

PENDIDIKAN KESEHATAN GIZI SEIMBANG SEBAGAI PEDOMAN HIDUP SEHAT TERHADAP SISWA KELAS X SMK NEGERI 7 MEDAN

Andes Martua Harahap¹ , Samuel Al Grindo Tampubolon²

Roma Dhoni Siregar³ , Yusuf Naibaho⁴ ,

Muhamad Zaki Saputra⁵

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,

Universitas Negeri Medan

¹andesmartua@unimed.ac.id , ²tampubolonsamuel90@gmail.com,

³yusufnaibaho27@gmail.com, ⁴zakkisaputra51@gmail.com,

⁵zakkisaputra51@gmail.com

ABSTRAK

Masalah gizi di Indonesia yang sering muncul adalah gizi kurang, seperti Kurang Energi Protein (KEP) dan anemia akibat kekurangan zat besi. Cara mengurangi masalah ini adalah dengan memperbaiki gizi anak. Salah satu hal yang memengaruhi gizi seseorang adalah pengetahuannya. SMK Negeri 7 Medan adalah salah satu SMK yang ada di sekitar medan. Dari studi awal, siswa di sana belum pernah dapat edukasi tentang gizi seimbang, dan banyak yang belum mengerti konsepnya. Karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang gizi seimbang sebagai panduan hidup sehat, agar masalah gizi di usia sekolah bisa berkurang. Cara melaksanakan kegiatan ada 4 tahap: perencanaan, pelaksanaan dengan bantuan media PowerPoint, poster, flyer, kartu gizi seimbang, dan cakram gizi; evaluasi pakai pre-test dan post-test; serta refleksi yang disesuaikan dengan siswa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini pakai blended learning, yaitu penyuluhan dilakukan online dan konseling dilakukan *offline*. zDari hasil kegiatan, pengetahuan siswa peserta penyuluhan meningkat, terlihat dari nilai rata-rata pre-test 65,0 yang naik jadi 88,0 di post-test. Selain itu, dari evaluasi siswa, 27,78% peserta mulai aktif mengikuti pilar gizi seimbang dalam keseharian mereka.

Kata kunci : Pendidikan kesehatan, anak sekolah, gizi seimbang, pedoman hidup sehat

A. Pendahuluan

Pendidikan adalah proses menyeluruh yang tidak hanya menyalurkan ilmu pengetahuan, tetapi juga membina karakter dan

kepribadian peserta didik (Ega et al., 2025) Pendidikan kesehatan mengajarkan tentang kesehatan fisik, mental, emosional dan sosial yang dapat membangun pengetahuan,

keterampilan, dan sikap positif siswa tentang kesehatan. (Septiany, 2018) Pendidikan kesehatan juga membantu seseorang lebih peduli terhadap kondisi tubuhnya sendiri dan pengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan, serta membentuk kebiasaan hidup sehat agar kualitas hidup menjadi lebih baik. Sebagai institusi pendidikan,

Sekolah memiliki peran strategis sebagai media untuk memberikan pendidikan tentang gizi seimbang, menanamkan pemahaman akan pentingnya nutrisi, memperkenalkan beragam jenis makanan sehat, serta membiasakan pola makan yang baik pada peserta didik. (Puspito et al., 2025) Pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman peserta didik tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang sehat dan bergizi.

Melalui pendidikan kesehatan, peserta didik diajarkan mengenai kebutuhan gizi tubuh, manfaat mengonsumsi makanan bergizi seimbang, serta dampak positifnya terhadap pertumbuhan, daya tahan tubuh, dan kemampuan belajar. Pengetahuan ini menjadi dasar bagi peserta didik untuk membentuk

kebiasaan hidup sehat sejak dini. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu bentuk penerapan nyata dari pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah. Melalui program ini, peserta didik tidak hanya menerima makanan bergizi, tetapi juga belajar secara langsung tentang jenis-jenis makanan sehat dan pentingnya pemenuhan gizi yang baik. Dengan mengintegrasikan pendidikan kesehatan dan program MBG, sekolah dapat berperan aktif dalam membangun kesadaran gizi, mencegah masalah kesehatan akibat kekurangan gizi, serta mendukung tumbuh kembang peserta didik secara optimal. Kegiatan ini bertujuan agar pihak sekolah mampu melakukan pemantauan status gizi siswa secara mandiri dan berkesinambungan. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pengalaman nyata kepada siswa dalam mengonsumsi makanan sehat, sekaligus meningkatkan preferensi mereka terhadap buah dan sayur (Emilia et al., 2025).

Keseimbangan gizi tidak berarti mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak, melainkan mengatur porsi dan variasi makanan agar semua zat gizi

terpenuhi secara optimal. Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan (Mardiyanto et al., n.d.). Pola makan bergizi seimbang yang didukung oleh kebiasaan hidup sehat seperti olahraga teratur, istirahat yang cukup, dan menjaga kebersihan diri akan membantu meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah penyakit, serta menjaga kebugaran fisik dan mental. Oleh karena itu, penerapan gizi seimbang merupakan dasar penting dalam mewujudkan hidup sehat secara menyeluruh.

Berdasarkan pembahasan, peneliti menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan yang berkaitan dengan keseimbangan gizi di sekolah masih belum optimal dilihat dari banyaknya daerah – daerah di Indonesia masih banyak belum melaksanakan kegiatan MBG atau dilaksanakannya sosialisasi terkait pentingnya keseimbangan gizi untuk meningkatkan hidup sehat dikalangan siswa-siswa di Indonesia. Melalui study

literatur yang dilakukan penulis maka dilaksanakan penelitian terkait “Pendidikan Kesehatan Gizi Seimbang Sebagai Pedoman Hidup Sehat Terhadap Siswa Kelas X SMK Negeri Medan”

Teori Penelitian

Sekolah berperan penting dalam membentuk perilaku siswa, meski keluarga juga memengaruhi sebelum siswa berinteraksi dengan masyarakat. Pendidikan di sekolah, termasuk pendidikan kesehatan, bertujuan mengubah kebiasaan yang tidak sehat menjadi sehat dan menumbuhkan tanggung jawab terhadap diri sendiri. Perubahan dimulai dari hal-hal kecil, karena kebiasaan kecil yang konsisten akan berdampak besar bagi kehidupan siswa (Prasetyawati Tri Purnama Sari, 2013). Pendidikan kesehatan merupakan upaya penting dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat di masyarakat.

Pendidikan kesehatan diberikan pada semua usia dari anak-anak hingga lansia lalu pada individu sampai kelompok masyarakat. Dalam pendidikan kesehatan dapat menambah pengetahuan yang menguntungkan dengan mengubah kebiasaan dan sikap seseorang.

Memberikan pendidikan dapat meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengendalikan determinan kesehatan (Devwiyanti et al., 2024).

Kesehatan terkait juga dengan makanan biasanya mencakup pemahaman tentang berbagai aspek nutrisi, seperti jenis makanan dan kandungan zat gizi, kebutuhan energi harian, serta bagaimana makanan diolah dan dikonsumsi. Jika kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara cukup dan seimbang, tubuh tidak akan mampu melakukan semua fungsi tersebut dengan optimal, sehingga dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan.

Ketika tubuh kekurangan energi dan nutrisi penting, seperti vitamin dan mineral, seseorang akan sering merasa lemah, kurang bertenaga, dan cepat capek meskipun tidak melakukan aktivitas berat. Hal ini terjadi karena tubuh tidak mendapatkan “bahan bakar” yang cukup untuk bekerja dengan baik

Dengan pendidikan kesehatan dan gizi yang baik dapat mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas

hidup. Gizi yang cukup sangat penting untuk membantu pertumbuhan anak agar berjalan dengan baik. Selain itu, gizi juga berperan dalam mencegah penyakit akibat kekurangan nutrisi, mencegah keracunan, serta mencegah penyakit lain yang dapat mengganggu kesehatan dan kelangsungan hidup anak. Ketika kebutuhan gizi tidak terpenuhi maka bisa saja terjadi *stunting*.

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan fisik yang ditandai dengan penurunan kecepatan pertumbuhan dan merupakan dampak dari ketidakseimbangan sehingga anak terlalu pendek untuk usianya (Norfitri Raihana, 2023). *Stunting* bukan hanya disebabkan oleh kurang makan, tetapi merupakan hasil dari kombinasi berbagai faktor, seperti kondisi ibu, asupan gizi, infeksi, ekonomi, lingkungan, dan pola asuh. Penyebab kejadian *stunting* terjadi sejak kehamilan akibat kekurangan nutrisi pada masa tersebut, makanan yang diberikan tidak bervariasi dengan frekuensi dan tekstur yang tidak sesuai usia (Nugroho et al., 2021).

Oleh karena itu, penting untuk menerapkan prinsip gizi seimbang melalui konsumsi makanan yang

bervariasi guna memenuhi kebutuhan makro dan mikronutrien secara lengkap. Untuk memastikan anak-anak tidak cuma kenyang, tapi juga dapat gizi yang benar: ada nasi (tenaga), lauk pauk (zat pembangun), serta sayur dan buah (zat penjaga), maka dirancang program Makan Bergizi Gratis (MBG) untuk pemenuhan Makro & Mikronutrien.

Pola makan seimbang tidak hanya soal jenis makanan saja, tetapi juga proporsi dan variasi makanan yang dikonsumsi. Misalnya, di dalam satu hari kita harus menggabungkan makanan pokok (seperti nasi atau umbi-umbian), lauk pauk sumber protein, sayuran, buah-buahan, dan cukup minum air putih. Pola makan seperti ini akan memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh secara menyeluruh.

Ketika gizi seimbang tercapai dalam pola makan, tubuh dapat bekerja secara optimal dan ini sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang. Gizi yang seimbang sangat berdampak bagi kehidupan seseorang contohnya tubuh menjadi lebih sehat. Hidup sehat bukan hanya soal tidak sakit, tetapi juga tentang merasa baik secara fisik, mental, dan sosial. Artinya, seseorang yang hidup sehat berarti mereka bisa bergerak aktif, makan

dengan benar, tidur cukup, berpikir positif, dan menjaga hubungan dengan orang lain.

Hidup sehat melibatkan kebiasaan sehari-hari yang positif, seperti makan makanan yang bergizi dan seimbang, minum air yang cukup, berolahraga secara rutin, tidur cukup, serta menghindari kebiasaan buruk seperti merokok atau terlalu banyak minum minuman manis dan beralkohol. Kebiasaan-kebiasaan ini membantu tubuh tetap kuat, fungsi organ berjalan baik, dan membuat kita merasa lebih baik.

Hidup sehat melibatkan kebiasaan sehari-hari yang positif, seperti makan makanan yang bergizi dan seimbang, minum air yang cukup, berolahraga secara rutin, tidur cukup, serta menghindari kebiasaan buruk seperti merokok atau terlalu banyak minum minuman manis dan beralkohol. Kebiasaan-kebiasaan ini membantu tubuh tetap kuat, fungsi organ berjalan baik, dan membuat kita merasa lebih energik dan produktif.

Penting untuk diingat bahwa hidup sehat bukanlah tentang mengejar ukuran tubuh yang ideal atau mengikuti tren diet terbaru. Sebaliknya, hidup sehat adalah tentang mengembangkan

kesadaran diri yang mendalam tentang kebutuhan unik tubuh dan pikiran kita, serta mengambil tindakan yang sesuai untuk menjaga keseimbangan dan keharmonisan dalam kehidupan kita sehari-hari.

B. Metode Pelaksanaan

Rancangan mekanisme pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan dengan mengacu langkah-langkah action research yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, dan refleksi. Sasaran peserta yang mengikuti sosialisasi dan penyuluhan ini sejumlah 36 siswa SMK Negeri 7 Medan. Kegiatan ini dilakukan secara blended learning yaitu dilakukan secara online dan offline. Kegiatan secara online dilakukan pada Hari Kamis 26 Februari 20226 dengan metode ceramah menggunakan googlemeet. Sedangkan kegiatan secara offline berupa onsultasi gizi yang dilakukan pada hari Rabu, 10 Maret 2026 di Aula SMK Negeri 7 Medan. Tujuan utamanya adalah memberikan konsultasi individu kepada setiap siswa sesuai kebutuhannya, sehingga mampu memaksimalkan pengetahuan mereka. Tahap observasi dan evaluasi dilakukan pada seluruh

peserta untuk mengukur penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari sebagai panduan hidup sehat. Instrumen yang dipakai meliputi slide PowerPoint, poster, flyer, kartu gizi seimbang, cakram gizi, serta catatan lapangan. Evaluasi mengukur keberhasilan program melalui peningkatan skor post-test dibandingkan pre-test. Pendekatan ini selaras dengan penelitian Nuryanto et al. (2014), yang menggunakan evaluasi pra dan pasca-kegiatan untuk menilai pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan serta sikap siswa sekolah dasar mengenai gizi. Selain itu, hasil evaluasi dan wawancara dua minggu pasca-pelaksanaan pendidikan kesehatan serta konsultasi menunjukkan bahwa 25% siswa telah mulai peduli dengan pola hidup sehat, seperti beraktivitas fisik, membiasakan sarapan, serta mengonsumsi makanan seimbang dan beragam.

C. Hasil Pembahasan

Pelaksanaan pendidikan kesehatan berupa implementasi program pendidikan kesehatan dan konseling gizi yang ditujukan kepada 36 siswa SMK NEGERIN 7 MEDAN. Kegiatan ini dilaksanakan melalui

blended learning (online dan offline) dengan mempertimbangkan situasi serta kondisi yang di bulan puasa sehingga disarankan dari pihak puskesmas untuk dilaksanakan secara blended learning. Partisipasi dan kesungguhan peserta dalam mengikuti penyuluhan dan konseling dapat dikatakan baik yang terlihat dari antusias dan keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung. Keaktifan dapat dilihat dari banyaknya pertanyaan yang disampaikan peserta dalam sesi diskusi dan peserta mau untuk menjawab setiap pertanyaan yang disampaikan oleh pemateri yang disampaikan.

Pelaksanaan pendidikan kesehatan ini dimulai dengan pemaparan secara online mengenai gizi seimbang, prinsip gizi seimbang, serta pilar gizi seimbang melalui slide, yang dilanjutkan dengan sesi diskusi. Selain pemaparan, siswa juga menerima penyuluhan berupa konseling gizi secara offline terkait Indeks Masa Tubuh (IMT) siswa, pola konsumsi makanan, aktivitas fisik, dan kendala yang dihadapi siswa. Konseling ini menggunakan kartu gizi seimbang serta cakram gizi sebagai media edukasi sekaligus permainan

yang cocok untuk peserta anak sekolah, dengan tujuan memaksimalkan pengetahuan siswa.

Dalam kegiatan ini, peserta diwajibkan mengisi e-kuesioner sebelum kegiatan dimulai dan setelah selesai, sebagai bentuk monitoring serta evaluasi untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta selama sosialisasi. Pendekatan ini sejalan dengan penelitian Lestari et al. (2020), yang menggunakan evaluasi pra dan pasca-kegiatan untuk menilai peningkatan pengetahuan serta sikap pemilahan sampah pada anak sekolah

Berdasarkan hasil evaluasi, rerata nilai pre-test adalah 65 dan meningkat menjadi 88 pada post-test. Selain itu, evaluasi terhadap siswa menunjukkan bahwa 27,78% atau 10 siswa mulai aktif menerapkan gizi seimbang dalam kegiatan sehari-hari. Pendidikan kesehatan yang diberikan berfokus pada gizi seimbang sebagai pedoman hidup sehat bagi anak sekolah. Keberhasilan penerimaan ini didukung oleh metode yang tepat, yaitu ceramah disertai diskusi tanya jawab serta konsultasi atau konseling, yang memudahkan dan memaksimalkan pemahaman siswa. Berbagai penelitian tentang pendidikan gizi di

berbagai lokasi telah menunjukkan hasil positif dengan menggunakan metode ceramah, konsultasi, atau konseling untuk mengubah perilaku peserta. Penelitian Permatasari & Muhliah (2020) di Wilayah Puskesmas Gambirsari Surakarta menemukan peningkatan pengetahuan peserta melalui pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan leaflet. Penelitian Yuliana & Sutisna (2017)

berjudul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Ceramah Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di SMK Negeri 7 Medan" menyimpulkan bahwa metode ceramah berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja.

D. Kesimpulan

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang sebagai pedoman hidup sehat dengan sasaran anak sekolah dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman peserta tentang pola hidup sehat, pilar gizi seimbang, dan mampu meningkatkan kesadaran dan kepedulian peserta untuk memulai hidup sehat dalam beraktivitas sehari-hari berdasarkan dari hasil evaluasi terhadap peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Semarang atas kesempatan yang diberikan untuk terlaksananya kegiatan pendidikan kesehatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar. Terimakasih kepada tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dan SMK Negeri 7 medan atas kerjasamanya sehingga terlaksana dengan lancar.

PUSTAKA

Devwiyanti, W., Rahmawati, A., Keperawatan, S., Ilmu Kesehatan, F., & Yogyakarta, A. (2024). *Pendidikan kesehatan "isi piringku" meningkatkan pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar* (Vol. 2).

Ega, A., Azizah, N., & Nurhayati, F. (2025). *HUBUNGAN GAYA HIDUP SEHAT DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SMP DI KOTA SURABAYA*.

Emilia, E., Nur Hanifa, Z., Faridah, E., Hanu, L., Pasca Rassy, R., Studi Pendidikan Jasmani, P., Rekreasi, dan, & Negeri Medan, U. (2025). Implementasi Gaya Hidup Sehat di Sekolah Melalui Edukasi Gizi dan Penguatan Sarana UKS. *Jurnal Medika: Medika*, 4(4).

Mardiyanto, R. T., Latifah, N., Putri, A. A., Prodi, K., Masyarakat, K., Masyarakat, U., &

Muhammadiyah, J. (n.d.).
*Prosiding Seminar Nasional
Pengabdian Masyarakat LPPM
UMJ Website:*
[http://jurnal.umj.ac.id/index.php/se
mnaskat](http://jurnal.umj.ac.id/index.php/se
mnaskat) E-ISSN: 2714-6286
**PENINGKATAN PENGETAHUAN
GIZI SEIMBANG SEBAGAI
PEDOMAN HIDUP SEHAT PADA
MASYARAKAT DI SEKITAR
KELURAHAN PONDOK JAGUNG
KECAMATAN SERPONG UTARA
KOTA TANGERANG SELATAN.**
Retrieved
[http://jurnal.umj.ac.id/index.php/se
mnaskat](http://jurnal.umj.ac.id/index.php/se
mnaskat)

Bahaya Malnutrisi. *Jurnal
Pengabdian Nasional (JPN)
Indonesia*, 6(1), 262–273.
[https://doi.org/10.35870/jpni.v6i1.
1243](https://doi.org/10.35870/jpni.v6i1.1243)

Septiany, I. H. , A. P. (2018).
*Pendidikan_Kesehatan_Perilaku_Hidu
p_Bers.*

Norfitri Raihana, Z. (2023). 1646-Article
Text-7519-1-10-20231228.

Nugroho, M. R., Sasongko, R. N., &
Kristiawan, M. (2021). Faktor-
faktor yang Mempengaruhi
Kejadian Stunting pada Anak Usia
Dini di Indonesia. *Jurnal Obsesi :
Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*,
5(2).
[https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i
2.1169](https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1169)

Prasetyawati Tri Purnama Sari, I.
(2013). PENDIDIKAN KESEHATAN
SEKOLAH SEBAGAI PROSES
PERUBAHAN PERILAKU SISWA. In
*Jurnal Pendidikan
Jasmani Indonesia* (Vol. 9,
Number 2).

Puspito, A. N., Ubaidillah, M.,
Verizkyani, N. G., Memmase, L.
D., Khofia, A. A. N., Muhammad,
Abd. R., & Kamalin, S. N. (2025).
Peningkatan Pengetahuan dan
Kesadaran Siswa SD Negeri
Kretek 1 Mengenai Pola Hidup
Sehat, Gizi Seimbang, dan