



### PELATIHAN OLEH FASILITATOR SEBAYA MENGGUNAKAN APLIKASI HEALTH HEROES NUTRIHUNT UNTUK MEMILIH MAKANAN MINUMAN SEHAT DAN MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA DALAM MENCEGAH MASALAH GIZI REMAJA

Ghani Armando<sup>1\*</sup>, Oktario Dinansa Khoir<sup>2</sup>, Syifa'ul Lailiyah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Airlangga

e-mail: ghani.armando-2020@fkm.unair.ac.id<sup>1\*</sup>

Dikirim : 15 Januari 2024, Direvisi : 17 Januari 2024, Diterima: 18 Januari 2024

#### ABSTRAK

Masalah kelebihan atau kekurangan nutrisi pada remaja akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, khususnya terjadinya penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung koroner, stroke, dan kanker jika tidak diatasi dengan segera. Membatasi makan minum yang mengandung tinggi kadar gula, garam, dan lemak merupakan langkah pencegahan penyakit tidak menular pada remaja. Tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam mencegah dan mengatasi masalah gizi pada remaja. Metode pengabdian adalah dengan memberikan pelatihan kepada remaja SMAN 1 Banyuwangi berjumlah 100 remaja melalui pemaparan materi dan praktik mengenai isu kesehatan dan gizi remaja, masalah gizi remaja serta cara mengatasinya, dan cara memilih makanan minuman yang sehat sesuai dengan kebutuhan remaja dengan aplikasi Health Heroes Nutrihunt. Analisis yang digunakan untuk mengetahui hasil pelatihan yaitu dengan *pre-test* dan *post-test*. Hasil pengabdian ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan remaja mengenai topik pemaparan dilihat dari hasil dari *pre-test* dan *post-test* memiliki rata-rata sebesar 46,23 dan 72,96 hal tersebut menunjukkan terjadi peningkatan sebesar 57,8% dan dapat dilihat dari antusias melakukan praktik mengidentifikasi jenis makanan dan minuman kemasan yang baik dikonsumsi. Dengan adanya pelatihan ini remaja di sekolah mampu memilah dan memilih makanan dan minuman sebelum dikonsumsi berdasarkan kandungan gizi didalamnya.

**Kata kunci:** Pelatihan; fasilitator sebaya; health heroes nutrihunt; gizi remaja

#### ABSTRACT

The problem of excess or deficiency of nutrients in adolescents will increase susceptibility to disease, especially the occurrence of non-communicable diseases such as hypertension, diabetes, coronary heart disease, stroke, and cancer, if not addressed immediately. Limiting eating and drinking that contain high levels of sugar, salt, and fat is a preventive measure for non-communicable diseases in adolescents. The purpose of community service is to increase adolescents' knowledge about preventing and overcoming nutritional problems. The community service method is to provide training to 100 adolescents of SMAN 1 Banyuwangi through material presentation and practice on adolescent health and nutrition issues, adolescent nutrition problems and how to overcome them, and how to choose healthy food and drinks according to adolescent needs with the Health Heroes Nutrihunt application. The analysis used to determine the results of the training is the pre-test and post-test. The results of this service show that there is an increase in adolescents' knowledge about the topic of exposure, as seen from the results of the pre-test and post-test, which have an average of 46.23 and 72.96, respectively, which shows an increase of 57.8% and can be seen from the enthusiasm to practice identifying types of packaged food and drinks that are good for consumption. With this training, adolescents in schools are able to sort and choose foods and drinks before consumption based on their nutritional content.

**Keywords:** Training; peer facilitators; health heroes nutrihunt; adolescent nutrition



## 1. PENDAHULUAN

Remaja adalah individu muda yang berusia antara 12 hingga 24 tahun (WHO). Secara global, terdapat 1,8 miliar remaja, yang merupakan generasi muda terbesar dan sekitar 90% di antaranya tinggal di negara-negara berpenghasilan menengah hingga rendah. Masa remaja, ketika terjadi lonjakan pertumbuhan, dapat membuat mereka terkena malnutrisi (Unicef, 2011). Padahal kelebihan gizi dapat menyebabkan penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan lain-lain (WHO, 2004). Kurang gizi dapat menyebabkan berat badan kurang, kinerja buruk di sekolah, kesehatan umum yang buruk, komplikasi kehamilan dan kelahiran, serta berkurangnya produktivitas ekonomi (Sireesha, 2017). Asupan zat gizi mikro dan makro yang cukup berperan penting pada tahap ini untuk memenuhi peningkatan kebutuhan akibat cepatnya pertumbuhan, pematangan seksual dan menstruasi (Blum, 2015). Untuk mendukung pertumbuhan pesat ini, diperlukan peningkatan kebutuhan energi, protein, mineral dan vitamin serta konsumsi gula, lemak, dan garam yang sesuai dengan kebutuhan harian remaja (WHO, 2018).

Kondisi kesehatan remaja Indonesia perlu diperhatikan dan menjadi fokus bersama. Terdapat tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yang sedang dihadapi oleh bangsa Indonesia yaitu stunting, wasting, obesitas dan masalah kekurangan gizi mikro seperti anemia. Jika hal tersebut terus dibiarkan maka akan terjadi masalah malnutrisi yang akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit khususnya terjadinya penyakit tidak menular (Kemenkes, 2020). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan jika terdapat 25,7% remaja pada usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja pada usia 16-18 tahun di Indonesia dengan status yaitu gizi pendek dan sangat pendek. Terkait berat badan ideal terdapat 8,7% remaja pada usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja pada usia 16-18 tahun termasuk dalam golongan dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi kelebihan berat badan atau sering disebut obesitas sebesar 16% pada remaja pada usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja pada usia 16-18 tahun. Selain itu terdapat prevalensi anemia pada remaja adalah 32%, di mana 3-4 dari 10 remaja menderita anemia pada masa remaja (Kemenkes, 2018). Remaja yang sehat merupakan cikal bakal sebuah manusia dewasa sehat tercipta, namun terjadi peningkatan yang cukup signifikan terjadi kasus obesitas pada anak, remaja dan dewasa laki-laki ataupun perempuan yang dibarengi dengan peningkatan jumlah kasus penyakit Diabetes Mellitus pada dewasa diatas usia 18 tahun hal tersebut akan merusak generasi yang sehat menjadi generasi yang sakit (UNICEF, 2020).

*Global Alliance for Improved Nutrition* (GAIN) menjalankan program Edukasi Remaja dan Peningkatan Lingkungan Kondusif untuk Konsumsi Gizi Seimbang bekerja sama dengan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) di tahun 2022-2025 untuk peningkatan status gizi remaja di Indonesia dengan pendanaan bersumber dari Fondation Botnar. Fokus kegiatan dari program edukasi remaja adalah literasi label pangan kemasan sebagai bagian dari 10 pesan gizi seimbang dimana GAIN telah mengembangkan aplikasi yang bernama Health Heroes Nutrihunt yang dapat di unduh di App Store dan Play Store. Fitur utama pada aplikasi ini adalah scan barcode makanan minuman kemasan untuk membiasakan remaja membaca informasi gizi pada pangan kemasan. Terkait dengan penerapan peraturan label pangan, GAIN mengidentifikasi bahwa minimnya pencantuman pesan kesehatan pada label kemasan sebagaimana diwajibkan dalam Permenkes No.30/2013, masih terbatasnya Peraturan BPOM No. 26/2021 dimana pencantuman ING dan Logo Pilihan Lebih Sehat pada bagian yang mudah dilihat dan dibaca diatur secara sukarela dan sulitnya pemantauan pemenuhan komitmen produsen pangan industri rumah tangga oleh Dinkes Kabupaten/Kota menyebabkan tidak terpenuhinya hak konsumen untuk informasi gizi yang lebih ramah dan transparan, khususnya remaja (Permenkes RI, 2013)

Di era globalisasi yang kuat kebutuhan teknologi tidak dapat dikesampingkan dan menjadi kebutuhan yang vital. Penggunaan teknologi sudah menjadi gaya hidup remaja milenial oleh karena itu GAIN mengembangkan aplikasi Health Heroes Nutrihunt yang dapat mengidentifikasi kandungan makanan atau minuman berbarcode. Aplikasi Health Heroes Nutrihunt dapat membantu seorang remaja untuk memilih makanan atau minuman kemasan berbarcode sebelum dibeli dan dikonsumsi berdasarkan jumlah kandungan gula, garam, dan

lemak didalamnya sehingga remaja akan lebih mudah mengidentifikasi makanan atau minuman kemasan ber-*barcode* sebelum mengkonsumsinya. Berdasarkan penelitian dari Sari D dan Vionalita G (2021) menunjukkan ada perbedaan signifikan ( $p= 0,000$ ) antara pengetahuan mengenai gizi remaja sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi menggunakan media video dan aplikasi (Sari, 2021).

Pendidikan gizi pada remaja sangat penting dan dibutuhkan untuk memberikan pengetahuan dan bekal dalam memilih makanan dan minuman yang di konsumsi khususnya makanan dan minuman kemasan. Dalam melakukan pendidikan gizi remaja dapat dilakukan dengan upaya peningkatan pengetahuan remaja mengenai gizi remaja yang dilakukan dengan dengan berbagai metode. Berdasarkan Sulistiani (2021) peningkatan pengetahuan gizi dapat dilakukan dengan edukasi gizi metode kombinasi antara ceramah dan *Teams Games Tournament* (TGT) (Sulistiani et al, 2021). Sehingga penggunaan aplikasi Health Heroes Nutrihunt dalam edukasi materi gizi remaja merupakan alternatif untuk membantu remaja dalam upaya peningkatan pengetahuan mengenai gizi remaja dan meningkatkan kemampuan dalam hal memilih dan memilah makanan minuman kemasan yang akan dikonsumsi.

Remaja lebih sering menghabiskan waktunya untuk bersekolah dan bertemu dengan teman sebayanya hal tersebut sejalan dengan penelitian Dumas (2012) yaitu pada masa remaja seorang remaja akan lebih sering menghabiskan waktunya untuk berinteraksi dalam kelompok sebaya (Dumas, 2012). Teman sebaya remaja memiliki pengaruh terhadap remaja tersebut biasanya dapat mempengaruhi pada hal yang bersifat negatif ataupun yang bersifat positif. Berdasarkan penelitian Jafar N (2018) terdapat peningkatan hasil dari pelatihan edukator sebaya yang meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang sebesar 52,5% (Jafar, 2018). Pada penelitian Zahrah (2022) terdapat hubungan signifikan ( $p= 0,001$ ) antara pengaruh teman sebaya dengan dengan pola konsumsi makanan tidak sehat (Zahrah, 2022). Selain itu pada penelitian Rahman (2021) terdapat hubungan signifikan ( $p= 0,048$ ) dukungan teman sebaya pada status gizi lebih pada remaja (Rahman, 2021). Dari beberapa penelitian tersebut bahwasannya teman sebaya memiliki pengaruh terhadap pengetahuan dan pola konsumsi gizi remaja. Sehingga teman sebaya cocok untuk melakukan edukasi kepada teman sebayanya mengenai gizi remaja.

Interaksi sosial dengan teman sebaya sering terjadi dimana saja seperti sekolah. Sekolah merupakan lingkup seorang remaja untuk belajar dan menambah pengetahuannya. Terkait dengan permasalahan gizi dan label pangan yang terjadi pada remaja memerlukan intervensi untuk mencegah terjadinya permasalahan kesehatan bagi remaja di waktu yang akan mendatang. SMA Negeri 1 Banyuwangi dipilih menjadi tempat pengabdian kepada masyarakat karena sesuai dengan kriteria dikarenakan pada sekolah tersebut masih dijumpai makanan minuman yang mengandung bahan 5P (pewarna, pengenyal, perasa, pemanis, dan pengawet). Remaja harus dibelakali ilmu gizi remaja untuk menciptakan remaja yang sehat. Sehingga dari latar belakang tersebut bahwasannya penting untuk dilakukan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja terkait gizi remaja untuk mencegah dan mengatasi masalah gizi pada remaja di sekolah.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari empat tahapan. Pada tahap pertama yaitu perencanaan dengan menyusun proposal pengabdian masyarakat dan mengajukan pendanaan kepada GAIN melalui RISE Foundation sebagai mitra dalam kegiatan edukasi remaja dan melakukan observasi mengenai lokasi pengabdian masyarakat. Pada tahap kedua yaitu persiapan yaitu dengan melakukan perizinan, membuat surat tugas pengabdian masyarakat, dan melakukan persiapan perlengkapan kegiatan. Pada tahap ketiga yaitu tahap pelaksanaan dengan melakukan kegiatan pengabdian sesuai dengan jadwal yang telah diatur. Pada tahap keempat yaitu tahap evaluasi dengan membuat evaluasi dan laporan kegiatan pengabdian masyarakat.

Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah remaja di SMA Negeri 1 Banyuwangi berusia 15-18 tahun (remaja pertengahan) yaitu siswa dan siswi kelas 10-12 perwakilan setiap kelas berjumlah 100 siswa-siswi. Kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan

dan kemampuan remaja dengan melakukan *Training of Trainers* (ToT) mengenai isu kesehatan dan gizi remaja, masalah gizi remaja, dan cara memilih makanan minuman yang sehat sesuai dengan kebutuhan remaja. Metode pengabdian kepada masyarakat ini yang dilakukan adalah dengan memberikan pelatihan teman sebaya dalam bentuk ceramah interaktif dan praktik penggunaan aplikasi Health Heroes Nutruhunt yang dilakukan oleh teman sebaya yang telah terlatih. Teman sebaya yang telah dilatih khusus oleh pakarnya ini yang akan menjadi fasilitator dalam kegiatan ToT.

Ceramah interaktif berisikan penyampaian materi mengenai isu gizi dan kesehatan remaja, masalah gizi pada remaja serta cara mencegah dan mengatasi permasalahan gizi pada remaja. Dalam kegiatan ceramah interaktif ini peserta pengabdian akan diukur pengetahuannya dengan menggunakan *form pre-test* dan *post-test*. Hasil dari rata-rata nilai *form pre-test* dan *post-test* digunakan sebagai analisis data mengenai hasil dari penyampaian materi. Pada kegiatan praktik langsung memilih jenis makanan minuman kemasan dalam pengabdian ini menggunakan aplikasi Health Heroes Nutruhunt untuk membantu remaja agar lebih mudah dalam mengidentifikasi kandungan yang ada di dalam makanan minuman yang akan dikonsumsi hanya dengan menscan kode batang atau barcode pada kemasan makanan atau minuman.

Hasil pengabdian dari ToT ini adalah para remaja mendapatkan materi mengenai isu gizi dan kesehatan remaja, masalah gizi pada remaja serta cara mencegah dan mengatasi permasalahan gizi pada remaja. Selain itu juga remaja mampu mengoperasikan aplikasi Health Heroes Nutrihunt untuk memilih makanan minuman kemasan sesuai dengan kebutuhan gizi harian remaja. Pengabdian ini mengevaluasi hasil dari kegiatan ToT setiap 1 minggu dengan melihat laporan penjualan setelah *restock* dari kantin dan koperasi sekolah terkait penjualan makanan dan minuman kemasan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap perencanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan membuat proposal pengabdian masyarakat dan mengajukan pendanaan kepada GAIN melalui mitra kerja RISE Foundation. Setelah mendapatkan pendanaan selanjutnya melakukan observasi di beberapa sekolah di wilayah Kabupaten Banyuwangi untuk menemukan sekolah sesuai dengan kriteria lokasi pengabdian kepada masyarakat. Pada tahap persiapan kegiatan pengabdian masyarakat setelah didapati sekolah yang sesuai dengan kriteria pada tanggal 3 Agustus 2023 melakukan kunjungan untuk melakukan perizinan dan meminta perwakilan siswa-siswi yang akan dilatih oleh pakarnya untuk menjadi fasilitator sebaya. Dari hasil pertemuan dengan pihak SMA Negeri 1 Banyuwangi didapat kesepakatan untuk melaksanakan kegiatan pada tanggal 10 Agustus 2023 di ruang pertemuan SMA Negeri 1 Banyuwangi.



Gambar 1. Pembukaan dan Serah Terima Ucapan Terima Kasih

Pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis 10 Agustus 2023 mulai pukul 08.00-14.00 dengan satu sesi *coffee break*. Kegiatan diawali dengan acara pembukaan dan sambutan yang dipimpin oleh Ibu Meita selaku Wakil Kepala Sekolah bidang Humas. Kegiatan pengabdian dengan *Training of Trainers* (ToT) kepada remaja dilakukan oleh fasilitator sebaya yang telah dilatih oleh pakar sebanyak 2 orang dan 1 orang Duta Generasi Berencana (GenRe) Banyuwangi sebagai pendamping fasilitator. Peserta kegiatan yang hadir

berjumlah 96 remaja siswa-siswi. Kegiatan ini dilakukan selama 4 jam efektif diluar sambutan, *ice breaking*, dan *coffe break* pada hari Kamis 10 Agustus 2023



Gambar 2. Pemaparan Materi

Peningkatan pengetahuan yang diberikan kepada remaja yaitu siswa-siswi bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif siswa-siswi terhadap permasalahan gizi remaja meliputi:

- a) Para siswa-siswi mengetahui isu-isu kesehatan dan gizi remaja yang perlu dipahami
- b) Para siswa-siswi mengetahui masalah gizi serta yang akan terjadi pada masa yang akan medatang pada remaja
- c) Para siswa-siswi mengetahui cara mencegah dan mengatasi permasalahan gizi pada remaja.

Setelah dilakukan penyampaian materi untuk menunjang pemahaman siswa-siswi dilakukan praktik langsung dengan menggunakan aplikasi Health Heroes Nutrihunt untuk mengidentifikasi makanan atau minuman kemasan yang layak dikonsumsi harian. Pada sesi praktik ini siswa-siswi diberikan pedoman mengenai bagaimana cara mengoperasikan aplikasi pada *smartphone* masing-masing. Setelah siswa-siswi siap praktik kemudian panitia pengabdian akan membagikan voucher belanja ke koperasi sekolah untuk dibelanjakan makanan atau minuman kemasan oleh siswa-siswa sebagai bahan praktik. Setelah siswa-siswi menukarkan *voucher* dengan makakanan atau minuman selanjutnya fasilitator akan memandu praktik



Gambar 3. Praktik Mengidentifikasi Makanan Minuman Kemasan

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat hasil dari *pre-test* dan *post-test* terjadi peningkatan kemampuan kognitif sebesar 57,8%. Hal ini menunjukkan jika siswa-siswi dapat memahami materi yang telah disampaikan mengenai isu kesehatan dan gizi remaja, masalah gizi pada remaja, dan cara mencegah serta mengatasi permasalahan gizi pada remaja.

Tabel 1. Hasil dari *pre-test* dan *post-test*

	Rata-rata Pengetahuan	Peningkatan (%)
<i>Pre-test</i>	46,23	57,8
<i>Post-Test</i>	72,96	

Setelah dilakukan pemaparan materi dan praktik mengidentifikasi makanan dan minuman kemasan, sehingga didapatkan hasil yaitu peningkatan pengetahuan pada remaja siswa-siswi di SMA Negeri 1 Banyuwangi. Kelebihan pada pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dapat memberikan kemampuan dan keterampilan dalam hal memilih makanan dan minuman kemasan yang baik dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan harian dari seorang remaja. Sehingga dari pelatihan ini remaja dapat melakukan edukasi kepada teman sebayanya sebagai bentuk keberlanjutan pengabdian kepada masyarakat. Pada tahap evaluasi ini melakukan evaluasi dari hasil kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dan membuat laporan kegiatan. Pada tanggal 15 Agustus 2023 setelah melakukan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan evaluasi bersama pihak SMA Negeri 1 Banyuwangi untuk membahas keberlanjutan dari pengabdian masyarakat yang telah dilakukan. Didapatkan hasil dari evaluasi ini berupa Rencana Tindak Lanjut (RTL) untuk mencegah dan mengatasi permasalahan gizi di sekolah. Setelah melakukan evaluasi bersama dengan pihak sekolah selanjutnya yaitu melakukan pelaporan hasil kegiatan dan laporan keuangan kepada GAIN melalui mitra kerja RISE Foundation.

Dari hasil pemaparan dan praktik langsung menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi Health Heroes Nutrihunt efektif dalam menyampaikan informasi mengenai gizi pada remaja hal tersebut sejalan dengan penelitian Piernas (2024) bahwa dengan kemajuan teknologi seperti aplikasi *smartphone* dapat memfasilitasi dengan memberikan dukungan terukur dan berbiaya rendah untuk membantu masyarakat membuat pilihan yang lebih sehat saat berbelanja dalam hal memilih makanan atau minuman yang sehat (Piernas, 2024). Penerapan penggunaan aplikasi dalam memilih makanan minuman kemasan yang sehat juga dapat mempermudah konsumen saat akan berbelanja makanan atau minuman. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian terdahulu pada penelitian Lim (2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis integrasi teknologi mendukung perubahan yang sehat dalam pembelian pangan rumah tangga, dan meningkatkan konsumsi makanan sehat dan pola makan sehat meskipun pada tingkat yang berbeda. Secara keseluruhan, aplikasi teknologi adalah alat yang mudah digunakan dan mudah digunakan untuk mendorong perubahan dalam pembelian dan konsumsi makanan dan minuman sehat di kalangan masyarakat (Lim, 2021).

Terjadinya peningkatan kemampuan siswa dalam memilih makanan minuman sehat setelah mendapatkan pelatihan hal tersebut sejalan dengan penelitian Schonberg (2014) menunjukkan bahwa ada kemungkinan untuk mempengaruhi pilihan makanan melalui pelatihan dan bahwa pelatihan ini dikaitkan dengan penurunan kebutuhan akan kontrol *frontoparietal* dari atas ke bawah. Hasilnya menunjukkan bahwa paradigma pelatihan menjanjikan sebagai dasar intervensi untuk mempengaruhi preferensi pangan di dunia nyata (Schonberg, 2014). Dengan adanya peningkatan kemampuan dari pelatihan yang telah diberikan kepada siswa-siswi akan membuat mereka sadar akan pentingnya memilih makanan minuman yang sehat. Hal tersebut didukung pada penelitian Katz bahwa siswa-siswi di sekolah yang telah di intervensi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam literasi label nutrisi ( $p < 0,01$ ) menunjukkan peningkatan paling besar 23% (Katz, 2011).

Dari hasil peningkatan pengetahuan siswa-siswi pada pengabdian kepada masyarakat ini terdapat fasilitator sebaya yang memainkan peran penting dalam menjembatani komunikasi dengan remaja, memfasilitasi diskusi, dan memastikan pemahaman konsep gizi pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Banyuwangi. Hal tersebut didukung pada penelitian Schellenberg (2022) bahwa fasilitator sebaya mendapat hubungan kepercayaan pada teman sebayanya. Selain itu

fasilitator sebaya dinilai oleh teman sebayanya dapat memberikan kesempatan untuk membandingkan persepsi, pengalaman, dan pandangan diri sendiri pada remaja (Schellenberg, 2022).

Peningkatan pengetahuan dan keterlibatan remaja dalam masalah gizi akan memiliki dampak positif jangka panjang terhadap kesehatan remaja hal tersebut merupakan perilaku penting yang akan mempengaruhi status gizi remaja. Dengan pemenuhan gizi yang optimal akan meningkatkan pertumbuhan, perkembangan fisik, kecerdasan serta mencegah terjadinya penyakit kronis, penyakit tidak menular terkait gizi, hingga kematian dini (Agnesia, 2020).

Secara keseluruhan pengabdian kepada masyarakat ini yang dilakukan di sekolah dapat berjalan dengan lancar dan menghasilkan dampak positif. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Chaudhary (2020) bahwa intervensi berbasis sekolah secara umum mampu mempengaruhi sikap, pengetahuan, dan perilaku. Desain intervensi akan mempengaruhi besarnya dampak. Secara umum, intervensi yang berfokus pada pangan dengan menggunakan pendekatan lingkungan dinilai paling efektif (Chaudhary, 2020). Oleh karena itu, untuk pengembangan masa depan sekolah sebagai suatu sistem mempunyai potensi untuk melakukan perbaikan jangka panjang, memastikan lingkungan sekolah yang sehat dengan memperhatikan konsumsi siswa-siswinya dan penjualan makanan minuman di sekolah yang tidak mengandung 5P demi perbaikan kesehatan remaja dalam jangka pendek dan jangka panjang.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil pengabdian ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan remaja siswa-siswi sebesar 57,8 persen mengenai pencegahan dan mengatasi masalah gizi pada remaja serta dapat dilihat juga dari perilaku siswa-siswi dimana antusiasme mengikuti dan melaksanakan praktik mengidentifikasi kandungan makanan dan minuman kemasan. Diharapkan dari pengabdian masyarakat ini kedepannya dengan *skill* yang telah diberikan dapat mencegah dan mengatasi permasalahan gizi pada remaja dan menjadi bekal pengetahuan untuk disebarluaskan mengenai cara pemilihan makanan dan minuman kemasan yang baik dikonsumsi.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Disampaikan terima kasih kepada *Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN)* menjalankan program Edukasi Remaja dan Peningkatan Lingkungan Kondusif untuk Konsumsi Gizi Seimbang kerja sama dengan Kemenkes RI di tahun 2022-2025 untuk peningkatan status gizi remaja di Indonesia. Ucapan terima kasih kepada Foundation Botnar sebagai pemberi sumber pendanaan. Serta ucapan terima kasih kepada RISE Foundation selaku mitra kerja penggerak dari GAIN.

#### REFERENSI

- Agnesia, D. (2020). Peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMA YASMU Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Academics In Action Journal of Community Empowerment*, 1(2), 64-76.
- Anggara, M. F. (2023). Kewenangan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Terhadap Kemasan Produk Makanan Dan Minuman Yang Tidak Mencantumkan Label Kandungan Gizi Dan Komposisi Bahan Di Kota Padang. *Abstract Of Undergraduate Research, Faculty Of Law, Bung Hatta University*, 14(1), 1-6.
- Blum, R. W., & Gates, W. H. (2015). *Girlhood, not motherhood: preventing adolescent pregnancy. United Nations Population Fund (UNFPA)*.
- Branca, F., Piwoz, E., Schultink, W., & Sullivan, L. M. (2015). *Nutrition and health in women, children, and adolescent girls*. Bmj, 351.
- Chaudhary, A., Sudzina, F., & Mikkelsen, B. E. (2020). Promoting healthy eating among young people—a review of the evidence of the impact of school-based interventions. *Nutrients*, 12(9), 2894.
- Dumas, T. M., Ellis, W. E., & Wolfe, D. A. (2012). *Identity development as a buffer of adolescent risk behaviors in the context of peer group pressure and control. Journal of adolescence*, 35(4), 917-927.

- Jafar, N., Indriasari, R., Syam, A., & Kurniati, Y. (2018). Pengaruh Pelatihan Edukator Sebaya terhadap Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa di SMUN 16 Makassar. *Media Gizi Pangan*, 25(1), 1-10.
- Katz, D. L., Katz, C. S., Treu, J. A., Reynolds, J., Njike, V., Walker, J., ... & Michael, J. (2011). Teaching healthful food choices to elementary school students and their parents: The Nutrition Detectives™ Program. *Journal of School Health*, 81(1), 21-28.
- Kemkes. 2018. "RISKESDAS 2018." Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). "Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan." Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, P. D., & Utari, D. M. (2023). Kajian Kandungan Gula dan Dampak Kesehatannya pada Produk Susu Cair, Minuman Susu, dan Minuman Mengandung Susu yang Terdaftar di Badan Pengawas Obat dan Makanan. *Media Kesehatan Politeknik Makassar*, 18(2), 236-248.
- Lim, S. Y., Lee, K. W., Seow, W. L., Mohamed, N. A., Devaraj, N. K., & Amin-Nordin, S. (2021). Effectiveness of integrated technology apps for supporting healthy food purchasing and consumption: A systematic review. *Foods*, 10(8), 1861.
- MAKANAN, K. B. P. O. D. (2022). Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 1 Tahun 2022 Tentang Pengawasan Klaim Pada Label Dan Iklan Pangan Olahan.
- Murdingrum, S., & Handayani, H. (2021). Efektifitas media edukasi gizi untuk peningkatan pengetahuan gizi remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 53-59.
- Piernas, C., Lee, C., Hobson, A., Harmer, G., Riches, S. P., Noreik, M., & Jebb, S. A. (2024). A Behaviorally Informed Mobile App to Improve the Nutritional Quality of Grocery Shopping (SwapSHOP): Feasibility Randomized Controlled Trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 12(1), e45854.
- Rahman, J., Fatmawati, I., Syah, M. N. H., & Sufyan, D. L. (2021). Hubungan peer group support, uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih pada remaja. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 65-74.
- Sari, D. (2021). Perbedaan Pengetahuan Anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD) Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video dan Aplikasi Quizlet. *VISI KES: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 20(1).
- Sari, H. P., Subardjo, Y. P., & Zaki, I. (2019). *Nutrition education, hemoglobin levels, and nutrition knowledge of adolescent girls in Banyumas district*. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 6(3), 107-112.
- Schellenberg, C., Steinebach, C., & Krauss, A. (2022). Empower Peers 4 Careers: Positive Peer Culture to Prepare Adolescents' Career Choices. *Frontiers in Psychology*, 13, 806103.
- Schonberg, T., Bakkour, A., Hover, A. M., Mumford, J. A., & Poldrack, R. A. (2014). Influencing food choices by training: evidence for modulation of frontoparietal control signals. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 26(2), 247-268.
- Sinaga, I. P. A., Pranoto, A. A., & Christine, G. (2023). Tinjauan Yuridis Pelaksanaan Peraturan BPOM Nomor 16 Tahun 2020 Terhadap Perlindungan Konsumen. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 28083-28089.
- Sireesha, G., Rajani, N., & Bindu, V. (2017). *Teenage girls' knowledge attitude and practices on nutrition*. *Int. J. Home Sci*, 3, 491-494.
- UNICEF Staff. (2011). *The state of the world's children 2011-executive summary: Adolescence an age of opportunity*. Unicef.
- UNICEF. (2020). *Global Nutrition Report : Country Nutrition Profiles*.
- Valetina, N. P. Y. (2023). *Gambaran Pola Konsumsi Soft Drink Dan Status Gizi Remaja Smp N 1 Abiansemal (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Gizi 2023)*.
- World Health Organization. (2005). *Nutrition in adolescence: issues and challenges for the health sector: issues in adolescent health and development*.
- World Health Organization. (2018). *Guideline: implementing effective actions for improving adolescent nutrition*.

- Wulansuci, E. (2020). Hubungan Citra Tubuh Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Pola Konsumsi Remaja Putri Di Sman 9 Jakarta (Doctoral dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).
- Zahrah, N. I. (2022). Hubungan Perilaku *Picky Eating*, *Emotional Eating*, *Meal Skipping* dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Pola Konsumsi Makanan Tidak Sehat Pada Remaja Putri (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).