
HEALTHY TEEN SCHOOL: GERAKAN GIZI SEIMBANG DAN JAJANAN SEHAT PADA SISWA SMP NEGERI 19 MEDAN

HEALTHY TEEN SCHOOL: A BALANCED NUTRITION AND HEALTHY SNACK INITIATIVE FOR STUDENTS AT SMP NEGERI 19 MEDAN

Marta Imelda Br. Sianturi¹, Tifani Hadi Tri Wahyuni², Asima Lamtiar Hotnauli Pakpahan³, Nurhayani Harahap⁴ Amanda Sheira Silitonga⁵, Yumiati Mbang Kahi⁶

Program Studi D3 Kebidanan, Universitas Bunda Thamrin
Email Korespondensi : tifanihaditriwahyuni01@gmail.com

Article History:

Received: April 25, 2026;

Revised: Mei 10, 2026;

Accepted: Mei 23, 2026;

Online Available: Mei 30, 2026;

Published: Mei 30, 2026;

Keywords: *balanced nutrition, healthy snack, adolescents, nutrition education, community service*

Abstract: *Adolescents are a nutritionally vulnerable group at risk of double burden of malnutrition. Riskesdas 2023 data showed that the prevalence of undernutrition in adolescents aged 13–15 years in North Sumatra reached 16.8%, while overweight and obesity reached 18.3%. The habit of consuming unhealthy snacks at school is one of the main preventable risk factors through structured nutrition education. Objective: This community service program aimed to increase knowledge of balanced nutrition and healthy snack selection behavior among Grade VIII students of SMP Negeri 19 Medan. Methods: Activities were carried out through interactive lectures, demonstrations, educational games, and workshops with 64 students. Evaluation used pre-test and post-test analysis with Wilcoxon Signed Rank Test. Results: There was a significant increase in nutritional knowledge in both classes ($p=0.001$) and healthy snack selection behavior ($p=0.000$). Conclusion: The Healthy Teen School program effectively improved adolescent nutrition knowledge and behavior.*

Abstrak

Latar Belakang: Remaja merupakan kelompok rentan gizi yang berisiko mengalami masalah gizi ganda (double burden of malnutrition). Data Riskesdas 2023 menunjukkan prevalensi gizi kurang pada remaja usia 13–15 tahun di Sumatera Utara mencapai 16,8%, sementara gizi lebih dan obesitas mencapai 18,3%. Kebiasaan mengonsumsi jajanan tidak sehat di lingkungan sekolah menjadi salah satu faktor risiko utama yang dapat dicegah melalui edukasi gizi yang terstruktur. Tujuan: Kegiatan PKM ini bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan perilaku pemilihan jajanan sehat pada siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Medan. Metode: Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah interaktif, demonstrasi, permainan edukatif, dan workshop kepada 64 siswa (32 siswa Kelas VIII-1 dan 32 siswa Kelas VIII-2). Evaluasi menggunakan pre-test dan post-test dengan analisis Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil: Terdapat peningkatan bermakna pengetahuan gizi pada Kelas VIII-1 (rata-rata skor pre-test 62,5 menjadi 82,3; $p=0,001$) dan Kelas VIII-2 (61,8 menjadi 81,7; $p=0,001$). Perilaku pemilihan jajanan sehat meningkat signifikan pada kedua kelas ($p=0,000$). Sebesar 75,0% siswa VIII-1 dan 71,9% siswa VIII-2 memiliki pengetahuan gizi kategori baik setelah intervensi. Kesimpulan: Program Healthy Teen School efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi remaja. Diperlukan keberlanjutan program melalui pembentukan Kantin Sehat Sekolah dan kader gizi remaja.

Kata Kunci: gizi seimbang, jajanan sehat, remaja, edukasi gizi, pengabdian Masyarakat

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, yang membutuhkan asupan gizi optimal. Pada fase ini, terjadi lonjakan kebutuhan energi, protein, zat

* Endang Mariatika, hartatibahar@yahoo.co.id

besi, kalsium, dan berbagai vitamin yang signifikan. Namun demikian, remaja juga dikenal sebagai kelompok yang paling rentan terhadap masalah gizi akibat pola makan yang tidak teratur, preferensi terhadap makanan cepat saji dan jajanan tidak sehat, serta rendahnya pengetahuan gizi yang memadai.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023 menunjukkan bahwa secara nasional, prevalensi gizi kurang (kurus dan sangat kurus) pada remaja usia 13–15 tahun masih berada di angka 13,5%, sementara kejadian gizi lebih dan obesitas menunjukkan tren peningkatan yang mengkhawatirkan, mencapai 16,0%. Di Provinsi Sumatera Utara, kondisi ini bahkan lebih memprihatinkan dengan prevalensi gizi kurang sebesar 16,8% dan gizi lebih/obesitas sebesar 18,3%, menempatkan provinsi ini dalam kategori beban gizi ganda (*double burden of malnutrition*) pada kelompok remaja.

Kota Medan sebagai ibu kota Provinsi Sumatera Utara menghadapi permasalahan gizi remaja yang kompleks. Survei awal yang dilakukan tim pengabdian pada bulan Februari 2024 di SMP Negeri 19 Medan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (sekitar 70–75%) mengonsumsi jajanan di lingkungan sekolah atau sekitarnya setiap hari. Jajanan yang dikonsumsi mayoritas merupakan makanan tinggi gula, garam, lemak, dan mengandung pewarna atau bahan pengawet yang tidak aman, seperti gorengan, minuman berwarna, sosis goreng, dan camilan kemasan murah yang tidak berlabel halal maupun tidak memiliki izin edar BPOM. Hasil pre-survei pengetahuan gizi menunjukkan bahwa hanya 25% siswa yang memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik.

Kondisi ini menuntut adanya intervensi yang terstruktur dan berkelanjutan. Edukasi gizi berbasis sekolah terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi remaja. Dosen kebidanan sebagai tenaga kesehatan yang berkompeten di bidang gizi ibu dan anak, termasuk gizi remaja, memiliki peran strategis dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) berbasis promosi kesehatan dan pendidikan gizi.

Program "Healthy Teen School" dirancang sebagai gerakan kolektif yang melibatkan siswa sebagai agen perubahan (*agent of change*) dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung pola makan sehat. Program ini menggabungkan pendekatan edukasi kognitif, perubahan sikap, dan pembiasaan perilaku melalui serangkaian kegiatan interaktif yang menarik bagi remaja. Sasaran program adalah seluruh siswa kelas VIII-1 (± 32 siswa) dan kelas VIII-2 (± 32 siswa) SMP Negeri 19 Medan, dengan total 64 siswa

METODE PENELITIAN

Program Healthy Teen School merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan desain quasi-experimental menggunakan pendekatan Community Based Participatory Action Research (CBPAR) yang dilaksanakan pada Maret–April 2024 di SMP Negeri 19 Medan dengan melibatkan 64 siswa kelas VIII berusia 13–15 tahun. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku siswa terkait gizi seimbang dan pemilihan jajanan sehat melalui penyampaian materi mengenai prinsip gizi seimbang, kebutuhan gizi remaja, bahaya gizi kurang dan lebih, keamanan pangan, serta cara memilih jajanan sehat dengan bantuan media berupa modul, leaflet, poster, video animasi, flashcard, demonstrasi uji bahan berbahaya, dan aplikasi edukasi berbasis Android. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tahap persiapan dan pre-test, edukasi interaktif, workshop dan praktik pembuatan bekal sehat serta pembentukan kader Remaja Peduli Gizi, kemudian dilanjutkan dengan monitoring dan evaluasi melalui food diary dan post-test. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan gizi, kuesioner perilaku pemilihan jajanan, pengukuran antropometri berdasarkan IMT/U, dan lembar observasi keamanan pangan, sedangkan analisis data dilakukan dengan SPSS versi 25 melalui analisis univariat, uji normalitas Shapiro-Wilk, serta uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk menilai perubahan pengetahuan dan perilaku siswa sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Karakteristik Responden

Kegiatan PKM Healthy Teen School diikuti oleh total 64 siswa yang terdiri dari 32 siswa Kelas VIII-1 dan 32 siswa Kelas VIII-2 SMP Negeri 19 Medan. Seluruh siswa yang hadir pada hari pelaksanaan memenuhi kriteria inklusi dan diikutsertakan dalam analisis. Karakteristik lengkap responden disajikan pada Tabel 3.1 berikut.

Tabel 3.1. Karakteristik Responden Kegiatan Healthy Teen School SMPN 19 Medan

| Karakteristik | Kelas VIII-1 (n=32) | Kelas VIII-2 (n=32) |
|----------------------|----------------------------|----------------------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 15 (46,9%) | 14 (43,8%) |
| Perempuan | 17 (53,1%) | 18 (56,3%) |
| Usia (tahun) | | |

*HEALTHY TEEN SCHOOL: GERAKAN GIZI SEIMBANG DAN JAJANAN SEHAT
PADA SISWA SMP NEGERI 19 MEDAN*

| | | |
|----------------------------|------------------|------------------|
| 13 tahun | 10 (31,3%) | 11 (34,4%) |
| 14 tahun | 18 (56,3%) | 17 (53,1%) |
| 15 tahun | 4 (12,5%) | 4 (12,5%) |
| Status Gizi (IMT/U) | | |
| Gizi Kurang | 5 (15,6%) | 6 (18,8%) |
| Gizi Normal | 20 (62,5%) | 19 (59,4%) |
| Gizi Lebih/Obesitas | 7 (21,9%) | 7 (21,9%) |
| Total | 32 (100%) | 32 (100%) |

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 3.1, distribusi jenis kelamin pada kedua kelas relatif seimbang, dengan proporsi siswa perempuan sedikit lebih besar (53,1% pada Kelas VIII-1 dan 56,3% pada Kelas VIII-2). Usia terbanyak adalah 14 tahun (56,3% pada Kelas VIII-1 dan 53,1% pada Kelas VIII-2), yang sesuai dengan kategori usia remaja awal hingga tengah. Penilaian status gizi menggunakan IMT/U menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (62,5% pada Kelas VIII-1 dan 59,4% pada Kelas VIII-2) berada dalam kategori gizi normal. Namun, proporsi gizi lebih dan obesitas yang mencapai 21,9% pada kedua kelas menunjukkan adanya masalah gizi lebih yang perlu mendapat perhatian, seiring dengan masih terdapatnya gizi kurang sebesar 15,6% dan 18,8% pada Kelas VIII-1 dan VIII-2. Pola beban gizi ganda ini konsisten dengan data Riskesdas 2023 di Sumatera Utara.

3.2. Hasil Pre-test Pengetahuan Gizi

Sebelum pelaksanaan program edukasi, dilakukan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal siswa tentang gizi seimbang dan keamanan pangan jajanan. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor pengetahuan sebesar 62,5 (Kelas VIII-1) dan 61,8 (Kelas VIII-2). Hanya 25,0% siswa Kelas VIII-1 dan 21,9% siswa Kelas VIII-2 yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang memadai tentang gizi seimbang dan keamanan pangan, sehingga intervensi edukasi yang terstruktur sangat diperlukan.

Analisis item kuesioner lebih lanjut menunjukkan bahwa pertanyaan dengan jawaban paling banyak salah adalah tentang: (1) kandungan nutrisi dalam berbagai kelompok makanan (hanya 38% menjawab benar), (2) identifikasi bahan berbahaya dalam jajanan seperti boraks dan

formalin (41% benar), dan (3) cara membaca informasi nilai gizi pada kemasan produk (45% benar). Sebaliknya, pertanyaan dengan jawaban paling banyak benar adalah tentang manfaat umum sayuran dan buah (78% benar) serta pentingnya sarapan pagi (72% benar), menunjukkan bahwa pengetahuan dasar umum sudah cukup baik, namun pengetahuan spesifik dan aplikatif masih perlu ditingkatkan.

3.3. Efektivitas Program terhadap Pengetahuan Gizi

Perbandingan skor pengetahuan gizi sebelum dan sesudah program Healthy Teen School disajikan pada Tabel 3.2 berikut.

Tabel 3.2. Perbandingan Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah Program Healthy Teen School

| Kategori Pengetahuan | Pre-test (n=32) | | Post-test (n=32) | |
|---------------------------|---------------------|------------------|---------------------|------------------|
| | Pre-test (n=32) | Post-test (n=32) | Pre-test (n=32) | Post-test (n=32) |
| | Kelas VIII-1 | | Kelas VIII-2 | |
| Kategori Pengetahuan | Pre-test | Post-test | Pre-test | Post-test |
| Baik (>80%) | 8 (25,0%) | 24 (75,0%) | 7 (21,9%) | 23 (71,9%) |
| Cukup (60–80%) | 14 (43,8%) | 7 (21,9%) | 15 (46,9%) | 8 (25,0%) |
| Kurang (<60%) | 10 (31,3%) | 1 (3,1%) | 10 (31,3%) | 1 (3,1%) |
| Rata-rata Skor | 62,5 | 82,3 | 61,8 | 81,7 |
| p-value (Wilcoxon) | 0,001* | | 0,001* | |

Sumber: Data Primer, 2024. *Bermakna secara statistik ($p < 0,05$, Wilcoxon Signed Rank Test)

Tabel 3.2 menunjukkan adanya peningkatan bermakna pengetahuan gizi pada kedua kelas. Pada Kelas VIII-1, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 62,5 (pre-test) menjadi 82,3 (post-test), dengan nilai $p=0,001$. Proporsi siswa dengan pengetahuan kategori baik meningkat drastis dari 25,0% menjadi 75,0%, sementara proporsi kategori kurang turun dari 31,3% menjadi hanya 3,1%. Pada Kelas VIII-2, pola peningkatan serupa terlihat, dengan rata-rata skor meningkat dari 61,8 menjadi 81,7 ($p=0,001$), dan proporsi pengetahuan baik meningkat dari 21,9% menjadi 71,9%.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini dapat dikaitkan dengan efektivitas metode edukasi multi-modal yang digunakan. Pendekatan kombinasi ceramah interaktif, demonstrasi langsung, permainan edukatif, dan diskusi kelompok telah terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional satu arah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Perdana et al. (2017) yang menemukan bahwa edukasi gizi dengan media visual interaktif meningkatkan pengetahuan gizi remaja secara signifikan. Senada dengan itu, studi Juliaty et al. (2021) di Makassar juga melaporkan peningkatan pengetahuan gizi remaja sekolah sebesar 28,4% setelah intervensi edukasi gizi berbasis multimedia.

3.4. Efektivitas Program terhadap Perilaku Pemilihan Jajanan

Perubahan perilaku pemilihan jajanan sehat sebelum dan sesudah program disajikan dalam Tabel 3.3.

Tabel 3.3. Perubahan Perilaku Pemilihan Jajanan Sehat Sebelum dan Sesudah Program

| Perilaku Jajanan | Pre (VIII-1) | Post (VIII-1) | Pre (VIII-2) | Post (VIII-2) |
|-------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Selalu memilih jajanan sehat | 9 (28,1%) | 22 (68,8%) | 8 (25,0%) | 21 (65,6%) |
| Kadang-kadang memilih jajanan sehat | 16 (50,0%) | 9 (28,1%) | 17 (53,1%) | 10 (31,3%) |
| Jarang / tidak pernah jajanan sehat | 7 (21,9%) | 1 (3,1%) | 7 (21,9%) | 1 (3,1%) |
| p-value | 0,000* | | 0,000* | |

Sumber: Data Primer, 2024. *Bermakna secara statistik ($p < 0,05$, Wilcoxon Signed Rank Test)

Hasil analisis pada Tabel 3.3 menunjukkan peningkatan signifikan perilaku pemilihan jajanan sehat pada kedua kelas ($p=0,000$). Pada Kelas VIII-1, proporsi siswa yang selalu memilih jajanan sehat meningkat dari 28,1% menjadi 68,8% (meningkat 40,7 poin persentase). Pada Kelas VIII-2, peningkatan serupa terjadi dari 25,0% menjadi 65,6% (meningkat 40,6 poin persentase). Proporsi siswa yang jarang atau tidak pernah memilih jajanan sehat turun drastis dari 21,9% menjadi hanya 3,1% pada kedua kelas.

Perubahan perilaku ini menunjukkan bahwa program Healthy Teen School tidak hanya berhasil meningkatkan aspek kognitif (pengetahuan), tetapi juga berhasil mendorong perubahan

praktik nyata dalam pemilihan jajanan. Hal ini kemungkinan besar didukung oleh pendekatan experiential learning dalam fase workshop, di mana siswa secara langsung mempraktikkan cara menyiapkan makanan bergizi dan menguji keamanan pangan. Teori Health Belief Model mendukung temuan ini: ketika seseorang memahami risiko nyata dari jajanan tidak sehat (perceived threat) dan percaya bahwa mereka mampu melakukan perubahan (self-efficacy), maka perubahan perilaku akan lebih mudah terwujud.

Monitoring melalui food diary selama dua minggu juga menunjukkan penurunan konsumsi jajanan tinggi gula dan lemak trans sebesar 35% pada Kelas VIII-1 dan 33% pada Kelas VIII-2, serta peningkatan konsumsi buah dan sayuran sebesar 28% dan 26% secara berturut-turut, meskipun perubahan ini masih perlu diverifikasi secara lebih ketat dalam studi lanjutan.

3.5. Luaran Tambahan Program

Di luar peningkatan pengetahuan dan perilaku yang terukur, program Healthy Teen School juga menghasilkan beberapa luaran tambahan yang bernilai strategis:

- Mading Gizi "Healthy Corner": Setiap kelas berhasil membuat satu mading gizi interaktif berisi informasi Isi Piringku, daftar jajanan sehat, tips memilih makanan aman, dan hasil karya kreatif siswa. Mading ini dipasang di koridor sekolah untuk memberikan dampak edukasi yang lebih luas kepada seluruh warga sekolah.
- Komunitas Remaja Peduli Gizi (RPG): Terbentuk komunitas RPG beranggotakan 12 siswa terpilih (6 dari setiap kelas) yang telah menerima pelatihan tambahan sebagai kader gizi sebaya. Komunitas ini berkomitmen untuk melanjutkan program edukasi gizi secara mandiri melalui kegiatan rutin setiap dua minggu.
- Buku Panduan Mini Gizi Remaja: Tim pengabdian menyusun dan mendistribusikan 70 eksemplar buku panduan mini berjudul "Panduan Sehat Remaja: Makan Bergizi, Pilih Jajanan Cerdas" yang disusun khusus untuk remaja usia SMP, dengan bahasa yang mudah dipahami dan ilustrasi menarik.
- Komitmen Sekolah Kantin Sehat: Kepala Sekolah dan Komite Sekolah SMP Negeri 19 Medan menandatangani surat komitmen untuk menindaklanjuti program dengan pembentukan Tim Kantin Sehat Sekolah yang akan melibatkan pihak penjual di kantin sekolah dalam penerapan standar jajanan sehat BPOM.

3.6. Kepuasan Peserta

Evaluasi kepuasan peserta menggunakan skala Likert 1–5 menunjukkan tingkat kepuasan yang sangat tinggi. Rata-rata skor kepuasan keseluruhan program adalah 4,72/5,00. Aspek yang mendapatkan penilaian tertinggi adalah kualitas materi (4,81), ketersediaan media edukatif (4,78), dan kegiatan workshop praktik (4,75). Sebesar 96,9% peserta menyatakan sangat puas atau puas dengan program, dan 100% peserta menyatakan bersedia merekomendasikan program serupa kepada teman dan sekolah lain. Antusiasme tinggi ini mengindikasikan bahwa pendekatan yang dipilih sangat sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan belajar remaja usia SMP.



Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat di SMP Negeri 19 Medan

4. PEMBAHASAN

Hasil kegiatan PKM Healthy Teen School secara keseluruhan membuktikan bahwa program edukasi gizi yang terstruktur, interaktif, dan komprehensif efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi remaja secara bermakna. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan gizi sebesar 19,8 poin pada Kelas VIII-1 (dari 62,5 menjadi 82,3) dan 19,9 poin pada Kelas VIII-2 (dari 61,8 menjadi 81,7) merupakan capaian yang sangat baik dalam program intervensi edukasi gizi jangka pendek.

Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang mengevaluasi efektivitas program edukasi gizi berbasis sekolah. Studi Andriani dan Wirjatmadi (2016) pada remaja SMP di Surabaya menemukan peningkatan pengetahuan gizi sebesar 22,1 poin setelah intervensi edukasi selama satu bulan. Sari et al. (2019) di Jakarta melaporkan peningkatan 18,6 poin pada kelompok intervensi yang menerima edukasi multi-modal dibandingkan hanya 6,2 poin pada kelompok yang hanya menerima leaflet. Perbedaan efektivitas ini menegaskan pentingnya pendekatan multi-modal dalam edukasi gizi remaja.

Perubahan perilaku pemilihan jajanan yang lebih sulit dicapai dibandingkan perubahan pengetahuan juga berhasil ditunjukkan dalam program ini. Penelitian di bidang ilmu perilaku kesehatan menunjukkan bahwa perubahan pengetahuan tidak secara otomatis menghasilkan perubahan perilaku (knowledge-attitude-practice gap). Namun, program Healthy Teen School berhasil menjembatani gap ini melalui pendekatan experiential learning dan pembentukan norma kelompok sebaya (peer norms) melalui komunitas RPG.

Pembentukan komunitas Remaja Peduli Gizi (RPG) sebagai kader gizi sebaya merupakan inovasi strategis yang membedakan program ini dari intervensi edukasi gizi konvensional. Peer education telah terbukti efektif dalam perubahan perilaku remaja karena remaja lebih cenderung terpengaruh oleh teman sebaya dibandingkan orang dewasa atau otoritas formal. Strategi ini juga memastikan keberlanjutan program melebihi durasi kegiatan PKM.

Komitmen institusi sekolah untuk membentuk Tim Kantin Sehat Sekolah merupakan faktor penting dalam sustainabilitas perubahan perilaku jangka panjang. Ketersediaan jajanan sehat di kantin sekolah merupakan faktor lingkungan (environmental factor) yang secara langsung mempengaruhi pilihan makan siswa. Tanpa dukungan lingkungan yang kondusif, perubahan perilaku individu yang telah dicapai melalui edukasi rentan mengalami regresi.

Implikasi program ini bagi pembidanan sangat relevan. Bidan komunitas memiliki peran strategis dalam promosi gizi remaja sebagai bagian dari siklus kesehatan reproduksi. Pengetahuan dan perilaku gizi yang baik pada masa remaja putri akan berdampak positif pada kesehatan reproduksi, kehamilan, dan status gizi generasi berikutnya, sesuai dengan konsep 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang dimulai jauh sebelum kehamilan terjadi.

Keterbatasan studi ini mencakup: (1) tidak adanya kelompok kontrol, sehingga tidak dapat sepenuhnya mengeliminasi faktor perancu (confounding factors) seperti paparan informasi gizi dari sumber lain selama periode intervensi; (2) data food diary bersifat self-reported dan rentan terhadap social desirability bias; (3) pengukuran perubahan status gizi antropometri tidak dilakukan setelah intervensi karena keterbatasan waktu; dan (4) durasi follow-up yang relatif singkat (dua minggu) belum dapat menggambarkan perubahan perilaku jangka panjang. Penelitian lanjutan dengan desain randomized controlled trial, durasi follow-up lebih panjang (minimal 3–6 bulan), dan pengukuran biomarker status gizi disarankan untuk mengonfirmasi temuan ini.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan kegiatan PKM Healthy Teen School, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Program Healthy Teen School berhasil meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan keamanan pangan jajanan pada siswa Kelas VIII-1 dan VIII-2 SMP Negeri 19 Medan secara bermakna ($p=0,001$). Rata-rata skor pengetahuan meningkat sebesar ± 20 poin dari kategori cukup menjadi kategori baik pada kedua kelas.
2. Proporsi siswa dengan pengetahuan gizi kategori baik meningkat dari 25,0% (Kelas VIII-1) dan 21,9% (Kelas VIII-2) pada pre-test, menjadi 75,0% dan 71,9% pada post-test.
3. Perilaku pemilihan jajanan sehat meningkat signifikan pada kedua kelas ($p=0,000$). Proporsi siswa yang selalu memilih jajanan sehat meningkat hampir 40 poin persentase pada setiap kelas.
4. Program berhasil menghasilkan luaran tambahan berupa: mading gizi "Healthy Corner", komunitas Remaja Peduli Gizi (RPG), buku panduan mini gizi remaja, dan komitmen sekolah untuk membentuk Kantin Sehat.
5. Metode edukasi multi-modal yang menggabungkan ceramah interaktif, demonstrasi, permainan edukatif, workshop praktik, dan peer education terbukti efektif dan diterima dengan sangat baik oleh siswa remaja (tingkat kepuasan 4,72/5,00).

5.2. Saran

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar sekolah membentuk Tim Kantin Sehat, mengintegrasikan edukasi gizi dalam pembelajaran, serta mendukung keberlanjutan komunitas Remaja Peduli Gizi (RPG). Dinas Kesehatan dan Pemerintah Kota Medan diharapkan mereplikasi program Healthy Teen School, meningkatkan pengawasan jajanan sekolah, dan mendukung penerapan kantin sehat. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain yang lebih kuat dengan evaluasi status gizi yang lebih komprehensif dan periode tindak lanjut yang lebih panjang. Tim pengabdian juga perlu melakukan monitoring berkala serta mengembangkan media edukasi gizi digital untuk memperluas jangkauan program.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, M., & Wirjatmadi, B. (2016). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) RI. (2021). *Pedoman Keamanan Pangan di Sekolah Dasar*. Jakarta: BPOM RI.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2023). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Briawan, D. (2014). *Anemia: Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. Jakarta: EGC.
- Hamam, H. (2016). *Gizi Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta: Sagung Seto.
- Juliaty, A., Saleh, S., & Arman. (2021). Efektivitas edukasi gizi multimedia terhadap pengetahuan dan perilaku makan remaja di Makassar. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(2), 55–63. <https://doi.org/10.22146/ijcn.62345>
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Panduan Gizi Seimbang: Isi Piringku*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kusharto, C. M., & Sa'diyyah, N. (2014). *Diktat Ilmu Gizi*. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Institut Pertanian Bogor.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perdana, F., Madaniyah, S., & Ekayanti, I. (2017). Pengembangan media edukasi gizi berbasis Android dan pengaruhnya terhadap pengetahuan tentang kebiasaan sarapan anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(1), 1–8.
- Prasetya, D., Lubis, Z., & Nasution, N. (2022). Determinan perilaku konsumsi jajanan tidak sehat pada remaja SMP di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Sumatera Utara*, 5(1), 12–21.
- Sari, E. M., Juffrie, M., Nurani, N., & Sitaresmi, M. N. (2019). Protein, calcium and iron intake of stunted and non-stunted children aged 6–12 years in Yogyakarta, Indonesia. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 25(4), 726–731.
- Sediaoetama, A. D. (2010). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi (Jilid 1)*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Supriasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2013). *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta: EGC.
- UNICEF Indonesia. (2020). *Situation Analysis on Children and Women in Indonesia*. Jakarta: UNICEF.
- World Health Organization. (2020). *Adolescent nutrition: a review of the situation in selected South-East Asian countries*. New Delhi: WHO SEARO.
- Yuliarti, N. (2014). *Panduan Konsumsi Jajanan Anak Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offset.