

Kenali Gizi Seimbang Untuk Mencegah Malnutrisi Dan Obesitas SMP Hang Tuah Ambon

¹⁾Rahma Tunny, ²⁾Fitria Umagapi*, ³⁾Iswandi Fataruba, ⁴⁾Suryanti Tukiman

¹⁾Kesehatan Masyarakat, STIKes Maluku Husada, Ambon, Indonesia

^{2,3} Kesehatan Masyarakat, STIKes Maluku Husada, Ambon, Indonesia

Email Corresponding: umagapifitria2@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Gizi Seimbang
Malnutrisi
Obesitas
Edukasi
Remaja

Ketidakseimbangan asupan gizi pada remaja dapat memicu terjadinya malnutrisi maupun obesitas yang berdampak terhadap kesehatan jangka panjang, prestasi belajar, serta kualitas hidup. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMP Hang Tuah Ambon mengenai prinsip gizi seimbang serta upaya pencegahan malnutrisi dan obesitas. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan dengan pendekatan partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, pemutaran video edukasi, serta permainan kuis seputar gizi. Kegiatan dilaksanakan pada 16 Mei 2025 dengan melibatkan 30 siswa sebagai peserta utama. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memahami konsep gizi seimbang, komponen utama dalam “Isi Piringku”, serta pentingnya aktivitas fisik dan pemantauan berat badan. Peserta juga mampu menyebutkan langkah-langkah pencegahan malnutrisi dan obesitas dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang pola makan sehat dan pencegahan masalah gizi. Diperlukan keberlanjutan program edukasi gizi serta dukungan institusi pendidikan dan pemerintah untuk memperkuat perilaku hidup sehat di kalangan pelajar.

ABSTRACT

Keywords:

Balanced Nutrition
Malnutrition
Obesity
Education
Teenager

Imbalanced nutritional intake in adolescents can trigger malnutrition and obesity which have an impact on long-term health, academic achievement and quality of life. This community service activity aims to increase the knowledge of Hang Tuah Ambon Middle School students regarding the principles of balanced nutrition as well as efforts to prevent malnutrition and obesity. The method used is health education with a participatory approach through interactive lectures, discussions, questions and answers, educational video screenings, and quiz games about nutrition. The activity was held on May 16 2025 involving 30 students as the main participants. The evaluation results show that most students understand the concept of balanced nutrition, the main components in “Fill My Plate”, as well as the importance of physical activity and monitoring body weight. Participants are also able to mention steps to prevent malnutrition and obesity in everyday life. This activity concludes that school-based nutrition education is effective in increasing teenagers' understanding of healthy eating patterns and preventing nutritional problems. There is a need for continued nutrition education programs as well as support from educational institutions and the government to strengthen healthy living behavior among students.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Kesehatan manusia sangat bergantung pada pola makan sehari-hari yang diterapkan. Gizi seimbang tidak hanya mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh secara optimal, tetapi juga krusial dalam mencegah berbagai penyakit. Ketidakseimbangan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat mengakibatkan gangguan serius seperti malnutrisi dan obesitas. Oleh karena itu, pemahaman tentang gizi

seimbang menjadi kunci penting untuk menjaga kualitas hidup dan kesehatan masyarakat (Hasibuan & Sahriani, 2024)

Gizi seimbang adalah pola makan yang memastikan tubuh memperoleh semua nutrisi penting dalam jumlah dan perbandingan yang tepat. Ini bukan hanya tentang makan tiga kali sehari, tetapi juga melibatkan kualitas dan keanekaragaman jenis makanan yang dikonsumsi. Gizi seimbang membantu tubuh tumbuh, berkembang, dan berfungsi secara optimal. Selain itu, gizi seimbang juga melindungi tubuh dari berbagai penyakit infeksi maupun kronis (Indonesia, 2017)

Manfaat gizi seimbang sangat banyak, di antaranya mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, terutama pada anak dan remaja, dengan memastikan tinggi dan berat badan ideal serta perkembangan otak yang baik. Asupan gizi yang tepat mencegah kekurangan nutrisi seperti anemia, dan juga mencegah kelebihan energi yang dapat menyebabkan obesitas. Pola makan seimbang juga mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung dalam jangka panjang. Tubuh yang sehat dan memiliki gizi seimbang akan mampu beraktivitas optimal dan produktif, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Komponen utama gizi seimbang meliputi karbohidrat sebagai sumber energi utama, terutama dari sumber kompleks seperti nasi, jagung, dan roti gandum. Protein penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan, yang dapat berasal dari sumber hewani (telur, daging) dan nabati (tempe, kacang-kacangan). Lemak sehat, seperti dari alpukat dan minyak zaitun, membantu fungsi hormon dan penyerapan vitamin. Vitamin dan mineral berperan sebagai mikronutrien penting untuk metabolisme tubuh, sementara serat dan air mendukung pencernaan serta menjaga keseimbangan cairan tubuh (Sididi et al., 2023)

Konsep "Isi Piringku" yang baru-baru ini diperkenalkan menggantikan pola lama "4 Sehat 5 Sempurna". Panduan ini menekankan proporsi makanan dalam satu piring, yaitu setengahnya terdiri dari buah dan sayur, sepertiga dari karbohidrat, dan sisanya protein. Empat pilar gizi seimbang mencakup makan beraneka ragam makanan, pola hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik teratur, dan pemantauan berat badan secara berkala (Hermawati, 2025a). Ketidakseimbangan gizi dapat menimbulkan dua dampak besar, yaitu malnutrisi (kekurangan gizi) dan obesitas (kelebihan gizi). Keduanya dapat mengganggu pertumbuhan, menyebabkan berbagai penyakit, menurunkan kualitas hidup, dan meningkatkan beban ekonomi (Hermawati, 2025b)

Malnutrisi adalah kondisi kekurangan atau kelebihan nutrisi yang mengganggu fungsi tubuh. Malnutrisi terbagi menjadi under-nutrition yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang atau penyakit kronis, dengan dampak seperti pertumbuhan terganggu, anemia, dan daya tahan tubuh lemah. Over-nutrition disebabkan oleh asupan kalori berlebih dan gaya hidup sedentari, yang berdampak pada obesitas, diabetes, hingga penyakit kardiovaskular. Gejala malnutrisi bisa berupa berat badan turun drastis, kelelahan, kulit kering, dan penurunan daya tahan tubuh. Pencegahannya meliputi konsumsi makanan bergizi seimbang, cukup air, olahraga rutin, edukasi gizi, dan pemeriksaan kesehatan berkala (Hermawati et al., 2025)

Obesitas didefinisikan sebagai kondisi kelebihan lemak tubuh yang diukur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) ≥ 30 . Penyebabnya meliputi pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor genetik, lingkungan, psikologis, dan medis. Obesitas dapat berdampak serius pada kesehatan, seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, kanker, gangguan sendi, dan gangguan mental. Pencegahan dan pengelolannya meliputi perubahan pola makan ke arah yang lebih sehat, peningkatan aktivitas fisik, dukungan sosial, dan pemeriksaan rutin (Ariyansah et al., 2024).

II. MASALAH

Siswa SMP berada pada masa pertumbuhan pesat (adolescent growth spurt) yang membutuhkan asupan nutrisi tinggi. Namun, di lingkungan perkotaan seperti Ambon, terjadi pergeseran pola makan. Remaja cenderung lebih menyukai makanan instan, jajanan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL) yang minim zat gizi mikro. Hal ini diperparah dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah di kalangan siswa SMP Hang Tuah Ambon.

Masalah gizi di SMP Hang Tuah Ambon tidak hanya berfokus pada satu sisi, melainkan dua kutub yang kontradiktif:

1. Malnutrisi (Underweight/Stunting): Sebagian siswa mungkin masih mengalami kekurangan gizi kronis yang berdampak pada konsentrasi belajar dan daya tahan tubuh yang lemah.
2. Obesitas (Overweight): Di sisi lain, gaya hidup sedenter (kurang gerak) akibat tingginya penggunaan gawai dan kurangnya aktivitas fisik memicu peningkatan angka berat badan berlebih di kalangan remaja sekolah.

Banyak siswa yang belum memahami konsep "Isi Piringku" sebagai pengganti konsep lama "4 Sehat 5 Sempurna". Ketidaktahuan mengenai porsi karbohidrat, protein, dan serat yang ideal membuat mereka makan asal kenyang tanpa memperhatikan kualitas nutrisi (Jhon & Wahyuningsih, 2023).

III. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Hang Tuah Ambon pada tanggal 16 Mei 2025 pukul 09.00–11.00 WIT dengan sasaran utama siswa dan siswi tingkat SMP. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui edukasi kesehatan berbentuk ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, pemutaran video edukatif, serta permainan kuis seputar gizi seimbang.

Tahap persiapan dilakukan dengan melakukan koordinasi dan perizinan kepada pihak sekolah, menyiapkan materi penyuluhan tentang gizi seimbang, pencegahan malnutrisi dan obesitas, serta menyiapkan sarana pendukung kegiatan. Tim pelaksana juga melakukan pendekatan awal kepada siswa agar tercipta suasana yang kondusif selama kegiatan berlangsung.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pendataan peserta yang hadir, pengumpulan siswa di lokasi kegiatan, penyampaian materi utama mengenai konsep gizi seimbang, komponen "Isi Piringku", dampak malnutrisi dan obesitas, serta langkah-langkah pencegahannya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab, pemutaran video edukasi singkat, serta kuis interaktif untuk meningkatkan partisipasi peserta (Ariyansah et al., 2024).

Evaluasi dilakukan secara langsung melalui pengamatan keterlibatan siswa, respon selama diskusi, serta kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan dan menjelaskan kembali materi yang telah diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu memahami materi edukasi yang disampaikan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang diikuti oleh 30 siswa SMP Hang Tuah Ambon. Selama pelaksanaan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari keaktifan mereka dalam sesi diskusi dan banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait pola makan sehat, contoh menu seimbang, serta cara mencegah obesitas dan malnutrisi.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pengertian gizi seimbang, komponen zat gizi utama, konsep "Isi Piringku", serta pentingnya aktivitas fisik dan pemantauan berat badan. Peserta juga mampu menyebutkan langkah-langkah praktis yang dapat dilakukan sehari-hari, seperti memperbanyak konsumsi buah dan sayur, membatasi makanan tinggi gula dan lemak, rutin berolahraga, serta menjaga kebersihan diri (Pratama et al., 2025).

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif terhadap perilaku hidup sehat pada remaja. Pendekatan interaktif melalui diskusi, video, dan kuis terbukti membantu meningkatkan perhatian peserta dan memperkuat pemahaman materi.



Gambar 1. Penyerahan Piagam



Gambar 2. Foto Bersama Kegiatan

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai gizi seimbang efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa SMP Hang Tuah Ambon tentang pentingnya pola makan sehat serta upaya pencegahan malnutrisi dan obesitas. Penerapan prinsip gizi seimbang berpotensi mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular pada masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMP Hang Tuah Ambon beserta seluruh guru dan staf atas dukungan serta fasilitasi selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Maluku Husada Ambon atas arahan dan pendampingan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Apresiasi turut diberikan kepada seluruh mahasiswa serta siswa dan siswi SMP Hang Tuah Ambon yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyansah, R., Octavianus, G., Ibrahim, D. N., Purbayani, A. P., Alfara, H., Nugraha, A., & Giovanika, M. I. (2024). Pelatihan Membaca Gambar Teknik PT. Sanden Indonesia. *ARembeN Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 2(2), 66–71.
- Hasibuan, A. S., & Sahriani, H. (2024). Edukasi Isi Piringku dengan gizi seimbang pada siswa kelas 3–6 di SDN 101234 Kilang Papan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(2).
- Hermawati, D. (2025a). The role of balanced nutrition knowledge in influencing nutritional status and health risks: A literature review. *International Journal of Medicine and Public Health*.
- Hermawati, D. (2025b). The Role of Balanced Nutrition Knowledge in Influencing Nutritional Status and Health Risks: A Literature Review. *International Journal of Medicine and Public Health*.
- Hermawati, D., Public Health. Utari, D., Rohmani, N., & Prabasiwi, A. (2025). The Role of Balanced Nutrition Knowledge in Influencing Nutritional Status and Health Risks: A Literature Review. *International Journal of Medicine*.
- Indonesia, K. K. R. (2017). *Pedoman gizi seimbang: Isi piringku*. Kementerian Kesehatan RI.
- Jhon, Y., & Wahyuningsih, W. (2023). Upaya Guru Dalam Mengatasi Rendahnya Minat Baca Siswa Di Perpustakaan Mts Muhammadiyah Al-Fatah Nangahale. *ARembeN Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 1(1), 13–18.

Pratama, F. R. P., Alfi, C., & Fatih, M. (2025). Penguatan Karakter Guna Mengembangkan Berfikir Kreatif Melalui Aktif Learning Bersama Darul Hikmah Mandiri. *ARembeN Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 3(1), 7–12.

Sididi, M., Nurlinda, A., Syahrani, V., & Kurnaesih, E. (2023). Penyuluhan kesehatan tentang pedoman gizi seimbang dan Isi Piringku di SD Inpres Tello Baru. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 101–105.