
PENYULUHAN POLA MAKAN SEIMBANG PADA SISWA SMP NEGERI 05 KENDARI***COUNSELING ON BALANCED DIETARY PATTERNS FOR STUDENTS AT STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 05 KENDARI***

Endang Mariatika¹, Aisyah Sulistiani², Diana Ramadhani³, Adhel Meylani⁴, Fauziah⁵, Elsa Elfania⁶, Fahira Nahnu Aulia⁷, Cristianti Sanda Pare⁸, Adelia Dwi Atsa⁹, Fatimah Azzahrah¹⁰, Agista Try Adistia¹¹

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia

Email Korespondensi : hartatibahar@yahoo.co.id

Article History:

Received: April 25, 2026;

Revised: Mei 10, 2026;

Accepted: Mei 23, 2026;

Online Available: Mei 30, 2026;

Published: Mei 30, 2026;

Keywords: Adolescents; Dietary Patterns; Health Education; Nutrient Intake.

Abstract: *A balanced diet is a daily dietary pattern that contains nutrients in types and amounts appropriate to the body's needs. Knowledge of balanced nutrition and healthy eating habits is an important factor in preventing nutritional problems among adolescents. A lack of understanding regarding appropriate food choices can lead to unhealthy eating behaviors. Therefore, nutrition education is needed to improve students' knowledge and awareness of the importance of implementing a balanced diet in daily life. This counseling activity aimed to increase students' knowledge regarding balanced dietary patterns. The activity was conducted on June 4, 2025, at State Junior High School 5 Kendari and involved 30 seventh-grade students as respondents. The counseling methods included lectures using PowerPoint media, an ice-breaking session in the form of the WHO six-step handwashing simulation, question-and-answer sessions, and interactive quizzes. Evaluation was carried out using pre-tests and post-tests to measure students' knowledge levels before and after the counseling activity. The results showed an increase in the mean knowledge score from 68.40 in the pre-test to 89.67 in the post-test. The paired t-test analysis showed a Sig. (2-tailed) value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between pre-test and post-test results. In addition, students gave positive responses to the counseling activity, stating that the material was interesting, easy to understand, and enjoyable. These findings indicate that balanced diet counseling was effective in improving students' knowledge regarding the implementation of healthy eating habits in daily life.*

Abstrak

Pola makan seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pengetahuan mengenai gizi seimbang dan pola makan sehat merupakan faktor penting dalam upaya pencegahan masalah gizi pada remaja. Kurangnya pemahaman tentang pemilihan makanan yang tepat dapat menyebabkan kebiasaan makan yang kurang sehat. Oleh karena itu, edukasi gizi perlu diberikan kepada siswa untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya menerapkan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pola makan seimbang. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 4 Juni 2025 di SMP Negeri 5 Kendari dengan melibatkan 30 siswa kelas VII sebagai responden. Metode penyuluhan yang digunakan meliputi ceramah menggunakan media PowerPoint, ice breaking berupa simulasi cuci tangan 6 langkah WHO, sesi tanya jawab, serta kuis interaktif. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan siswa dari 68,40 pada saat pre-test menjadi 89,67 pada saat post-test. Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$),

* Endang Mariatika, hartatibahar@yahoo.co.id

yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Selain itu, siswa memberikan respons positif terhadap kegiatan penyuluhan karena materi yang diberikan menarik, mudah dipahami, dan menyenangkan. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan pola makan seimbang efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Remaja; Pola Makan; Penyuluhan; Zat Gizi

PENDAHULUAN

Gizi Seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, kebersihan, aktivitas fisik, dan berat badan ideal. Gizi seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi bayi, anak, dan remaja serta bagi dewasa dan lansia untuk menjaga tubuh tetap sehat. Terpenuhinya gizi secara seimbang berarti asupan gizi yang diterima tubuh sebanding dengan zat gizi yang digunakan oleh tubuh sehingga tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini (Rizqiawan & Alisyia, 2022).

Dalam beberapa sepuluh tahun terakhir, permasalahan gizi yang ada pada remaja di Indonesia terus menjadi perhatian utama, terutama di kota-kota kecil. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi karena masa pertumbuhan yang pesat memerlukan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang. Namun, kenyataannya, banyak remaja yang mengalami kekurangan gizi atau justru kelebihan gizi akibat pola makan yang tidak seimbang. Hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mereka di masa mendatang (Munir *et al.*, 2024).

Mengonsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang cukup merupakan bagian penting dari pola makan seimbang yang berperan dalam menjaga kesehatan serta menurunkan risiko berbagai penyakit kronis, seperti penyakit jantung, diabetes melitus tipe 2, dan beberapa jenis kanker. Menurut *World Health Organization* (WHO), kurangnya konsumsi sayur dan buah berkontribusi terhadap sekitar 3,9 juta kematian setiap tahunnya akibat penyakit tidak menular. Meskipun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsumsi sayur dan buah pada remaja masih tergolong rendah. Studi internasional yang melibatkan lebih dari 193.000 remaja di 31 negara menemukan bahwa sekitar 75% remaja belum memenuhi rekomendasi konsumsi minimal lima porsi sayur dan buah per hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa penerapan pola makan seimbang pada kelompok remaja masih menjadi tantangan yang perlu mendapat perhatian (Pramana & Effendi, 2026).

Pengetahuan mengenai gizi seimbang dan pola makan sehat merupakan faktor penting dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja. Kurangnya pemahaman tentang pemilihan makanan yang tepat dapat menyebabkan kebiasaan makan yang kurang sehat dan berdampak pada peningkatan risiko masalah gizi. Oleh karena itu, edukasi gizi perlu diberikan kepada siswa untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya menerapkan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pemberian informasi yang mudah dipahami, siswa diharapkan mampu memilih makanan yang lebih sehat serta menerapkan perilaku hidup sehat guna mendukung pertumbuhan dan mencegah terjadinya obesitas (Ilham *et al.*, 2024).

WHO (*World Health Organization*) sebagai organisasi kesehatan menyatakan, status gizi seseorang dapat diukur melalui pengukuran antropometri. Setiap individu di dunia mempunyai pola makan yang berbeda sehingga kebutuhan energi yang didapat dan status gizi tiap individu juga berbeda. Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, yang dibedakan antara status gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan bekerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Novarin *et al.*, 2023).

METODE PENELITIAN

Kegiatan Penyuluhan Pola Makan Seimbang oleh Kelompok Pola Makan Seimbang Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo dilaksanakan pada 4 Juni 2025 di SMP Negeri 5 Kendari, Jl. Kelapa No. 1, Anduonohu, Kec. Poasia, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara, dengan melibatkan 30 siswa/siswi kelas VII sebagai responden. Pada kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh Kelompok Pola Makan Seimbang Fakultas Kesehatan Masyarakat melibatkan beberapa tahapan yaitu tahap persiapan yang diawali dengan permohonan izin kepada pihak sekolah, dilanjutkan dengan identifikasi jumlah sampel. Metode penyuluhan yang digunakan meliputi ceramah menggunakan media PowerPoint, ice breaking berupa simulasi cuci tangan 6 langkah WHO, serta sesi tanya jawab. Pada tahap pelaksanaan, siswa terlebih dahulu mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai pola makan seimbang. Selanjutnya, materi disampaikan menggunakan media PowerPoint yang membahas konsep pola makan seimbang, meliputi zat gizi makro dan mikro beserta sumber pangannya, serta pentingnya

menerapkan pola makan sehat melalui konsumsi makanan yang beragam dan bergizi seimbang. Untuk meningkatkan partisipasi siswa, dilakukan kuis interaktif terkait materi yang telah disampaikan, dan siswa yang mampu menjawab dengan benar diberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi. Selain itu, siswa juga diminta mengisi kuesioner *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan mereka mengenai pola makan seimbang setelah kegiatan penyuluhan. Data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian diolah dan dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan nilai rata-rata pengetahuan siswa, serta dilakukan analisis bivariat menggunakan uji paired t-test untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil analisis dinyatakan signifikan apabila nilai p-value < 0,05, yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara nilai *pre-test* dan *post-test* setelah kegiatan penyuluhan dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden SMP Negeri 05 Kendari

Karakteristik Responden	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	14	46,7
Perempuan	16	53,3
Usia		
12 Tahun	8	26,7
13 Tahun	22	73,3
Total	30	100,0

Sumber Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1, jumlah responden dalam kegiatan penyuluhan sebanyak 30 siswa. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 16 orang (53,3%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 14 orang (46,7%). Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 13 tahun sebanyak 22 orang (73,3%), sedangkan responden berusia 12 tahun sebanyak 8 orang (26,7%). Distribusi ini menunjukkan bahwa peserta kegiatan didominasi oleh siswa perempuan dengan rentang usia terbanyak 13 tahun.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Berpasangan *Pre-test* dan *Post-test* Pada Siswa SMP Negeri 05 Kendari

Perlakuan Test	Mean	Standar Deviasi	t	Sig.(2- tailed)
<i>Pre-test</i>	68,40	8,215	-10,384	0,000
<i>Post-test</i>	89,67	6,428	-10,384	

Sumber Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 2, terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan mengenai pola makan seimbang. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata *pre-test* sebesar 68,40 yang meningkat menjadi 89,67 pada *post-test*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum edukasi sebagian besar siswa sudah mengetahui tentang 5 zat gizi, namun masih belum memahami secara tepat sumber makanan dan fungsi masing-masing zat gizi bagi tubuh. Setelah diberikan edukasi, siswa mulai memahami contoh sumber makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral serta mengetahui fungsi setiap zat gizi dalam mendukung pertumbuhan dan kesehatan. Nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, sehingga penyuluhan yang dilakukan dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Selain itu, siswa memberikan respons positif terhadap kegiatan penyuluhan. Mereka menyampaikan bahwa materi yang diberikan menarik, mudah dipahami, dan menyenangkan, sehingga membantu meningkatkan minat belajar dan pemahaman mengenai penerapan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan pengetahuan siswa setelah penyuluhan dipengaruhi oleh metode edukasi yang digunakan, yaitu ceramah menggunakan media PowerPoint yang membantu siswa memahami materi pola makan seimbang dengan lebih baik. Selain itu, kegiatan ice breaking dan kuis interaktif membuat siswa lebih aktif dan antusias selama penyuluhan. Keterlibatan siswa dalam kegiatan tersebut membantu meningkatkan pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan, sehingga terjadi peningkatan pengetahuan setelah edukasi.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang pola makan seimbang yang diselenggarakan di SMP Negeri 5 Kendari telah sukses meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pentingnya pola makan yang sehat. Melalui penggunaan metode pengajaran yang menarik seperti ceramah menggunakan media PowerPoint, simulasi cuci tangan sebagai ice breaking, dan kuis interaktif,

terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan siswa, dari rata-rata 68,40 sebelum ujian (pre-test) menjadi 89,67 setelah ujian (post-test). Kenaikan ini didukung oleh hasil analisis statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0,000$), membuktikan bahwa metode edukasi yang interaktif sangat efektif dalam menyampaikan informasi mengenai gizi dengan cara yang lebih menarik dan mudah dipahami oleh remaja. Diharapkan, kegiatan ini dapat mendorong perubahan perilaku siswa dalam memilih makanan yang lebih sehat serta berfungsi sebagai langkah preventif untuk mendukung pertumbuhan dan mencegah terjadinya masalah gizi seperti obesitas di kalangan remaja. Oleh karena itu, sangat dianjurkan agar program edukasi tentang gizi seimbang ini dapat diteruskan secara rutin guna menciptakan generasi muda yang lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ilham, M., Sari, R., & Wahyuni, D. (2024). Edukasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja sekolah menengah pertama. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Indonesia*, 3(1), 45–52.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Munir, A., Rahmawati, S., & Yuliana, E. (2024). Gambaran masalah gizi pada remaja di Indonesia dan faktor-faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(2), 121–129.
- Novarin, D., Handayani, R., & Putri, M. A. (2023). Hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(1), 55–63.
- Pramana, A. R., & Effendi, H. (2026). Konsumsi buah dan sayur serta penerapan pola makan seimbang pada remaja sekolah menengah. *Jurnal Nutrisi Indonesia*, 8(1), 20–28.
- Rizqiawan, A., & Alisyah, N. (2022). Penerapan pedoman gizi seimbang dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 112–119.
- Susanti, E., Fitriani, N., & Hidayat, R. (2023). Pengaruh penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan siswa sekolah menengah pertama mengenai pola makan sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 2(3), 156–163.
- Utami, S., Wulandari, R., & Safitri, D. (2022). Efektivitas pendidikan kesehatan menggunakan media PowerPoint terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 34–41.
- World Health Organization. (2020). *Healthy diet*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Adolescent nutrition: A review of the situation in selected countries*. Geneva: World Health Organization.
- Yuniarti, L., Harahap, R. A., & Siregar, F. A. (2023). Penyuluhan gizi seimbang melalui media interaktif pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 5(2), 89–96.
- Zulaekah, S., & Kusumawati, Y. (2021). Pendidikan gizi dan perubahan perilaku makan sehat pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(4), 180–187.