

Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Di SMK Pembangunan

Balanced Nutrition Education for School Children as an Effort to Prevent Nutritional Problems

Salmi Angraini^{1*}, Dian Novita², Edarni Zebua³

^{1,2,3}Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jl. Sudirman No. 38 Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang –Sumatera Utara (20512), Indonesia

Abstrak

Masalah gizi pada remaja masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius, terutama yang berkaitan dengan pola makan tidak seimbang dan perilaku hidup sehat yang belum optimal. Remaja merupakan kelompok usia rentan terhadap masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi, yang dapat berdampak pada kesehatan dan produktivitas di masa depan. Edukasi gizi seimbang merupakan salah satu upaya preventif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja dalam mencegah terjadinya masalah gizi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang sebagai upaya pencegahan masalah gizi di SMK Pembangunan Lubuk Pakam. Metode yang digunakan berupa edukasi gizi melalui ceramah interaktif, diskusi, dan simulasi konsep “Isi Piringku” kepada siswa kelas XII dengan jumlah peserta sebanyak 26 orang. Evaluasi dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa yang signifikan, ditandai dengan meningkatnya persentase siswa dengan pengetahuan baik dari 23,1% menjadi 69,2%, serta menurunnya kategori pengetahuan kurang dari 38,5% menjadi 3,9%. Selain itu, siswa menunjukkan respons positif dan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Edukasi gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai prinsip gizi seimbang dan pentingnya pola makan sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pencegahan masalah gizi pada remaja melalui peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Edukasi gizi; gizi seimbang; remaja; anak sekolah; pencegahan masalah gizi.

Abstract

Nutritional problems among adolescents remain a public health concern that requires serious attention, particularly those related to unbalanced dietary patterns and suboptimal healthy lifestyle behaviors. Adolescents are a vulnerable age group prone to both undernutrition and overnutrition, which may negatively affect health status and future productivity. Balanced nutrition education is a preventive strategy that can improve adolescents' knowledge and awareness in preventing nutritional problems. This community service activity aimed to increase students' knowledge of balanced nutrition as an effort to prevent nutritional problems at SMK Pembangunan Lubuk Pakam. The activity was conducted through nutrition education using interactive lectures, discussions, and simulations of the “My Plate” concept, involving 26 twelfth-grade students. Evaluation was carried out using pre-test and post-test methods to assess changes in students' knowledge levels before and after the educational intervention. The results showed a significant improvement in students' knowledge, indicated by an increase in the proportion of students with good knowledge from 23.1% to 69.2%, while the proportion of students with poor knowledge decreased from 38.5% to 3.9%. In addition, students demonstrated positive responses and high enthusiasm throughout the activity. Balanced nutrition education was proven to be effective in improving students' understanding of balanced nutrition principles and the importance of healthy eating habits. This activity is expected to contribute to the prevention of nutritional problems among adolescents by enhancing knowledge, awareness, and motivation to adopt healthy lifestyle practices in daily life.

*Corresponding author: Salmi Angraini, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : salmiangraini11@gmail.com

Doi : 10.35451/pqvgf346

Received : 22 December 2025, Accepted: 30 December 2025, Published: 31 December 2025

Copyright: © 2025 Salmi Angraini. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Keywords : Nutrition education; balanced nutrition; adolescents; school children; prevention of nutritional problems.

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi pada remaja di Indonesia meliputi tiga kondisi utama, yaitu kekurangan gizi yang berdampak pada stunting, kekurangan zat gizi mikro yang menyebabkan anemia, serta kelebihan berat badan. Kondisi ini sering terjadi karena kebutuhan gizi yang belum optimal, sehingga remaja dengan masalah gizi, baik akibat kekurangan maupun kelebihan asupan, tidak dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal [1]. Menurut *World Health Organization* (WHO), secara global sebanyak 10,7% remaja usia 15–18 tahun mengalami gizi lebih, sementara 3,6% mengalami kekurangan berat badan (WHO, 2023). Di Indonesia, data Riskesdas menunjukkan prevalensi status gizi remaja usia 16–18 tahun berdasarkan IMT/U terdiri dari sangat kurus 1,4%, kurus 6,7%, gemuk 9,5%, dan obesitas 4%. obesitas 2,7% [2].

Gizi seimbang adalah kombinasi makanan yang memiliki kandungan gizi atau nutrisi yang proporsional antara protein, karbohidrat, vitamin, mineral, serta nutrisi lainnya, tanpa kelebihan atau kekurangan, sesuai dengan kebutuhan aktivitas fisik harian. Gaya hidup sehat dan pola makan yang belum sepenuhnya diterapkan menjadi penyebab berbagai masalah kesehatan. [3]. Terdapat berbagai kesalahan dalam memenuhi keseimbangan gizi antara asupan nutrisi dan kebutuhan gizi tubuh Pengetahuan gizi berperan penting dalam mempengaruhi status gizi seseorang. Pengetahuan gizi tentang gizi seimbang mencakup sumber nutrisi, keamanan makanan, serta cara mengolah makanan yang tepat dapat membantu menjaga kandungan gizi didalam bahan makanan termasuk juga pola hidup yang sehat [4]. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) digunakan sebagai acuan untuk menerapkan pola hidup yang sehat, mencakup variasi dalam pilihan makanan, menerapkan kebersihan, melakukan aktivitas fisik, serta memantau berat badan secara berkala untuk menjaga berat badan yang ideal. Sasaran dari Pedoman Gizi Seimbang adalah untuk memberikan petunjuk dalam konsumsi makanan setiap hari dan mengadopsi perilaku yang sehat [5].

Selain itu, pola konsumsi remaja dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya, seperti gaya hidup instan, tren makanan viral di media sosial, serta kurangnya pengawasan orang tua terhadap pilihan makanan sehat. Edukasi gizi seimbang yang terencana dan berkelanjutan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang pola makan sehat, porsi Isi Piringku, keberagaman pangan, serta pembatasan makanan tinggi kalori. Edukasi ini juga membantu remaja memahami risiko obesitas dan penyakit degeneratif serta mendorong penerapan gaya hidup aktif dan sehat [6]. Konsumsi makanan secara berlebihan dapat menyebabkan obesitas dan berbagai gangguan kesehatan akibat kelebihan zat gizi, sedangkan asupan yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh dapat mengakibatkan penurunan berat badan dan meningkatkan risiko penyakit. Pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan pemilihan bahan pangan yang tepat akan menghasilkan status gizi optimal, sementara asupan yang kurang dapat menyebabkan kekurangan berat badan dan meningkatkan kerentanan terhadap infeksi [7].

Pada akhir masa remaja, proses pertumbuhan dan perkembangan berlangsung sangat pesat sehingga keseimbangan asupan zat gizi berperan penting dalam menunjang tumbuh kembang dan menjaga kesehatan. Asupan gizi yang berlebihan dapat menyebabkan obesitas, sedangkan kekurangan gizi meningkatkan risiko berbagai penyakit akibat menurunnya daya tahan tubuh. Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain tingkat pendapatan, ketersediaan pangan, pengetahuan gizi, serta perilaku konsumsi makanan [8]. Pemenuhan kebutuhan gizi seimbang sangat penting bagi remaja untuk menjaga status gizi yang normal. Pola konsumsi makanan bergizi dan seimbang memiliki hubungan erat dengan status gizi, di mana remaja yang menerapkan pola makan seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik, sedangkan konsumsi makanan yang tidak seimbang dapat menyebabkan kekurangan maupun kelebihan gizi [9].

Upaya pada remaja terkait gizi seimbang sebaiknya dilakukan sejak sedini mungkin, salah satunya melalui intervensi edukasi gizi seimbang di sekolah. Sekolah merupakan institusi strategis untuk membangun kesadaran

dan membentuk kebiasaan hidup sejak usia remaja [10]. Berbagai studi terbaru menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku makan remaja ke arah yang lebih sehat. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi, terutama dengan pendekatan “Isi Piringku” di sekolah, mampu meningkatkan pengetahuan gizi hingga lebih dari 70% dan mendorong perubahan perilaku konsumsi jajanan sehat serta peningkatan asupan sayur, buah, dan aktivitas fisik [11]. Adapun studi lain mengatakan bahwa edukasi gizi seimbang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa terkait gizi seimbang untuk mencegah masalah gizi pada remaja hingga lebih dari 80% dan mendukung perubahan untuk konsumsi gizi seimbang [12], [13].

Edukasi gizi seimbang yang dilaksanakan di lingkungan sekolah merupakan strategi efektif untuk meningkatkan literasi gizi remaja. Literasi gizi mencakup kemampuan memahami, menilai, dan menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari, yang berperan penting dalam pencegahan obesitas pada usia sekolah [14]. Berbagai masalah gizi pada remaja dapat dicegah dan diatasi melalui penerapan gizi seimbang. Pemerintah telah menetapkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) sebagai acuan bagi masyarakat dalam mengatur pola makan dan menerapkan perilaku hidup sehat, yang mencakup konsumsi pangan beragam, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, serta pemantauan berat badan secara rutin untuk menjaga berat badan normal. Di Indonesia, PGS disajikan dalam bentuk Tumpeng Gizi Seimbang dan konsep Isi Piringku. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya gizi seimbang sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada remaja di SMK Pembangunan Lubuk Pakam. Melalui pemberian edukasi gizi seimbang, diharapkan siswa mampu memahami konsep dan prinsip gizi seimbang sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang, termasuk jenis, fungsi, dan sumber zat gizi yang dibutuhkan pada masa remaja.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada bulan Desember 2025 di SMK Pembangunan Lubuk Pakam, Sumatera Utara. Kegiatan PkM ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif dengan desain *cross-sectional*. Sasaran kegiatan ini adalah remaja putra dan putri yang berada di SMK Pembangunan Lubuk Pakam dengan jumlah peserta sebanyak 26 orang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi gizi seimbang pada anak sekolah sebagai upaya pencegahan masalah gizi. Beberapa tahapan yang terstruktur, meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir (evaluasi).

a. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan, tim pengabdian kepada Masyarakat melakukan observasi awal dan pengumpulan data melalui wawancara singkat dengan guru dan siswa di SMK Pembangunan Lubuk Pakam terkait kebiasaan makan siswa. Materi edukasi disusun berdasarkan 10 pedoman Gizi Seimbang dan “Isi Piringku” disesuaikan dengan kebutuhan remaja.

b. Tahap pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada Desember 2025, melibatkan SMK Pembangunan Lubuk Pakam, Sumatera Utara. Kegiatan ini dilaksanakan mulai pukul 09.00-11.30 WIB. Edukasi tentang gizi seimbang dilakukan dalam bentuk: Ceramah interaktif mengenai gizi seimbang dalam Upaya pencegahan masalah gizi. Selain itu juga dilakukan simulasi “Isi Piringku” dengan gambar dan alat peraga, untuk menciptakan suasana kegiatan menjadi lebih aktif.

c. Tahap akhir

Penutup dan evaluasi dilakukan melalui interaktif bersama dengan siswa SMK Pembangunan Lubuk Pakam, Sumatera Utara. Selama pelaksanaan kegiatan, tidak ada kendala yang ditemui, dan seluruh peserta mengikuti acara dengan tertib hingga akhir.

3. HASIL

Kegiatan edukasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan masalah gizi yang dilaksanakan di SMK Pembangunan Lubuk Pakam, Sumatera Utara, mendapatkan respons yang sangat positif dari para siswa. Antusiasme peserta terlihat sejak awal kegiatan, mulai dari penyampaian materi, sesi tanya jawab dan diskusi, hingga simulasi penyusunan menu gizi seimbang berdasarkan pedoman “Isi Piringku”. Selama kegiatan berlangsung, suasana

terbangun secara interaktif, di mana siswa terlibat aktif melalui berbagai bentuk partisipasi, seperti menjawab pertanyaan, menyampaikan pendapat, serta berbagi pengalaman pribadi terkait kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari, baik di rumah maupun di lingkungan sekolah.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas XII SMK Pembangunan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Pre-test	Persentase (%)	Post-test	Persentase (%)
Baik	6 siswa	23,1	18 siswa	69,2
Cukup	10 siswa	38,5	7 siswa	26,9
Kurang	10 siswa	38,5	1 siswa	3,9
Total	26 siswa	100	26 siswa	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi gizi seimbang, sebagian besar siswa kelas XII SMK Pembangunan memiliki tingkat pengetahuan cukup dan kurang, masing-masing sebesar 38,5%. Hanya 23,1% siswa yang memiliki pengetahuan baik terkait gizi seimbang. Setelah dilakukan edukasi gizi seimbang, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan siswa. Sebagian besar siswa (69,2%) berada pada kategori pengetahuan baik, sedangkan siswa dengan pengetahuan kurang menurun menjadi 3,9%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang sebagai upaya pencegahan masalah gizi. Respons positif juga terlihat ketika siswa diajak berdiskusi mengenai jenis makanan yang biasa dikonsumsi di rumah maupun di kantin sekolah. Sebagian besar siswa menyampaikan keinginan untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis, serta mulai mempertimbangkan kebiasaan membawa bekal sehat dari rumah. Pada sesi simulasi penyusunan menu bergizi, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam memilih dan mengombinasikan makanan sesuai dengan prinsip “Isi Piringku”. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu mendorong kemampuan berpikir kritis sekaligus membentuk sikap positif terhadap pemilihan makanan sehat.

Partisipasi siswa tidak hanya terlihat melalui respons verbal, tetapi juga ditunjukkan dari sikap antusias, perhatian yang baik selama penyampaian materi, serta keaktifan dalam menjawab pertanyaan yang diajukan oleh fasilitator. Guru pendamping yang hadir selama kegiatan menyampaikan bahwa siswa menjadi lebih terbuka dalam membicarakan kebiasaan makan mereka, bahkan beberapa siswa mulai merencanakan perubahan pola konsumsi dalam kehidupan sehari-hari. Dokumentasi kegiatan berupa foto-foto aktivitas turut merekam berbagai bentuk interaksi yang mencerminkan efektivitas pendekatan edukatif yang diterapkan. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat serta memperkuat motivasi internal untuk mengadopsi perilaku makan yang lebih sehat dan seimbang. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi ini tidak hanya memperkaya pemahaman siswa mengenai gizi seimbang, tetapi juga membuka ruang komunikasi yang positif antara siswa, guru, dan tim edukator, sehingga menegaskan peran sekolah sebagai lingkungan strategis dalam membentuk pola pikir dan kebiasaan hidup sehat pada remaja.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Di SMK Pembangunan

4. PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa kelas XII SMK Pembangunan. Sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar siswa berada pada kategori pengetahuan cukup dan kurang, yang mengindikasikan bahwa pemahaman siswa mengenai prinsip gizi seimbang, jenis zat gizi, serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari masih belum optimal. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya paparan informasi gizi yang benar serta kebiasaan konsumsi makanan yang kurang sehat pada usia remaja [15].

Setelah diberikan edukasi gizi seimbang, terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada tingkat pengetahuan siswa. Mayoritas siswa berada pada kategori pengetahuan baik, sedangkan jumlah siswa dengan pengetahuan kurang menurun secara drastis. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan, seperti penyampaian materi secara interaktif, diskusi, dan contoh penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, mampu membantu siswa memahami materi dengan lebih baik.

Gizi seimbang adalah susunan makanan yang mengandung zat gizi secara proporsional, meliputi karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya sesuai dengan kebutuhan tubuh serta tingkat aktivitas fisik sehari-hari, tanpa mengalami kelebihan maupun kekurangan. Selain komposisi zat gizi, aspek kebersihan makanan juga perlu diperhatikan. Asupan gizi seimbang sangat diperlukan tubuh untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Permasalahan gizi seimbang masih sering dijumpai pada kelompok remaja, yang umumnya dipengaruhi oleh pola makan serta perilaku hidup bersih dan sehat yang belum diterapkan secara optimal, sehingga berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan [3].

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan keberagaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat, serta upaya mempertahankan berat badan normal untuk mencegah terjadinya masalah gizi. Asupan zat gizi yang tidak mencukupi dapat menyebabkan kekurangan kebutuhan tubuh dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit infeksi yang berdampak pada penurunan status gizi. Pengetahuan gizi seimbang mencakup pemahaman tentang jenis dan sumber zat gizi dalam makanan serta pemilihan pangan yang aman dan bermanfaat bagi kesehatan [16].

Secara keseluruhan, hasil dan analisis pada kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa edukasi gizi seimbang pada anak sekolah sebagai upaya pencegahan masalah gizi. Namun perubahan perilaku jangka Panjang memerlukan tindak lanjut berupa pendampingan dan penguatan lingkungan yang mendukung penerapan pola hidup sehat untuk menghindari terjadinya masalah gizi. Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa perlu dilakukan secara berkesinambungan sebagai bagian dari upaya pencegahan masalah gizi pada anak sekolah atau remaja.

5. KESIMPULAN

Kegiatan PkM berupa edukasi gizi seimbang pada siswa kelas XII SMK Pembangunan Lubuk Pakam terbukti berjalan efektif dan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada remaja. Keberhasilan kegiatan ini ditunjukkan oleh peningkatan persentase siswa dengan tingkat pengetahuan baik dari 23,1% sebelum edukasi menjadi 69,2% setelah edukasi, serta penurunan pengetahuan kurang dari 38,5% menjadi 3,9%. Seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai dan menunjukkan antusiasme serta partisipasi aktif selama proses edukasi. Hasil ini menegaskan bahwa edukasi gizi seimbang melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan simulasi efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa, serta berpotensi mendukung upaya pencegahan masalah gizi pada remaja secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, serta seluruh siswa kelas XII SMK Pembangunan Lubuk Pakam yang telah berpartisipasi aktif dan mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian

masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam persiapan dan pelaksanaan kegiatan edukasi gizi seimbang untuk mencegah terjadinya masalah gizi sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif dalam upaya pencegahan masalah gizi pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Hartanti, A. Harwati, and Rina, "Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas VII SMP N 3 Boyolali," *J. Cakrawala Keperawatan*, vol. 01, no. 02, pp. 134–145, 2024.
- [2] F. Chandra, A. G. Jeki, and T. Y. Fatmawati, "Identifikasi Status Gizi pada Remaja di Pesantren Al-Hidayah," *Semin. Kesehat. Nas.*, vol. 3, pp. 410–414, 2024.
- [3] N. W. Panjaitan, S. S. Hasibuan, Y. N. Putri, A. A. Wk, D. R. Anggraini, and A. Az, "Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan," *Pub Heal. J. Kesehat. Masy.*, 2022.
- [4] A. Indrawati, A. Sufiani, B. Badawi, and K. A. Suyantari, "Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Persepsi Body Image dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri I Wonggeduku Barat," vol. 01, no. 02, 2025.
- [5] F. Rahman *et al.*, "Edukasi Gizi Seimbang untuk Pencegahan Obesitas Remaja di Era Modern," *J. Pengabd. dan Pengemb. Masy. Indones.*, vol. 4, no. 1, pp. 38–46, 2025.
- [6] S. Aisyah, W. Rizki, P. Batubara, J. Manurung, A. T. Ambarita, and F. A. Nainggolan, "Intervensi Edukasi Gizi Seimbang bagi Remaja dalam Upaya Pencegahan Obesitas dan Penyakit Degeneratif di SMP Swasta 102114244 Nusantara Lubuk Pakam," *J. Pengmas Kestra*, vol. 5, no. 1, pp. 148–154, 2025.
- [7] Lisa, Merli, Puji, Nova, and Rahma, "Edukasi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar," *Zo. J. Pengabd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 195–206, 2025.
- [8] Fi. I. S. L. Azzahra, "Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di Man 2 Jakarta Timur Fadhelina," *JGK*, vol. 16, no. 1, pp. 53–60, 2024.
- [9] R. Masitah and A. Prahastuti, "Hubungan perilaku gizi seimbang dengan status gizi remaja," (*Journal Heal. Appl. Sci. Technolgy*) *Vol.*, vol. 9, pp. 89–97, 2024.
- [10] M. A. R. Sapeni, "Pada Remaja Di Smp Negeri 2 Tanjungbalai," *Intrust Caringpro J. Abdimas Mayapada*, vol. 1, no. December 2024, pp. 55–59, 2024.
- [11] A. Chairani, Y. H. Hadiwardjo, M. Kristanti, and I. R. S. Prabarini, "Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang dan Pengenalan Isi Piringku pada Siswa Remaja SMA Islam," *SEGARA J Pengabd. Kpd Masy*, vol. 1(2):60–4., 2024.
- [12] N. AINI, B. ISTIFADATUL, and I. L. RISKA, "Peran Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sma Tentang Gizi Seimbang," *STIA Pembang. Jember PERAN*, vol. 7, no. 2, pp. 86–94, 2024.
- [13] F. Muchtar, "Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Pada Remaja Putri Di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe," *J. PEDAMAS (Pengabdian Kpd. Masyarakat)*, vol. 1, pp. 266–274, 2023.
- [14] N. I. Zahrah, D. Selvianita, N. T. Yulvia, and P. Lestari, "Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang pada Remaja di SMPN 23 Kota Serang," vol. 6, no. 2, pp. 267–272, 2024, doi: 10.36565/jak.v6i2.722.
- [15] K. A. Amira and S. W. Setyaningtyas, "Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar dalam pemilihan jajanan sehat: Literature review," *Media Gizi Indones.*, vol. 6(2), pp. 130–138, 2021, doi: <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i2.130-138>.
- [16] D. B. Panjaitan, R. Octavariny, S. M. B. Bangun, A. I. Parinduri, and A. J. Ritonga, "Penerapan Gizi Seimbang Selama Masa Puasa Di Desa Perbarakan, Kecamatan Lubuk Pakam Tahun 2021," *J. Pengabd. Kpd. Masyarakat*, vol. 1, no. 1, pp. 85–87, 2021, doi: 10.35451/jpk.v1i1.733.