

Edukasi Keragaman Pangan Pada Remaja di SMA Dr. Soetomo Surabaya

Anugrah Linda Mutiarani^{1*}, Farah Nuriannisa^{2*}, Nurul Qomariyah^{3*}, Ailsa Nadia Cahyawati^{4*}, Marwatus Shofa Indana Zulfa^{5*}

¹Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

²Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

³Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

⁴Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

⁵Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

*e-mail korespondensi: anugrah_linda87@unusa.ac.id

Abstract

Adolescents are an age group that is vulnerable to nutritional problems due to increased nutritional needs and unbalanced consumption patterns. Low dietary diversity is one of the risk factors for macro and micro nutrient deficiencies that affect growth and development processes and learning abilities. This community service activity aims to improve students' understanding of the importance of diverse food consumption through interactive education. The activity was carried out at Dr. Soetomo High School, Surabaya, on June 12-13, 2025, and was attended by 70 grade X students. The educational method used a multi-method approach that included interactive lectures, discussions, educational posters, and quizzes using Kahoot media. Evaluation was carried out using pretests and posttests to measure the increase in student knowledge. The evaluation results showed an increase in the average score from 73.71 to 82.29 in grade X5 and from 72 to 89.71 in grade X6. This activity shows that a multi-method-based educational approach is effective in improving students' knowledge about the importance of diverse food consumption. Interventions like this can be a model for adolescent nutrition education in other schools.

Keywords: Education; Food diversity; multi-method

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi akibat meningkatnya kebutuhan nutrisi dan pola konsumsi yang belum seimbang. Rendahnya keragaman pangan menjadi salah satu faktor risiko terjadinya kekurangan zat gizi makro dan mikro yang berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang dan kemampuan belajar. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya konsumsi pangan yang beragam melalui edukasi interaktif. Kegiatan dilaksanakan di SMA Dr. Soetomo Surabaya pada tanggal 12-13 Juni 2025 dan diikuti oleh 70 siswa kelas X. Metode edukasi menggunakan pendekatan *multi-metode* yang mencakup ceramah interaktif, diskusi, poster edukatif, serta kuis menggunakan media Kahoot. Evaluasi dilakukan menggunakan *pretest* dan *posttest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor dari 73,71 menjadi 82,29 di kelas X5 dan dari 72 menjadi 89,71 di kelas X6. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis *multi-metode* efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya konsumsi pangan yang beragam. Intervensi seperti ini dapat menjadi model edukasi gizi remaja di sekolah lainnya.

Kata Kunci: Edukasi; Keragaman pangan; multi-metode

Accepted: 2025-08-07

Published: 2025-10-06

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami percepatan pertumbuhan fisik, psikologis, dan sosial. Masa ini ditandai dengan meningkatnya kebutuhan energi dan zat gizi, sehingga remaja sangat rentan mengalami masalah gizi apabila tidak seimbang. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi gizi lebih dan obesitas pada remaja meningkat mencapai 13,5% dan anemia sebesar 32% (Kemenkes, 2018; Utami & Ani, 2024). Salah satu penyebab utama dari masalah gizi tersebut karena rendahnya keragaman konsumsi pangan. Pada penelitian Prasetyaningrum *et al.*,

(2024), menunjukkan bahwa hanya 25% remaja yang memiliki keragaman tinggi. Keragaman konsumsi pangan yang rendah berdampak langsung terhadap kecukupan gizi makro dan mikro yang memiliki peran penting dalam mendukung konsentrasi belajar, menjaga daya tahan tubuh, dan fungsi otak (Prasetyaningrum *et al.*, 2024; Verger *et al.*, 2021).

SMA Dr. Soetomo Surabaya merupakan sekolah menengah atas yang berlokasi di wilayah perkotaan, dimana siswa memiliki akses yang luas terhadap berbagai pilihan makanan siap saji disekitar sekolah. Berdasarkan hasil observasi awal, mayoritas siswa cenderung memilih makanan siap saji yang tinggi lemak dan rendah serat, serta belum memahami pentingnya keragaman pangan dalam pola makan sehari-hari (Prasetyaningrum *et al.*, 2024; Yuliati *et al.*, 2024). Wilayah perkotaan dengan segala kemudahannya justru menciptakan lingkungan yang obesogenik, yang apabila tidak disertai dengan pemahaman gizi yang baik.

Berdasarkan kondisi tersebut, dapat dirumuskan bahwa rendahnya pemahaman siswa terkait konsep keragaman pangan menjadi tantangan dalam pembentukan perilaku konsumsi yang sehat pada remaja di wilayah perkotaan. Kegiatan edukatif yang menarik dan interaktif diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya konsumsi makanan yang beragam.

SMA Dr. Soetomo Surabaya memiliki potensi sebagai mitra edukatif yang strategis, dengan sasaran jumlah siswa kelas X sebanyak 70 orang yang terbagi dalam dua kelas. Kegiatan edukasi di sekolah ini diharapkan menjadi langkah awal dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung penerapan pola makan bergizi seimbang. Oleh karena itu, tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan edukasi tentang keragaman pangan pada remaja siswa kelas X di SMA Dr. Soetomo Surabaya. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya konsumsi makanan yang beragam, mengenalkan contoh-contoh pangan lokal bergizi, serta membangun kesadaran untuk memilih makanan secara bijak pada usia remaja.

Kegiatan ini menggunakan pendekatan *multi-metode* interaktif berupa ceramah, diskusi, permainan kuis edukatif melalui media kahoot, dan poster edukatif visual. Pendekatan ini terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian Zogara *et al.*, (2023), yang menyatakan bahwa penggunaan beberapa metode pembelajaran secara bersamaan mampu meningkatkan partisipasi dan hasil belajar siswa secara signifikan.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan selama 6 bulan. Kelompok sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas X SMA Dr. Soetomo Surabaya, dengan jumlah peserta sebanyak 70 orang, yang terbagi ke dalam dua kelas (masing-masing terdiri dari 35 siswa). Seluruh peserta mengikuti kegiatan secara penuh dari awal hingga akhir.

Tahapan kegiatan dimulai dari perencanaan yaitu melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait kegiatan pengabdian masyarakat, penyusunan program pengabdian berdasarkan hasil analisis situasi yang telah dilakukan. Kemudian tahap kedua yaitu persiapan sarana dan prasarana yang akan mendukung kegiatan pengabdian, persiapan meliputi pembuatan media edukasi berupa poster, powerpoint, maupun permainan kahoot. Selain itu, persiapan sarana prasarana lain yang terkait ruangan, LCD, dan *sound system* berkoordinasi dengan pihak sekolah. Tahap ketiga kegiatan pengabdian ini adalah pelaksanaan kegiatan itu sendiri yaitu penyuluhan atau edukasi dengan menggunakan metode ceramah dan *game* secara *door-to-door* ke masing-masing kelas, dengan menggunakan media utama berupa *powerpoint*, poster, serta instrumen evaluasi *pretest* dan *posttest* yang telah disiapkan oleh tim. Materi yang disampaikan dalam edukasi mencakup pengertian dan urgensi keragaman pangan, panduan gizi seimbang berbasis Isi Piringku, contoh pangan lokal yang menjadi sumber karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral, dampak negatif dari konsumsi makanan tidak beragam, serta pengenalan label gizi sederhana pada makanan kemasan.

Pada evaluasi kegiatan, menggunakan media permainan (*game*) berbasis digital yaitu Kahoot. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test yang digunakan untuk mengukur tingkat peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dari pengabdian kepada masyarakat di SMA Dr. Soetomo Surabaya yaitu:

1. Gambaran Umum Lokasi Pengabdian Masyarakat

Lokasi pengabdian kepada masyarakat adalah SMA Dr. Soetomo Surabaya yang berlokasi di Jl. Manyar Rejo I No 39 Surabaya. SMA ini memiliki visi yaitu mewujudkan sekolah yang bernuansa religius, nasionalis, mandiri, berprestasi dan berwawasan.



Gambar 1. Sekolah SMA Dr. Soetomo

2. Karakteristik Sasaran

Sasaran pada pengabdian masyarakat ini adalah siswa-siswi di SMA Dr. Soetomo Surabaya Kelas X yang berjumlah 70 orang dengan karakteristik yang digambarkan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Sasaran

Karakteristik	Siswa	
	Jumlah (n)	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	32	45,7
Perempuan	38	54,3
Total	70	100
Usia		
15	5	7,1
16	48	68,6
17	17	24,3
Total	70	100
Kelas		
X5	35	50
X6	35	50
Total	70	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 1 didapatkan karakteristik sasaran berdasarkan usia sebagian besar adalah usia 16 tahun sebanyak 48 orang (68,6%). Sedangkan berdasarkan jenis kelamin sebagian besar sasaran adalah siswa perempuan

sebanyak 38 orang sebesar 54,3%. Mengetahui karakteristik sasaran sangat penting sebelum dilakukan, hal ini untuk memberikan gambaran yang ingin diketahui mengenai keadaan diri sasaran.

3. Edukasi Keragaman Pangan

Pada pengabdian masyarakat ini, kegiatan yang dilaksanakan merupakan kegiatan edukasi keragaman pangan pada siswa remaja di SMA Dr. Soetomo Surabaya. Edukasi dilakukan secara tatap muka langsung di ruang kelas dengan menggunakan pendekatan *multi-metode* untuk meningkatkan pemahaman dan partisipasi siswa secara optimal. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif dengan menggunakan media *PowerPoint* untuk menyampaikan materi secara sistematis dan menarik. Selain itu, dilakukan diskusi dimana siswa diajak untuk memberi pertanyaan dan menjawab pertanyaan seputar keragaman pangan. Untuk menjaga semangat dan partisipasi siswa, kegiatan evaluasi dilakukan melalui permainan kuis menggunakan Kahoot, yang tidak hanya berfungsi sebagai alat *posttest* tetapi juga memberikan suasana belajar yang menyenangkan dan kompetitif. Sebagai penguatan visual, poster edukatif yang berisi pesan gizi seimbang dan keragaman pangan ditempel di ruang kelas agar siswa dapat melihat dan mengingat informasi penting secara berkelanjutan.



Gambar 2. Edukasi keragaman pangan dengan metode ceramah



Gambar 3. Media Poster

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan *pretest* dan *posttest*. Pada soal *pretest* diberikan sebelum pemberian edukasi terkait keragaman pangan, sedangkan soal *posttest*

diberikan setelah para siswa mendapatkan edukasi. Hasil edukasi terkait keragaman pangan yang diperoleh melalui *pre-post test* yang tertera pada Tabel. 2

Tabel 2. Hasil Evaluasi (*Pre-Post Test*)

Karakteristik	Hasil Evaluasi Edukasi	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Kelas		
X5	73,7	82,29
X6	72	89,71
Rata-rata	72,85	86

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pada kedua kelas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berhasil meningkatkan pemahaman siswa terkait pentingnya konsumsi pangan yang beragam. Pendekatan edukasi menggunakan metode ini dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta, sebagaimana dibuktikan dalam kegiatan edukasi yang dilakukan oleh Putra *et al/* (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi interaktif melalui media visual dan diskusi mampu meningkatkan pemahaman secara signifikan.

Penggunaan media Kahoot sebagai alat evaluasi juga terbukti mampu meningkatkan motivasi siswa dalam menjawab soal serta menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan kompetitif. Hal ini sejalan dengan temuan Hermawati & Solihin (2023), yang menyatakan bahwa media pembelajaran berbasis permainan interaktif dapat meningkatkan antusiasme dan pemahaman siswa secara signifikan. Pemanfaatan media Kahoot dalam pembelajaran terbukti efektif meningkatkan interaksi, antusiasme, dan mampu menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi siswa. Dengan demikian, pendekatan edukatif yang diterapkan dalam kegiatan ini dinilai efektif dalam mencapai tujuan peningkatan pemahaman gizi pada remaja.



Gambar 4. Pemberian *Doorprize* Pada Pemenang Kahoot

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi mengenai keragaman pangan yang dilaksanakan di SMA Dr. Soetomo Surabaya terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa terhadap pentingnya pola makan yang beragam dan bergizi. Penerapan pendekatan *multi-metode* yang interaktif seperti ceramah, diskusi, poster edukatif, dan kuis Kahoot mampu menciptakan suasana belajar yang

menarik dan partisipatif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor *posttest* secara signifikan di kedua kelas sasaran. Oleh karena itu, pendekatan edukatif seperti ini layak dijadikan model dalam program literasi gizi di lingkungan sekolah, khususnya di wilayah perkotaan yang memiliki tantangan obesogenik. Intervensi serupa diharapkan dapat terus dikembangkan dan disesuaikan dengan karakteristik siswa untuk mendukung upaya pencegahan masalah gizi pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Hermawati, M., & Solihin, A. K. (2023). *Pemanfaatan Media Kahoot Sebagai Media Pembelajaran Interaktif Siswa*. 06(02), 158–166. <https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/pkm/article/view/10477>
- Kemkes. (2018). Laporan Risesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Prasetyaningrum, Y. I., Kadaryati, S., Wulan, Y. K., & Wardani, D. F. (2024). Keragaman Pangan Dan Status Gizi Pada Remaja Usia 12-15 Tahun: Studi Cross Sectional. *Jurnal Gizi*, 13(2), 82. <https://doi.org/10.26714/jg.13.2.2024.82-93>
- Putra, E. D. L., Wahyuni, H. S., & Prasetyo, B. E. (2022). Edukasi Pemanfaatan Tanaman Herbal Bagi Kesehatan Di Desa Liang Pematang Kabupaten Deli Serdang. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4), 1322–1327. <https://doi.org/10.31604/jpm.v5i4.1322-1327>
- Utami, N. W. A., & Ani, L. S. (2024). Keragaman konsumsi pangan remaja putri di wilayah perdesaan dan perkotaan Provinsi Bali. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 5(3A), 616. <https://doi.org/10.30867/gikes.v5i3A.1744>
- Verger, E. O., Le Port, A., Borderon, A., Bourbon, G., Moursi, M., Savy, M., Mariotti, F., & Martin-Prevel, Y. (2021). Dietary Diversity Indicators and Their Associations with Dietary Adequacy and Health Outcomes: A Systematic Scoping Review. *Advances in Nutrition*, 12(5), 1659–1672. <https://doi.org/10.1093/advances/nmab009>
- Yuliati, E., Prasetyaningrum, Y. I., Sarinande, A. F., & Ningsih, N. L. R. A. (2024). Perbedaan Keragaman Konsumsi Pangan Remaja Di Kota Yogyakarta Saat hari Sekolah Dan Hari Libur. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(4), 261. <https://doi.org/10.35842/mr.v18i4.809>
- Zogara, A. U., Pantaleon, M. G., & Niron, M. F. K. (2023). Pemanfaatan Multi Metode dalam Edukasi Gizi kepada Siswa SD Inpres Oepura 3, Kota Kupang. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 3517–3522. <https://doi.org/Umbu>
- Zogara, A., Goreti Pantaleon, M., FVDP Kewa Niron, M., Studi Gizi, P., & Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, P. (2023). Pemanfaatan Multi Metode dalam Edukasi Gizi kepada Siswa SD Inpres Oepura 3, Kota Kupang. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 3517–3522. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i4.6815>