

PEMBENTUKAN SIKAP DAN PERILAKU SADAR GIZI REMAJA MELALUI EDUKASI PEDOMAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA

Dewi Rahayu^{1*}, Idayanti², Hesti Atasasih¹, Irma Susan Paramita¹

¹Prodi DIII Gizi, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia

²Prodi DIII Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia

* Penulis Korespondensi : dewirahayu@pkr.ac.id

Abstrak

Remaja Indonesia mengalami masalah gizi yaitu stunting, obesitas dan anemia. Upaya pembentukan sadar gizi pada usia sekolah menengah pertama penting karena pada usia ini anak sudah dapat mengolah informasi dan dapat membuat keputusan terhadap perilaku konsumsi. Tujuan pengabdian ini adalah untuk membentuk sikap dan perilaku sadar gizi remaja melalui edukasi pedoman gizi seimbang. Pengabdian ini dilaksanakan di SMPN 01 Kampar dengan 27 siswa kelas VIII sebagai sasaran. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media booklet dan cakram gizi yang dilanjutkan dengan diskusi. Evaluasi hasil edukasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post test* menggunakan kuesioner. Lomba foto isi piringku juga dilakukan untuk monitoring sikap dan perilaku setelah edukasi. Hasil kegiatan diketahui bahwa 63% remaja memiliki pengetahuan gizi baik, 48,1% memiliki sikap baik terhadap gizi, dan 59,3% memiliki perilaku yang baik terhadap gizi. Disimpulkan bahwa edukasi dengan metode ceramah dengan media booklet dan cakram gizi dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang.

Kata kunci: Remaja, Pedoman Gizi Seimbang, Pengetahuan, Sikap, Perilaku

Abstract

Indonesian adolescents are experiencing nutritional problems: stunting, obesity and anemia. Efforts to establish nutrition awareness at junior high school age are important because at this age children can process information and can make decisions about consumption behavior. The purpose of this dedication is to shape the attitude and behavior of nutrition awareness of adolescents through education on balanced nutrition guidelines. The activity was conducted at SMPN 01 Kampar with 27 students of class VIII as targets. The activity was conducted using a lecture method using a booklet and nutrition disk media followed by discussion. Evaluation of the results of education is done through pre-test and post test using a questionnaire. A photo competition of the contents of Isi Piringku was also carried out to monitor attitudes and behaviors after education. The results showed that 63% of adolescents had good nutrition knowledge, 48.1% had good attitudes towards nutrition, and 59.3% had good behavior towards nutrition. It was concluded that education using the lecture method with booklet and nutrition disk media can improve adolescents' knowledge about balanced nutrition.

Keywords: Adolescent, Balance Nutrition Guidelines, Knowledge, Attitudes, Behaviors

1. PENDAHULUAN

Peningkatan kualitas remaja merupakan tantangan besar bagi Indonesia. Jumlah remaja (10-24 tahun) di Indonesia mencapai sekitar 66 ribu jiwa (Badan Pusat Statistik, 2023). Prediksi tahun 2045 Indonesia akan mengalami bonus demografi semakin memberikan tekanan jika kualitas remaja tidak dapat ditingkatkan maka potensi besar bonus demografi justru menjadi ancaman dan beban negara.

Remaja di Indonesia saat ini utamanya mengalami tiga masalah gizi (*triple burden malnutrition*) yaitu kekurangan gizi (*wasting*) pendek (*stunting*), kelebihan berat badan (*obesitas*), dan kekurangan zat besi (*anemia*) (Kemenkes, 2023). Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2019), masalah gizi remaja di Indonesia berkisar 32%. Sebanyak 25,7% remaja 13-15 tahun dan 26,9% remaja 16-18 tahun mengalami *stunting*. Remaja 13-15 tahun mengalami kelebihan berat badan dan *obesitas* sebanyak 16%. Remaja yang mengalami *anemia* sebanyak 32%. Kemenkes RI dalam Riskesdas (2018), memperlihatkan bahwa 8,74% remaja di Kabupaten Kampar memiliki status gizi sangat kurus dan

kurus. Sebanyak 17,22% memiliki status gizi gemuk dan obesitas. Adapun kejadian stunting pada remaja sebanyak 25,7%.

Sebagai pencegahan timbulnya masalah gizi remaja perlu disosialisasikan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal. PGS sejalan dengan prinsip *Nutrition Guide for Balanced Diet* hasil kesepakatan konferensi pangan sedunia di Roma Tahun 1992 (Kemenkes, 2014). Pengetahuan umum terhadap gizi seimbang perlu ditingkatkan agar masalah gizi dapat diatasi. Namun persoalannya meski pemerintah telah mengeluarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, nyatanya sosialisasinya masih sangat kurang.

Pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan gizi. Sebagaimana penelitian Silalahi et al., (2016) bahwa terjadi perbedaan yang bermakna antara pengetahuan gizi remaja sebelum dengan sesudah edukasi gizi. Edukasi kesehatan dan gizi yang diberikan pada remaja terbukti menyebabkan 93,3% peserta terdorong meningkatkan kualitas kesehatannya untuk menerapkan pola hidup yang lebih sehat sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Shinta et al., 2021). Dengan demikian upaya perbaikan gizi melalui Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) PGS pada remaja perlu dimaksimalkan agar dapat diwujudkan sikap dan perilaku sadar gizi.

2. BAHAN DAN METODE

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah edukasi tentang pedoman gizi seimbang. Mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah SMPN 01 Kampar Provinsi Riau. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei – Juli 2023. Populasi sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh siswa SMPN 01 Kampar Provinsi Riau. Adapun subyek yang menjadi peserta pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswa 1 rombel atau kelas. Mitra pengabdian menyediakan 1 rombel yaitu kelas 8 dengan jumlah siswa sebanyak 27 orang sebagai kelompok sasaran pengabdian.

Materi edukasi dalam kegiatan ini adalah pedoman gizi seimbang. Terdapat 4 pilar dan 10 pesan umum gizi seimbang yang seluruhnya sangat relevan untuk pencegahan masalah gizi. Materi ini telah dimuat pada booklet Remaja Sadar Gizi yang telah didaftarkan hak ciptanya. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengembangan sikap dan perilaku terhadap pedoman gizi seimbang ini adalah ceramah dan tanya-jawab dengan peserta. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah booklet dan cakram gizi. Media booklet remaja sadar gizi dapat memudahkan remaja mengakses informasi tentang pedoman gizi seimbang yang lebih sederhana, menarik dan mudah dibawa. Cakram gizi didasarkan Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan pada tahun 2015 dipelopori oleh Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia dan telah resmi diluncurkan oleh Menteri Kesehatan dalam acara Puncak Peringatan Hari Gizi Nasional ke-56 tahun 2016. Media cakram gizi dari Lini Sehat digunakan sebagai alat untuk mengetahui porsi makanan yang dibutuhkan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Evaluasi hasil pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan pemberian *pre-test* dan *post test* untuk melihat skor pengetahuan, sikap dan perilaku tentang pedoman gizi seimbang. Selain itu juga dilakukan lomba foto isi piringku untuk mengevaluasi perilaku makan remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Siswa SMPN 01 Kampar yang menjadi sasaran pengabdian masyarakat paling banyak adalah perempuan sebanyak 70,4% (Tabel 1).

Tabel 1. Sebaran Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	8	29,6
Perempuan	19	70,4
Total	27	100

Pengetahuan Gizi

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan gizi baik sebelum edukasi adalah sebanyak 51,9%. Setelah edukasi angka ini naik menjadi 63%.

Tabel 2. Sebaran Responden berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang

Kategori	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	14	51,9	17	63
Kurang	12	48,1	10	37

Berdasarkan Tabel 2 pengetahuan gizi setelah edukasi ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dapat diperbaiki melalui kegiatan edukasi dengan berbagai inovasi media dan metode pembelajaran. Tabel 5 menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi terdapat beberapa pesan gizi seimbang yang hampir seluruh siswa tidak memiliki pengetahuan yang baik.

Sebelum edukasi diberikan terdapat 2 item pertanyaan dengan skor pengetahuan siswa paling rendah. Kedua pertanyaan tersebut adalah: 1) pesan ke-8 tentang membaca label kemasan; 2) pesan ke-9 tentang mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pada hampir setiap item pertanyaan, khususnya pada pesan umum gizi seimbang. Namun, terdapat 4 item yang mengalami penurunan. Hal ini terjadi karena kemungkinan kesalahan siswa dalam membaca pertanyaan ataupun memahami pertanyaan.

Sebaran responden berdasarkan pertanyaan tentang pengetahuan tentang gizi seimbang (Tabel 3) menunjukkan bahwa secara umum (76,2%) terjadi kenaikan pengetahuan responden setelah dilakukan edukasi. Pengetahuan terkait PGS yang paling banyak mengalami peningkatan adalah jumlah pesan dalam Pedoman Gizi Seimbang. Selain itu, pengetahuan tentang pentingnya membaca label sebelum membeli dan mencuci tangan dengan sabun juga mengalami peningkatan yang cukup besar.

Tabel 3 Sebaran Responden berdasarkan Pertanyaan tentang Pengetahuan Gizi Seimbang

No	Pertanyaan	Jawaban Benar			
		Pre-Test		Post-Test	
		n	%	n	%
1	Ada berapa isi pesan dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)	1	3,7	18	66,7
2	Ada berapa pilar gizi seimbang...	2	7,4	15	55,6
3	Pedoman menu seimbang berbentuk...	5	18,5	16	59,3
4	Makanan yang beraneka ragam terdiri dari...	15	55,6	23	85,2
5	Pesan pertama dalam pesan umum gizi seimbang adalah...	2	7,4	11	40,7
6	Menurut anda, sebaiknya berapa kali seseorang harus makan sayur dan buah setiap hari...	26	96,3	25	92,6
7	Jenis kelompok zat gizi yang dibutuhkan remaja untuk mendukung pertumbuhan adalah...	18	66,7	16	59,3
8	Menurut kamu, terpenuhinya gizi bagi remaja ditandai dengan...	24	88,9	24	88,9
9	Kelompok makanan berikut ini dapat dijadikan sumber tenaga yaitu...	11	40,7	10	37
10	Konsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan...	20	74,1	23	85,2
11	Fungsi utama karbohidrat adalah...	22	81,5	19	70,4
12	Makanan sumber karbohidrat kompleks antara lain...	6	22,2	9	33,3
13	Anjuran konsumsi gula sehari-hari sebanyak...	21	77,8	24	88,9
14	Konsumsi garam sehari-hari sebaiknya tidak lebih dari...	6	22,2	8	29,6
15	Jika seseorang mengkonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengakibatkan...	14	51,9	17	63
16	Sarapan dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sebanyak...	8	29,6	18	66,7
17	Sarapan yang sehat sebaiknya terdiri dari...	18	66,7	20	74,1
18	Akibat dari kekurangan cairan pada remaja adalah...	8	29,6	12	44,4
19	Membiasakan membaca label pada kemasan pangan terdapat dalam pesan ke berapa dalam PUGS...	0	0	14	51,9
20	Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir terdapat dalam pesan ke berapa dalam PUGS...	0	0	16	59,3
21	Berapa lama aktivitas fisik (latihan fisik atau olahraga) yang dianjurkan dalam sehari...	21	77,8	23	85,2

Sebaran responden berdasarkan pertanyaan terkait pengetahuan gizi seimbang dapat dilihat pada hasil *pre-test* dan *post test* (Tabel 3). Artinya edukasi gizi yang diberikan kepada siswa dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang. Penggalan informasi terhadap kondisi awal responden terkait keterpaparan pengetahuan gizi menunjukkan bahwa sebelum kegiatan edukasi pengabmas ini, seluruh responden menyatakan bahwa mereka tidak pernah mendapatkan informasi tentang gizi. Di tengah gencarnya keterbukaan informasi melalui internet dan semakin baiknya pendidikan saat ini, tentu saja hal ini menjadi tanda tanya besar. Namun bisa jadi hal ini bisa jadi karena opini tentang Gizi Seimbang masih belum menjadi arus utama sehingga belum membangkitkan kesadaran di kalangan masyarakat terkhusus remaja. Bahkan responden mengakui mereka masih mengenal empat sehat lima sempurna sebagai pola makan dan belum pernah mengenal tentang Pedoman Gizi Seimbang.

Upaya komunikasi informasi dan edukasi (KIE) perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan retensi pengetahuan gizi siswa (Koesbardiati *et al.*, 2014). Pengetahuan tentang gizi seimbang yang adekuat pada akhirnya akan mendorong terjadinya perubahan sikap dan perilaku gizi ke arah yang positif (Pratami *et al.*, 2016). Perubahan positif perilaku sebagai hasil edukasi pada gilirannya dapat digunakan sebagai strategi penanggulangan masalah gizi pada remaja (Basir *et al.*, 2021).

Sikap Terhadap Gizi

Edukasi gizi diketahui dapat meningkatkan sikap positif responden terhadap gizi meskipun belum maksimal (Tabel 4).

Tabel 4. Sebaran Responden berdasarkan Sikap Gizi Seimbang

Kategori	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	12	44,4	13	48,1
Kurang	15	55,6	14	51,9

Sikap gizi seimbang akan menunjukkan kecenderungan untuk mengambil keputusan dalam bertindak dan secara langsung berpengaruh terhadap perilaku gizi. Sikap gizi yang negatif dapat mengakibatkan penolakan untuk melakukan perilaku gizi, dan sebaliknya. Tabel 4 menunjukkan persentase responden lebih besar memiliki sikap yang kurang terhadap pedoman gizi seimbang meski tidak terlalu berbeda dengan yang memiliki sikap negatif. Selain itu, nilai *post-test* juga tidak terlalu berbeda jauh dengan pretest. Namun, edukasi dapat meningkatkan jumlah responden yang bersikap positif terkait pertanyaan tentang sikap gizi seimbang (Tabel 5).

Sebaran responden berdasarkan pertanyaan tentang sikap tentang gizi seimbang (Tabel 5) menunjukkan bahwa secara umum (66,6%) terjadi kenaikan sikap positif responden setelah dilakukan edukasi. Sikap positif terkait PGS yang paling banyak mengalami peningkatan adalah makan pagi antara jam 05.00 sampai dengan 10.00 pagi. Selain itu, sikap tentang menutup makanan setelah dimasak dan konsumsi lemak yang berlebihan tidak akan mengurangi konsumsi makanan lain.

Tabel 5 Sebaran Responden berdasarkan Pertanyaan tentang Sikap Gizi Seimbang

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Pre-Test		Post-Test	
		n	%	n	%
1	Setiap hari saya harus makan makanan yang beraneka ragam	19	70,4	17	25,9
2	Bila berat badan saya normal, artinya kebutuhan energi saya sudah tercukupi	17	63	18	66,7
3	Makanan sumber karbohidrat harus dibatasi konsumsinya sekitar 50-60% dari kebutuhan energi	21	77,8	20	74,1
4	Konsumsi lemak dan minyak yang berlebihan tidak akan mengurangi konsumsi makanan lain	16	59,3	21	77,8
5	Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat	15	55,6	15	55,6
6	Tidak makan pagi akan mengganggu kesehatan saya	4	14,8	5	18,5
7	Makan pagi adalah segala jenis makanan atau hidangan yang dikonsumsi antara pukul 05.00 sampai 10.00	14	51,9	20	74,1
8	Sarapan pagi tidak harus dilakukan setiap hari	20	74,1	17	63
9	Minum 8 gelas air dalam satu hari penting untuk meningkatkan konsentrasi	16	59,3	19	70,4
10	Makanan yang sudah dimasak lebih baik ditutup agar tidak dihindangi lalat	12	55,6	16	59,3
11	Mencuci tangan sebelum makan akan mencegah kontaminasi kuman	11	59,3	13	48,1
12	Saya akan selalu membaca label dalam makanan kemasan yang akan saya beli	18	66,7	21	77,8
13	Setiap hari saya akan rajin berolahraga	22	81,5	24	88,9
14	Defisiensi besi tidak berpengaruh terhadap kemampuan belajar dan produktivitas	16	59,3	19	70,4
15	Makanan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung	15	55,6	13	48,1

Tabel 5 menunjukkan distribusi jawaban setuju-tidak setuju pada setiap pernyataan. Dapat dilihat rata-rata persentase sikap terhadap gizi seimbang meningkat pada setiap pernyataan setelah diberikan edukasi. Akan tetapi, terdapat pula 4 item pernyataan yang persentasenya menurun setelah diberikan edukasi. Empat pernyataan tersebut adalah: 1) Setiap hari harus makan makanan beraneka ragam; 2) Konsumsi karbohidrat harus dibatasi 50-60% dari kebutuhan energi; 3) Sarapan tidak harus dilakukan setiap hari; dan 4) Makanan manis, asin dan berlemak berhubungan dengan penyakit. Penurunan ini dapat disebabkan karena pemahaman yang masih belum utuh pada responden.

Edukasi gizi seharusnya mampu memberi perubahan sikap gizi seimbang pada siswa sebagaimana yang dinyatakan Indriasari dan Nuryani (2017). Pendidikan gizi selanjutnya sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja dalam menentukan pola makan sesuai kebutuhan yang dianjurkan (Renjini, 2014). Sikap terhadap perilaku biasanya mengacu pada teori perilaku yang direncanakan. Dimana intensi atau niat yang menjadi penentu seseorang dalam bersikap yang kemudian diwujudkan dalam perilaku.

Perilaku Terhadap Gizi

Perilaku responden sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi seimbang menunjukkan bahwa persentase terbesar responden (59,3%) mempunyai praktik perilaku gizi seimbang dengan kategori baik (Tabel 6).

Tabel 6. Sebaran Responden berdasarkan Perilaku Gizi Seimbang

Kategori	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	16	59,3	16	59,3
Kurang	11	40,7	11	40,7

Tabel 7 menampilkan perilaku-perilaku gizi seimbang yang dipraktikkan oleh responden. Diketahui bahwa secara umum, terjadi peningkatan praktik perilaku responden yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Tabel 7 Sebaran Responden berdasarkan Pertanyaan tentang Perilaku Gizi Seimbang

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Pre-Test		Post-Test	
		n	%	n	%
1	Untuk menjaga berat badan normal, saya akan memperhatikan berat badan secara berkala	11	40,7	17	63
2	Agar status gizi saya ideal, saya akan mengonsumsi makanan yang beraneka ragam	19	70,4	17	63
3	Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari, saya akan teratur 3 kali sehari	13	48,1	11	40,7
4	Saya akan makan buah paling sedikit 2 kali dalam sehari	10	37	13	48,1
5	Saya akan makan sayur paling sedikit 3 kali dalam sehari	13	48,1	18	66,7
6	Saya akan makan protein hewani maupun protein nabati paling sedikit 2 kali dalam sehari	12	44,4	17	63
7	Agar tidak menderita anemia (kurang darah), saya akan mengonsumsi protein hewani	11	40,7	16	59,3
8	Saya akan mengurangi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak	13	48,1	12	44,4
9	Agar dapat berkonsentrasi saat belajar di sekolah, maka saya akan sarapan	12	44,4	10	37
10	Saya akan minum air putih 8 gelas dalam sehari	11	40,7	9	33,3
11	Saya akan membaca label pada kemasan pangan sebelum membelinya	10	37	13	48,1
12	Sebelum makan dan minum, saya akan mencuci tangan terlebih dahulu	1	3,7	5	18,5
13	Saya akan melakukan latihan fisik atau olahraga paling sedikit 30 menit dalam sehari	9	33,3	15	55,6

Perilaku adalah respon individu terhadap suatu rangsangan. Setelah seseorang mengetahui objek, kemudian melakukan penilaian terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan individu akan melaksanakan yang diketahui atau disikapinya. Sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi seimbang, persentase terbesar responden (59,3%) mempunyai praktik perilaku gizi seimbang dengan kategori baik Meskipun jumlah ini tetap, perilaku praktik perilaku yang sama dapat didorong oleh faktor yang berbeda, termasuk apakah perilaku tersebut dibangun atas pengetahuan atau faktor lain misalnya kebiasaan atau keumuman.

Tabel 7 menunjukkan distribusi jawaban sering-tidak pernah pada setiap pernyataan. Dapat dilihat rata-rata persentase perilaku terhadap gizi seimbang meningkat pada setiap pernyataan setelah diberikan edukasi. Akan tetapi, terdapat pula 5 item pernyataan yang persentasenya menurun setelah diberikan edukasi. Lima pernyataan tersebut adalah: 1) Konsumsi beraneka ragam makanan agar status gizi ideal; 2) Makan teratur 3 kali sehari untuk memenuhi kebutuhan gizi; 3) Mengurangi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak; 4) Sarapan agar konsentrasi saat belajar; dan 5) Minum air putih 8 gelas sehari. Hal ini terjadi karena siswa memilih alternatif jawaban Sering pada pernyataan perilaku gizi seimbang tersebut.

Penilaian setelah edukasi gizi menunjukkan adanya peningkatan. Akan tetapi, apabila dibandingkan, perubahan persentase pada setelah edukasi menggunakan media booklet dan cakram gizi lebih besar jika dibandingkan dengan sebelum terpapar media. Herzman, *et al* (2013) menyatakan intervensi pendidikan gizi secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan makan yang baik. Pendidikan dan intervensi gizi telah diketahui menjadi cara yang efektif dalam mempromosikan perilaku makan dan gaya hidup yang sehat pada anak.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa upaya edukasi dengan booklet dan cakram gizi terbukti meningkatkan pengetahuan gizi seimbang. Hal ini terlihat dari sebagai berikut:

1. Pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang sebagian besar memiliki kategori yang baik.

2. Sikap siswa mengenai gizi seimbang sebagian besar masih masuk kategori kurang.
3. Perilaku siswa mengenai gizi seimbang sebagian besar memiliki kategori yang baik.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Riau yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini. Terima kasih kepada SMPN 01 Kampar sebagai mitra kerja. Terima kasih kepada rekan kerja dan segala pihak yang membantu pengabdian ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Riskesmas 2018*. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Badan Pusat Statistik* (pp. 95).
- Basir, F.H., Malonda, N. S. H. And Kawatu, P. A. T. (2021) ‘Gambaran penerapan pedoman umum gizi seimbang mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama mas pandemi covid 19’, *Jurnal KESMAS*, 10(2), pp. 71-77.
- Herzman-Harari, S. et al. (2013) Nutrition Knowledge, Attitudes, and Behaviors of Israeli Female Combat Recruits Participating in a Nutrition Education Program. *Military Medicine*. doi: 10.7205/milmed-d-12-00439
- Indriasari R and Nuryani G. (2017) Training for Nutrition Ambassador among Junior High School Students to Promote the Indonesian Dietary Guidelines. *Malaysian Journal of Nutrition*, 23 (sup. Abstract): s94.
- Kaluku, K., Puspita Sari, M., & Fikasari, Y. (2023). Sosialisasi Gizi Seimbang dengan Media Komik serta Pendampingan Pelaksanaan Urban Gardening di Desa Waiheru. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v7i4.114980>
- Kemenkes, R. (2014). Pedoman PGS Kesehatan,. *Pedoman Gizi Seimbang*, 1–99.
- Koesbardiati, T. et al. (2014) ‘Membangun Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada Anak Gizi Buruk di Perkotaan melalui Pendekatan Bio-sosio-kultural’, *BioKultur*, 3(1), pp. 212-229.
- Pratami, T. J., Widjajanti, L. And Aruben, R. (2016) ‘Hubungan penerapan prinsip pedoman gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa S1 departemen ilmu gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(4), pp. 561-570.
- Renjini MR. (2014) A study on the Impact of Nutrition Education Programme Conducted for Adolescent Girls and Parents of Changanacherry Taluk of Kottayam District. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 4(1): 1-3.
- Sari, E. P. A. (2017) Analisis Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi Remaja Putri SMP dan SMK di Kecamatan Ciampea, Bogor. *Institut Pertanian Bogor*.
- Shinta, A. P., Jannah, N., & Rohmansyah, R. (2021). Pendampingan Remaja di Kota Yogyakarta dalam Upaya Pencegahan Konsumsi Tinggi Sugar Sweetened Beverages, Obesitas, dan Penyakit Berisiko. *Jurnal Abdidias*, 2(6). <https://doi.org/10.31004/abdidias.v2i6.467>
- Silalahi, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016). Potensi Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2). <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i2.4113>
- tim Riskesdas. (2018). laporan provinsi riau riskesdas 2018. In *Badan Litbang Kesehatan*.