



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

## Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Perubahan Pola Makan pada Remaja Putri Melalui Program Sekolah Gizi di Desa Padengo, Kabupaten Pohuwato

### *Improving Nutritional Knowledge and Changing Dietary Patterns in Adolescent Girls Through the Nutrition School Program in Padengo Village, Pohuwato Regency*

Ayu Rofia Nurfadillah<sup>1</sup>, Nirwanto K. Rahim<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

<sup>2</sup>Jurusan Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

\*Corresponding Author: E-mail: nirwanto@ung.ac.id

#### *Artikel Penelitian*

#### **Article History:**

Received: 13 Sept, 2024

Revised: 13 Oct, 2024

Accepted: 23 Oct, 2024

#### **Kata Kunci:**

Pendidikan Gizi;

Remaja Putri;

Pola Makan Sehat;

Sekolah Gizi;

Desa Padengo

#### **Keywords:**

*Nutrition Education;*

*Adolescent Girls;*

*Healthy Eating Habits;*

*Nutrition School;*

*Padengo Village*

**DOI: 10.56338/jks.v7i10.6093**

#### **ABSTRAK**

Remaja putri sering menghadapi masalah gizi akibat perubahan fisik dan hormonal selama masa pubertas. Di desa Padengo, Kabupaten Pohuwato, tantangan dalam memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang dipengaruhi oleh keterbatasan akses informasi dan sumber daya. Tujuan: Sekolah gizi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program sekolah gizi dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan mengubah pola makan pada remaja putri di desa Padengo. Metode: Program sekolah gizi dilaksanakan dengan memberikan pendidikan tentang komponen nutrisi, pembacaan label makanan, dan pentingnya aktivitas fisik, serta memanfaatkan bahan lokal untuk pemenuhan gizi. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test pengetahuan gizi serta survei perubahan pola makan. Hasil: Program sekolah gizi secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya nutrisi dan pola makan sehat. Setelah mengikuti program, terdapat perubahan positif dalam pola makan, dengan peningkatan konsumsi makanan bergizi dan pengurangan konsumsi makanan tidak sehat. Kesimpulan: Pendidikan gizi melalui program sekolah gizi di desa Padengo berhasil meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan makan sehat di kalangan remaja putri. Program ini dapat dijadikan model untuk daerah lain dengan tantangan serupa dalam meningkatkan status gizi remaja.

#### **ABSTRACT**

Adolescent girls often face nutritional challenges due to physical and hormonal changes during puberty. In Padengo Village, Pohuwato Regency, the challenge of meeting balanced nutritional needs is exacerbated by limited access to information and resources. Objective : This nutrition school program aims to evaluate the effectiveness of a nutrition education program in increasing knowledge about nutrition and improving dietary habits among adolescent girls in Padengo Village. Methods : The nutrition school program included education on nutritional components, reading food labels, and the importance of physical activity, utilizing local ingredients to meet nutritional needs. Evaluation was conducted through pre-test and post-test knowledge assessments and a survey of changes in dietary habits. Results :The nutrition school program significantly increased the adolescent girls' knowledge about the importance of nutrition and healthy eating habits. After participating in the program, there was a positive change in dietary habits, with an increase in the consumption of nutritious foods and a reduction in the intake of unhealthy foods. Conclusion : Nutrition education through the nutrition school program in Padengo Village successfully improved knowledge and healthy eating habits among adolescent girls. This program can serve as a model for other areas facing similar challenges in improving adolescent nutritional status.

## PENDAHULUAN

Pada usia remaja biasanya mereka lebih mementingkan penampilan fisik. Remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami masalah gizi (ALFIONITA, SULISTYORINI, & SEPTIYONO, 2023). Asupan makan yang buruk menjadi penyebab umum masalah gizi pada remaja. Keseimbangan antara zat gizi yang masuk dibutuhkan untuk kesehatan yang optimal (Siti Andina Rachmayani, 2020). Gizi adalah aspek fundamental dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja. Pada masa transisi ini, kebutuhan nutrisi meningkat secara signifikan karena perubahan fisik dan hormon yang terjadi (GINTING, SIMAMORA, & SIREGAR, 2022). Sekolah gizi untuk remaja bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk membuat pilihan makanan yang sehat dan seimbang (Kusuma, 2022). Peningkatan pengetahuan melalui pendidikan gizi dapat memperbaiki perilaku remaja untuk mengonsumsi pangan sumber zat besi sesuai dengan kebutuhan gizinya (Saras, 2023). Pemberian pendidikan gizi pada remaja putri diharapkan dapat menambah pengetahuan remaja putri tentang gizi khususnya tentang stunting, dan diharapkan dapat mengubah pola makan sehingga asupan gizi menjadi lebih baik (Rusilanti, 2021). Pemikiran yang terbuka dan karakteristik remaja yang masih dalam tahap belajar secara tidak langsung akan memengaruhi kebiasaan mereka (SILALAH, ARITONANG, & ASHAR, 2020).

Pendekatan yang efektif dalam sekolah gizi melibatkan pengajaran tentang komponen nutrisi, pembacaan label makanan, dan pentingnya aktivitas fisik, sambil mempertimbangkan aspek sosial dan psikologis yang mempengaruhi pola makan (SAFARINA, 2023). Dengan pendidikan gizi, remaja akan lebih mengenal kebiasaan baik dalam hal pemenuhan kebutuhan asupan gizi, sehingga dapat mempraktikanya dalam kehidupan sehari-hari (LISTIANA, 2019). Gizi yang optimal adalah fondasi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja, terutama bagi remaja putri yang mengalami masa pubertas (IKASARI, PUSPARINA, & IRIANTI, 2024).

Di desa Padengo, Kabupaten Pohuwato, tantangan dalam memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang seringkali dipengaruhi oleh keterbatasan akses informasi dan sumber daya. Oleh karena itu, sekolah gizi untuk remaja putri di desa ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang relevan mengenai pola makan sehat, pentingnya nutrisi dalam masa remaja, serta cara memilih dan mempersiapkan makanan yang bergizi dengan bahan-bahan lokal. Dengan adanya program sekolah gizi ini, diharapkan remaja putri di Padengo dapat meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya gizi, mengembangkan kebiasaan makan yang sehat, dan mengatasi masalah gizi yang mungkin mereka hadapi. Melalui pendidikan yang tepat dan dukungan yang berkelanjutan, diharapkan mereka dapat mencapai kesehatan optimal dan mempersiapkan diri untuk masa depan yang lebih baik.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Sekolah Gizi” yang dilaksanakan oleh tim KKN-Profesi Kesehatan Angkatan 3 Universitas Negeri Gorontalo di Desa Padengo, Kecamatan Duhiadaa, Kabupaten Pohuwato, Gorontalo.

Adapun Langkah – Langkah pelaksanaan kegiatan Sekolah Gizi diimplementasikan dalam beberapa tahapan yaitu :

- 1) Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dari tanggal 09 Juli – 04 Agustus 2024 oleh mahasiswa KKN-Profesi Kesehatan selama 7 kali pertemuan dengan 7 materi yang di ikuti oleh 8 remaja. Pada penyuluhan ini dilakukan tingkat pengukuran pengetahuan sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) pemberian materi.
- 2) Sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Sekolah Gizi”, kami mahasiswa KKN- Profesi Kesehatan melakukan pertemuan dan pengenalan dengan remaja-remaja di desa Padengo. Adanya pertemuan ini kami mahasiswa KKN-P Profesi Kesehatan memperkenalkan materi-materi yang akan di berikan dari awal sampai akhir kegiatan.
- 3) Dalam hal ini mahasiswa KKN- Profesi Kesehatan mempersiapkan materi yang akan dipaparkan pada Sekolah Gizi yang akan dilakukan selama 7 kali pertemuan. Adapun materi yang akan

dibawahkan pada Sekolah Gizi yaitu Pengertian dan Pencegahan Stunting, Tolak Pernikahan Dini, Manfaat Tablet Tambah Darah, Gizi Seimbang, Resep Makanan Sehat, Tips Olahraga dan Permainan Edukatif Tentang Gizi. Pemberian materi ini dilakukan agar semua remaja di desa Padengo dapat mengetahui dan memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang untuk memperbaiki pola hidup lebih sehat serta dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## HASIL

### Penyampaian Materi Tentang Pengertian dan Pencegahan Stunting



**Gambar 1.** Pemberian materi pengertian dan pencegahan stunting

**Table 1.** tingkat pengetahuan remaja putri mengenai stunting

Materi	Kategori Pengetahuan	Pre-test	Post-test
Stunting	Tinggi ( $\geq 7-10$ )	2	5
	Sedang ( $5 \leq 7$ )	1	2
	Rendah $< 5$	5	1
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>8</b>

Berdasarkan tabel 1 tingkat pengetahuan Remaja tentang materi Stunting diketahui bahwa Remaja Desa Padengo dengan jumlah Remaja sebanyak 8 orang untuk menjadi sample kami memperoleh hasil Pre-Test kategori pengetahuan Rendah  $< 5$  sebanyak 5, Sedang  $< 5-7$  sebanyak 1, Tinggi  $< 7-10$  sebanyak 2 dan untuk Post-Test kategori pengetahuan Rendah  $< 5$  sebanyak 1, Sedang  $< 5-7$  sebanyak 2, Tinggi  $< 7-10$  sebanyak 5 di Desa Padengo. Jadi kesimpulan yang kami peroleh dari pemberian materi Stunting ini terdapat peningkatan pengetahuan Remaja Putri Desa Padengo dilihat dari jumlah Remaja yang mendapatkan pengetahuan rendah sebanyak 5 orang berubah menjadi 1 orang, dan untuk pengetahuan tinggi sebanyak 2 orang mengalami peningkatan sebanyak 5 orang.

### Penyampain materi tentang tolak pernikahan dini



**Gambar 2.** Pemberian materi tolak pernikahan dini

**Table 2** tingkat pengetahuan remaja putri mengenai pernikahan dini

Materi	Kategori Pengetahuan	Pre-test	Post-test
Gizi Seimbang	Tinggi ( $\geq 7-10$ )	0	4
	Sedang ( $5 \leq 7$ )	1	1
	Rendah $< 5$	4	0
<b>Total</b>		<b>5</b>	<b>5</b>

Berdasarkan tabel 2 tingkat pengetahuan remaja tentang materi tolak pernikahan dini diketahui bahwa remaja desa padengo dengan jumlah remaja 8 orang untuk menjadi sample kami memperoleh hasil pre-test kategori pengetahuan rendah  $< 5$  sebanyak 4 orang, sedang  $< 5-7$  sebanyak 1 orang, tinggi  $< 7-10$  sebanyak 0 dan untuk post - test kategori pengetahuan rendah  $< 5$  sebanyak 0, sedang  $< 5-7$  sebanyak 1, pengetahuan tinggi  $< 7-10$  sebanyak 4 di desa padengo. Jadi pemberian materi tolak pernikahan dini ini terdapat peningkatan pengetahuan yang dapat dilihat dari jumlah remaja yang mendapat pengetahuan rendah sebanyak 4 berubah menjadi 0 dan pengetahuan tinggi dari 0 berubah menjadi 4 yang dapat dipastikan terjadi peningkatan pengetahuan.

**Penyampain materi tentang gizi seimbang**



**Gambar 3.** Pemberian materi gizi seimbang

**Table 3.** Tingkat pengetahuan remaja putri mengenai gizi seimbang

<b>Materi</b>	<b>Kategori Pengetahuan</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Post-test</b>
Gizi Seimbang	Tinggi ( $\geq 7-10$ )	3	5
	Sedang ( $5 \leq 7$ )	3	3
	Rendah $< 5$	2	0
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>8</b>

Berdasarkan table 3 tingkat pengetahuan Remaja tentang Resep Makanan Sehat diketahui bahwa remaja desa Padengo dengan jumlah remaja sebanyak 8 orang untuk menjadi sample kami memperoleh hasil Pre-Test kategori pengetahuan Rendah  $< 5$  sebanyak 2, Sedang  $< 5-7$  sebanyak 3, Tinggi  $< 7-10$  sebanyak 3 dan untuk Post-Test kategori pengetahuan Rendah  $< 5$  sebanyak 0, Sedang  $< 5-7$  sebanyak 3, Tinggi  $< 7-10$  sebanyak 5 di Desa Padengo. Jadi, kesimpulan yang kami peroleh dari pemberian materi resep makanan sehat terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri desa Padengo dilihat dari jumlah remaja yang mendapatkan pengetahuan rendah sebanyak 2 orang berubah menjadi 0 orang, dan untuk pengetahuan tinggi sebanyak 3 orang mengalami peningkatan sebanyak 5 orang.

#### Penyampain materi tentang resep makanan sehat

**Gambar 4.** Pemberian materi resep makanan sehat**Table 4** Tingkat pengetahuan remaja putri mengenai resep makanan sehat

<b>Materi</b>	<b>Kategori Pengetahuan</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Post-test</b>
Resep Makanan Sehat	Tinggi ( $\geq 7-10$ )	3	5
	Sedang ( $5 \leq 7$ )	3	3
	Rendah $< 5$	2	0
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>8</b>

Berdasarkan tabel 4 tingkat pengetahuan Remaja tentang Resep Makanan Sehat diketahui bahwa remaja desa Padengo dengan jumlah remaja sebanyak 8 orang untuk menjadi sample kami memperoleh hasil Pre-Test kategori pengetahuan Rendah  $< 5$  sebanyak 2, Sedang  $< 5-7$  sebanyak 3, Tinggi  $< 7-10$  sebanyak 3 dan untuk Post-Test kategori pengetahuan Rendah  $< 5$  sebanyak 0, Sedang  $< 5-7$  sebanyak 3, Tinggi  $< 7-10$  sebanyak 5 di Desa Padengo. Jadi, kesimpulan yang kami peroleh dari

pemberian materi resep makanan sehat terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri desa Padengo dilihat dari jumlah remaja yang mendapatkan pengetahuan rendah sebanyak 2 orang berubah menjadi 0 orang, dan untuk pengetahuan tinggi sebanyak 3 orang mengalami peningkatan sebanyak 5 orang.

**Penyampain materi tentang manfaat tablet tambah darah**



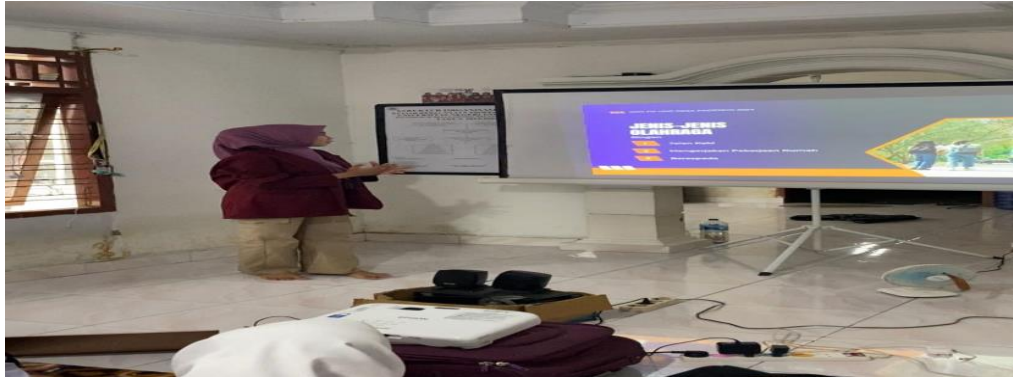
**Gambar 5.** Pemberian materi manfaat tablet tambah darah

**Table 5** Tingkat pengetahuan remaja putri mengenai tablet tambah darah

Materi	Kategori Pengetahuan	Pre-test	Post-test
Tablet Tambah Darah	Tinggi ( $\geq 7-10$ )	0	4
	Sedang ( $5 \leq 7$ )	5	2
	Rendah $< 5$	2	1
<b>Total</b>		<b>7</b>	<b>7</b>

Berdasarkan tabel 5 tingkat pengetahuan Remaja tentang materi Tablet Tambah Darah diketahui bahwa Remaja Desa Padengo dengan jumlah Remaja sebanyak 7 orang untuk menjadi sample kami memperoleh hasil Pre-Test kategori pengetahuan Rendah  $< 5$  sebanyak 2, Sedang  $< 5-7$  sebanyak 5, Tinggi  $< 7-10$  sebanyak 0 dan untuk Post-Test kategori pengetahuan Rendah  $< 5$  sebanyak 1, Sedang  $< 5-7$  sebanyak 2, Tinggi  $< 7-10$  sebanyak 4 di Desa Padengo. Jadi kesimpulan yang kami peroleh dari pemberian materi Tablet Tambah Darah ini terdapat peningkatan pengetahuan Remaja Putri Desa Padengo dilihat dari jumlah Remaja yang mendapatkan pengetahuan rendah sebanyak 2 orang berubah menjadi 1 orang, dan untuk pengetahuan tinggi sebanyak 0 orang mengalami peningkatan sebanyak 3 orang.

### Penyampaian materi tentang tips olahraga



**Gambar 6.** Pemberian materi tips olahraga

**Table 6** Tingkat pengetahuan remaja putri mengenai tips olahraga

Materi	Kategori Pengetahuan	Pre-test	Post-test
Tips Olahraga	Tinggi ( $\geq 7-10$ )	3	6
	Sedang ( $5 \leq 7$ )	0	2
	Rendah $< 5$	5	0
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>8</b>

Berdasarkan tabel 6 tingkat pengetahuan Remaja tentang materi Tips Olahraga diketahui bahwa Remaja Desa Padengo dengan jumlah Remaja sebanyak 8 orang untuk menjadi sample kami memperoleh hasil Pre-Test kategori pengetahuan Rendah  $< 5$  sebanyak 5, Sedang  $< 5-7$  sebanyak 0, Tinggi  $< 7-10$  sebanyak 3 dan untuk Post-Test kategori pengetahuan Rendah  $< 5$  sebanyak 0, Sedang  $< 5-7$  sebanyak 2, Tinggi  $< 7-10$  sebanyak 6 di Desa Padengo. Jadi kesimpulan yang kami peroleh dari pemberian materi Tips Olahraga ini terdapat peningkatan pengetahuan Remaja Putri Desa Padengo dilihat dari jumlah Remaja yang mendapatkan pengetahuan rendah sebanyak 5 orang berubah menjadi 0 orang, dan untuk pengetahuan tinggi sebanyak 3 orang mengalami peningkatan sebanyak 6 orang.

### Penyampaian materi tentang permainan gizi



**Gambar 6.** Pemberian materi permainan gizi seimbang

**Table 7** Tingkat pengetahuan remaja putri mengenai permainan gizi

Materi	Kategori Pengetahuan	Pre-test	Post-test
Permainan Gizi	Tinggi ( $\geq 7-10$ )	5	6
	Sedang ( $5-\leq 7$ )	2	3
	Rendah $<5$	1	0
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>8</b>

Berdasarkan tabel 7 tingkat pengetahuan Remaja tentang materi Permainan Gizi diketahui bahwa Remaja Desa Padengo dengan jumlah Remaja sebanyak 8 orang untuk menjadi sample kami memperoleh hasil Pre-Test kategori pengetahuan Rendah  $<5$  sebanyak 1, Sedang  $<5-7$  sebanyak 3, Tinggi  $<7-10$  sebanyak 5 dan untuk Post-Test kategori pengetahuan Rendah  $<0$  sebanyak 0, Sedang  $<5-7$  sebanyak 3, Tinggi  $<7-10$  sebanyak 6 di Desa Padengo. Jadi kesimpulan yang kami peroleh dari pemberian materi Permainan Gizi ini terdapat peningkatan pengetahuan Remaja Putri Desa Padengo dilihat dari jumlah Remaja yang mendapatkan pengetahuan rendah sebanyak 1 orang berubah menjadi 0 orang, dan untuk pengetahuan tinggi sebanyak 5 orang mengalami peningkatan sebanyak 6 orang.

Hasil pelaksanaan Kegiatan Sekolah Gizi remaja putri yang dilaksanakan pada setiap Selasa dan Minggu mulai tanggal 9 Juli – 4 Agustus 2024 dan bertempat di posko KKN – PK dan Aula Kantor Desa Padengo dihadiri oleh 8 peserta remaja putri. Dalam pelaksanaan kegiatan sekolah gizi ini kami memperoleh hasil adanya antusias dan peningkatan pengetahuan remaja putri peserta sekolah gizi. Remaja putri juga aktif dalam bertanya terkait materi yang belum dipahami maupun bertanya mengenai masalah – masalah yang dialami secara langsung oleh remaja putri itu sendiri

## KESIMPULAN

Pendidikan gizi melalui program sekolah gizi di desa Padengo berhasil meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan makan sehat di kalangan remaja putri. Program ini dapat dijadikan model untuk daerah lain dengan tantangan serupa dalam meningkatkan status gizi remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- ALFIONITA, N., SULISTYORINI, L., & SEPTIYONO, E. A. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 14 Jember. *Pustaka Kesehatan*, 92-101.
- GINTING, S. B., SIMAMORA, A. C., & SIREGAR, N. S. (2022). *Penyuluhan kesehatan tingkatan pengetahuan ibu dalam mencegah stunting*. Jawa Tengah: Penerbit Nem,.
- IKASARI, F. S., PUSPARINA, I., & IRIANTI, D. (2024). *Media video animasi meningkatkan sikap remaja tentang gizi seimbang dalam rangka mencegah stunting*. SUMATRA UTARA: Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI).
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia. *Jurnal Surya Muda*, 61-78.
- LISTIANA, A. (2019). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *Jurnal kesehatan*, 455-469.
- Rusilanti, N. R. (2021). PENGARUH PELATIHAN TENTANG PEMILIHAN MAKANAN SEHAT UNTUK MENCEGAH TERJADINYA STUNTING MELALUI EDUKASI GIZI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 175-185.



7. SAFARINA, A. (2023). *SOSIALISASI FORUM GENERASI BERENCANA (GENRE) SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN RESIKO STUNTING (Studi pada Remaja Usia 15-24 di Desa Sindangsari, Kecamatan Cikoneng, Kabupaten Ciamis)*. Jawa Barat: PhD Thesis. Universitas Siliwangi.
8. Saras, T. (2023). . *Mengatasi Obesitas: Panduan Praktis untuk Hidup Sehat*. Semarang: Tiram Media.
9. SILALAH, V., ARITONANG, E., & ASHAR, T. (2020). Potensi pendidikan gizi dalam meningkatkan asupan gizi pada remaja putri yang anemia di Kota Medan. *Jurnal kesehatan masyarakat*, 295-301.
10. Siti Andina Rachmayani, M. K. (2020). Hubungan asupan zat gizi dan status gizi remaja putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition* , 125-130.