

**PENYULUHAN POLA MAKAN SEIMBANG SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN
PERILAKU HIDUP SEHAT PADA SISWA SMP NEGERI 12 KENDARI**

***EDUCATION ON BALANCED DIETS AS AN EFFORT TO PROMOTE HEALTHY
LIFESTYLES AMONG STUDENTS AT JUNIOR HIGH SCHOOL 12 KENDARI***

Hartati Bahar^{1*}, Febriana Muchtar², Hariati Lestari³, Devi Savitri Effendy⁴, Ramadhan
Tosepu⁵, Nida Rahmi Afranisa⁶, Nadila Hijrah Nazwa⁷, Nanda Nur Amanah⁸, Neyla Rayana
Karamina⁹, Niken Granita Putri¹⁰

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

*email: nidaafranisa@gmail.com

Abstrak: Pola makan yang tidak sehat masih menjadi salah satu permasalahan yang banyak ditemukan pada remaja dan berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Rendahnya konsumsi buah dan sayur serta tingginya konsumsi makanan cepat saji menunjukkan pentingnya upaya peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada kelompok usia sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pola makan seimbang sebagai upaya pembentukan perilaku hidup sehat pada siswa SMP Negeri 12 Kendari. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan melalui penyuluhan kepada 30 siswa kelas VIII. Kegiatan dilaksanakan melalui tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta. Data dianalisis secara deskriptif dan menggunakan uji paired sample t-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan siswa dari 76,00 pada pre-test menjadi 84,67 pada post-test. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,006$ ($p<0,05$), yang menandakan terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Dengan demikian, penyuluhan pola makan seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dan perilaku hidup sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong siswa menerapkan kebiasaan makan yang lebih sehat guna mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kualitas hidup yang lebih baik.

Kata Kunci: pola makan seimbang; penyuluhan kesehatan; gizi seimbang; perilaku hidup sehat; remaja sekolah.

Abstract: Unhealthy eating habits remain one of the most common problems among adolescents and may lead to various health issues. Low consumption of fruits and vegetables, along with the high intake of fast food, highlights the importance of improving knowledge about balanced nutrition among school-aged children. This community service activity aimed to increase students' knowledge of balanced diets as an effort to promote healthy lifestyles among students at Junior High School 12 Kendari. The method used was health education through counseling sessions involving 30 eighth-grade students. The activity was conducted through three stages: preparation, implementation, and evaluation. Evaluation was carried out using pre-test and post-test questionnaires to assess changes in participants' knowledge levels. The data were analyzed descriptively and using a paired sample t-test. The results showed an increase in the mean knowledge score from 76.00 in the pre-test to 84.67 in the post-test. Statistical analysis revealed a p-value of 0.006 ($p<0.05$), indicating a significant difference in students' knowledge before and after the intervention. Therefore, balanced diet education was proven effective in improving students' knowledge regarding balanced nutrition and healthy lifestyle behaviors. This activity is expected to encourage students to adopt healthier eating habits that support optimal growth, development, and quality of life.

Keywords: balanced diet; health education; balanced nutrition; healthy lifestyle; adolescents.

Article History:

Received	Revised	Published
18 Mei 2026	10 Juli 2026	15 Juli 2026

Pendahuluan

Pola makan seimbang adalah cara mengatur jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari agar tetap sehat. Pola makan ini mencakup konsumsi berbagai jenis zat gizi, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air, dalam jumlah yang cukup dan disesuaikan dengan kebutuhan setiap orang. Pola makan yang baik tergantung pada penggunaan makanan yang beragam, baik, dan seimbang, sehingga bisa membantu tumbuh kembang tubuh dan menjaga kondisi gizi tetap optimal (Putri & Rachman, 2023).

Remaja adalah kelompok usia yang mudah mengalami permasalahan gizi akibat pola makan yang kurang sehat dan belum optimalnya penerapan perilaku hidup sehat. Padahal, masa remaja merupakan periode penting dalam tumbuh kembang anak sehingga mereka perlu asupan gizi yang cukup dan seimbang. Karena itu, pemahaman dan penerapan pola makan yang sehat perlu dibangun sejak usia dini agar remaja mampu menjaga status gizi yang optimal serta terhindar dari berbagai gangguan kesehatan (Panjaitan *et al.*, 2022).

Perilaku makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang masih menjadi salah satu masalah gizi yang umum terjadi pada remaja. Kondisi tersebut tercermin dari rendahnya tingkat konsumsi buah dan sayuran serta tingginya konsumsi makanan cepat saji dan makanan instan yang umumnya mengandung kalori, gula, garam, dan lemak dalam jumlah tinggi. Pola konsumsi tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh selama masa pertumbuhan dan perkembangan. Remaja saat ini juga menghadapi berbagai masalah gizi, mulai dari masalah gizi kurang, gizi lebih, hingga defisiensi zat gizi mikro, seperti anemia. Pola makan yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas, serta berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, penyakit jantung, stroke, dan kanker. Selain berdampak pada kesehatan fisik, asupan gizi yang tidak memadai juga dapat memengaruhi konsentrasi belajar, prestasi akademik, serta menghambat pertumbuhan dan perkembangan remaja secara optimal. Oleh sebab itu, penerapan pola makan sehat dan bergizi seimbang menjadi hal yang penting untuk menunjang kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup remaja (Najdah *et al.*, 2024).

Siswa SMP termasuk pada kelompok remaja yang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga memerlukan asupan gizi yang adekuat dan seimbang. Namun, perkembangan berbagai jenis makanan dan minuman tinggi gula, lemak, serta makanan cepat saji menyebabkan banyak remaja cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat atau kurang berdasarkan prinsip gizi seimbang. Data menunjukkan bahwa remaja masih memiliki kebiasaan sedikit mengonsumsi buah dan sayur, sering mengonsumsi makanan instan, serta memiliki pola makan yang kurang sehat. Kondisi ini dapat memperbesar risiko terjadinya berbagai masalah gizi, seperti kelebihan berat badan, obesitas, anemia, dan gangguan kesehatan lainnya. Selain itu, pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang berperan dalam membentuk perilaku makan remaja. Remaja dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih mampu memilih dan mengonsumsi makanan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang akan lebih mampu memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dibandingkan remaja yang memiliki pengetahuan gizi rendah. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada siswa SMP menjadi penting untuk membantu mereka membentuk kebiasaan makan yang sehat dan mendukung status gizi yang optimal (Tamehi *et al.*, 2024).

Sekolah mempunyai peran penting dalam membentuk kebiasaan makan serta perilaku hidup sehat pada anak dan remaja karena merupakan lingkungan tempat mereka menghabiskan sebagian besar waktunya setelah rumah. Melalui edukasi atau penyuluhan gizi, peserta didik dapat memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya gizi seimbang, jenis-jenis makanan bergizi, serta kebiasaan makan yang sehat. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendorong siswa untuk memilih makanan yang lebih sehat dan menerapkan kebiasaan makan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penyuluhan gizi di sekolah menjadi upaya yang penting dalam mendukung kesehatan, pertumbuhan, perkembangan, serta meningkatkan kemampuan belajar dan prestasi akademik siswa (Jusriani *et al.*, 2023).

Meskipun edukasi gizi di sekolah memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat, masih banyak siswa yang menunjukkan perilaku makan yang kurang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Salah satu kebiasaan yang sering ditemukan pada siswa usia sekolah adalah gemar membeli jajanan di lingkungan sekolah tanpa memperhatikan kandungan gizi dan keamanan pangan yang dikonsumsi. Pemilihan jajanan pada siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengetahuan, sikap, dan perilaku terhadap makanan. Kebiasaan mengonsumsi jajanan yang kurang sehat secara terus-menerus dapat memengaruhi kualitas asupan gizi dan berisiko menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan pengetahuan mengenai pemilihan makanan dan jajanan yang sehat agar siswa dapat menerapkan perilaku makan yang lebih baik dan mendukung pertumbuhan serta kesehatannya (Ameffa, Rika, Ponirah, Sunirah, 2023).

Penyuluhan kesehatan menjadi salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta didik mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Melalui penyuluhan, informasi kesehatan dapat disampaikan secara langsung sehingga peserta didik memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pola makan seimbang dan perilaku hidup sehat. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih positif, seperti memilih makanan yang lebih bergizi, menerapkan pola makan yang sehat, serta menjaga kebersihan diri. Selain itu, penyuluhan juga berperan dalam meningkatkan literasi kesehatan peserta didik sehingga mereka mampu mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan dan pemenuhan kebutuhan gizinya. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat pada peserta didik (Anggreyni *et al.*, 2025).

Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan mengenai pola makan seimbang sebagai upaya peningkatan perilaku hidup sehat pada siswa SMP Negeri 12 Kendari. Melalui kegiatan penyuluhan ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan pemahaman tentang pentingnya pola makan seimbang dan mengimplementasikan perilaku hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, siswa diharapkan dapat memelihara kesehatan, mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal, serta menurunkan kemungkinan munculnya berbagai masalah kesehatan akibat pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan pola makan seimbang ini dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu sebelum kegiatan, saat kegiatan, dan setelah kegiatan. Tahapan tersebut mencakup persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi yang bertujuan untuk mengukur efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pola makan seimbang.

1. Sebelum kegiatan, tim melakukan identifikasi permasalahan yang menunjukkan masih rendahnya pemahaman siswa mengenai pentingnya pola makan seimbang dalam

mendukung kesehatan dan pertumbuhan remaja. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah, penentuan peserta penyuluhan yang terdiri dari 30 siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Kendari, penyusunan materi penyuluhan, serta persiapan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test.

2. Saat kegiatan, peserta terlebih dahulu mengisi kuesioner pre-test untuk menilai tingkat pengetahuan awal tentang pola makan seimbang. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui metode ceramah yang mencakup pengertian pola makan seimbang, kebutuhan gizi remaja, manfaat penerapan gizi seimbang, serta dampak pola makan yang tidak sehat. Selain itu, dilakukan simulasi enam langkah cuci tangan dan permainan edukatif Ranking 1 untuk meningkatkan partisipasi serta memperkuat pemahaman siswa terhadap materi yang telah diberikan.
3. Setelah kegiatan, dilakukan evaluasi melalui pengisian kuesioner post-test guna menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan rata-rata skor pengetahuan siswa, serta dilanjutkan dengan uji paired sample t-test untuk mengukur efektivitas intervensi yang diberikan. Program dinilai efektif apabila terdapat peningkatan skor pengetahuan setelah penyuluhan dan hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi (p-value) kurang dari 0,05.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Pada Siswa SMP Negeri 12 Kendari

Karakteristik Responden	Jumlah	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	13	43,33
Perempuan	17	56,67
Usia		
13 Tahun	3	10,00
14 Tahun	22	73,33
15 Tahun	5	16,67
Total	30	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 2. Hasil pre-test dengan post-test pada siswa di SMP Negeri 12 Kendari

Perlakuan Test	Mean	Standar Deviasi	t	Sig.(2-tailed)
<i>Pre-test</i>	76.00	12.758	-2.943	0,006
<i>Post-test</i>	84.67	13.578		

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas peserta penyuluhan adalah perempuan dengan jumlah 17 orang (56,67%), sementara laki-laki berjumlah 13 orang (43,33%). Berdasarkan usia, sebagian besar responden berumur 14 tahun dengan jumlah 22 orang (73,33%), diikuti oleh usia 15 tahun sebanyak 5 orang (16,67%) dan usia 13 tahun sebanyak 3 orang (10,00%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa peserta berada pada kelompok remaja awal yang merupakan masa penting dalam pertumbuhan dan perkembangan sehingga memerlukan asupan gizi yang cukup dan seimbang untuk menunjang kesehatan serta aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test pada Tabel 2, diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan siswa sebelum mengikuti penyuluhan (pre-test) adalah 76,00 dengan standar deviasi 12,758. Setelah penyuluhan diberikan (post-test), rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 84,67 dengan standar deviasi 13,578. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,006 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan mengenai pola makan seimbang. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa terkait pentingnya penerapan pola makan seimbang serta perilaku hidup sehat. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maryati & Riya, 2023) yang menyatakan bahwa edukasi gizi seimbang dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi dan penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah penyuluhan juga menggambarkan bahwa pendidikan gizi merupakan metode yang efektif untuk memperkuat pemahaman siswa tentang gizi seimbang. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, diharapkan siswa dapat menerapkan kebiasaan makan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari (Munir *et al.*, 2024).

Hasil peningkatan pengetahuan yang diperoleh pada kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai gizi seimbang. Peningkatan nilai pengetahuan setelah intervensi mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta. Edukasi gizi memberikan pengaruh positif terhadap pemahaman remaja tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam serta menerapkan empat pilar gizi seimbang. Melalui penyampaian informasi yang terstruktur dan terencana, remaja menjadi lebih memahami kebutuhan gizi tubuhnya serta pentingnya membiasakan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Lawrence *et al.*, 2024).

Kesuksesan kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pendidikan gizi di lingkungan sekolah dapat menjadi salah satu strategi yang berhasil dalam mengatasi rendahnya pengetahuan gizi pada remaja. Edukasi gizi seimbang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja tingkat SMP, pengetahuan yang meningkat setelah edukasi diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan sikap dan tingkah laku yang lebih baik terkait pemilihan makanan dan penerapan pola hidup sehat (Siahaan *et al.*, 2024).

Selain meningkatkan pengetahuan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan mampu mereduksi permasalahan yang telah diidentifikasi pada tahap awal, yaitu masih rendahnya pemahaman siswa mengenai pola makan seimbang. Edukasi gizi seimbang mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja dalam upaya pencegahan masalah gizi. Seiring dengan meningkatnya wawasan siswa, diharapkan perubahan perspektif mengenai signifikansi konsumsi makanan bergizi dapat memfasilitasi terbentuknya pola hidup sehat yang berkelanjutan (Norhasanah *et al.*, 2024).

Peningkatan pengetahuan siswa setelah penyuluhan dapat dipengaruhi oleh metode yang digunakan selama kegiatan berlangsung. Penyampaian materi melalui metode ceramah memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh informasi mengenai konsep gizi seimbang, pentingnya pemenuhan zat gizi pada masa remaja, serta dampak pola makan yang tidak sehat. Selain itu, demonstrasi dan permainan edukatif Ranking 1 mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa sehingga materi lebih mudah dipahami dan pembelajaran menjadi lebih menarik dan mudah dipahami. Penggunaan media dan metode edukasi yang menarik dapat meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan sehingga informasi lebih mudah diterima dan diingat. Oleh karena itu, penggunaan metode yang bervariasi selama penyuluhan turut berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan siswa terkait gizi seimbang dan penerapan perilaku hidup sehat (Okiningrum & Handayani, 2023).

Hasil kegiatan ini konsisten dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dan edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta didik mengenai pola makan sehat dan perilaku hidup sehat. Peningkatan pengetahuan terjadi karena peserta memperoleh informasi baru yang dapat memperbaiki pemahaman mereka terkait pemilihan makanan bergizi, konsumsi buah dan sayur, serta pentingnya menjaga pola makan yang seimbang. Oleh karena itu, salah satu upaya yang efektif untuk meningkatkan

pengetahuan remaja sekaligus mendukung pencegahan berbagai masalah gizi pada kelompok usia sekolah adalah edukasi gizi. Pengetahuan yang baik menjadi salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat (Mulyani & Safriana, 2023).

Selain meningkatkan pengetahuan, penyuluhan juga berperan dalam membentuk kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan sejak usia remaja. Remaja yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih mampu menentukan pilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dibandingkan remaja dengan pengetahuan gizi yang rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk perilaku konsumsi makanan pada remaja krusial dalam menentukan sikap dan keputusan remaja dalam memilih makanan yang sehat. Semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki, semakin besar kesempatan remaja untuk menerapkan konsumsi pangan yang sesuai dengan kebutuhan gizi tubuh dan mendukung kesehatan tubuh. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui kegiatan penyuluhan dapat menjadi langkah awal dalam upaya pencegahan berbagai masalah gizi pada remaja, seperti obesitas, anemia, maupun kekurangan zat gizi lainnya (Dewanti *et al.*, 2023).

Secara keseluruhan, hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa edukasi tentang pola makan seimbang berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa SMP Negeri 12 Kendari. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan di lingkungan sekolah perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai salah satu strategi dalam membentuk perilaku hidup sehat pada remaja. Dengan meningkatnya pengetahuan mengenai pola makan seimbang, diharapkan siswa mampu menerapkan kebiasaan makan yang sehat sehingga dapat mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kualitas hidup yang lebih baik.



Gambar 1. Proses Penyampaian Materi (Ceramah)



Gambar 2. Simulasi 6 Langkah Cuci Tangan



Gambar 3. Ranking 1



Gambar 4. Pre-Test dan Post-Test

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan tentang pola makan seimbang di SMP Negeri 12 Kendari berhasil menambah wawasan siswa terkait pentingnya pemenuhan gizi seimbang serta penerapan gaya hidup sehat. Hal tersebut ditunjukkan oleh meningkatnya rata-rata skor pengetahuan siswa dari 76,00 sebelum penyuluhan menjadi 84,67 setelah penyuluhan, yang didukung oleh hasil uji statistik yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan ($p=0,006$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan yang telah dilaksanakan efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan siswa. tentang pemenuhan gizi seimbang, pemilihan makanan sehat, dan signifikansi mengadopsi perilaku hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari. Dengan bertambahnya pengetahuan itu, Diharapkan siswa mampu menerapkan kebiasaan makan yang lebih sehat guna menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal serta meningkatkan kualitas hidup.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada pihak SMP Negeri 12 Kendari atas izin dan dukungan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan lancar. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh anggota tim yang telah berkontribusi dalam proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan, sehingga program penyuluhan mengenai pola makan seimbang dapat terselenggara dengan baik serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Referensi

- Amefa, Rika, Ponirah, Sunirah, R. (2023). PERILAKU JAJAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR KELAS IV, V, VI DI SDN SRIAMUR 05 KAB BEKASI. *MAHESA: MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL*, 3(9), 2976–2982.
- Anggreyni, M., Budiono, T., Brahmana, W., Hikmah, N., & Andriani, S. (2025). Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Perubahan Sikap serta Tindakan Masyarakat terhadap Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(2), 1291–1301. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i2.7162>

- Dewanti, R., Ishak, S., Rate, S., & Herman, H. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Sikap Dalam Pemilihan Makanan Sehat Pada Remaja Di Area Pedesaan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 13(2), 45–52. <https://doi.org/10.54444/jik.v13i2.135>
- Jusriani, R., Zulfiltrawati, & Irintiana. (2023). EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR. *Locus Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 2–5.
- Lawrence, Harianti, R., Putri, A. M., Ramadhani, N., & Nur, W. (2024). The Effect of Nutrition Education on Increasing Adolescents Knowledge about Diverse Food Consumption in an Effort to Implement the 4 Pillars of Balanced Nutrition. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 6(1), 9–12.
- Maryati, A., & Riya, R. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMP N 19 Muaro Jambi. *MPPKI: Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(6), 1–12.
- Mulyani, E., & Safriana, R. E. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Darul Islam Gresik. *ADM: Jurnal Abdi Dosen Dan Mahasiswa*, 1(2), 155–160.
- Munir, Z., Adirawan, A. S., Faruq, U., Mu'adam, M., & Ramadana, M. F. (2024). Efektivitas Program Edukasi Gizi Seimbang Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 12(2), 109–119. <https://doi.org/10.33650/jkp.v12i2.9458>
- Najdah, Nurbaya, & Irwan, Z. (2024). Kebiasaan makan dan status gizi pada remaja di mamuju menggunakan adolescents' food habits checklist. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 5(540–546).
- Norhasanah, N., Susanti, N., & Normila, N. (2024). The Pengaruh edukasi gizi seimbang dalam mencegah obesitas terhadap pengetahuan dan sikap remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(02), 461–472. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1170>
- Okiningrum, A., & Handayani, O. (2023). Efektivitas Penggunaan Media E-Booklet Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang (Studi Di SMP Setiabudhi Semarang). *Nutrizone*, 03(02), 22–29. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Panjaitan, N. W., Hasibuan, S. S., Faradillah, F., Hasibuan, Y. N. P., WK, A. A., Anggraini, D. R., & Sibuea, A. A. zahra. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 57–62. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.37>
- Putri, R., & Rachman, T. (2023). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA INDEKOS JURUSAN GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(3), 58–64.
- Siahaan, D., Suraya, R., & Siregar, N. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja di SMP Yayasan Perguruan El Hidayah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 1364–1371.
- Tamehi, V. G., Malonda, N. S. H., & Sanggelorang, Y. (2024). Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Pada Siswa SMA Di Kabupaten Morowali Utara. *Jurnal Dunia Kesmas*, 13(1), 52–59. <https://doi.org/10.33024/jdk.v13i1.13028>