



Sosialisasi Gizi Seimbang Sebagai Alternatif Mengurangi Stunting pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Majalaya

Addena Azzahra¹, Lana Lutfiah Marian², Rheina Helmalianty Putri³

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: addenaazzahra7@gmail.com

²Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: lanalutfiah234@gmail.com

³Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: rheinahelma6@gmail.com

Abstrak

Masalah stunting di Indonesia, termasuk di SMP Muhammadiyah 1 Majalaya, memerlukan perhatian khusus untuk meningkatkan kesehatan dan perkembangan anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas sosialisasi gizi seimbang sebagai alternatif untuk mengurangi stunting pada remaja. Metode yang digunakan adalah pengabdian kepada masyarakat, dengan fokus pada sosialisasi pola hidup sehat dan gizi seimbang. Kegiatan melibatkan penyuluhan, pelatihan, dan diskusi interaktif mengenai pentingnya gizi seimbang dalam diet sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan sosialisasi, terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan di kalangan remaja mengenai pola hidup sehat dan gizi seimbang. Pengetahuan yang meningkat ini diharapkan dapat berdampak positif dalam mengurangi risiko stunting dan mendukung pertumbuhan serta kesehatan remaja secara keseluruhan.

Kata Kunci: *Stunting, Gizi Seimbang, Sosialisasi, Pengabdian, SMP Muhammadiyah 1 Majalaya, Pola Hidup Sehat, Remaja, Desa Majalasetra*

Abstract

Stunting is a significant health issue in Indonesia, including at SMP Muhammadiyah 1 Majalaya, requiring special attention to improve child health and development. This study aims to evaluate the effectiveness of balanced nutrition education as an alternative to reduce stunting among adolescents. The method employed is community service, focusing on promoting healthy lifestyles and balanced nutrition. Activities include lectures, training sessions, and interactive discussions on the importance of balanced nutrition in daily diets. The results indicate a significant increase in adolescents' knowledge about healthy living and balanced nutrition following the education. This enhanced knowledge is expected to positively impact the reduction of stunting risk and support overall adolescent growth and health.

Keywords: *Stunting, Balanced Nutrition, Education, Community Service, SMP Muhammadiyah 1 Majalaya, Healthy Lifestyle, Adolescents, Desa Majasetra*

A. PENDAHULUAN

Desa Majasetra merupakan salah satu wilayah besar yang berada di Kecamatan Majalaya. Desa ini terdiri dari beragam kalangan usia dimulai dari batita sampai lansia. Selain itu, pekerjaan mayoritas penduduk Desa Majasetra merupakan pegawai pabrik yang menuntut mereka untuk bekerja dari siang sampai sore atau bahkan pagi lagi untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka sehari-hari. Hal ini terlihat cukup sepele, namun ternyata kesibukan orangtua khususnya Ibu dapat berdampak besar bagi pertumbuhan anak-anak. Stunting, merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi dalam jangka panjang. Mendengar tingginya anak yang menderita stunting di Indonesia, membuat kelompok KKN Sisdamas 152 tertarik untuk mensosialisasikan kepada salah satu sekolah yang cukup terkenal di lingkungan sekitar Desa Majasetra yaitu SMP Muhammadiyah 1 Majalaya.

Karena target sasaran kami adalah anak remaja dengan kisaran umur 14 tahun, maka kami memikirkan alternatif lain agar sosialisasi ini tepat sasaran dan tentunya tetap menarik untuk mereka ikuti. Maka kami memilih tema "Gizi Seimbang" agar mereka dapat lebih memperhatikan asupan yang mereka konsumsi sehari-hari. Karena pada umumnya di usia remaja yaitu dari mulai 10 – 18 tahun, remaja suka mengeksplor jenis-jenis makanan dan terkadang tidak memperhatikan kandungan vitamin ataupun gula yang ada dalam makanan yang mereka konsumsi. Sehingga secara tidak disadari makanan-makanan kurang baik yang mereka konsumsi kerap menimbulkan efek samping yang buruk baik bagi pertumbuhan maupun perkembangan tubuhnya. Maka dari itu penting sekali bagi kita yang mengetahui ilmu ataupun peduli terhadap kesehatan tumbuh kembang generasi muda untuk mensosialisasikan hidup sehat atau gizi seimbang ini. Karena dengan mengontrol, membatasi, dan menjaga asupan yang dikonsumsi dapat berdampak besar bagi kesehatan tubuh dan khususnya dapat terhindar dari stunting yang saat ini sedang menjadi musuh di kalangan kesehatan dan pemerintahan.

Selain dari mensosialisasikan mengenai gizi seimbang, kelompok KKN Sisdamas 152 juga mengedukasikan langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar kepada para siswa kelas 8 SMP Muhammadiyah 1 Majalaya agar terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh kuman-kuman pada tangan yang kotor. "6 Langkah Mencuci Tangan" merupakan judul selanjutnya yang ada dalam Sosialisasi Gizi Seimbang yang dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2024. Anak-anak terlihat sangat excited dalam mengikuti kegiatan ini, karena selain penyampaian informasi yang menarik, tetapi pembawaan dari pemateri pun cukup baik dan menyenangkan sehingga anak-anak terlihat tidak bosan. Tak hanya itu pihak sekolah pun terlihat

sangat mendukung, terbukti dari bagaimana mereka telah menyediakan soundsystem (speaker, microphone) untuk mempermudah pemateri dalam berbicara. Sehingga hal-hal tersebut yang membuat kami, Kelompok KKN Sisdamas 152 merasa dihormati dan dihargai.

Tujuan dari pemaparan sosialisasi Gizi Seimbang ini sekali lagi adalah sebagai ilmu bagi remaja SMP Muhammadiyah 1 Majalaya akan pentingnya mengatur dan menjaga pola makan, serta bagaimana cara-cara baik dan benar dalam mencuci tangan agar terhindar dari kuman-kuman yang membahayakan tubuh. Selain itu, harapan kami pada mereka adalah agar mereka dapat menjalankan ilmu-ilmu yang sudah mereka dapatkan dan dapat menjaga asupan yang mereka konsumsi, lalu lebih peduli dengan kesehatan mereka sendiri, dan juga teman-teman atau orang-orang di sekitarnya.

B. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian dalam program kelompok kerja nyata (KKN) kelompok 152 UIN Sunan Gunung Djati Bandung dilaksanakan di Kampung Hanja Rw 10 Desa Majasetra Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian berbasis sistem pemberdayaan masyarakat (SISDAMAS), meliputi prosedur kegiatan tahapan-tahapan siklus pemberdayaan.

Metodologi pengabdian ini mengikuti panduan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Reguler berbasis SISDAMAS dari UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Prosesnya terdiri dari empat tahapan utama: sosialisasi awal atau refleksi sosial, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. (Penyusun Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat, Petunjuk Teknis Kuliah Kerja Nyata (KKN) Sisdamas Moderasi Beragama.

berikut tahapan pelaksanaan dalam metode pengabdian yang dilakukan oleh Mahasiswa KKN kelompok 152:

Siklus 1: Tahap Sosialisasi/Refleksi Sosial. Pada tahap ini, mahasiswa KKN kelompok 152 melakukan observasi dan analisis terhadap masalah pendidikan yang dihadapi oleh warga Kampung Hanja, Desa Majasetra. Setelah itu, mereka berdiskusi mengenai hasil observasi dan analisis tersebut, kemudian melakukan analisis ulang dan memberikan solusi terkait masalah pendidikan yang ditemukan.

Siklus 2: Tahap Perencanaan. Pada tahap ini, mahasiswa KKN kelompok 152 merancang beberapa kegiatan, antara lain:

1. Membentuk tim penanggung jawab program kerja.
2. Menentukan tema program kerja, fasilitas yang dibutuhkan, serta membuat program, metode dan sistem kelas di rumah singgah.

3. Membuat pamflet untuk open donasi buku bacaan.
4. Berkoordinasi dengan pihak RW Kampung Hanja terkait program kerja.
5. Berdiskusi kembali dengan warga sekitar mengenai program kerja yang diusulkan.

Siklus 3: Tahap Pelaksanaan. Pada tahap ini, mahasiswa KKN kelompok 152 melaksanakan program rumah singgah dan pojok baca. Kemudian mendata setiap anak di Kampung Hanja yang mengikuti kelas di rumah singgah dan memberikan pembelajaran sesuai dengan program dan metode yang telah dirancang sebelumnya sampai hari yang ditentukan.

Siklus 4: Tahap Evaluasi. Pada tahap ini, mahasiswa KKN kelompok 152 menyiapkan fasilitas dan merencanakan tempat untuk program rumah singgah selanjutnya setelah meninggalkan Kampung Hanja. Kemudian memberikan buku-buku donasi kepada pihak RW setempat untuk mendukung program pojok baca di rumah singgah kampung Hanja Desa Majasetra yang berkelanjutan.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN

Program Sosialisasi Pola Makan Sehat dan Gizi Seimbang pada Remaja di SMP 1 Muhammadiyah Majalaya dilaksanakan oleh tim Kuliah Kerja Nyata (KKN) UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Program ini dilakukan dengan menggunakan tiga pelaksanaan dan tahapan sebagai berikut:



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Sosialisasi

1. Tahapan persiapan

Pada tahap persiapan sosialisasi, tim KKN menyiapkan sarana dan fasilitas untuk mendukung program sosialisasi diantaranya menyiapkan perangkat teknologi seperti proyektor, laptop, dan pengeras suara. Selain itu, pemateri juga menyiapkan bahan ajar seperti media games isi piringku. Selanjutnya, seluruh siswa kelas 7B diarahkan untuk berkumpul di ruang kelas, setelah rapi dilanjutkan dengan penayangan *power point* tentang pola makan sehat dan gizi seimbang.



Gambar 2. Persiapan sosialisasi gizi seimbang

2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan sosialisasi diawali dengan diberikannya pemahaman mengenai adanya penyempurnaan dari 4 sehat 5 sempurna menjadi pedoman gizi seimbang. Dalam pemaparan pelaksanaan sosialisasi ini, diantaranya disampaikan beberapa poin berikut ini:

a. Penekanan pesan

Pada point ini disampaikan bahwa konsep "4 Sehat 5 Sempurna" menekankan pada konsumsi nasi, lauk pauk, sayuran, buah, dan susu sebagai penyempurna. Sementara konsep "Gizi Seimbang" diartikan sebagai susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam variasi dan proporsi yang relevan dengan kebutuhan tubuh. Selain itu, konsep gizi seimbang memperhatikan 4 prinsip yaitu membiasakan makan makanan yang beraneka ragam, menjaga pola hidup bersih, pentingnya pola hidup aktif dan olahraga, dan pantau berat badan.



Gambar 3. Penyampaian konsep dan prinsip gizi seimbang

b. Edukasi gizi melalui sosialisasi dengan metode ceramah

Antusiasme siswa cukup bagus dengan adanya komunikasi interaktif bersama pemateri. Dengan demikian, pengetahuan responden dan parameter hasil sosialisasi dapat diketahui dan diukur.



Gambar 4. Sosialisasi dengan metode ceramah dan komunikasi interaktif

c. Edukasi dengan menggunakan permainan “isi piringku”

Permainan “isi piringku merupakan suatu permainan dalam bentuk tim. Satu tim terdiri dari 5-6 orang. Setiap tim diberi piring (dalam hal ini kertas gambar piring), kemudian menentukan porsi untuk berbagai jenis makanan. Selain itu, dalam permainan ini juga siswa harus mencocokkan berbagai jenis makanan sesuai dengan nilai gizi yang terkandung pada makanan tersebut.



Gambar 5. Permainan edukasi “isi piringku”

3. Tahapan evaluasi

Tahap Evaluasi dilaksanakan secara intensif oleh tim pelaksana setelah kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan beriringan dengan monitoring, sehingga apabila terdapat kendala dapat segera terselesaikan. Evaluasi dilaksanakan setiap tahap kegiatan. Adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolak ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. Memberikan bimbingan kepada siswa agar tetap terus menerapkan pola gizi seimbang secara berkala untuk meningkatkan kesehatan guna mengurangi angka stunting.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Sosialisasi ini dilakukan pada siswa di SMP 1 Muhammadiyah Majalaya Jl. Babakan RT/ RW 01/ 12 Desa Majasetra, Kecamatan Majalaya, Kabupaten Bandung. Sebanyak 27 siswa yang mendapat edukasi tentang "Pola Makan Sehat dan Gizi Seimbang". Hasil Sosialisasi tersebut disajikan sebagai berikut.

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam sosialisasi ini terdiri dari usia dan jenis kelamin, karakteristik responden dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia		
12-13	12	44
14-16	15	56
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	13	48
Perempuan	14	52
Total	27	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 27 siswa, dengan usia 12-13 tahun sebanyak 12 orang dengan presentase 44% dan dengan usia 14-16 tahun sebanyak 15 orang dengan presentase 56%. Dari 27 siswa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 orang dengan presentase 48% dan berjenis kelamin perempuan dengan presentase 52%.

Pengetahuan Responden tentang Gizi Seimbang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Gizi Seimbang Sebelum Sosialisasi

Pengetahuan	n	(%)
Baik	4	14
Kurang	23	86
Total	27	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diperoleh data dari 27 orang siswa SMP 1 Muhammadiyah Majalaya dapat dilihat bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang yang kurang.

Parameter Hasil Sosialisasi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Gizi Seimbang Setelah Sosialisasi

Pengetahuan	n	(%)
Baik	24	88
Kurang	3	11
Total	27	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diperoleh data bahwa setelah dilakukan kegiatan edukasi gizi dalam bentuk sosialisasi dengan metode ceramah, *video-based learning*, dan permainan isi piringku dapat meningkatkan pengetahuan siswa. Analisis data pengetahuan setelah sosialisasi menunjukkan bahwa kategori pengetahuan didominasi oleh pengetahuan baik sebanyak 88%.

2. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa kegiatan sosialisasi di SMP 1 Muhammadiyah Majalaya menunjukkan bahwa pengetahuan remaja di sekolah tersebut mengalami peningkatan yang signifikan. Parameter hasil sosialisasi menunjukkan perubahan positif dalam pemahaman siswa remaja terkait "Gizi Seimbang". Pemenuhan gizi seimbang pada masa remaja sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan.

Masa remaja merupakan fase transisi antara masa anak-anak dan dewasa yang ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat, perubahan hormonal, serta peningkatan aktivitas fisik dan mental. Oleh karena itu, kebutuhan energi dan nutrisi remaja juga meningkat. Remaja memerlukan asupan protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral yang seimbang untuk mendukung pertumbuhan sel, pemeliharaan jaringan, dan optimalisasi kegiatan fisik.¹

Perbedaan kebutuhan gizi antara remaja laki-laki dan perempuan juga penting diperhatikan, terutama karena perubahan hormonal yang mempengaruhi aktivitas fisik dan metabolisme. Misalnya, remaja perempuan harus memperhatikan asupan gizi untuk mendukung kesehatan reproduksi, mengingat mereka akan menjadi calon ibu di masa depan.² Sebaliknya, remaja laki-laki mungkin memerlukan lebih banyak energi dan protein untuk mendukung perkembangan otot dan aktivitas fisik yang lebih intens.³

Namun, terdapat banyak tantangan dalam pemenuhan gizi remaja, terutama terkait dengan perilaku makan yang tidak sehat, seperti kecenderungan memilih makanan rendah nutrisi atau ketakutan terhadap kenaikan berat badan. Pola makan yang sehat sangat berpengaruh terhadap status gizi, kesehatan, dan perkembangan remaja. Gizi yang optimal tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik dan

¹ Dyva Patricia Siahaan, Rani Suraya, and Nur Hairini Siregar, "Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja Di SMP Yayasan Perguruan El Hidayah," *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5, no. 2774–5848 (2024): 1364–71.

² Siahaan, Suraya, and Siregar.

³ Meta Irwanda et al., "Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Remaja Di SMP N 14 Kota Bengkulu Tahun 2022," *ASKARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal* 09, no. 01 (2023): 199–208, <http://ejournal.pps.ung.ac.id/index.php/Aksara%0AGambaran>.

kecerdasan, tetapi juga melindungi dari stunting, penyakit kronis dan kematian dini. Pentingnya pengetahuan gizi seimbang bagi remaja dapat dilihat dari berbagai dampak positif yang ditimbulkan, seperti menjaga berat badan ideal, meningkatkan produktivitas, dan menjaga tubuh dari penyakit infeksi. Kurangnya asupan zat penting seperti zat besi, terutama pada remaja wanita.⁴

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2021) bahwa sikap remaja dalam memilih makanan juga dipengaruhi oleh pengetahuan yang mereka miliki. Remaja yang memiliki pengetahuan lebih baik tentang gizi cenderung memilih makanan yang lebih sehat. Namun, perilaku makan yang salah akibat kurangnya informasi yang benar sering menjadi penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja. Remaja seringkali lebih bebas dalam memilih makanan, namun tanpa panduan yang tepat, mereka cenderung memilih makanan yang tidak bergizi.⁵

Dalam konteks ini, program edukasi gizi bagi remaja sangat penting. Edukasi gizi bertujuan untuk mengubah sikap dan perilaku remaja agar lebih sadar dalam memilih makanan yang sehat. Dengan pemahaman yang baik tentang gizi, remaja dapat menghindari masalah gizi yang dapat mempengaruhi status gizi mereka, termasuk pengaruh negatif terhadap pertumbuhan fisik dan mental. Penting juga dicatat bahwa meskipun program pembinaan kesehatan untuk remaja di masyarakat belum optimal, upaya ini perlu ditingkatkan. Remaja memerlukan akses yang lebih baik terhadap informasi mengenai pemenuhan gizi seimbang, terutama karena mereka memiliki kebutuhan gizi yang berbeda dari anak-anak atau orang dewasa, akibat aktivitas fisik yang lebih tinggi dan pertumbuhan yang cepat.⁶

Secara keseluruhan, pemenuhan gizi seimbang bagi remaja tidak hanya penting untuk pertumbuhan dan perkembangan, tetapi juga untuk mencegah masalah kesehatan jangka panjang. Hal ini memerlukan kolaborasi antara pendidikan, keluarga, dan lingkungan untuk menciptakan kesadaran gizi yang lebih baik di kalangan remaja, sehingga mereka bisa menerapkan pola hidup sehat yang berkelanjutan.

Pembahasan di atas menyoroti pentingnya pengetahuan gizi dalam memengaruhi status gizi seseorang, terutama pada anak-anak usia sekolah. Ketika seseorang memiliki pengetahuan yang memadai mengenai gizi, hal ini akan tercermin dalam perilaku dan pilihan makanan yang lebih sehat dan memenuhi angka kecukupan gizi. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan

⁴ Siahaan, Suraya, and Siregar, "Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja Di SMP Yayasan Perguruan El Hidayah."

⁵ Elvira Aprelia Iyong, B H Ralph Kairupan, and Sulaemana Engkeng, "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud," *Jurnal KESMAS* 9, no. 7 (2020): 59–66.

⁶ Siahaan, Suraya, and Siregar, "Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja Di SMP Yayasan Perguruan El Hidayah."

pemilihan makanan yang tidak tepat, yang pada akhirnya akan memengaruhi status gizi seseorang menjadi buruk.⁷

Menurut penelitian Ipriyona (2011) Masalah gizi di Indonesia saat ini menunjukkan tren yang memprihatinkan, di mana terjadi beban ganda. Di satu sisi, angka kekurangan gizi masih tinggi, sementara di sisi lain, masalah kelebihan gizi juga mulai meningkat. Beban ganda ini sangat berbahaya, terutama karena dapat mengakibatkan penurunan kualitas generasi muda, yang berpotensi menjadi generasi yang hilang (*lost generation*) jika masalah ini tidak segera ditangani.⁸

Salah satu penyebab utama dari masalah ini adalah kurangnya pengetahuan gizi di masyarakat. Peningkatan pengetahuan gizi dianggap sebagai salah satu solusi kunci untuk memperbaiki perilaku konsumsi pangan, sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi tubuh dengan baik. Dengan pemahaman yang lebih baik, masyarakat dapat lebih bervariasi dalam memilih makanan yang dikonsumsi, sehingga asupan gizi lebih seimbang.⁹

Program "Isi Piringku" yang diperkenalkan oleh pemerintah menggantikan program "4 Sehat 5 Sempurna" merupakan langkah strategis dalam upaya meningkatkan literasi gizi di kalangan masyarakat, terutama anak-anak sekolah. Program ini mengusung konsep gizi seimbang, yang memperhatikan asupan karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral dalam porsi yang tepat. Berdasarkan komposisi yang dianjurkan, dalam satu piring, 50% diisi oleh sayur dan buah, sementara 50% sisanya diisi oleh karbohidrat dan protein. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi dkk. (2022) menunjukkan bahwa metode edukasi melalui "Isi Piringku" efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang di kalangan siswa sekolah. Sebanyak 57,14% siswa memiliki pemahaman yang baik setelah edukasi, sementara 28,57% memiliki pemahaman yang cukup, dan hanya 14,28% yang masih kurang.¹⁰

⁷ Yulia Wahyuni and Ety Nurhayati, "Pkm Remaja Sadar Gizi Di Sekolah Menengah Pertama (Smp) Gatra Desa Kohod Tangerang Tahun 2019," *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlās* 6, no. 1 (2020): 124–37, <https://doi.org/10.31602/jpaiuniska.v6i1.3373>.

⁸ Aisah Aisah and Aidil Havis, "Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Dan Implementasi Isi Piring Makanku Pada Siswa SMP Negeri 5 Kota Jambi," *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 5, no. 1 (2023): 111, <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.456>.

⁹ Wahyuni and Nurhayati, "Pkm Remaja Sadar Gizi Di Sekolah Menengah Pertama (Smp) Gatra Desa Kohod Tangerang Tahun 2019."

¹⁰ Aisah and Havis, "Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Dan Implementasi Isi Piring Makanku Pada Siswa SMP Negeri 5 Kota Jambi."

E. PENUTUP

Kesimpulan pada kegiatan sosialisasi kali ini adalah ada banyak hal yang dapat kita bagi kepada oranglain khususnya dalam bidang menjaga kesehatan. Bukan hanya langsung memberitahukan bahaya suatu penyakit, tapi akan lebih baik bagi kita apabila memperkenalkannya terlebih dahulu, menunjukkan ciri-ciri dan hal-hal yang bisa kita lakukan untuk menghindarinya atau mencegahnya.

Sama seperti yang dilakukan pada kegiatan ini, cara kami mengajak remaja di lingkungan Desa Majasetra Kecamatan Majalaya yaitu dengan memperkenalkan Gizi Seimbang dan bagaimana cara mengatur asupan yang kita konsumsi. Selain dari itu pentingnya mencuci tangan dengan baik dan benar menjadi salah satu langkah yang tepat dalam mengajak anak-anak untuk menjaga kesehatan bersama.

Saran yang bisa kami berikan terhadap orang-orang diluar sana yang juga peduli terhadap kesehatan generasi muda adalah konsistensi. Jangan pernah menyerah untuk mengajak orang-orang di sekitar kita untuk menjaga kesehatan khususnya agar terhindar dari stunting yang ternyata berpengaruh besar bagi kesehatan dan perkembangan anak.

Adapun untuk rekomendasi yang akan kami berikan khususnya untuk lembaga kesehatan ataupun kemasyarakatan agar lebih peduli lagi terhadap kesehatan masyarakat dan tidak memilah-milah anak dari kalangan kaya ataupun miskin dalam pemerataan bantuan gizi, seperti vitamin, atau apapun itu demi mencapai kesehatan bersama.

F. UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung kegiatan sosialisasi gizi seimbang di SMP Muhammadiyah 1 Majalaya. Terima kasih kepada Kepala Sekolah atas dukungan dan kepercayaannya, kepada para guru atas dedikasinya, serta kepada siswa atas antusiasme mereka. Kami juga menghargai kerja keras rekan-rekan kelompok KKN dan bimbingan dosen pembimbing lapangan yang sangat berarti. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada tokoh masyarakat Desa Majasetra atas dukungan dan bimbingannya. Semoga kerjasama ini membawa manfaat besar bagi kesehatan dan kesejahteraan remaja di SMP Muhammadiyah 1 Majalaya.

G. DAFTAR PUSTAKA

Aisah, Aisah, and Aidil Havis. "Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Dan Implementasi Isi Piring Makanku Pada Siswa SMP Negeri 5 Kota Jambi." *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 5, no. 1 (2023): 111. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.456>.

Irwanda, Meta, Desri Suryani, Arie Krisnasary, and Yandrizal. "Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Remaja Di SMP N 14 Kota Bengkulu Tahun

2022." *ASKARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal* 09, no. 01 (2023): 199–208. <http://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/Aksara%0AGambaran>.

Iyong, Elvira Aprelia, B H Ralph Kairupan, and Sulaemana Engkeng. "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud." *Jurnal KESMAS* 9, no. 7 (2020): 59–66.

Siahaan, Dyva Patricia, Rani Suraya, and Nur Hairini Siregar. "Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja Di SMP Yayasan Perguruan El Hidayah." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5, no. 2774–5848 (2024): 1364–71.

Wahyuni, Yulia, and Ety Nurhayati. "Pkm Remaja Sadar Gizi Di Sekolah Menengah Pertama (Smp) Gatra Desa Kohod Tangerang Tahun 2019." *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlās* 6, no. 1 (2020): 124–37. <https://doi.org/10.31602/jpaiuniska.v6i1.3373>.