

## PENGUATAN LITERASI GIZI PADA REMAJA MELALUI EDUKASI SERENTAK DPW PPNI PADA SMA/SMK SEJAWA BARAT

Asih Minarningtyas<sup>1\*</sup>, Aty Nurilawaty<sup>2</sup>, Muftadi<sup>3</sup>, Ponirah<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Bani Saleh, Bekasi, Indonesia

\* Penulis Korespondensi : [asih@ubs.ac.id](mailto:asih@ubs.ac.id)

Diterima: Desember 2025

Disediakan: Januari 2026

Dipublikasikan: Januari 2026

### ABSTRAK

Gizi yang adekuat dan seimbang merupakan faktor fundamental dalam menentukan pertumbuhan, perkembangan kognitif, prestasi akademik, serta pencegahan berbagai masalah kesehatan pada anak dan remaja. Namun, permasalahan seperti gizi kurang, gizi lebih, dan kebiasaan makan yang tidak sehat masih sering dijumpai pada kelompok usia ini. Tantangan tersebut berpotensi menurunkan kualitas kesehatan dan menghambat potensi generasi muda di masa depan. Perawat sebagai tenaga kesehatan memiliki peran strategis dalam mempromosikan, memfasilitasi, serta mengadvokasi praktik pemenuhan gizi yang optimal. Melalui intervensi edukasi yang terstruktur, perawat dapat meningkatkan kesadaran, mendorong perubahan perilaku positif, serta mendukung anak dan remaja dalam mencapai pola gizi seimbang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan oleh DPD PPNI Kota Bekasi bekerja sama dengan DPK PPNI Stikes Bani Saleh sebagai bagian dari rangkaian acara DPW PPNI Jawa Barat dalam memperingati HUT PPNI ke-51. Bentuk kegiatan berupa program edukasi gizi seimbang serta peran perawat dalam mendorong praktik makan sehat. Edukasi ini dilaksanakan di SMA Bani Saleh, Kota Bekasi dengan jumlah peserta 63 orang siswa. Peserta menunjukkan tingkat antusiasme yang tinggi sepanjang kegiatan, terlihat dari keaktifan dalam diskusi serta respon positif terhadap materi yang diberikan. Pihak sekolah juga menyatakan dukungan penuh terhadap kegiatan ini karena dianggap relevan dan bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran siswa terkait pentingnya gizi seimbang. Berdasarkan hasil yang diperoleh, direkomendasikan agar program edukasi gizi oleh perawat dapat dijadikan program reguler di sekolah-sekolah, khususnya di bawah koordinasi DPK PPNI Stikes Bani Saleh, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara berkesinambungan dan lebih luas.

**Kata kunci:** PPNI, Edukasi Kesehatan, Gizi, Remaja, Peran Perawat

### Abstract

*Adequate and balanced nutrition is a fundamental determinant of growth, cognitive development, academic performance, and the prevention of various health problems among children and adolescents. However, issues such as undernutrition, overnutrition, and unhealthy dietary habits remain prevalent within this population group. These challenges may compromise the overall health quality and future potential of younger generations. Nurses, as key healthcare providers, play a strategic role in promoting, facilitating, and advocating for optimal nutritional practices. Through structured educational interventions, nurses can enhance awareness, encourage positive behavioral change, and support both children and adolescents in achieving balanced nutrition. This community service initiative was organized by the DPD PPNI Kota Bekasi, in collaboration with the DPK PPNI Stikes Bani Saleh, as part of the DPW PPNI West Java's commemoration of the 51st anniversary of PPNI. The activity consisted of a nutrition education program focusing on balanced nutrition and the role of nurses in promoting*

*healthy dietary practices. The program was conducted at SMA Bani Saleh, Bekasi City, and was attended by 63 students. The participants demonstrated a high level of enthusiasm throughout the session, actively engaging in discussions and responding positively to the educational materials delivered. The school administration also expressed strong support for the program, recognizing its relevance and benefits in enhancing students' knowledge and awareness of nutrition. Given the positive response and outcomes, it is recommended that such nutrition education programs be established as regular initiatives within schools, particularly under the coordination of DPK PPNI Stikes Bani Saleh, to ensure sustainability and broader impact.*

**Keywords:**PPNI, Health Education, Nutrition, Adolescents, Role of Nurses

---

## PENDAHULUAN

Pendahuluan dalam artikel Jurnal Bhakti Mengabdi wajib disusun secara sistematis dengan memuat latar belakang permasalahan yang melandasi kegiatan pengabdian. Penulis diharapkan menjelaskan kondisi nyata yang dihadapi masyarakat atau mitra, menguraikan relevansi permasalahan tersebut dengan kebutuhan masyarakat, serta menegaskan urgensi dilaksanakannya kegiatan. Latar belakang harus ditulis secara deskriptif, bukan dalam bentuk poin-poin, dengan menggunakan bahasa ilmiah yang komunikatif dan tidak bersifat opini pribadi.

Gizi seimbang pada anak dan remaja merupakan salah satu faktor kunci dalam menunjang proses tumbuh kembang, meningkatkan prestasi belajar, serta mencegah berbagai masalah kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang. Asupan gizi yang tidak adekuat dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik, penurunan daya tahan tubuh, hingga masalah kognitif dan emosional. Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang optimal pada fase usia sekolah dan remaja menjadi perhatian penting dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Namun demikian, hingga saat ini masih banyak ditemukan permasalahan gizi pada kelompok anak dan remaja, baik berupa gizi kurang, gizi lebih, maupun pola dan kebiasaan makan yang tidak sehat. Perubahan gaya hidup, konsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya literasi gizi menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya masalah gizi pada remaja. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang bersifat promotif dan preventif secara berkelanjutan di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat (World Health Organization [WHO], 2021).

Perawat sebagai tenaga kesehatan memiliki peran strategis dalam mendukung pemenuhan gizi anak dan remaja. Peran tersebut mencakup fungsi edukasi, konseling, pendampingan, serta pemantauan status gizi secara berkala. Kedekatan perawat dengan masyarakat menjadikan profesi ini memiliki posisi yang efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan dan mendorong perubahan perilaku hidup sehat, termasuk dalam aspek gizi (Stanhope & Lancaster, 2020).

Sebagai bentuk upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan, Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) menginisiasi kegiatan edukasi gizi secara serentak melalui Dewan Pengurus Pusat (DPP) dan Dewan Pengurus Wilayah (DPW) PPNI Jawa Barat ke berbagai SMA dan SMK di wilayah Jawa Barat. Kegiatan ini bertujuan untuk

meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja tentang pentingnya gizi seimbang serta peran perawat dalam mendukung kesehatan generasi muda (PPNI, 2024).

Dalam pelaksanaannya di wilayah Kota Bekasi, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini melibatkan DPD PPNI Kota Bekasi yang bekerja sama dengan DPK PPNI STIKes Bani Saleh. Salah satu lokasi pelaksanaan kegiatan edukasi ditetapkan di SMA Bani Saleh dengan mengangkat tema “Peran Perawat dalam Mendukung Pemenuhan Gizi pada Remaja”. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi sarana pembelajaran langsung bagi siswa mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang.

Perawat menjalankan beberapa fungsi utama dalam mendukung pemenuhan gizi remaja, antara lain melalui edukasi gizi dengan memberikan penyuluhan tentang pentingnya gizi seimbang, pengaruh gizi terhadap pertumbuhan dan kesehatan, serta dampak pola makan tidak sehat. Selain itu, perawat juga melakukan konseling dan pendampingan dalam membantu remaja merencanakan dan menerapkan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan, aktivitas, dan kondisi kesehatannya (Notoatmodjo, 2018).

Fungsi lain yang tidak kalah penting adalah monitoring status gizi melalui pengukuran indikator pertumbuhan seperti berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (IMT). Perawat juga berperan dalam menilai risiko terjadinya defisiensi gizi maupun obesitas, serta melakukan tindak lanjut atau rujukan bila ditemukan masalah gizi. Kolaborasi lintas sektor dengan tenaga gizi, dokter, sekolah, orang tua, dan masyarakat menjadi bagian penting dalam keberhasilan intervensi gizi pada remaja (WHO, 2021).

Meskipun demikian, upaya pemenuhan gizi optimal masih menghadapi berbagai tantangan, seperti rendahnya pengetahuan gizi di keluarga dan sekolah, keterbatasan akses terhadap makanan bergizi akibat faktor ekonomi, serta pengaruh lingkungan dan budaya terhadap perilaku makan remaja. Oleh karena itu, penguatan peran perawat dalam edukasi dan pemantauan gizi menjadi sangat penting agar masalah gizi dapat dicegah dan diintervensi sejak dini, sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup anak dan remaja di masa depan serta menurunkan beban penyakit akibat masalah gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui tahapan yang disusun secara sistematis, meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Setiap tahapan dirancang untuk saling mendukung sehingga pelaksanaan edukasi gizi pada remaja dapat berjalan secara terarah dan terkoordinasi.

Pendekatan bertahap ini digunakan untuk memastikan bahwa kegiatan edukasi gizi yang dilakukan tidak hanya efektif dalam penyampaian materi, tetapi juga berkelanjutan dalam dampaknya. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan sesuai dengan diagram alur yang telah direncanakan guna menjamin ketercapaian tujuan pengabdian kepada masyarakat secara optimal

## Metode Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat



**Gambar 1.** Diagram alur metode pelaksanaan PKM

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pelaksana dan pihak SMA Bani Saleh sebagai lokasi kegiatan untuk menentukan waktu, sasaran, dan teknis pelaksanaan. Selanjutnya dilakukan pengurusan perizinan dan surat tugas melalui DPD PPNI Kota Bekasi dan DPK PPNI STIKes Bani Saleh. Tim juga berkoordinasi dengan DPW PPNI Jawa Barat dalam penyusunan dan penyeragaman materi edukasi yang mencakup gizi seimbang, permasalahan gizi pada remaja, serta peran perawat. Pada tahap ini disiapkan media edukasi berupa bahan presentasi, leaflet, dan doorprize untuk menunjang proses pembelajaran.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan penyuluhan gizi dengan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi dan simulasi. Metode ini dipilih untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa serta mempermudah pemahaman materi. Selain itu, dilakukan sesi tanya jawab dengan pemberian reward berupa souvenir kepada peserta yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar sebagai bentuk penguatan motivasi dan keterlibatan peserta.

Tahap evaluasi dilakukan dengan mengamati tingkat partisipasi dan respon peserta selama kegiatan berlangsung. Evaluasi juga dilengkapi dengan diskusi reflektif untuk mengetahui perubahan pemahaman dan sikap peserta terkait pentingnya gizi seimbang serta peran perawat dalam mendukung kesehatan remaja.

Sebagai tindak lanjut, peserta diberikan leaflet atau booklet gizi seimbang untuk dipelajari secara mandiri di rumah. Tim pengabdian juga mendorong kolaborasi dengan guru sekolah dalam memantau kebiasaan makan dan perilaku gizi siswa sebagai upaya memperkuat keberlanjutan dampak kegiatan edukasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh sebanyak 63 siswa SMA Bani Saleh sebagai peserta edukasi. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi, ditandai dengan antusiasme dalam mengikuti penyuluhan serta keaktifan dalam sesi diskusi. Sebagian besar siswa terlibat langsung dengan mengajukan pertanyaan dan memberikan tanggapan terhadap materi yang disampaikan, khususnya terkait gizi seimbang dan kebiasaan makan sehari-hari.

Respon peserta terhadap kegiatan secara umum sangat positif. Peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami, relevan dengan kebutuhan mereka sebagai remaja, serta bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pemenuhan gizi. Selain itu, media edukasi berupa soft file dan leaflet dinilai membantu peserta dalam mengingat kembali prinsip-prinsip gizi seimbang setelah kegiatan berlangsung. Seluruh rangkaian kegiatan juga didokumentasikan dalam bentuk foto sebagai bukti pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 1 Dokumentasi kegiatan



Gambar 2 Edukasi gizi remaja



**Gambar 3.** Edukasi Peran Perawat dalam Pemenuhan Gizi Remaja

**Tabel 1.** Ringkasan Hasil Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Aspek Evaluasi	Hasil Kegiatan
Jumlah Peserta	63 siswa SMA Bani Saleh
Partisipasi Peserta	Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan aktif dalam diskusi serta tanya jawab
Respon Peserta	Materi dinilai bermanfaat, mudah dipahami, dan relevan dengan kebutuhan remaja
Media Edukasi	Soft file dan leaflet membantu mengingat prinsip gizi seimbang
Dokumentasi	Kegiatan terdokumentasi dalam bentuk foto kegiatan

Tabel 1 menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat memperoleh respon positif dari peserta, baik dari segi jumlah kehadiran maupun tingkat partisipasi selama kegiatan berlangsung. Hasil ini mengindikasikan bahwa metode edukasi interaktif yang digunakan efektif dalam meningkatkan keterlibatan dan pemahaman siswa terhadap materi gizi seimbang.

## PENUTUP

Kegiatan edukasi gizi yang dilaksanakan dalam rangka pengabdian kepada masyarakat ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai prinsip gizi seimbang. Materi yang disampaikan secara terstruktur dan sesuai dengan karakteristik remaja memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pola makan sehat dalam menunjang pertumbuhan, kesehatan, dan aktivitas belajar sehari-hari.

Selain meningkatkan pengetahuan peserta, kegiatan ini juga menegaskan peran perawat sebagai tenaga kesehatan yang strategis dalam promosi gizi pada anak dan remaja. Melalui pendekatan edukatif yang komunikatif dan dekat dengan peserta, perawat mampu berperan aktif dalam menyampaikan informasi kesehatan, mendorong kesadaran gizi, serta membangun sikap positif terhadap perilaku makan sehat di lingkungan sekolah.

Penerapan metode edukasi interaktif dalam kegiatan ini menghasilkan respon yang sangat positif dari peserta, ditandai dengan antusiasme dan keterlibatan aktif selama proses edukasi berlangsung. Hasil ini menunjukkan bahwa metode interaktif merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja dan berpotensi memberikan dampak berkelanjutan terhadap perubahan perilaku sehat apabila didukung dengan pemantauan dan pendampingan lanjutan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Dewan Pengurus Pusat (DPP) PPNI, Dewan Pengurus Wilayah (DPW) PPNI Jawa Barat, Dewan Pengurus Daerah (DPD) PPNI Kota Bekasi, serta Dewan Pengurus Komisariat (DPK) PPNI Bani Saleh atas dukungan, kontribusi, dan fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak SMA Bani Saleh yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan dalam pelaksanaan kegiatan.

Dukungan dan kerja sama dari seluruh pihak terkait sangat berarti bagi tim pengabdian kepada masyarakat. Diharapkan kegiatan edukasi kesehatan seperti ini dapat terus berlanjut secara berkesinambungan sebagai upaya bersama dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat, khususnya terkait pemenuhan gizi pada anak dan remaja.

## DAFTAR RUJUKAN

- Hello Sehat. (2023). *Kebutuhan gizi remaja yang harus dipenuhi*. Diakses dari <https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-remaja/kebutuhan-gizi-remaja>
- Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). (2022). *Nutrisi pada remaja*. Diakses dari <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-remaja>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Edukasi kebutuhan gizi pada remaja*. Kesling Kemenkes. Diakses dari <https://keslan.kemkes.go.id/read/211/edukasi-kebutuhan-gizi-pada-remajaquot-oleh-yunita-ahadi-sgz>
- Ministry of Health Republic of Indonesia. (2021). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2024). *Peran perawat dalam promosi dan pencegahan masalah kesehatan masyarakat*. PPNI.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2020). *Public health nursing: Population-centered health care in the community* (10th ed.). Elsevier.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent nutrition: A review of the situation in selected South-East Asian countries*. WHO.
- WHO. (2020). *Nutrition in adolescence: Issues and challenges for the health sector*. Geneva: World Health Organization
- Yunita, R. (2023). Pengaruh edukasi gizi interaktif terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 115–123