



EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN PROGRAM “ISI PIRINGKU” PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH DI KOTA SIBOLGA

Balanced Nutrition Education with “Isi Piringku” Program for High School Adolescents in Sibolga

Bibi Ahmad Chahyanto* , Ivonna Hasfika

Dinas Kesehatan Kota Sibolga

Jl. dr. Ferdinand Lumban Tobing No. 36, Kota Sibolga, Sumatera Utara, Indonesia

*Alamat Korespondensi : bibiahmadchahyanto@gmail.com

(Tanggal Submission: 31 Desember 2024, Tanggal Accepted : 18 Maret 2025)



Kata Kunci :
edukasi, gizi seimbang, remaja, Sibolga

Abstrak :
Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi dan kesehatan seperti kekurangan, kegemukan, masalah perilaku konsumsi makanan dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Masalah gizi dan kesehatan pada remaja dapat dicegah melalui penerapan gizi seimbang, sehingga remaja perlu mendapatkan informasi dan edukasi yang memadai tentang pedoman gizi seimbang. Tujuan dari kegiatan ini untuk memberikan edukasi gizi seimbang dengan isi piringku kepada remaja sekolah menengah di Kota Sibolga. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendidikan masyarakat melalui ceramah dan tanya jawab menggunakan media power point dan leaflet : informasi isi piringku. Kegiatan dilakukan di 4 sekolah wilayah Kota Sibolga dengan total peserta sebanyak 113 siswa. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi melalui pre test dan post test. Nilai pre test dan post test mengalami peningkatan dari median 4 menjadi 6. Sebelum edukasi diberikan, tingkat pengetahuan gizi seimbang remaja berada pada kategori kurang (78,76%) dan cukup (21,24%). Setelah diberikan edukasi, remaja yang memiliki pengetahuan gizi seimbang kategori kurang mengalami penurunan menjadi 29,20%, kategori cukup dan baik mengalami peningkatan menjadi 61,06% dan 9,74%. Kegiatan ini membuktikan bahwa pemberian edukasi gizi seimbang dan isi piringku dengan metode ceramah menggunakan media power point dan leaflet dapat mempengaruhi pengetahuan remaja sekolah menengah di Kota Sibolga.

Key word :
education, balanced

Abstract :
Adolescents is a critical period marked by vulnerability to various health concerns, including malnutrition, obesity, and unhealthy lifestyle behaviors. To



nutrition,
adolescents,
Sibolga

address these challenges, effective nutrition education is crucial. This study aimed to assess the impact of balanced nutrition education incorporating the "Isi Piringku" (My Plate) concept on the nutritional knowledge of high school adolescents in Sibolga City, Indonesia. This intervention utilized a community-based education approach, employing lectures, question-and-answer sessions, PowerPoint presentations, and informative leaflets to convey the principles of balanced nutrition as outlined in the "Isi Piringku" framework. The study involved 113 high school students across four schools in Sibolga City. A pre-test and post-test design was employed to evaluate the effectiveness of the intervention. The results indicated a significant improvement in nutritional knowledge among the participants. Before the intervention, a substantial proportion of adolescents (78.76%) demonstrated poor nutritional knowledge, with only 21.24% exhibiting sufficient knowledge. Following the educational intervention, the proportion of adolescents with poor knowledge decreased to 29.20%, while those with moderate and good knowledge levels increased to 61.06% and 9.74%, respectively. These findings demonstrate the effectiveness of "Isi Piringku"-based nutrition education to enhance the nutritional knowledge of high school adolescents in Sibolga City.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Chahyanto, B. A., & Hasfika, I. (2025). Edukasi Gizi Seimbang Dengan Isi Piringku Pada Remaja Sekolah Menengah di Kota Sibolga. *Jurnal Abdi Insani*, 12(3), 1110-1117. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i3.2388>

PENDAHULUAN

Kategori remaja di Indonesia menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tentang Upaya Kesehatan Anak (2014) adalah seseorang yang berada pada kelompok usia 10 sampai dengan 18 tahun. Periode remaja menjadi satu periode kehidupan yang penting bagi manusia karena adanya proses transisi dari periode anak-anak menjadi dewasa serta pertumbuhan dan perkembangan yang pesat termasuk pematangan seksual. Tidak hanya secara fisik, perubahan secara psikis dan sosial juga terjadi pada periode remaja. Hal ini juga merubah gaya hidup dan kebiasaan makan sehingga remaja rentan terhadap berbagai masalah seperti masalah gizi, kesehatan maupun sosial (Amisi *et al.*, 2022; Azizah, 2013; Nurmala, 2021).

Data Riset Kesehatan Dasar di Indonesia membuktikan bahwa masih ditemukan masalah gizi kekurangan sebesar 8,1% dan kegemukan sebanyak 13,5% pada remaja umur 16 – 18 tahun. Selain itu, ditemukan juga masalah perilaku makan yang buruk pada remaja umur 15 – 19 tahun seperti terbiasa mengonsumsi makanan manis dengan frekuensi 1 kali sehari atau lebih sebanyak 41,0%, tidak mengonsumsi buah/sayuran sebanyak 13,3% dan hanya 15,2% remaja yang mengonsumsi buah/sayur sesuai anjuran 3 – 4 porsi per hari selama seminggu serta sebanyak 96,4% remaja termasuk ke dalam kategori kurang konsumsi buah/sayuran. Dilihat dari perilakunya hanya 47.2% remaja usia 15 – 19 tahun yang terbiasa mencuci tangan dengan benar, 49,6% remaja kurang beraktivitas fisik dan 12,7% remaja merokok setiap hari. Apabila masalah ini dibiarkan, maka dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah kesehatan lain seperti penyakit tidak menular ketika dewasa (Balitbangkes, 2018).

Berbagai masalah gizi pada remaja dapat dicegah dan ditanggulangi melalui penerapan gizi seimbang (Amisi *et al.*, 2022). Pemerintah telah menerbitkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) sebagai panduan Masyarakat dalam mengonsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan



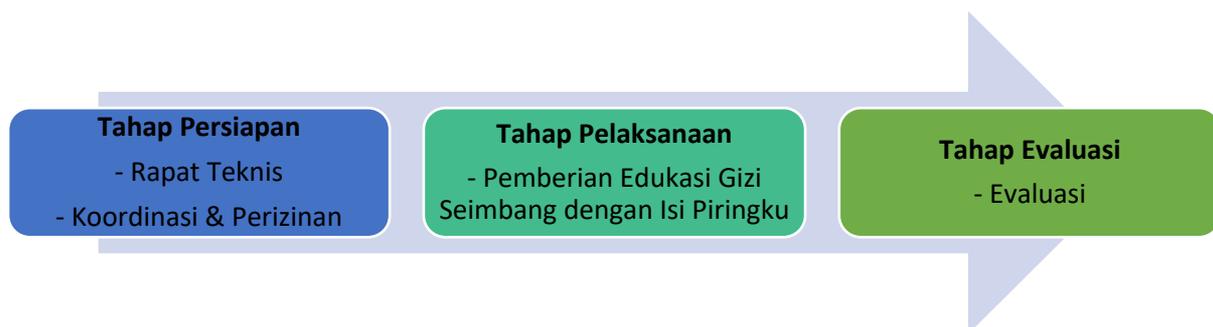
prinsip konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, serta memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. PGS di Indonesia divisualisasikan dalam bentuk Tumpeng Gizi Seimbang dan Isi Piringku (Kemenkes, 2014). Namun, belum semua lapisan masyarakat, khususnya remaja mengetahui PGS tersebut. Penelitian terdahulu membuktikan bahwa sebanyak 53,5% responden siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang (Fitria *et al.*, 2022). Pengetahuan gizi seimbang pada responden remaja di SMP N 6 Tuban juga membuktikan bahwa hanya 49% remaja yang memiliki kategori pengetahuan baik (Sugiarto *et al.*, 2023).

Edukasi gizi dan kesehatan merupakan proses untuk meningkatkan kemampuan dalam memelihara dan meningkatkan status gizi dan kesehatan. Remaja perlu mendapatkan informasi dan edukasi yang jelas serta memadai tentang gaya hidup dengan mempedomani gizi seimbang karena pendidikan atau edukasi gizi yang diberikan pada anak usia sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta merubah sikap terhadap gaya hidup dan pola konsumsi makanan (Amira & Setyaningtyas, 2021; Khairunnisa & Kurniasari, 2022; Oktaviasari *et al.*, 2021).

Pemerintah Kota Sibolga sebagai salah satu pemerintah daerah di Provinsi Sumatera Utara yang terletak di wilayah pesisir Pantai Barat Pulau Sumatera bertanggung jawab terhadap ketersediaan informasi dan edukasi gizi dan Kesehatan sesuai dengan amanat Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Kesehatan (2023). Oleh karena itu dilakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dalam bentuk edukasi gizi seimbang dengan isi piringku kepada remaja sekolah menengah di Kota Sibolga yang bertujuan untuk memberi pengetahuan kepada remaja sekolah menengah tentang gizi seimbang. Setelah kegiatan edukasi ini dilakukan, diharapkan terdapat peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang dan isi piringku pada remaja sekolah menengah atas.

METODE KEGIATAN

Jenis kegiatan ini adalah Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dalam bentuk pemberian edukasi atau penyuluhan dengan judul “Edukasi Gizi Seimbang dengan Isi Piringku”. Metode yang digunakan adalah pendidikan masyarakat melalui ceramah dan tanya jawab. Alat bantu yang digunakan berupa media *power point* yang disusun oleh Tim Seksi Kesehatan Keluarga dan Gizi, Dinas Kesehatan Kota Sibolga dan *leaflet* : informasi isi piringku yang berasal dari Kementerian Kesehatan dan didistribusikan ke Dinas Kesehatan Kota Sibolga tahun 2019. Kegiatan ini dilakukan di 4 sekolah yaitu Sekolah Menengah Atas Negeri (SMA N) 2 Sibolga sebanyak 31 siswa pada tanggal 28 Mei 2019, SMA N 4 Sibolga sebanyak 16 siswa pada tanggal 29 Mei 2019, Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMK N) 1 Sibolga sebanyak 34 siswa pada tanggal 27 Mei 2019 dan Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Sibolga sebanyak 32 siswa pada tanggal 21 Mei 2019. Jumlah seluruh sasaran sebanyak 113 siswa. Kegiatan dilakukan di masing-masing sekolah dengan metode dan materi yang sama yaitu Pedoman Gizi Seimbang (PGS) serta Isi Piringku bagi Anak Usia Sekolah. Kegiatan PKM ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang secara ringkas ditampilkan pada diagram alir Gambar 1.



Gambar 1. Bagan alir tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Tahap persiapan dimulai dengan rapat teknis tim PKM dari Seksi Kesehatan Keluarga dan Gizi, Dinas Kesehatan Kota Sibolga, koordinasi dan perizinan serta surat menyurat ke 4 sekolah/madrasah tempat kegiatan PKM dilakukan serta penyusunan media *power point*. Setelah proses perizinan selesai dan media sudah tersusun semuanya, selanjutnya masuk ke **tahap pelaksanaan**, yaitu pemberian edukasi gizi seimbang dengan isi piringku ke 4 sekolah/madrasah menggunakan media *power point* dan *leaflet*. Pemberian materi edukasi disampaikan oleh tim PKM secara tatap muka dengan metode ceramah dan tanya jawab di 4 sekolah/madrasah dengan 4 hari yang berbeda-beda pada tanggal 21, 27, 28 dan 29 Mei 2019. Durasi pelaksanaan kegiatan di setiap sekolah mulai dari pembukaan hingga penutupan adalah 120 menit dengan komposisi pemberian materi selama 90 menit. Sebelum edukasi diberikan, seluruh peserta diminta mengerjakan soal *pretest* yang digunakan untuk mengukur pengetahuan siswa sebelum pemberian edukasi.

Tahap terakhir adalah **evaluasi** kegiatan PKM yang dilakukan untuk mengukur pengetahuan siswa sesudah pemberian edukasi gizi seimbang dengan isi piringku dalam bentuk pemberian soal *posttest*. *Posttest* diberikan pada hari pelaksanaan kegiatan setelah seluruh materi edukasi diberikan sebelum narasumber dan panitia menutup kegiatan.

Pretest dan *posttest* menggunakan pertanyaan yang sama yaitu masing-masing sebanyak 10 pertanyaan/pernyataan tertutup dengan pilihan berganda huruf a,b,c,d, atau e. Skor diberikan untuk jawaban dari setiap pertanyaan yang diberikan. Skor 1 untuk jawaban yang tepat dan skor 0 untuk jawaban yang tidak tepat. Pengetahuan terhadap gizi seimbang dan isi piringku kemudian diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu baik (>80% jawaban benar, skor>8), cukup (60-80% jawaban benar, skor 6-8), dan kurang (<60% jawaban benar, skor <6)(Chahyanto *et al.*, 2019). Seluruh hasil *pretest* dan *posttest* yang terkumpul dan dikategorikan selanjutnya ditabulasi sebagai hasil analisis deskriptif. Karena data skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi tidak normal, maka dilakukan uji tes berpasangan non parametrik *Wilcoxon*. Hasil analisis dinyatakan berbeda secara nyata (signifikan) apabila nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang dilaksanakan oleh Seksi Kesehatan Keluarga dan Gizi, Dinas Kesehatan Kota Sibolga dimulai dengan rapat teknis tim PKM. Rapat teknis dilakukan beberapa kali untuk membahas tata cara perizinan pelaksanaan kegiatan, pembagian tugas, media dan materi yang digunakan, serta perlengkapan yang diperlukan dalam pelaksanaan kegiatan PKM. Rapat teknis sangat penting dilakukan dalam suatu organisasi atau tim kerja untuk menyatukan pemikiran serta menemukan kesepakatan bersama sebelum memulai suatu kegiatan (Dirfa *et al.*, 2022; Yusuf, 2020).

Koordinasi dan proses perizinan dilakukan oleh tim PKM kepada pihak sekolah/madrasah. Hasil dari koordinasi dan proses perizinan ini ditetapkan waktu pelaksanaan kegiatan PKM yaitu pada tanggal 21 Mei 2019 di MAN Sibolga, 27 Mei 2019 di SMK N 1 Sibolga, 28 Mei 2019 di SMA N 2 Sibolga, dan 29 Mei di SMA N 4 Sibolga. Selain rapat teknis, koordinasi dan perizinan, tim PKM pada tahap persiapan ini juga melakukan penyusunan media pembelajaran. Kegiatan PKM ini dilakukan dengan cara pemberian ceramah menggunakan *power point* dan *leaflet* : informasi isi piringku. Gambar tampilan awal *power point* dan tampak luar *leaflet* dapat dilihat pada Gambar 2. *Power point* disusun dengan mengacu pada Buku Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014a). Sedangkan isi *leaflet* : informasi isi piringku dapat dilihat pada halaman *website* <https://ayosehat.kemkes.go.id/leaflet-informasi-isi-piringku>.



Gambar 2. Tampilan awal materi *power point* gizi seimbang pada remaja (kiri) dan tampak luar *leaflet* : informasi isi piringku terbitan kemenkes (2019) (kanan)

Pada tahap pelaksanaan kegiatan, narasumber yang bertugas sebagai pemberi edukasi (edukator) dalam kegiatan ini adalah Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat (dr. Ivonna Hasfika) dan Pengelola Program Gizi (Bibi Ahmad Chahyanto, S.Gz., M.Si.) dari Dinas Kesehatan Kota Sibolga. Isi materi yang disampaikan di dalam *power point* adalah Masalah Gizi Remaja, Perilaku Konsumsi Makanan Remaja, Pedoman Gizi Seimbang untuk Remaja, dan Informasi Isi Piringku. Di akhir materi, dilakukan diskusi dan tanya jawab antara siswa peserta kegiatan edukasi dengan narasumber. Kegiatan selama edukasi dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Penyampaian materi oleh edukator dr. Ivonna Hasfika (kiri) dan Bibi Ahmad Chahyanto, S.Gz., M.Si. (kanan)

Edukasi gizi dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai metode dan media. Metode secara daring dapat dilakukan dengan menggunakan media seperti audiovisual (Ramadhani & Khofifah, 2021), *web* (Lathifa & Mahmudiono, 2020), instagram (Rusdi *et al.*, 2021), dan Whatsapp (Siregar & Koerniawati, 2021). Sedangkan metode tatap muka umumnya dilakukan dengan ceramah menggunakan media seperti *power point*, brosur (Illavina & Kusumaningati, 2022; Rahmawati *et al.*, 2022), media bergambar dan permainan (Yuningsih & Kurniasari, 2022), buku cerita bergambar (Padmiswari *et al.*, 2022), buku rapor kesehatan seri infokes (Chahyanto *et al.*, 2020), poster, cakram dan media kreatif lainnya (Femyliati & Kurniasari, 2021). Pada kegiatan PKM yang dilakukan ini edukator menggunakan metode ceramah dengan media *power point* dan *leaflet* karena metode ini sudah sangat umum dan sering digunakan serta mudah dalam pelaksanaannya. Metode seperti ini dianggap sebagai metode terbaik bagi guru untuk melakukan interaksi belajar mengajar (Tambak, 2014).

Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan nilai *pre test* dan *post test* peserta kegiatan edukasi. Jumlah siswa yang terlibat menjadi peserta dalam kegiatan edukasi gizi seimbang dengan isi

piringku ini seluruhnya adalah 113 remaja berasal dari 4 sekolah kelas X dan XI. Nilai *pre test* peserta kegiatan ini terdapat pada rentang minimal menjawab dengan benar 1 dan maksimal menjawab 8 dari 10 pertanyaan dengan nilai median 4. Rentang nilai meningkat setelah edukasi diberikan dengan nilai *post test* peserta kegiatan ini menjadi rentang minimal menjawab dengan benar 2 dan maksimal menjawab 10 dari 10 pertanyaan dengan nilai median 6. Nilai *pre test* dan *post test* selanjutnya dikelompokkan menjadi kategori tingkat pengetahuan yang kurang, cukup, dan baik. Persentase remaja peserta edukasi berdasarkan kategori tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Persentase remaja sekolah menengah berdasarkan tingkat pengetahuan terhadap gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang dengan isi piringku

Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang	Jumlah (%) Remaja	
	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
Kurang	89 (78,76%)	33 (29,20%)
Cukup	24 (21,24%)	69 (61,06%)
Baik	0	11 (9,74%)
Total	113 (100%)	113 (100%)

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum kegiatan edukasi gizi seimbang dengan isi piringku dilakukan, seluruh remaja sekolah menengah peserta kegiatan PKM hanya memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang pada kategori kurang dan cukup yang didominasi dengan tingkat pengetahuan yang kurang yaitu 78,76%. Namun setelah edukasi gizi seimbang dengan isi piringku diberikan, terdapat peningkatan persentase pengetahuan gizi seimbang remaja peserta kegiatan PKM pada kategori cukup dan baik, serta menurun untuk kategori kurang. Persentase remaja dengan tingkat pengetahuan gizi seimbang yang cukup meningkat dari 21,24% menjadi 61,06%, dan kategori baik meningkat dari 0 menjadi 9,74%. Sebaliknya, persentase remaja dengan tingkat pengetahuan kurang mengalami penurunan dari 78,76% menjadi 29,20% setelah edukasi gizi seimbang dan isi piringku diberikan.

Terdapat 4 remaja (3,54%) yang mengalami penurunan nilai setelah *post test* dan 9 remaja (7,96%) yang memiliki total nilai *post test* sama dengan *pre test*. Sebanyak 100 remaja (88,50%) memperoleh peningkatan nilai *post test* setelah diberi edukasi gizi seimbang dan isi piringku. Secara statistika dengan uji Wilcoxon terbukti ada perbedaan antara hasil *pre test* dan *post test*, sehingga dapat dikatakan ada pengaruh edukasi gizi seimbang dengan isi piringku terhadap pengetahuan remaja sekolah menengah. Kegiatan PKM ini sejalan dengan kegiatan yang dilakukan Atasasih dan Mulyani (2022), yang juga membuktikan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat penyuluhan isi piringku dapat meningkatkan pengetahuan peserta sasaran penyuluhan.

Tingkat pengetahuan dalam domain kognitif dibagi menjadi 6 tingkatan yakni tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi (Chahyanto *et al.*, 2019). Pelaksanaan kegiatan PKM melalui edukasi gizi seimbang dengan isi piringku yang dilakukan ini dianggap berhasil karena dapat meningkatkan pengetahuan remaja sekolah menengah tentang gizi seimbang. Edukasi dapat digunakan untuk merubah pengetahuan individu dari tidak tahu menjadi tahu. Sebuah studi di Kabupaten Aceh Besar membuktikan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan reproduksi pada remaja (Zuhkrina *et al.*, 2024). Studi lain di Kota Sibolga juga menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan pada siswa SD dan SMP (Chahyanto *et al.*, 2020, 2024)

Peningkatan pengetahuan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah metode dan media yang digunakan dalam edukasi (Illavina & Kusumaningati, 2022; Muthmainnah *et al.*, 2021). Metode ceramah dianggap menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Kelebihan metode ini adalah dapat dikombinasikan dengan berbagai media yang bervariasi seperti alat peraga,

booklet, power point, leaflet, dan media visual lainnya yang dapat menarik perhatian dan fokus peserta terhadap isi materi edukasi yang diberikan. Namun, metode ini juga memiliki kelemahan ketika edukator yang menyampaikan materi ceramah cenderung bersifat satu arah dan kurang aktif meningkatkan antusiasme peserta sehingga peserta akan lebih cepat bosan. Umumnya, dalam edukasi gizi metode ceramah yang berhasil selalu dikombinasikan dengan media visual (Khairunnisa & Kurniasari, 2022).

Media visual yang digunakan dalam kegiatan PKM edukasi gizi seimbang dengan isi piringku pada remaja sekolah menengah di Kota Sibolga ini adalah *power point* dan *leaflet*. Beberapa penelitian juga telah membuktikan bahwa media *slide power point* yang digunakan dalam edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran edukasi. Media *power point* memudahkan edukator menampilkan materi yang menarik berupa gambar, warna dan desain yang beragam serta dapat membuat edukator tetap menjaga kontak mata dengan sasaran edukasi (Illavina & Kusumaningati, 2022; Puspasari *et al.*, 2024; Rahmawati *et al.*, 2022). Pesan gambar dengan warna yang beragam dan menarik serta sedikit kata yang ditampilkan dalam sebuah media edukasi pada tampilan *power point* dapat membantu sasaran edukasi dalam memahami dan mengingat pesan yang disampaikan dengan mudah. Pengetahuan diterima melalui berbagai panca indera mulai dari indera pendengaran, pengelihatian, bahkan indera peraba. Indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke dalam otak manusia adalah mata sekitar 75% sampai dengan 87%, sedangkan melalui indera lain hanya sekitar 13% sampai dengan 25% (Oktaviasari *et al.*, 2021).

Leaflet Informasi Isi Piringku yang digunakan dalam kegiatan PKM ini merupakan media edukasi dalam bentuk media cetak untuk mendukung pemberian edukasi gizi seimbang dan isi piringku. Media cetak seperti *leaflet, brosur* ataupun buku saku pada berbagai penelitian juga terbukti dapat digunakan sebagai alat bantu dalam pemberian informasi dan edukasi serta dapat meningkatkan pengetahuan gizi sasaran edukasi (Rahmawati *et al.*, 2022). Meskipun berbagai penelitian membuktikan bahwa *power point* memiliki efektivitas yang lebih baik daripada *leaflet* (Nurmadinisia *et al.*, 2023; Rahmawati *et al.*, 2022; Wahyuni *et al.*, 2021), namun jika dikombinasikan antara penggunaan media *power point* dan *leaflet* dalam edukasi untuk meningkatkan pengetahuan siswa dianggap lebih efektif (Ekayanti *et al.*, 2013; Nurmadinisia *et al.*, 2023).

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Kota Sibolga yang telah menyediakan Anggaran kegiatan Edukasi Gizi Seimbang dan Isi Piringku di Kota Sibolga. Terimakasih juga disampaikan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Sibolga yang memberikan dukungan dan izin pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amira, K. A., & Setyaningtyas, S. W. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar dalam pemilihan jajanan sehat: Literature review. *Media Gizi Indonesia*, 16(2), 130–138. <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i2.130-138>
- Amisi, M. D., Malonda, N. S. H., Musa, E. C., Sanggelorang, Y., & Mantjoro, E. M. (2022). Edukasi tentang gizi seimbang pada remaja di Kabupaten Minahasa. *Jurnal Perempuan dan Anak Indonesia*, 4(1), 38–42. <https://doi.org/10.35801/jpai.4.1.2022.44730>
- Atasasih, H., & Mulyani, S. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” pada remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Azizah. (2013). Kebahagiaan dan permasalahan di usia remaja (penggunaan informasi dalam pelayanan bimbingan individual). *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 295–316.
- Balitbangkes. (2018). *Laporan nasional RISKESDAS 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan



Kesehatan, Kemenkes RI.

- Chahyanto, B. A., Hasfika, I., & Susilo, Y. (2024). Kombinasi pemberian makanan tambahan dengan edukasi kesehatan pada anak sekolah di Kota Sibolga. *Jurnal Abdi Insani*, 11(1), 370–380. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i1.1392>
- Chahyanto, B. A., Pandiangan, D., Aritonang, E. S., & Laruska, M. (2019). Pemberian informasi dasar posyandu melalui kegiatan penyegaran kader dalam meningkatkan pengetahuan kader di Puskesmas Pelabuhan Sambas Kota Sibolga. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 7–14. <https://doi.org/10.30867/action.v4i1.119>
- Chahyanto, B. A., Susilo, Y., Hasfika, I., Anwar, K., & Simatupang, E. (2020). Increasing Sibolga students' health knowledge and attitude through the combination of my health report and counseling. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 28–34.
- Dirfa, E. A., Mita, J. A. N., & Adithama, S. P. (2022). Pembangunan sistem informasi manajemen rapat (studi kasus: Universitas Atma Jaya Yogyakarta). *Jurnal Informatika Atma Jogja*, 3(2), 82–89. <https://doi.org/10.24002/jiaj.v3i2.6779>
- Ekayanti, I., Briawan, D., & Destiara, I. (2013). Perbedaan penggunaan media pendidikan terhadap perubahan pengetahuan dan sikap ibu dalam sarapan anak sekolah dasar di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(2), 109–114.
- Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2021). Pemanfaatan media kreatif untuk edukasi gizi pada remaja (literature review). *HEARTY: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 16. <https://doi.org/10.32832/hearty.v10i1.4732>
- Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). Gambaran tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 11. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.11-16>
- Illavina, I., & Kusumaningati, W. (2022). Pengaruh edukasi pembacaan label informasi nilai gizi dengan media slide PowerPoint terhadap pengetahuan siswa SMA Kota Depok. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 27. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.27-35>
- Kemenkes. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khairunnisa, D. Y., & Kurniasari, R. (2022). Literatur review: Pengaruh edukasi gizi melalui media KIE gizi terhadap pengetahuan mengenai konsumsi sayur dan buah pada remaja. *HEARTY: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 42–52. <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/Hearty/issue/archive>
- Lathifa, S., & Mahmudiono, T. (2020). Pengaruh media edukasi gizi berbasis web terhadap perilaku makan gizi seimbang remaja SMA Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 9(2), 48–56.
- Muthmainnah, A. F., Rahayu, N. S., & Muhdar, I. N. (2021). Pengaruh pemberian edukasi gizi menggunakan media podcast terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai obesitas pada remaja. *Arsip Gizi dan Pangan*, 6(2), 95–110. <https://doi.org/10.22236/argipa.v6i2.6212>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tentang Upaya Kesehatan Anak. (2014). <https://doi.org/10.1530/EJE-14-0355>
- Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Kesehatan. (2023).
- Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh edukasi gizi melalui media bergambar dan permainan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar (suatu pendekatan studi literature review). *HEARTY: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 1–7. <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/Hearty/issue/archive>.