

EDUKASI TENTANG POLA MAKAN SEIMBANG PADA SISWA SMP NEGERI 14 KENDARI***EDUCATION ABOUT BALANCED EATING FOR STUDENTS AT SMP NEGERI 14 KENDARI***

Febriana Muchtar¹, Hartati Bahar², Devi Savitri Effendy³, Ramadhan Tosepu⁴, Pitrah Asfian⁵, Dela Safitri^{6*}, Deswita Tri Hapsari⁷, Heru Alansyah Afala⁸, Fardhlu Rahma⁹, Karunia Alcatras Randan¹⁰

Universitas Halu Oleo

Kampus Bumi Tridharma Anduonohu Kendari

Jl. H.E.A Mokodompit, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara

*email [@safitridela404@gmail.com](mailto:safitridela404@gmail.com)

Abstrak: Keseimbangan gizi merupakan faktor penting yang mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak usia sekolah. Oleh karena itu, edukasi kesehatan mengenai pola makan seimbang diperlukan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap pentingnya pemenuhan gizi yang tepat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pola makan seimbang di SMP Negeri 14 Kendari. Metode yang digunakan meliputi pemutaran video edukatif, kegiatan *ice breaking*, serta permainan edukatif Ranking 1 sebagai media pembelajaran interaktif. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada peserta. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 93,1% pada *pre-test* menjadi 96,6% pada *post-test* dengan nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan perbedaan signifikan setelah intervensi diberikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa penyuluhan mengenai pola makan seimbang berhasil meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Dengan demikian, pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Pelaksanaan program edukasi yang interaktif dan berkelanjutan perlu terus dilakukan untuk mendukung pembentukan perilaku hidup sehat sejak usia dini.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Pola Makan Seimbang, Pengetahuan, Siswa SMP

Abstract: Nutritional balance is an important factor in supporting the physical growth and cognitive development of school-age children. Therefore, health education on balanced eating is needed to raise awareness and improve knowledge among students about the importance of proper nutrition. The purpose of this community service activity is to evaluate the effectiveness of health education in improving students' understanding of balanced eating at SMP Negeri 14 Kendari. The methods used included showing educational videos, ice-breaker activities, and an interactive educational game called 'Ranking 1' as a learning tool. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada peserta. The statistical analysis showed an increase in the average knowledge score from 93.1% in the *pre-test* to 96.6% in the *post-test*, with a *p*-value of less than 0.05, indicating a significant difference after the intervention was given. These findings indicate that the nutrition education programme successfully improved students' understanding of the material presented. Therefore, health education about balanced nutrition is effective in improving students' knowledge. It is important to continue to implement interactive and ongoing educational programmes to support the development of healthy behaviours from an early age.

Keywords: Health Education, Balanced Diet, Knowledge Middle School Students

Article History:

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

Pendahuluan

Makanan bernutrisi tinggi dan berkualitas sangat penting untuk menjaga kesehatan anak, serta memberikan dampak baik yang bertahan hingga mereka dewasa. Memenuhi kebutuhan gizi sejak dini sangatlah krusial guna menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan belajar, serta kelancaran segala aktivitas sehari-hari. Masa usia 0–6 tahun atau yang sering disebut sebagai "masa emas", merupakan tahap paling penting di mana proses pertumbuhan dan perkembangan anak baik secara fisik maupun mental berlangsung sangat cepat. Pada fase ini, kemampuan motorik, cara berpikir, pengendalian emosi, keterampilan berbahasa, dan kemampuan bersosialisasi berkembang secara maksimal dan hanya terjadi satu kali seumur hidup. Oleh karena itu, memastikan asupan gizi yang cukup, serta menyediakan layanan kesehatan dan pendidikan yang bermutu, menjadi faktor utama agar anak dapat tumbuh dan berkembang seoptimal mungkin selama masa emas tersebut (Eriana *et al.*, 2023).

Memastikan kebutuhan gizi anak usia dini terpenuhi dengan seimbang sangatlah penting agar mereka bisa tumbuh kembang secara maksimal, tetap sehat, dan aktif bergerak sesuai dengan tahapan usianya. Dalam hal ini, peran orang tua sangatlah krusial, karena merekalah yang bertanggung jawab menyediakan makanan bernutrisi yang sesuai untuk setiap fase pertumbuhan anak. Keluarga sebagai lingkungan terdekat memiliki pengaruh besar dalam membentuk kebiasaan dan pola makan yang akan diterapkan anak sehari-hari. Dengan memberikan makanan bergizi, menerapkan gaya hidup sehat, serta menjadi teladan yang baik, keluarga dapat menjadi sarana yang efektif untuk menanamkan perilaku positif dan pola hidup sehat pada anak sejak dini (Munawaroh *et al.*, 2022).

Keseimbangan asupan gizi sangatlah krusial agar pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berlangsung secara optimal. Di usia sekolah, anak mengalami pertumbuhan fisik yang pesat, kemampuan berpikir yang kian berkembang, serta aktivitas fisik dan mental yang lebih padat, sehingga kebutuhan nutrisinya harus terpenuhi dengan baik. Oleh sebab itu, pemenuhan gizi yang cukup dan seimbang menjadi faktor utama yang menunjang perkembangan anak secara utuh, mencakup aspek fisik, kecerdasan, maupun kestabilan emosional. Meski demikian, masalah gizi berupa kekurangan maupun kelebihan asupan nutrisi masih menjadi tantangan besar bagi anak sekolah dasar di Indonesia. Untuk mengatasinya, diperlukan upaya pendidikan seperti seminar dan penyuluhan mengenai gizi seimbang, guna memperluas wawasan serta meningkatkan kesadaran anak dan orang tua akan pentingnya menerapkan pola makan sehat dalam keseharian (Salmadita *et al.*, 2024).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pola makan sehat adalah kebiasaan mengonsumsi beraneka ragam makanan yang mengandung zat gizi penting dalam takaran yang pas, sehingga fungsi tubuh berjalan maksimal, kesehatan mental tetap terjaga, serta risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, obesitas, dan gangguan pembuluh darah jantung dapat diturunkan (WHO, 2020). Konsep ini didasari oleh dua prinsip pokok, yaitu keberagaman jenis makanan yang dipilih serta keseimbangan asupan nutrisi, baik itu makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) maupun mikronutrien (vitamin, mineral, serat). Berbeda dengan istilah diet yang cenderung bersifat sementara dan membatasi konsumsi makanan tertentu, pola makan sehat merupakan kebiasaan yang diterapkan dalam jangka panjang secara terus-menerus, serta bisa disesuaikan dengan kebutuhan, kondisi, dan ciri khas setiap orang (Rahmad *et al.*, 2025).

Masalah gizi masih menjadi hambatan besar dalam upaya memajukan kualitas penduduk dan kesehatan masyarakat, sehingga isu ini menjadi salah satu fokus utama dalam tujuan Pembangunan Milenium (MDGs). Kesehatan sebagai kebutuhan dasar manusia sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang diterapkan sehari-hari. Pola makan yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, terutama bagi orang yang memiliki jadwal

padat yang sering melewatkan sarapan dan cenderung memilih makanan instan yang mudah ditemukan di restoran atau kafe. Makanan cepat saji atau *junk food* pada umumnya memiliki nilai gizi yang rendah, karena tidak mengandung zat gizi penting yang dibutuhkan tubuh agar dapat berfungsi secara maksimal (Yaman *et al.*, 2024).

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang bagi siswa SMP Negeri 14 Kendari bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran mereka akan pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan bergizi setiap hari. Melalui program ini, diharapkan siswa dapat mengerti konsep serta prinsip gizi seimbang, mampu memilih makanan yang kaya akan zat gizi, dan membentuk pola makan yang sehat demi menunjang pertumbuhan, perkembangan, serta menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat secara maksimal.

Metode

Penelitian ini menerapkan desain pra-eksperimen dengan menggunakan satu kelompok penelitian yang dinilai kondisinya sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Kegiatan edukasi kesehatan diselenggarakan di SMP Negeri 14 Kendari dengan melibatkan 29 siswa yang dipilih karena memenuhi syarat, yaitu bersedia dan hadir mengikuti seluruh rangkaian program.

1. **Tahap persiapan** dimulai dengan proses koordinasi serta pengajuan izin kepada pihak sekolah. Setelah izin disetujui, dilanjutkan dengan pencatatan data peserta dan penyusunan materi yang mencakup pola makan seimbang, pentingnya asupan gizi bagi remaja, panduan "Isi Piringku", serta dampak buruk dari kebiasaan makan yang keliru. Selain itu, disiapkan pula alat penelitian berupa lembar pertanyaan untuk tes awal dan tes akhir, permainan edukatif "Ranking 1", serta hadiah sebagai pendorong agar siswa lebih antusias, aktif, dan bersemangat selama kegiatan berlangsung.
2. **Tahap pelaksanaan** diawali dengan tes awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang sebelum diberi materi. Selanjutnya, penyuluhan dilakukan melalui ceramah interaktif yang diperkaya dengan tayangan video. Kegiatan ditutup dengan permainan "Ranking 1" guna memperkuat pemahaman, di mana peserta menjawab pertanyaan benar atau salah berdasarkan materi yang telah disampaikan. Peserta yang menjawab benar berhak melanjutkan ke tahap berikutnya, sedangkan yang salah akan gugur, hingga akhirnya ditetapkan satu pemenang.
3. **Tahap evaluasi** dilakukan setelah seluruh kegiatan selesai dilaksanakan. Pada tahap ini, siswa mengikuti tes akhir untuk mengukur pengetahuan mereka setelah mendapatkan edukasi. Seluruh data hasil tes awal dan tes akhir dikumpulkan lalu dianalisis guna melihat perubahan pengetahuan yang terjadi, sekaligus menilai keberhasilan penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pola makan sehat dan seimbang.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang yang berlangsung di SMP Negeri 14 Kendari pada 22 Mei 2026 diselenggarakan dengan tujuan memperdalam pemahaman siswa mengenai pentingnya menerapkan pola makan yang tepat di masa remaja. Masa ini merupakan tahap pertumbuhan yang sangat krusial, sehingga perhatian terhadap asupan gizi dan kesehatan sangat diperlukan guna menunjang proses tumbuh kembang serta menjaga kualitas hidup yang maksimal. Oleh sebab itu, pemberian edukasi sejak dini menjadi langkah efektif untuk membangun wawasan dan kesadaran siswa agar senantiasa menjalani gaya hidup sehat melalui kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi secara seimbang dalam keseharian. Tulisan ini juga memaparkan urutan pelaksanaan kegiatan, partisipasi aktif para siswa selama acara berlangsung, serta peningkatan pengetahuan yang terjadi sebagai indikator keberhasilan dari program edukasi tersebut.

Tabel 1. Karakteristik Responden Remaja SMPN 14 Kendari

Kriteria	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	37,93%
Perempuan	18	62,07%
Total	29	100.0%

Sumber Data Primer, 2026

Berdasarkan data pada Tabel 1, tercatat ada 29 siswa yang hadir dalam kegiatan penyuluhan. Dari jumlah tersebut, 18 orang (62,07%) berjenis kelamin perempuan dan 11 orang (37,93%) berjenis kelamin laki-laki. Angka ini mengindikasikan bahwa jumlah peserta perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki, sehingga mayoritas responden dalam penelitian ini adalah siswi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan siswa di SMPN 14 Kendari

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentasi(%)
Sangat Baik	28	96,6
Baik	1	3,4
Cukup	0	0
Total	29	100.0

Sumber Data, 2026

Berdasarkan data yang tercantum pada Tabel 2, tercatat 28 siswa atau 96,6% dari SMP Negeri 14 Kendari memiliki tingkat pengetahuan sangat baik, sementara hanya 1 siswa (3,4%) berada pada kategori baik, dan tidak ada peserta yang masuk ke dalam kategori cukup (0%). Kondisi ini menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa memiliki pemahaman yang sangat tinggi, yang berarti penyampaian materi, edukasi kesehatan, serta upaya intervensi yang dilakukan berhasil meningkatkan wawasan mereka secara maksimal.

Tabel 3. Ringkasan hasil uji berpasangan pre-test dengan post-test pada remaja di SMPN 14 Kendari

Data	Rata-Rata	Standar Deviasi	n	P-Value
Pengetahuan <i>Pre-Test</i>	93,01	5,391	29	0,000
Pengetahuan <i>Post-Test</i>	96,06	4,682	29	

Sumber Data, 2026

Berdasarkan data pada Tabel 3, rata-rata skor pengetahuan siswa sebelum diberikan penyuluhan (tes awal) mengenai pola makan seimbang adalah 93,01 dengan simpangan baku 5,391. Setelah mengikuti kegiatan edukasi (tes akhir), nilai rata-rata meningkat menjadi 96,06, sedangkan simpangan baku menurun menjadi 4,682 dari total 29 responden. Penurunan angka simpangan baku ini menunjukkan bahwa rentang perbedaan nilai antar peserta menjadi lebih kecil, sehingga kemajuan pengetahuan tidak hanya terlihat dari kenaikan rata-rata, tetapi juga dari pemahaman yang menjadi lebih seragam di seluruh kelompok. Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank memberikan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang sangat nyata antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini membuktikan bahwa program edukasi pola makan seimbang berhasil meningkatkan wawasan siswa sekaligus menyamakan pemahaman mereka tentang berbagai hal penting, yaitu manfaat

gizi seimbang, cara memilih makanan bergizi, kebiasaan makan buah dan sayur, pentingnya sarapan, serta penerapan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan dan mencegah gangguan gizi pada remaja.

Peningkatan pemahaman yang terjadi menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan yang diterapkan berhasil menambah wawasan siswa mengenai betapa pentingnya menerapkan pola makan seimbang dalam keseharian. Materi yang dibahas meliputi pengertian dan dasar-dasar gizi seimbang, berbagai jenis zat gizi serta fungsinya, cara memilih makanan yang bernutrisi, manfaat rutin sarapan, anjuran mengonsumsi buah dan sayur, serta dampak buruk dari kebiasaan makan yang tidak sehat atau tidak teratur. Selain itu, cara penyampaian yang bersifat interaktif, didukung oleh sesi diskusi dan tanya jawab, memberikan kesempatan bagi siswa untuk menerima informasi dengan lebih jelas, sehingga seluruh isi materi dapat dipahami secara lengkap dan menyeluruh.

Menurut Irwin M. Rosenstock, Model Kepercayaan Kesehatan menjelaskan bahwa cara seseorang memandang kondisi kesehatannya akan berpengaruh pada tindakan yang ia lakukan untuk menjaga kesehatan. Hasil kegiatan ini memperlihatkan adanya peningkatan pengetahuan yang nyata antara sebelum dan sesudah penyuluhan, yang menunjukkan bahwa siswa kini lebih paham akan risiko kesehatan yang bisa timbul akibat kebiasaan jajan yang tidak teratur atau tidak menerapkan pola makan seimbang. Dalam pandangan teori ini, seseorang cenderung mau mengubah kebiasaan jika ia sadar akan bahaya yang mengancam kesehatannya serta mengerti manfaat dari upaya pencegahan, dan kesadaran itulah yang mendorong seseorang untuk mulai berperilaku lebih sehat. Berbagai penelitian mengenai perubahan kebiasaan makan juga menegaskan hal serupa; studi terbaru mengungkapkan bahwa perubahan pola konsumsi pada remaja atau dewasa muda sangat dipengaruhi oleh pandangan terhadap makanan yang sudah terbentuk sejak kecil dan pengalaman terkait gizi, sementara penelitian lain membuktikan bahwa penyesuaian pola makan dapat membentuk kebiasaan baru yang lebih sehat dan dapat dijalani dalam jangka panjang (Hidayah *et al.*, 2024).

Menurut Departemen Kesehatan RI dengan merujuk pada pendapat Sandjaja (2009), gizi seimbang adalah susunan menu harian yang menyediakan beragam zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Penerapannya menekankan pentingnya variasi makanan, aktivitas fisik yang cukup, kebiasaan hidup bersih dan sehat, serta menjaga berat badan agar tetap ideal, semuanya bertujuan mencegah gangguan akibat masalah gizi. Bagi remaja, pemahaman mengenai konsep ini sangat penting karena menjadi dasar menjaga kesehatan melalui pola hidup sehat dalam keseharian. Selain itu, Pedoman Gizi Seimbang yang telah lama menjadi acuan pola makan dan gaya hidup sehat di banyak negara maju, juga telah diadaptasi dan dikembangkan di Indonesia menjadi pesan-pesan gizi yang disesuaikan dengan karakteristik, kondisi, dan kebutuhan masyarakat setempat (Panjaitan *et al.*, 2022).

Pemahaman mengenai gizi sangat berperan dalam membentuk sikap dan kebiasaan yang mampu mencegah berbagai masalah gizi pada remaja. Ketidaktahuan atau rendahnya wawasan di bidang ini membuat seseorang kesulitan menyerap, memahami, dan menerapkan informasi gizi yang didapat dari berbagai sumber. Sebaliknya, jika pengetahuan gizi cukup memadai, remaja akan lebih cermat dalam memilih makanan yang sehat, sehingga kondisi gizinya dapat terjaga dengan baik. Beberapa hasil kegiatan pengabdian menunjukkan adanya hubungan antara usia dan tingkat kesadaran gizi, meskipun pola hubungannya belum seragam. Selain faktor usia, wawasan dan perilaku makan remaja juga dipengaruhi oleh hal-hal lain seperti keadaan emosional, pandangan terhadap penampilan fisik, selera makanan, kebiasaan makan dalam keluarga, serta lingkungan pergaulan yang ikut membentuk pola konsumsi hingga dewasa. Di sisi lain, terbatasnya materi gizi dalam buku pelajaran dan kurikulum sekolah membuat akses siswa terhadap informasi ini belum luas, sehingga upaya peningkatan

pengetahuan gizi melalui pendidikan formal belum bisa berjalan secara maksimal (Fitriani *et al.*, 2024).

Gizi seimbang terwujud saat asupan makanan mampu memenuhi kebutuhan tubuh dari segi jumlah maupun mutu, serta menyediakan seluruh zat gizi yang dibutuhkan agar tubuh bekerja secara maksimal. Menerapkan pola makan seperti ini sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh tetap sehat, menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak, menyimpan cadangan nutrisi yang cukup, serta memastikan setiap organ berfungsi dengan baik. Konsep Tumpeng Gizi Seimbang menggarisbawahi perlunya mengonsumsi beragam jenis makanan dengan porsi yang tepat dalam keseharian. Selain itu, pengetahuan tentang gizi turut memengaruhi sikap dan kebiasaan saat memilih makanan; orang yang kurang memahami hal ini biasanya sulit mengambil keputusan yang baik demi kesehatan dan pola makannya, sedangkan mereka yang memiliki wawasan gizi yang cukup cenderung lebih memperhatikan kandungan nutrisi dan lebih mampu menjalankan pola makan yang sehat dan seimbang (Sumarna *et al.*, 2023).

Gizi seimbang didasarkan pada empat prinsip utama: memakan berbagai jenis makanan, menjaga kebersihan dan pola hidup sehat, berolahraga secara rutin, serta mempertahankan berat badan yang ideal. Keempat hal ini menjadi panduan penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan membentuk gaya hidup sehat, terutama bagi anak usia sekolah yang sedang tumbuh dan berkembang. Mengedukasi siswa tentang prinsip-prinsip ini dapat memperluas wawasan mereka, sehingga mereka mampu menerapkan kebiasaan baik yang mendukung kesehatan dan pertumbuhan yang maksimal. Selain itu, penjelasan mengenai Tumpeng Gizi Seimbang membantu anak memahami jenis makanan dan porsi yang tepat untuk tubuh mereka. Panduan ini mencakup semua kelompok pangan, mulai dari karbohidrat (seperti nasi dan roti), protein (misal tempe dan telur), hingga vitamin dan mineral yang didapat dari buah dan sayuran. Anak juga disarankan minum sekitar 2 liter air atau setara 8 gelas sehari, serta membatasi konsumsi gula, garam, dan minyak sesuai anjuran demi menjaga kondisi tubuh tetap sehat (Fitri *et al.*, 2022).

Memiliki wawasan yang cukup tentang pola makan seimbang sangat penting untuk membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak usia sekolah. Siswa yang paham mengenai gizi akan lebih mampu memilih makanan yang bernutrisi, menjaga keteraturan jam makan, dan mengurangi konsumsi makanan yang dapat mengganggu kesehatan. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan perlu dilakukan secara berkesinambungan, agar pengetahuan dan kesadaran siswa akan pentingnya gizi seimbang semakin meningkat, serta menumbuhkan kebiasaan hidup sehat yang bisa diterapkan sejak dini hingga mereka dewasa nanti.

Secara keseluruhan, perbandingan hasil tes sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan bahwa program edukasi gizi seimbang di SMP Negeri 14 Kendari berhasil meningkatkan pengetahuan siswa. Keberhasilan ini terlihat dari semakin banyaknya peserta yang masuk dalam kategori pengetahuan “sangat baik”, serta tidak lagi ditemukan siswa yang berada pada tingkat “cukup” setelah penyuluhan berakhir. Hasil ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan merupakan cara yang efektif untuk memperdalam pemahaman dan kesadaran siswa mengenai pentingnya pola makan seimbang. Dengan wawasan yang lebih luas, diharapkan mereka dapat menerapkan kebiasaan makan yang lebih sehat sebagai upaya menjaga kondisi tubuh dan meningkatkan kualitas hidup sehari-hari.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan terhadap siswa kelas VIII 5 SMP Negeri 14 Kendari menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mengenai pola makan seimbang memberikan dampak positif dengan meningkatnya pengetahuan mereka. Berdasarkan data kuesioner yang diisi sebelum dan sesudah kegiatan, terlihat adanya kenaikan tingkat pemahaman setelah siswa mengikuti program edukasi. Pada tahap awal pengambilan data, sebanyak 28 siswa (96,6%) berada pada kategori pengetahuan sangat baik, 1 siswa (3,4%) dalam kategori baik, dan tidak ada peserta yang masuk ke dalam kategori cukup.

Hasil ini membuktikan bahwa sebagian besar siswa memang sudah memiliki pemahaman yang sangat baik mengenai dasar-dasar gizi seimbang. Lebih dari itu, kegiatan edukasi kesehatan ternyata mampu memperdalam dan memperluas wawasan yang sudah mereka miliki. Hal ini menegaskan bahwa penyampaian informasi berjalan dengan sukses, di mana siswa semakin memahami betapa pentingnya pola makan seimbang sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kebiasaan hidup sehat dalam keseharian mereka.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kepala SMP Negeri 14 Kendari yang telah memberikan persetujuan, kepercayaan, serta dukungan penuh kepada penulis dalam pelaksanaan kegiatan penelitian dan edukasi di lingkungan sekolah. Dukungan tersebut berperan penting dalam menunjang kelancaran seluruh tahapan kegiatan, mulai dari proses perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi..
2. Seluruh anggota tim edukasi yang telah merancang materi, media serta melaksanakan implementasi kegiatan penyuluhan terimakasih atas kerja sama, dedikasi, dan kontribusi aktif yang diberikan sepanjang pelaksanaan kegiatan ini.

Referensi

- Eriana, E., Fauziddin, M., & Daulay, M. I. (2023). Penerapan pola hidup sehat dengan gizi seimbang melalui pembiasaan sarapan pagi untuk anak sebagai dukungan implementasi Kurikulum Merdeka. *Jurnal Usia Dini*, 9(2), 82.
- Fitri, M., Yuliani, S., Randong, M. F., Aryasari, P., & Ramdani, A. P. (2022). HIPPOCAMPUS : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas Counseling On Balanced Nutrition For School-Age Children To Students At Sd Negeri 27 Kartiasa Sambas Distr. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 11–15.
- Fitriani, D., Rahman, F., Sari, Y. P., Ananda, A. S., Arief, E., & Hasyim, M. (2024). Peningkatan Kesadaran Gizi Seimbang melalui Penyuluhan pada Siswa SMA di Sulawesi Barat Education on Balanced Nutrition for High School Students in West Sulawesi. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 3(2), 76–82.
- Hidayah, N., Purwandani, S., Fitriana, R. A., Wahyu, M., Sakina, R., Prabowo, N. D., Kesehatan, F., & Kesehatan, F. (2024). PERILAKU DIET GIZI SEIMBANG DI KALANGAN MAHASISWA : PSYCHONUTRITION TEORI SISTEM EKOLOGI DAN HEALTH BELIEF MODEL. *Jurnal Psikodidaktika*, 9(2), 576–588.
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Imam, V., Faisal, A., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. 3(2), 47–60.
- 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>
- Rahmad, A. H. Al, Dewi, T. P., Wirawan, S., Waluyo, & Ibrahim, N. S. I. (2025). POLA MAKAN SEHAT: PANDUAN NUTRISI DAN RENCANA MAKAN UNTUK KESEHATAN OPTIMAL.
- Salmadita, A., Mahfud, A. A. B., Sopiani, D., Amelia, D., Fazhari, F. A., Nursella, H. Q., Fauzi, I., Ellenasari, J., Tegar, L. M., Irawan, Y. C., & Kusumawati, D. (2024). Mewujudkan Pola Makan Gizi Seimbang Untuk Kesehatan Optimal Anak Di Desa Margaluyu Garut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(7), 2945–2951. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i7.1369>
- Sumarna, U., Rosidin, U., Senjaya, S., & Nurhakim, F. (2023). PENYULUHAN TENTANG MANFAAT POLA MAKAN GIZI SEIMBANG BAGI KESEHATAN DI RW 05 DESA PASAWAHAN GARUT. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 6(6), 2310–2321.
- Yaman, N. I., Juwita, A. R., Lestari, S. A. P., & Faisal, S. (2024). Perbandingan Kinerja Algoritma Decision Tree dan Random Forest untuk Klasifikasi Nutrisi pada Makanan Cepat Saji. *Jurnal Algoritma*, 21(2), 184–196. <https://doi.org/10.33364/algoritma/v.21-2.1649>