan dapat membentuk kebiasaan hidup sehat dan mendukung upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

Kata kunci - gizi seimbang, stunting, remaja, diskusi interaktif, edukasi gizi

Abstract

Nutritional problems among adolescents are a crucial issue as they directly affect the quality of human resources in the future, including the risk of stunting in the next generation. Adolescents with a limited understanding of balanced nutrition tend to adopt unhealthy eating patterns. This community service activity aimed to improve elementary school students' knowledge of balanced nutrition and stunting prevention through an interactive discussion method. The activity targeted 65 students from grades V and VI at SDN Inti Bangunharjo, Bantul. It was conducted in small group discussions led by university students, supported by visual aids and evaluated using pretest and posttest assessments. The results showed a significant increase in students' knowledge, with average scores rising from 65.86 to 89.54. Interactive discussions proved to be an effective method for delivering nutritional education to elementary students. Early nutrition education is expected to help form healthy lifestyle habits and support sustainable efforts in stunting prevention.

Keywords - Balanced nutrition, stunting, adolescents, interactive discussion, nutrition education

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada remaja merupakan isu penting dalam pembangunan kesehatan nasional. Remaja adalah kelompok usia yang berada dalam masa pertumbuhan cepat (*growth spurt*), sehingga kebutuhan gizinya tinggi. Banyak remaja di Indonesia belum mendapatkan asupan gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuhnya (Hafiza *et al.*, 2021). Hal ini berdampak pada kualitas kesehatan, performa belajar, dan risiko jangka panjang terhadap kesehatan reproduksi serta risiko penyakit tidak menular di usia dewasa.

Kebiasaan sarapan remaja di berbagai negara, termasuk Indonesia, masih tergolong rendah. Penelitian potong lintang di Australia menunjukkan hanya 55% remaja yang selalu sarapan, sedangkan sisanya melaporkan jarang atau bahkan tidak pernah sarapan (Sincovich *et al.*, 2022). Data UNICEF (2022) mengungkapkan bahwa di Indonesia, sebesar 44,6% remaja berusia 11–19 tahun tidak melakukan sarapan. Penelitian di beberapa SMA di Jakarta juga menemukan bahwa 25–55% siswa memiliki kebiasaan sarapan yang buruk baik dari segi frekuensi maupun kualitas (Arista *et al.*, 2021; Larasati *et al.*, 2020). Fenomena ini menjadi perhatian mengingat sarapan berperan penting dalam menunjang fungsi metabolisme, aktivitas fisik, dan keseimbangan energi pada remaja.

Prevalensi remaja yang tidak sarapan juga ditemukan di daerah lain di Indonesia. Penelitian di sebuah SMA di Surabaya melaporkan bahwa 28% remaja tidak terbiasa melakukan sarapan (Sukmawati *et al.*, 2021). Kebiasaan melewatkan sarapan ini dapat menimbulkan dampak jangka panjang, termasuk peningkatan risiko gizi lebih dan obesitas, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada timbulnya penyakit kardiometabolik di masa depan (Wang *et al.*, 2023). Oleh karena itu, rendahnya angka kepatuhan sarapan pada remaja perlu menjadi fokus intervensi kesehatan, baik melalui edukasi gizi maupun penyediaan sarapan sehat di lingkungan sekolah dan rumah.

Stunting adalah salah satu bentuk kekurangan gizi kronis yang dampaknya sangat serius dan berjangka panjang. Stunting yang terjadi pada usia balita merupakan akibat dari kondisi gizi ibu dan anak sejak masa kehamilan hingga usia dua tahun. Remaja sebagai calon ibu dan ayah juga memegang peran penting dalam pencegahan stunting (Witdiawati *et al.*, 2024). Remaja putri yang mengalami anemia atau defisiensi energi kronik (KEK) berisiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah dan panjang badan yang pendek.

Intervensi sejak remaja sangat penting sebagai bentuk investasi kesehatan jangka panjang. Edukasi gizi seimbang menjadi strategi kunci untuk menanamkan kesadaran dan perilaku makan sehat sejak dini (Yuniarti *et al.*, 2025). Banyak remaja belum memahami konsep gizi seimbang yang benar.

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, memperhatikan prinsip keberagaman, aktivitas fisik, kebersihan, dan pemantauan berat badan secara teratur. Pemahaman remaja terhadap prinsip-prinsip ini masih rendah, sehingga diperlukan pendekatan yang interaktif dan menyenangkan untuk mempermudah pemahaman mereka (Iballa *et al.*, 2024).

Diskusi interaktif adalah salah satu metode edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja (Muflih *et al.*, 2023). Berbeda dengan metode ceramah satu arah, diskusi interaktif mendorong siswa untuk aktif berpikir, mengemukakan pendapat, dan berdialog dua arah bersama fasilitator. Menurut Contento (2016), strategi pendidikan gizi berbasis partisipatif lebih efektif dalam mengubah perilaku makan karena melibatkan emosi, penalaran, dan empati peserta didik. Implementasi diskusi gizi interaktif di sekolah dasar tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga melatih siswa untuk berpikir kritis, membuat keputusan, dan membangun nilai positif terhadap pentingnya kesehatan. Kegiatan semacam ini juga menjadi langkah promotif dan preventif dalam upaya menurunkan prevalensi stunting secara nasional.

Pendidikan gizi di tingkat sekolah dasar dapat menjadi fondasi untuk membentuk generasi sehat (Yuningsih & Kurniasari, 2022). Pendidikan ini sebaiknya dilakukan secara berkala, kontekstual, dan sesuai dengan tingkat perkembangan kognitif anak. Dukungan guru, orang tua, dan lingkungan sekolah sangat penting agar pesan-pesan gizi dapat diterima dengan baik oleh anak-anak dan menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim dosen dan mahasiswa dari STIKes AKBIDYO berinisiatif melaksanakan diskusi interaktif tentang gizi seimbang dan pencegahan stunting kepada siswa SDN Inti Bangunharjo. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada penyampaian materi, tetapi juga melibatkan siswa secara aktif dalam kegiatan kelompok, kuis, serta sesi refleksi agar materi yang disampaikan dapat dipahami dan diinternalisasi dengan baik.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa sekolah dasar mengenai pentingnya gizi seimbang dan upaya mencegah stunting sejak dini. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi sekolah dan lembaga pendidikan lain untuk melakukan edukasi gizi yang menyenangkan dan berbasis partisipasi aktif.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukasi partisipatif melalui diskusi interaktif. Model ini dipilih karena dinilai mampu mendorong keterlibatan aktif peserta, meningkatkan pemahaman konseptual, dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, terutama pada usia sekolah dasar (Contento, 2016). Pendekatan ini juga memungkinkan terjadinya dialog dua arah antara fasilitator dan peserta, sehingga informasi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diingat.

Kegiatan dilaksanakan pada 23 Agustus 2024 bertempat di SDN Inti Bangunharjo, Kecamatan Sewon, Kabupaten Bantul, DIY. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas 5 dan 6, yang secara perkembangan kognitif dinilai sudah cukup siap menerima materi edukasi gizi dengan pendekatan diskusi. Total peserta kegiatan berjumlah 65 siswa.

Langkah awal pelaksanaan kegiatan dimulai dengan koordinasi dan perizinan kepada pihak sekolah untuk pelaksanaan program pengabdian. Tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa STIKes AKBIDYO melakukan perencanaan materi, pembagian tugas fasilitator, serta penyusunan alat bantu ajar berupa gambar, alat peraga, dan soal *pre-test* dan *post-test*.



Gambar 1.

Ice breaking Sebelum Diskusi Kelompok

Selama kegiatan berlangsung, peserta dibagi ke dalam tiga kelompok diskusi, masing-masing difasilitasi oleh mahasiswa. Setiap kelompok diberikan materi inti berupa empat pesan dasar gizi seimbang menurut Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan, yaitu (1) makan aneka ragam makanan, (2) membiasakan perilaku hidup bersih, (3) melakukan aktivitas fisik secara rutin, dan (4) memantau berat badan secara teratur (Kemenkes RI, 2014).

Diskusi dipandu dengan lembar kerja kelompok, pertanyaan terbuka, dan penguatan materi oleh dosen pembimbing. Agar suasana diskusi lebih hidup dan partisipatif, digunakan metode berbasis permainan edukatif (*gamifikasi*), seperti kuis kelompok dan pencocokan gambar makanan sehat. Hal ini sejalan dengan temuan (Irwandi, 2024) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan minat dan konsentrasi anak dalam memahami materi gizi.



Gambar 2.
Pelaksanaan Diskusi Kelompok 1

Untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa, dilakukan evaluasi formatif menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test*. Soal terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda yang menguji pemahaman peserta terhadap prinsip gizi seimbang dan bahaya stunting. Nilai *pre-test* dikumpulkan sebelum diskusi dimulai, sedangkan *post-test* diberikan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai.

Selama kegiatan berlangsung, tim dokumentasi mencatat dinamika kelompok, partisipasi siswa, dan masukan dari guru pendamping. Dokumentasi ini berguna sebagai data kualitatif untuk mengevaluasi efektivitas metode diskusi serta menilai kesiapan siswa dalam menerima materi gizi. Kegiatan ditutup dengan refleksi bersama, pembacaan kesimpulan, dan pemberian doorprize simbolis untuk kelompok yang aktif berdiskusi. Siswa juga diberikan leaflet edukasi gizi yang dapat mereka bawa pulang sebagai pengingat pesan-pesan utama yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diskusi interaktif tentang gizi seimbang dan pencegahan stunting telah dilaksanakan dengan melibatkan 65 siswa kelas 5 dan 6. Kegiatan ini berlangsung lancar dan mendapat sambutan positif dari siswa, guru pendamping, serta kepala sekolah. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai rencana, mulai dari pembukaan, *pre-test*, diskusi kelompok, penguatan materi, *post-test*, hingga refleksi dan penutupan.

Tabel 1.

Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat			
No	Variabel	Frekuensi	Persentase
1	Umur		
	10 tahun	19	29.2
	11 tahun	30	46.2
	12 tahun	16	24.6
2	Kelas		
	5 (Lima)	28	43.1
	6 (Enam)	37	56.9
3	Jenis kelamin		
	Laki-laki	37	56.9
	Perempuan	28	43.1

Berdasarkan Tabel 1. data karakteristik peserta pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut: Karakteristik Berdasarkan Umur menunjukkan bahwa peserta dengan usia 11 tahun merupakan kelompok terbesar dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu sebanyak 30 orang atau 46.2% dari total peserta. Peserta dengan usia 10 tahun berjumlah 19 orang (29.2%), sementara peserta dengan

usia 12 tahun berjumlah 16 orang (24.6%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada usia 11 tahun, dengan peserta usia 10 dan 12 tahun memiliki jumlah yang lebih sedikit.

Karakteristik Berdasarkan Kelas terlihat bahwa peserta yang berasal dari kelas 6 mendominasi kegiatan ini, yaitu sebanyak 37 orang atau 56.9% dari total peserta. Sementara itu, peserta dari kelas 5 berjumlah 28 orang atau 43.1%. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta pengabdian masyarakat berasal dari kelas 6, lebih banyak dibandingkan dengan peserta dari kelas 5.

Tabel 2.

Analisis hasil *pre test* dan *post test*

	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
Mean	65.86	89.54
Median	70.00	90.00
Std. Deviasi	9.502	7.792
Minimum	40	70
Maksimum	90	100

Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan, diketahui bahwa terdapat peningkatan signifikan skor rata-rata dari *pre-test* ke *post-test*. Rata-rata skor *pre-test* siswa adalah 65,86, sedangkan rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 89,54. Hal ini menunjukkan bahwa metode diskusi interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep dasar gizi seimbang dan upaya pencegahan stunting sejak dini.

Sebagian besar siswa mampu menjawab dengan benar pertanyaan seputar empat pilar gizi seimbang, seperti pentingnya konsumsi sayur dan buah, arti makanan beragam, serta pentingnya aktivitas fisik dan menjaga kebersihan. Selain itu, terjadi peningkatan pada pemahaman tentang stunting, termasuk penyebab, akibat jangka panjang, dan cara pencegahannya. Sebelumnya, banyak siswa yang belum pernah mendengar istilah stunting, namun setelah diskusi mereka mampu menjelaskannya kembali dengan bahasa mereka sendiri.



Gambar 3.

Pelaksanaan Diskusi Kelompok 2

Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan diskusi partisipatif sangat efektif, terutama untuk anak usia sekolah dasar yang cenderung aktif dan suka belajar melalui interaksi. Metode ini memungkinkan siswa untuk bertanya, berdiskusi, serta memberikan contoh dari pengalaman sehari-hari. Hal ini sejalan dengan pendapat (Contento, 2016) bahwa metode edukasi gizi yang melibatkan pengalaman dan interaksi sosial memberikan dampak lebih kuat terhadap pemahaman dan perubahan perilaku. Salah satu faktor pendukung keberhasilan kegiatan adalah keterlibatan mahasiswa sebagai fasilitator yang mampu membangun suasana diskusi yang santai dan menyenangkan. Penggunaan alat bantu visual seperti gambar makanan sehat, ilustrasi tubuh manusia, dan kartu kuis juga membantu

siswa memahami materi secara konkret. Menurut (Rafkhani & Mulyati, 2025), anak-anak lebih mudah memahami konsep abstrak seperti nutrisi bila disampaikan secara visual dan aplikatif.



Gambar 4.
Pelaksanaan Diskusi Kelompok 3

Selain dari segi kognitif, kegiatan ini juga memberikan pengaruh afektif terhadap siswa. Banyak dari mereka menyatakan antusiasme dan semangat untuk mulai membawa bekal sehat, rajin minum air putih, dan mencoba mengurangi jajanan yang tidak sehat. Guru pendamping juga menyampaikan bahwa siswa menjadi lebih aktif bertanya tentang makanan sehat setelah kegiatan berlangsung.

Namun, dalam pelaksanaan kegiatan masih ditemukan beberapa tantangan, seperti perbedaan tingkat pemahaman antar siswa dan keterbatasan waktu untuk mendalami semua submateri secara menyeluruh. Oleh karena itu, kegiatan edukasi seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan kurikulum sekolah agar pesan-pesan gizi dapat tertanam lebih kuat dan berkelanjutan. Hasil kegiatan ini mendukung temuan (Effendy *et al.*, 2022) bahwa edukasi gizi di usia sekolah dasar merupakan strategi efektif untuk mencegah stunting jangka panjang. Peningkatan pemahaman gizi pada usia ini merupakan investasi dalam membangun generasi yang sehat, produktif, dan cerdas.

KESIMPULAN

Kegiatan diskusi interaktif tentang pesan dasar gizi seimbang kepada siswa sekolah dasar terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja awal mengenai pentingnya pola makan sehat dan pencegahan stunting. Terjadi peningkatan signifikan nilai *post-test* dibandingkan *pre-test*, yang menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang bersifat partisipatif mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi gizi.

Keberhasilan kegiatan ini ditunjang oleh keterlibatan aktif peserta, metode diskusi kelompok, fasilitator yang komunikatif, serta penggunaan media pembelajaran yang menarik. Selain meningkatkan aspek kognitif, kegiatan ini juga berkontribusi pada perubahan sikap dan niat siswa untuk mulai menerapkan kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan ini memiliki potensi untuk direplikasi di sekolah dasar lain sebagai strategi edukasi promotif dan preventif dalam upaya penurunan angka stunting di masa depan. Edukasi gizi yang menyenangkan dan relevan dengan kehidupan siswa perlu menjadi bagian dari pembelajaran di sekolah agar nilai-nilai pola hidup sehat dapat tertanam sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Sekolah dan guru-guru SDN Inti Bangunharjo, Bantul yang telah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan

pengabdian ini. Terima kasih juga kepada mahasiswa STIKes AKBIDYO yang telah menjadi fasilitator dalam diskusi dan turut aktif menciptakan suasana belajar yang interaktif dan menyenangkan.

Kami juga menghargai partisipasi seluruh siswa kelas 5 dan 6 yang telah mengikuti kegiatan ini dengan antusias. Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa keterlibatan aktif dari semua pihak. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat jangka panjang dan menjadi inspirasi bagi upaya edukasi gizi seimbang di tingkat dasar.

ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. (2021). Relationship of eating behavior, breakfast habits, nutrition knowledge with nutritional status of students SMA in Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi JAKAGI*, 2(1), 1–15.
- Contento, I. R. (2016). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice (3rd ed.)*. Jones & Bartlett Learning.
- Effendy, D. S., Bahar, H., Muchtar, F., Lestari, H., & Tosepu, R. (2022). Pendidikan Gizi Seimbang untuk Mencegah Stunting Menggunakan Media Video dan Poster Pada Murid Sekolah Dasar di SDIT Al Wahdah Kendari. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 2(1), 21–27.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Iballa, B. D. M., Ramadhan, W., & Putriani, K. (2024). Sosialisasi dan Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Melalui Terapi Komplementer (Gizi Seimbang) Pada Remaja Puteri Di Pondok Pesantren Sungai Pinang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, 4(6), 4–7. <https://doi.org/10.59818/jpm.v4i6.892>
- Irwandi, A. (2024). Efektivitas Metode Pembelajaran Berbasis Permainan Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa SD Inpres Pa'baeng-Baeng Kota Makasar. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(2), 5796–5801.
- Muflih, M., Asmarani, F. L., Suwarsi, S., Erwanto, R., & Aquino, T. (2023). Pemberian Edukasi Video dan Diskusi Interaktif Terhadap Peningkatan Pengetahuan Bahaya Merokok , Narkoba , dan Seks Bebas pada Remaja. *Journal Of Public Health Innovation (JPHI)*, 03(2), 249–256. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.746>
- Rafkhani, T., & Mulyati, R. (2025). The Role of Nutrition Education Media on Knowledge and Healthy Eating Habits. *Nutrition Research and Development Journal*, 4(3), 31–39.
- Sincovich, A., Moller, H., Smithers, L., Brushe, M., Lassi, Z. S., Brinkman, S. A., & Gregory, T. (2022). Prevalence of breakfast skipping among children and adolescents: A cross-sectional population level study. *BMC Pediatrics*, 22(1), 220.
- Witdiawati, Purnama, D., Rosidin, U., Shalahuddin, I., & Sumarni, N. (2024). Pendidikan Kesehatan Tentang Peran Remaja Dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(4), 1744–1751. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i4.13904>
- Yuniarti, E., Akbarsyah, N., & Khoirunnisa, K. (2025). Pemberdayaan Remaja melalui Edukasi Gizi dan Pendampingan Keterampilan Pengolahan Pangan dalam Mendukung Generasi Indonesia Emas. *Farmers: Journal of Community Services*, 6(1), 74–79.
- Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Bergambar Dan Permainan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar (Suatu Pendekatan Studi Literature Review). *Hearty Jurnal Kesehatn Masyarakat*, 10(1), 1–7.