



Sosialisasi Pentingnya Pengetahuan Gizi Seimbang di Kalangan Pelajar SMP Muhammadiyah Garut

Nanda Syahidah Syauroti¹, Wulan Fazrina Nukalima², Fadya Rahma Irfani³, Neng Indri Yasinta Ritonga^{*2}, Ramadhan Ikhsan Mubarok², Irfan Muhamad Nugraha², Diala kartika², Siti Kamila Aulia Az Zahra²

¹Program studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Bandung, Jl. Babakan Loa No.10a, Pasirkaliki, Kecamatan Cimahi Utara, Kota Cimahi, Jawa Barat, 40514, Indonesia.

²Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Garut, Jl. Prof. Aam Hamdani No. 42B, Kecamatan Tarogong Kaler, Kabupaten Garut, Jawa Barat, 4415, Indonesia.

³Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi, Jl. Siliwangi No. 24, Kahuripan, Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat, 46115, Indonesia.

nandasyauroti@gmail.com, wulanfazrina151@gmail.com,
244102111073@student.unsil.ac.id, yasintaritonga18@gmail.com,
raudatthul.iman@gmail.com, ifanmhd20@gmail.com, dialakartika20@gmail.com,
Sitikamila755@gmail.com

***Corresponding author:** Neng Indri Yasinta Ritonga (yasintaritonga18@gmail.com)

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 8 Januari 2026

Disetujui: 13 April 2026

Kata Kunci:

Edukasi, gizi seimbang, pelajar, pengetahuan, remaja.

ABSTRAK

Masalah gizi di kalangan remaja di Indonesia masih berada pada tingkat yang cukup tinggi, terlihat dari banyaknya kasus anemia dan obesitas, yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Di SMP Muhammadiyah Garut, siswa umumnya memiliki pola makan yang tidak sehat dan pengetahuan yang minim tentang nutrisi dalam makanan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para siswa melalui program edukasi tentang gizi seimbang. Metode yang dipakai adalah Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan desain pretest-posttest yang dilaksanakan dalam satu hari kepada 14 siswa melalui penyuluhan interaktif, penggunaan leaflet, dan diskusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan siswa dari 63,1% menjadi 67,9%, dengan peningkatan terbesar pada pemahaman mengenai dampak defisiensi gizi dari 71,4% menjadi 92,9%, serta peningkatan pengetahuan tentang malnutrisi dari 21,4% menjadi 28,6%. Meskipun demikian, beberapa aspek seperti pola makan dan faktor lingkungan masih belum mengalami perubahan. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan mengenai gizi seimbang efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi dibutuhkan intervensi yang berkelanjutan untuk

mendalami pemahaman dan mengubah perilaku makan remaja.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: January 8, 2026

Accepted: April 13, 2026

Keywords:

Balanced nutrition, education, knowledge, student, teenagers.

ABSTRACT

Nutritional problems among adolescents in Indonesia remain at a fairly high level, as evidenced by the high number of cases of anemia and obesity, largely due to a lack of knowledge about balanced nutrition. At Muhammadiyah Junior High School in Garut, students generally have unhealthy eating patterns and minimal knowledge about the nutrients in food. This study aims to improve students' knowledge through an educational program about balanced nutrition. The method used was Community Service (PKM) with a pretest-posttest design, implemented in one day with 14 students through interactive counseling, the use of leaflets, and discussions. The results showed an increase in average student knowledge from 63.1% to 67.9%, with the largest increase in understanding the impact of nutritional deficiencies from 71.4% to 92.9%, and an increase in knowledge about malnutrition from 21.4% to 28.6%. However, some aspects such as eating patterns and environmental factors remained unchanged. It can be concluded that education about balanced nutrition is effective in improving student knowledge, but ongoing intervention is needed to deepen understanding and change adolescent eating behavior.



1. PENDAHULUAN

Gizi memiliki peranan yang sangat krusial dalam kelangsungan hidup manusia. Pertumbuhan fisik, perkembangan fungsi otak, dan keadaan kesehatan secara keseluruhan sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang memadai. Berbagai nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral digunakan oleh tubuh untuk menghasilkan energi, membangun sel-sel, serta mengatur berbagai proses metabolisme. Gizi juga berperan vital dalam pertumbuhan jaringan, perkembangan sistem saraf, kemampuan belajar, serta daya tahan tubuh pada anak-anak dan remaja. Kekurangan nutrisi bisa mengakibatkan masalah pertumbuhan, berkurangnya konsentrasi, mudah jatuh sakit, dan peningkatan risiko penyakit kronis saat dewasa. Di sisi lain, kelebihan gizi bisa menyebabkan kegemukan dan masalah metabolisme. Oleh karena itu, gizi sangat berpengaruh terhadap kualitas kesehatan, produktivitas, dan perkembangan sumber daya manusia sepanjang hidup (Ramadina et al., 2023).

Berdasarkan artikel yang dimuat dari BGN (2025) informasi dari tahun 2024, angka stunting di Indonesia telah menurun menjadi 19,8%, sedangkan angka obesitas meningkat menjadi 5,3%, angka wasting mengalami penurunan menjadi 7,4%, dan angka *underweight* meningkat menjadi 16,9%. Pemerintah berencana untuk menurunkan angka stunting menjadi 18,8% pada tahun 2025. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa program makan siang sehat secara signifikan meningkatkan konsumsi energi anak-anak. Sekitar 40,9% siswa yang mengikuti program ini memiliki asupan energi yang memadai, sedangkan hampir 90% siswa yang tidak mengikuti program tersebut memiliki asupan energi yang kurang (Nasional, 2025).

Berdasarkan statistik, tiga dari sepuluh remaja Indonesia dilaporkan mengalami anemia, dan 15,4% remaja di Jawa Barat obesitas. Remaja SMA/SMK di Bekasi juga mengalami kondisi yang sama: 23% lebih gizi, 11% obesitas, dan 4% kurang gizi (Prasetya et al., 2023). Dengan mengingat banyaknya masalah gizi yang dihadapi remaja, intervensi penting dalam hal ini adalah edukasi gizi, karena terbukti mampu meningkatkan kesadaran dan perilaku makan sehat pada remaja. Untuk mencegah berbagai masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pelajar dalam jangka panjang, penting untuk memahami pentingnya nutrisi yang sehat.

SMP Muhammadiyah Garut merupakan sekolah yang berlokasi di pusat Kota Garut, tepatnya di Jl. Muhammadiyah No.21, Regol, Garut Kota, Kabupaten Garut. Sekolah ini memiliki jumlah siswa yang relatif kecil, yaitu hanya 30 siswa yang tersebar di kelas VII, VIII, dan IX, dengan fasilitas berupa tiga ruang kelas dan satu perpustakaan sebagai pusat kegiatan belajar. Sekolah ini belum memiliki kantin, sehingga seluruh siswa membeli makanan di luar area sekolah.

Berdasarkan pengamatan tim PKM, penerapan gizi seimbang di SMP Muhammadiyah Garut masih bersifat minimal. Siswa belum memahami bagaimana komposisi makanan bergizi yang mencakup karbohidrat, protein, lemak baik, sayuran, dan buah-buahan dalam takaran yang sesuai. Sebagian besar siswa masih memprioritaskan makanan yang praktis dan murah tanpa mempertimbangkan nilai gizinya. Meskipun sekolah memiliki program MBG (Makanan Bergizi Gratis), program ini belum sepenuhnya dimanfaatkan untuk membentuk kebiasaan makan yang lebih baik. Namun demikian, program MBG berpotensi besar dalam membantu memperbaiki status gizi siswa karena menyediakan makanan yang lebih aman, sehat, dan memenuhi prinsip gizi seimbang. Dengan pendampingan

profesional, program ini dapat diarahkan untuk mendukung pemenuhan zat gizi makro dan mikro yang lebih ideal bagi perkembangan siswa.

Penerapan gaya hidup sehat yang berfokus pada gizi seimbang memiliki peranan yang sangat krusial, karena asupan gizi yang mencukupi secara langsung mendukung energi, pertumbuhan jaringan, perkembangan kognitif, dan ketahanan fisik siswa (Fitranti et al., 2018). Baik kekurangan maupun kelebihan gizi bisa mengganggu fungsi organ tubuh dan mempengaruhi proses belajar. Jika asupan gizi tidak seimbang, anak-anak bisa menghadapi masalah kesehatan seperti anemia, obesitas, gangguan metabolisme, menurunnya konsentrasi, sakit kepala, cepat merasa lelah, hingga peningkatan risiko penyakit tidak menular di masa depan (Paramudhita, 2023). Ketidakseimbangan gizi juga dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, daya ingat, dan kinerja akademik, yang mengakibatkan penurunan dalam pencapaian belajar.

Melihat berbagai masalah yang ada, tujuan dari kelompok PKM dalam melaksanakan kegiatan di SMP Muhammadiyah Garut adalah untuk memperluas pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang, mendukung kesinambungan program MBG, dan membantu meningkatkan perilaku konsumsi sehari-hari siswa melalui edukasi, pendampingan, dan praktik langsung. Kegiatan PKM ini diharapkan dapat membangun kesadaran siswa dalam memilih makanan sehat, mengembangkan kebiasaan makan yang baik dan teratur, serta mencegah risiko masalah gizi yang dapat memengaruhi kesehatan jangka panjang dan prestasi akademik mereka. Dengan penerapan gizi seimbang secara konsisten, siswa diharapkan dapat mencapai potensi terbaik secara fisik dan intelektual.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dalam satu hari yang mencakup kegiatan utama, berlangsung dari pukul 08.30 hingga 11.35 WIB di SMP Muhammadiyah Garut. Target dari kegiatan ini adalah siswa dari kelas tertentu, dengan total 14 peserta, terdiri dari 8 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan. Proses pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga fase, yaitu mempersiapkan, melaksanakan, dan mengevaluasi.

Pada fase persiapan, tim pelaksana menggelar rapat koordinasi bersama mahasiswa dari Jurusan Gizi Poltekkes Bandung dan Universitas Siliwangi. Kegiatan ini mencakup pembagian tugas, perumusan strategi intervensi, serta penetapan alur kegiatan. Di samping itu, dilakukan survei langsung ke lokasi untuk menganalisis kondisi lingkungan sekolah dan fasilitas yang ada. Hasil survei ini menjadi dasar dalam menyusun materi edukasi tentang gizi seimbang, serta dalam pembuatan media edukasi seperti leaflet dan poster.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan menyiapkan tempat, registrasi peserta, dan pembukaan acara. Selanjutnya, dilakukan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa. Kegiatan utama berupa pendidikan tentang gizi seimbang dilaksanakan secara langsung dengan metode interaktif. Materi yang dibahas mencakup prinsip gizi seimbang, konsep Isi Piringku, pentingnya sarapan, kebutuhan cairan, serta risiko dari konsumsi jajanan yang tidak sehat. Penyampaian materi dilakukan oleh narasumber dari Poltekkes Bandung, tim PKM, dan Universitas Siliwangi, yang diselingi dengan *ice breaking* serta sesi diskusi dan tanya jawab untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Setelah semua materi disampaikan, siswa diminta untuk mengikuti *post-test* guna menilai peningkatan pengetahuan mereka. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan permainan yang menerapkan materi sebagai penguatan, serta diakhiri dengan pembagian sertifikat, hadiah, dan sesi dokumentasi foto bersama.

Pada tahap evaluasi, dilakukan analisis perbandingan antara hasil pretest dan posttest untuk menilai kemajuan pengetahuan siswa. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui diskusi dan pengumpulan masukan dari siswa serta tenaga pengajar mengenai efektivitas

kegiatan. Semua rangkaian kegiatan diakhiri dengan evaluasi internal tim dan penyusunan laporan akhir PKM.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini berupa media edukasi dalam bentuk leaflet, peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang, dan dokumentasi kegiatan yang bisa digunakan untuk evaluasi dan rekomendasi kegiatan di masa mendatang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program edukasi tentang gizi seimbang di SMP Muhammadiyah Garut berlangsung sesuai dengan rencana yang telah disiapkan. Kegiatan dimulai dengan menyiapkan lokasi, registrasi peserta, serta pembukaan acara. Setelah itu, dilakukan pretest untuk mengevaluasi pengetahuan awal para siswa. Bagian utama kegiatan meliputi penyampaian materi oleh narasumber dari Poltekkes Bandung, tim PKM, dan Universitas Siliwangi, yang dilaksanakan secara interaktif dengan jeda untuk *ice breaking* dan sesi tanya jawab. Setelah semua materi disampaikan, *post-test* dilakukan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan permainan untuk memperkuat pemahaman siswa, dan diakhiri dengan pembagian sertifikat, hadiah, serta dokumentasi foto bersama.

Kegiatan PKM mencakup juga distribusi *flyer* penyuluhan kepada semua siswa sebagai alat pendidikan tambahan. *Flyer* ini menyampaikan informasi tentang nutrisi seimbang, keuntungan makronutrisi dan mikronutrisi, contoh pola makan sehat, penerapan konsep isi piringku, serta saran untuk menghindari pola makan yang buruk. *Flyer* dibuat dengan desain yang menarik, berwarna, dan mudah dimengerti oleh siswa SMP. Konten *flyer* dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Flyer Penyuluhan

Penyampaian materi dalam acara PKM ini dilakukan oleh tiga narasumber dari lembaga yang berbeda. Narasumber pertama adalah Nanda Syahidah Syauqoti dari Poltekkes Bandung, yang membahas berbagai isu terkini mengenai gizi di kalangan pelajar, termasuk kebiasaan makan makanan cepat saji dan masalah gizi pada remaja. Materi kedua dibawakan oleh Wulan Fazrina Nukalima dari Universitas Garut, yang menguraikan dampak kesehatan akibat kekurangan gizi, seperti anemia, obesitas, dan penurunan fokus dalam belajar. Berikutnya, Fadya Rahma Irfani dari Universitas Siliwangi memberikan materi tentang solusi untuk masalah gizi, yang mencakup isi piringku, pentingnya sarapan, serta

pemilihan camilan yang sehat. Ketiga pembicara menyampaikan materi secara berturut-turut seperti yang ditunjukkan pada Gambar 2, dan masing-masing diberi durasi waktu selama 25 menit.



Gambar 2. Narasumber Memberikan Materi

Selama acara berlangsung, peserta menunjukkan semangat yang cukup tinggi. Ini terlihat dari partisipasi aktif siswa dalam melakukan *ice breaking*, menjawab pertanyaan, serta terlibat dalam sesi diskusi. Siswa juga menunjukkan ketertarikan terhadap materi yang disampaikan, terutama mengenai konsep Isi Piringku dan bahaya mengonsumsi jajanan yang tidak sehat yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari mereka. Semangat ini menjadi tanda bahwa metode pengajaran yang interaktif dapat meningkatkan keterlibatan peserta dalam kegiatan belajar. Namun, dalam pelaksanaan kegiatan terdapat sejumlah kendala, termasuk keterbatasan waktu yang membuat penyampaian materi harus disampaikan dengan singkat, serta adanya perbedaan tingkat pemahaman siswa yang menyebabkan sebagian peserta memerlukan penjelasan tambahan. Untuk mengatasi hal ini, tim pelaksana menerapkan metode penyampaian yang sederhana dan komunikatif, menggunakan media visual seperti *leaflet*, serta memberikan contoh nyata yang mudah dimengerti oleh siswa.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Siswa

Pertanyaan	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan
Pengertian malnutrisi	3 (21,4%)	4 (28,6%)
Efek defisiensi gizi	10 (71,4%)	13 (92,9%)
Faktor yang dapat memperburuk masalah gizi pada remaja	9 (64,3%)	9 (64,3%)
Sumber vitamin yang baik	14 (100%)	14 (100%)
Kebiasaan makan pada remaja	6 (42,9%)	6 (42,9%)
Faktor lingkungan dapat berpengaruh pada kesehatan gizi	11 (78,6%)	11 (78,6%)
Rata-rata	63,1%	67,9%

Hasil dari penilaian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dalam pengetahuan siswa setelah program edukasi mengenai gizi seimbang, dengan nilai rata-rata yang meningkat dari 63,1% menjadi 67,9% (kenaikan sebesar 4,8%). Perubahan yang paling kentara terlihat pada pemahaman mengenai akibat dari kekurangan gizi, dari 10 siswa



(71,4%) menjadi 13 siswa (92,9%), serta pemahaman mengenai malnutrisi yang meningkat dari 3 siswa (21,4%) menjadi 4 siswa (28,6%).

Namun, beberapa faktor seperti pola makan, lingkungan sekitar, dan penyebab masalah gizi tidak menunjukkan adanya pergeseran, yang menandakan bahwa materi tersebut memerlukan strategi edukasi yang lebih mendalam. Di sisi lain, pengetahuan mengenai sumber vitamin sudah baik sejak awal, terbukti dengan 14 siswa (100%) menjawab dengan benar dalam tes awal dan tes akhir. Rincian hasil dapat dilihat pada Tabel 1.

Secara keseluruhan, program edukasi gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa, khususnya pada materi yang lebih sederhana, namun masih dibutuhkan usaha lanjutan untuk memperdalam pemahaman pada aspek-aspek yang lebih rumit.

Gizi merujuk pada cara tubuh memanfaatkan makanan yang biasa dikonsumsi setiap hari melalui beberapa proses, termasuk mencerna, menyerap, mengangkut, menyimpan, mengolah, dan membuang bahan-bahan yang tidak dibutuhkan. Tujuan dari proses ini adalah untuk memastikan kelangsungan hidup, pertumbuhan, dan fungsi organ tubuh, serta untuk memproduksi energi yang diperlukan. Gizi yang seimbang adalah pola makan yang mencakup jenis dan jumlah makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Nurhabibah et al., 2025)

Ada dua hal yang memengaruhi kondisi gizi seseorang, yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung meliputi jumlah makanan yang dikonsumsi serta keadaan kesehatan seseorang. Sementara itu, faktor tidak langsung mencakup kemampuan ekonomi keluarga, kemampuan memproduksi makanan, serta kualitas layanan kesehatan yang tersedia. Klasifikasi kondisi gizi berdasar Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut WHO di kawasan Asia Pasifik adalah sebagai berikut: *underweight* (IMT di bawah 18,5 kg/m²), rentang normal (IMT antara 18,5 hingga 22,9 kg/m²), *overweight* dengan risiko (IMT 23 sampai 24,9 kg/m²), obesitas I (IMT 25 hingga 29,9 kg/m²), dan obesitas II (IMT sama dengan atau lebih dari 30 kg/m²) (Supit et al., 2021).

Mikronutrien memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan serta keberagaman populasi bakteri dalam saluran pencernaan. Ketika asupan mikronutrien tidak seimbang, maka proporsi bakteri baik dan buruk di dalam usus dapat berubah, yang pada gilirannya dapat memengaruhi berbagai proses metabolisme di dalam tubuh. Mikrobiota usus yang sehat berkontribusi pada pencernaan, produksi vitamin, serta pengaturan sistem kekebalan dan metabolisme energi. Namun, baik kelebihan maupun kekurangan dari tipe mikronutrien tertentu dapat mengganggu fungsi-fungsi ini, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan mikroba yang disebut *disbiosis*, serta berkontribusi pada masalah kesehatan metabolik seperti obesitas dan diabetes tipe 2. Hubungan antara pola makan, mikrobiota usus, dan metabolisme tubuh sangat rumit, menunjukkan bahwa nutrisi tidak hanya berpengaruh langsung pada tubuh, tetapi juga melalui interaksi dengan bakteri di sistem pencernaan. Kondisi ini dapat mempengaruhi sensitivitas insulin, pengendalian kadar gula darah, serta meningkatkan risiko peradangan kronis yang memperburuk masalah metabolik secara keseluruhan (Barra et al., 2021).

Pelajar membutuhkan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta daya konsentrasi belajar. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, komposisi energi dari makronutrien yang dianjurkan bagi pelajar adalah:

- 1) Karbohidrat: sekitar 55–60% dari total energi harian, berfungsi sebagai sumber energi utama untuk aktivitas belajar dan fisik.
- 2) Protein: sekitar 10–15%, berperan penting dalam pertumbuhan jaringan tubuh, pembentukan enzim, serta menjaga daya tahan tubuh.
- 3) Lemak: sekitar 25–30%, diperlukan sebagai sumber energi cadangan, pelarut vitamin A, D, E, K, dan pelindung organ tubuh.

Status gizi mencerminkan keadaan tubuh yang bergantung pada keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan gizi tubuh agar dapat berfungsi dengan baik. Setiap individu memiliki kebutuhan makanan dan gizi yang bervariasi sesuai dengan usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas harian, berat badan, serta faktor lainnya (Belfa et al., 2025). Pemenuhan gizi yang baik sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, salah satunya dengan meningkatkan kemampuan berpikir yang berpengaruh pada pencapaian di sekolah. Kekurangan gizi dapat menimbulkan berbagai permasalahan, termasuk gangguan dalam kemampuan berpikir. Sel-sel otak terdiri dari asam amino. Jika asam amino yang diperoleh dari makanan tidak mencukupi, maka akan ada hambatan dalam pembentukan sel-sel otak (Nur et al., 2023).

Setelah total energi diketahui (dalam kilokalori per hari), energi tersebut dibagi menjadi proporsi makronutrien sesuai Pedoman Gizi Seimbang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

- 1) Karbohidrat: 55–60% dari total energi
- 2) Protein: 10–15% dari total energi
- 3) Lemak: 25–30% dari total energi

Kekurangan mikronutrien bisa menyebabkan anemia, sedangkan konsumsi nutrisi yang berlebihan bisa membuat berat badan meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa nutrisi yang diterima oleh remaja belum cukup memadai. Akibatnya, remaja yang mengalami masalah gizi—baik karena kurang maupun berlebihan—berisiko tidak tumbuh dan berkembang dengan baik. Konsumsi natrium yang tidak seimbang, baik terlalu tinggi maupun terlalu rendah secara jangka panjang, ternyata berkaitan dengan berbagai dampak buruk bagi kesehatan. Meski tubuh punya mekanisme yang cukup baik dalam mengatur kandungan natrium, perubahan konsumsi natrium secara tiba-tiba biasanya tidak menyebabkan gangguan besar pada orang yang sehat. Namun, jika konsumsi natrium terlalu rendah dalam waktu lama, bisa menyebabkan hiponatremia (Hartanti et al., 2024).

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini adalah bahwa gizi seimbang sangat krusial dalam mempertahankan kesehatan, kekebalan tubuh, dan meningkatkan kinerja otak pelajar, serta mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan daya konsentrasi belajar. Namun, pelajar di SMP Muhammadiyah Garut teridentifikasi memiliki pemahaman gizi yang rendah, ditunjukkan dengan kurangnya penerapan prinsip Isi Piringku, jarang mengonsumsi buah dan sayur, dan sering memilih makanan tinggi kalori, gorengan, dan minuman manis, yang juga mencerminkan masalah gizi pada remaja Indonesia. Intervensi edukasi gizi seimbang yang mencakup pengenalan Isi Piringku, pentingnya sarapan, dan kebutuhan cairan, terbukti efektif meningkatkan rata-rata tingkat pengetahuan siswa dari 63,1% menjadi 67,9%. Peningkatan paling signifikan terlihat pada pemahaman tentang efek defisiensi gizi, yang meningkat dari 71,4% menjadi 92,9%. Berdasarkan hasil ini, peningkatan pengetahuan menunjukkan bahwa edukasi gizi merupakan intervensi yang tepat dan perlu dilakukan secara berkelanjutan, dengan rekomendasi adanya tindak lanjut bagi sekolah untuk memastikan penerapan prinsip gizi seimbang oleh siswa.



5. DAFTAR PUSTAKA

- Barra, N. G., Anhê, F. F., Cavallari, J. F., Singh, A. M., Chan, D. Y., & Schertzer, J. D. (2021). Micronutrients impact the gut microbiota and blood glucose. In *Journal of Endocrinology* (Vol. 250, Issue 2, pp. R1–R21). <https://doi.org/10.1530/JOE-21-0081>
- Belfa, M., Chandra, M. P., Nursyahjiwa, I., Fadilah, R. M., Ilham, F. M., Rivaldi, R. D. A., Hairil, A. N., Arham, M., Islam, U., Sunan, N., Djati, G., Ah, J., No, N., Wetan, C., Bandung, K., & Barat, J. (2025). *Kelompok 44 KKN UIN Bandung dan Kelompok 18 KKN UNIGA Berkolaborasi Bersama dalam Penyuluhan Kesehatan di SDN 1 Kadungora - Garut*. 1(2), 77–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.52434/nuraga.v1i2.42990>
- Fitranti, D. Y., Dieny, F. F., Panunggal, B., Sukmasari, V., & Nugrahani, G. (2018). Kecenderungan Dehidrasi pada Remaja Obesitas. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 7(1), 43–48. <https://doi.org/10.14710/jgi.7.1.43-48>
- Hartanti, A., Harwati, R., & Arswinda, A. (2024). Hubungan Pengetahuan tentang Nutrisi dengan Status Gizi. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 01(02), 134–145. <https://doi.org/https://doi.org/10.35872/jck.v1i02.766>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Gizi Seimbang. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Nasional, B. G. (2025). *Gizi Seimbang Anak, Fondasi Menuju Generasi Emas 2045*. <https://www.bgn.go.id/news/artikel/gizi-seimbang-anak-fondasi-menuju-generasi-emas-2045>
- Nur, A. A. W., Mokhtar, S., Nurmadilla, N., Bamahry, A. B., & Jafar, M. A. (2023). Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak pada Usia 9 – 12 Tahun. *Wal'afiat Hospital Journal*, 4(1), 23–30. <https://doi.org/10.33096/whj.v4i1.99>
- Nurhabibah, N., Rosmini, Amal, I. A. N., Sari, Y. T., Arlina, D., Asgarita, D., Nurajijah, S., Hidayat, S., & Lubis, N. (2025). Health Education and Optimizing Balanced Nutrition for Student's SDN 2 Sirnajaya Garut. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(1), 347–356. <https://doi.org/https://doi.org/10.35568/abdimas.v8i1.5674>
- Paramudhita, F. A. (2023). *Hubungan Kegemukan dengan Prestasi Akademik pada Remaja : Literature Review The Relationship of Obesity with Academic Achievement in Adolescents : Literature Review*. 487–494. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.487-494>
- Prasetya, G., Nur Sartika, A., Eka Sari, A., Fadhilah, T. M., Noerfitri, N., & Rahmah Alamsyah, P. (2023). Edukasi Gizi Seimbang dan Penilaian Status Gizi pada Remaja SMA/SMK di Kota/Kabupaten Bekasi. *Jurnal Mitra Masyarakat*, 4(1), 7–14. <https://doi.org/10.47522/jmm.v4i1.159>
- Ramadina, A. R., Yuliana, & Yulastri, A. (2023). Impact of Nutrition and Health on Childrens Development. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15(1), 99–106.
- Supit, E. D., Mayulu, N., Bolang, A. S. L., & Kawengian, S. (2021). Aktivitas Fisik dan Status Gizi Mahasiswa Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik*, 13(2), 180. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31763>