

**EDUKASI GIZI TENTANG GANGGUAN MAKAN UNTUK OPTIMALISASI
STATUS GIZI SISWA
SMA NEGERI 6 SURAKARTA**

**Dyah Ayu Kusuma Wardani^{1*}, Dewi Kusumawati², Muna Maimunah³, Alfia Nur
Ramadhani⁴, Anastasya Jihan Pramitasari⁵**

^{1,2,4,5}Prodi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada, Surakarta,
Indonesia

³Prodi Administrasi Kesehatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma
Husada, Surakarta, Indonesia

Email: dyahayu@ukh.ac.id

ABSTRAK

Status gizi adalah manifestasi gizi dalam bentuk variabel spesifik atau ekspresi keseimbangan dalam bentuk variabel spesifik. Gangguan makan dapat muncul sebagai akibat dari ketidakpuasan terhadap tubuh. Ketidakpuasan terhadap tubuh dikaitkan dengan gangguan makan seperti bulimia, anoreksia, dan makan berlebihan. Perilaku diet sering dianggap berperan sebagai mediator antara rendahnya harga diri dan ketidakpuasan terhadap tubuh, di mana ketidakpuasan terhadap tubuh menyebabkan perilaku diet, yang pada gilirannya menyebabkan rendahnya harga diri. Malnutrisi, seperti obesitas, cukup berbahaya karena dapat berubah menjadi masalah kesehatan yang serius saat dewasa.. Tujuan dari kegiatan edukasi gizi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman yang tepat tentang gangguan makan untuk optimalisasi status gizi pada siswa. Pengabdian masyarakat ini bermitra dengan SMA Negeri 6 Surakarta. Metode yang digunakan dalam edukasi gizi ini adalah ceramah dan diskusi. Media yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah *slide powerpoint* dan *leaflet*. Peserta dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa kelas X E-3 SMA Negeri 6 Surakarta. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa sebanyak 32 orang dari total 34 orang (94,12%) hadir saat kegiatan edukasi gizi dilaksanakan. Terdapat peningkatan nilai *pre-test* sebelum diberikan edukasi gizi dan *post-test* sesudah diberikan edukasi gizi (dari 46 menjadi 81), dengan *N-gain* 0,65 termasuk kategori sedang. Berdasarkan hasil kegiatan ini, maka disarankan adanya kegiatan secara berkesinambungan dengan petugas tenaga kesehatan (Puskesmas), serta himbauan kepada siswa untuk berusaha meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai gangguan makan guna mencapai status gizi dan kesehatan yang optimal.

Kata Kunci: gangguan makan, pengetahuan, siswa, status gizi

ABSTRACT

Nutritional status is a manifestation of nutrition in the form of specific variables or an expression of balance in the form of specific variables. Eating disorders can arise as a result of body dissatisfaction. Body dissatisfaction is linked to eating disorders such bulimia, anorexia, and binge eating. Dieting behavior is frequently thought to operate as a mediator between poor self-esteem and body dissatisfaction, with body dissatisfaction causing dieting behavior, which in turn causes low self-esteem. Malnutrition, such as obesity, that occurs in adolescents is quite dangerous because it can turn into a serious health problem in adulthood. The purpose of this nutrition education was to increase knowledge and understanding of eating disorders to optimize nutritional status in students. This community service project is carried out in partnership with State Senior High School 6 Surakarta. Lectures and discussions were used. The media used in this nutrition education included PowerPoint slides and leaflets. Participants in this community service activity were 32 students from Class X E-3 at State Senior High School 6 Surakarta.

The results of the community service project showed that 32 out of a total of 34 participants (94.12%) were present during the nutrition education session. There was an increase in pre-test scores before the nutrition education session and post-test scores after the session (from 46 to 81), with an N-gain of 0.65, which falls into the moderate category. Based on the results of this activity, it is

recommended that there be ongoing activities with health workers (Community Health Centers), as well as encouragement for students to strive to improve their knowledge and understanding of eating disorders in order to achieve optimal nutritional status and health.

Keywords: *eating disorders, knowledge, nutritional status, students*

1. PENDAHULUAN

Ekspresi keseimbangan atau manifestasi gizi dalam variabel tertentu dikenal sebagai status gizi (Swantrisa et al., 2023). Status gizi adalah kondisi tubuh yang disebabkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan makanan tubuh (Muharramah et al., 2023; Nur et al., 2023; Veni, 2021). Malnutrisi dikenal sebagai tiga beban ganda atau *triple burden malnutrition* : kekurangan berat badan, kelaparan tersembunyi (di mana seseorang kekurangan zat gizi mikro), dan kelebihan berat badan. Ketiga beban ini sering terjadi di satu negara, seperti Indonesia (Effendy et al., 2023; Webb et al., 2018).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi secara nasional adalah kurus 9,3%, normal 55,3%, berat badan lebih 13,6%, dan obesitas 21,8%. Di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi status gizi adalah kurus 10,4%, normal 56,3%, berat badan lebih 13%, dan obesitas 20,4%. Di Kota Surakarta, kurus 7,78%, normal 52,33%, berat badan lebih 18,11% dan obesitas 21,79% pada laki-laki, sedangkan pada perempuan kurus 8,95%, normal 46,21%, berat badan lebih 11,85% dan obesitas 32,99% (Kemenkes RI, 2019).

Ketidakpuasan tubuh memiliki peran dalam perkembangan gangguan makan. Gangguan seperti anoreksia, bulimia, dan *binge eating* terkait dengan ketidakpuasan tubuh. Perilaku diet sering dianggap memainkan peran mediasi antara ketidakpuasan tubuh dan harga diri, dimana ketidakpuasan tubuh menimbulkan perilaku diet, yang kemudian menyebabkan harga diri rendah (Baceviciene et al., 2020; Tamhane, 2017). Ketidakpuasan tubuh merupakan faktor risiko utama dalam perkembangan gangguan makan. Semakin tinggi tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh, semakin besar kemungkinan seseorang mengembangkan perilaku makan yang tidak sehat hingga menjadi gangguan klinis (Siregar, 2019). Oleh karena itu, intervensi tidak hanya fokus pada pola makan, tetapi juga pada penerimaan diri dan citra tubuh yang positif.

Perubahan dalam perilaku makan, pandangan negatif tentang bentuk tubuh, dan pengaturan berat badan yang salah merupakan beberapa tanda adanya gangguan makan. Persepsi tubuh yang buruk atau negatif dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang dan berdampak negatif. Konsep ini juga dapat meningkatkan kemungkinan gangguan makan atau *eating disorders*, seperti *dietary restraint*, *binge-eating*, serta efek negatif gangguan makan lainnya (Kurniawan & Briawan, 2014; Shabah, Zia Mu'tazzah Dhanny, 2020). Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara imej tubuh ($p=0,017$) dan gangguan makan ($p=0,025$) dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta (Cynthia & Simanungkalit, 2023). Perubahan dalam perilaku makan, pandangan negatif terhadap bentuk tubuh, dan pengaturan berat badan yang tidak tepat merupakan tiga indikator utama yang saling berkaitan dalam munculnya gangguan makan, di mana individu mulai menunjukkan kebiasaan makan yang tidak normal seperti makan terlalu sedikit, berlebihan, atau tidak teratur, disertai dengan persepsi tubuh yang menyimpang seperti merasa gemuk meskipun memiliki berat badan normal atau kurang, serta diikuti upaya mengontrol berat badan dengan cara yang tidak sehat seperti diet ekstrem, memuntahkan makanan, atau olahraga berlebihan; kombinasi dari ketiga aspek ini sering ditemukan pada kondisi seperti anoreksia *nervosa*, bulimia *nervosa*, dan *binge eating disorder*, sehingga jika terjadi secara terus-menerus perlu mendapat perhatian serius karena dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis individu.

Selain itu, usia remaja adalah waktu peralihan dari anak-anak ke dewasa, di mana anak-anak mengalami banyak perubahan dan mencari identitas mereka dengan mengikuti tren dan gaya hidup masa kini. Malnutrisi, seperti obesitas, cukup berbahaya karena dapat berubah menjadi masalah kesehatan yang serius saat dewasa (Azmy Mu'thia Hanum, 2023; Juliatin, 2024). Tujuan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman yang benar tentang gangguan makan sehingga dapat menghindarinya untuk optimalisasi status gizi pada siswa, khususnya SMA Negeri 6 Surakarta.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan di SMA Negeri 6 Surakarta pada bulan Oktober 2024. Metode Penyampaian dengan ceramah dan diskusi/tanya jawab. Alat dan bahan meliputi : 1) laptop, 2) *slide power point*, 3) *leaflet*, 4) kuesioner *pre-test* dan *post-test*, dan 5) form presensi.

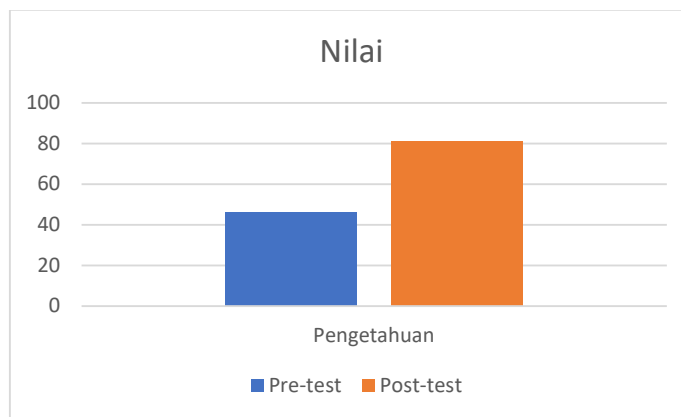
Kegiatan ini dilaksanakan melalui tiga tahap utama. Tahap pertama adalah tahap persiapan, yang mencakup pengurusan perizinan serta penyiapan seluruh kebutuhan kegiatan, seperti materi presentasi (*slide PowerPoint*), *leaflet*, dan kesiapan pemateri. Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan, yaitu kegiatan edukasi gizi kepada peserta sesuai dengan rencana yang telah disusun. Tahap terakhir adalah tahap *monitoring* dan evaluasi, yang bertujuan untuk menilai hal-hal yang masih perlu ditingkatkan selama kegiatan berlangsung, serta sebagai dasar untuk merencanakan kegiatan lanjutan agar program dapat berkelanjutan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Edukasi gizi tentang gangguan makan untuk optimalisasi status gizi siswa SMA Negeri 6 Surakarta” yang diselenggarakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat Universitas Kusuma Husada Surakarta ini dilaksanakan pada hari Senin, 21 Oktober 2024 di ruang kelas X E-3 SMA Negeri 6 Surakarta.

Peserta dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa SMA Negeri 6 Surakarta kelas X E-3. Pada hari pelaksanaannya, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan materi terkait gangguan makan untuk optimalisasi status gizi pada siswa. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh 32 siswa dari total 34 siswa, sehingga tingkat kehadiran mencapai 94,12%. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai gangguan makan dan pentingnya mengoptimalkan status gizi. Hal ini terlihat dari perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test*, di mana nilai rata-rata siswa meningkat dari 46 sebelum penyuluhan menjadi 81 setelah penyuluhan dilakukan.



Gambar 1. Nilai *pre-test* dan *post-test* pengetahuan

Pastisipasi dan kesungguhan siswa - siswi dalam mengikuti penyuluhan mengenai gangguan makan untuk mengoptimalkan status gizi tim penyuluhan dapat dikatakan baik. Hal ini ditunjukkan oleh prosentase siswa yang mengikuti berbagai kegiatan dari penyuluhan hingga proses evaluasi. Hasil dari pengamatan selama pelaksanaan dan pemantauan selama proses evaluasi menunjukkan hasil sebagai berikut :

- a. Siswa menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai gangguan makan untuk optimalisasi status gizi dapat dilihat dari nilai yang menunjukkan adanya peningkatan (dari 46 menjadi 81 dari nilai maksimum 100). Efektivitas kegiatan diperoleh dengan nilai *N-gain* sebesar 0,65 dengan kategori tinggi.

$$N - gain = \frac{81 - 46}{100 - 46}$$

$$\begin{aligned} &= \frac{35}{54} \\ &= 0,65 \end{aligned}$$

- b. Materi tentang gangguan makan dalam upaya mengoptimalkan status gizi siswa disampaikan menggunakan media slide *PowerPoint* dan *leaflet*. Penyajian materi dibuat menarik dengan penggunaan animasi dan tampilan berwarna, sehingga memudahkan siswa dalam memahami penjelasan yang diberikan.

3.2. Pembahasan

Kegiatan penyuluhan mengenai gangguan makan yang dilaksanakan di SMA Negeri 6 Surakarta pada kelas X E-3 menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa. Hal ini terlihat dari kenaikan nilai rata-rata *pre-test* dari 46 menjadi 81 pada *post-test*, dengan nilai *N-gain* sebesar 0,65. Data tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah pemberian materi. Hasil ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan sebelumnya mengenai penyuluhan *eating disorder* pada mahasiswa Universitas Trunojoyo, yang juga menunjukkan peningkatan nilai dari 39,63% pada *pre-test* menjadi 65,13% pada *post-test* (Nuraini et al., 2025).

Pada masa remaja, terjadi berbagai perubahan fisik selama pubertas, seperti peningkatan berat badan dan tinggi badan. Kondisi ini sering mendorong remaja untuk melakukan berbagai cara menurunkan berat badan secara instan. Selain itu, banyak remaja yang memiliki persepsi bahwa tubuh yang kurus merupakan bentuk tubuh yang ideal (Hatussaadah & Rosalina, 2024; Puspita et al., 2024; Wangu et al., 2023). Ketidakpuasan tubuh memiliki peran dalam perkembangan gangguan makan. Gangguan seperti anoreksia, bulimia, dan *binge eating* terkait dengan ketidakpuasan tubuh. Perilaku diet sering dianggap memainkan peran mediasi antara ketidakpuasan tubuh dan harga diri, dimana ketidakpuasan tubuh menimbulkan perilaku diet, yang kemudian menyebabkan harga diri rendah (Tamhane, 2017). Perubahan dalam perilaku makan, pandangan negatif tentang bentuk tubuh, dan pengaturan berat badan yang salah merupakan beberapa tanda adanya gangguan makan. Persepsi tubuh yang buruk atau negatif dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang dan berdampak negatif. Konsep ini juga dapat meningkatkan kemungkinan gangguan makan atau *eating disorders*, seperti *dietary restraint*, *binge-eating*, serta efek negatif gangguan makan lainnya (Kurniawan & Briawan, 2014).



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Gizi

Tingkat pengetahuan remaja berpengaruh terhadap sikap dan perilaku mereka dalam memilih makanan, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Pengetahuan yang baik akan membantu remaja memahami manfaat kandungan gizi dalam makanan yang mereka konsumsi. Oleh karena itu, penyuluhan gizi memiliki peran penting dalam memberikan pemahaman kepada remaja agar mereka

mampu memperbaiki kebiasaan makan yang kurang sehat serta mencegah terjadinya masalah gizi (Fitriani et al., 2024; Karno, 2024).

Sebaliknya, rendahnya pengetahuan gizi dapat berdampak pada kondisi kesehatan seseorang, karena keterbatasan tersebut membuat individu kurang mampu menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mengatasi hal ini, pendidikan gizi perlu diberikan sejak dini sebagai upaya meningkatkan pengetahuan. Penyampaian pendidikan gizi dapat dilakukan melalui berbagai media, seperti penyuluhan, poster, leaflet, maupun booklet. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan akan terbentuk perilaku yang lebih baik dalam menjaga gizi dan kesehatan (Azizah, 2024).

Edukasi gizi yang diberikan dalam kegiatan ini dalam bentuk pembelajaran klasikal menggunakan *slide power point* dan *leaflet* serta disampaikan dengan metode ceramah dan diskusi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.



Gambar 3. Dokumentasi

4. KESIMPULAN

Evaluasi partisipatif dalam kegiatan ini termasuk baik, data menunjukkan sebanyak 32 orang dari total 34 orang (94,12%) hadir saat kegiatan edukasi gizi dilaksanakan. Terdapat peningkatan nilai *pre-test* dan *post-test* (dari 46 menjadi 81), dengan *N-gain* 0,65 termasuk kategori sedang.

5. REKOMENDASI

Berdasarkan hasil kegiatan ini, maka disarankan edukasi sebaiknya tidak hanya dilakukan sekali. Program berkala (misalnya tiap bulan) agar pemahaman siswa terus diperkuat, terutama terkait gangguan makan dan pola makan sehat. Beberapa siswa dapat dilih menjadi kader atau duta gizi. Harapannya mereka dapat menjadi *role model* dan membantu menyebarkan informasi secara lebih efektif di lingkungan sekolah. Kolaborasi dengan pihak sekolah dan orang tua. Meskipun dalam edukasi gizi ini terdapat peningkatan nilai pengetahuan, namun fokus utama terdapat adanya perubahan perilaku, bukan hanya pengetahuan. Terakhir, perlu adanya pendampingan bagi siswa berisiko gangguan makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, A. Y. N. (2024). Penyuluhan Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Leaflet pada Siswa SMA Al-Fattah Terboyo. *PRAXIS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 17–24. <https://doi.org/10.47776/praxis.v3i1.1122>
- Azmy Mu'thia Hanum. (2023). FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB TERJADINYA OBESITAS PADA REMAJA Azmy Mu' thia Hanum Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga. *Kesehatan Tadulako*, 9(2), 137–147.

- Baceviciene, M., Jankauskiene, R., & Balciuniene, V. (2020). The Role of Body Image, Disordered Eating and Lifestyle on the Quality of Life in Lithuanian University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph17051593>
- Cynthia, H., & Simanungkalit, S. F. (2023). The Relationship Between Body Image, Eating Disorders and Stress Levels With Nutritional Status of Nutrition Students UPN Veteran Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15(1), 33–44.
- Effendy, D. S., Tosepu, R., Suhadi, S., Ahmad, L. O. A. I., Lestari, H., Asfian, P., Prasetya, F., & Octaviani, R. E. S. (2023). Peningkatan pengetahuan dan kapabilitas ibu melalui program cegah tangkal triple burden malnutrition. *Indonesia Berdaya*, 4(4), 1493–1500. <https://doi.org/10.47679/ib.2023592>
- Fitriani, D., Rahman, F., Sari, Y. P., Ananda, A. S., Arief, E., & Hasyim, M. (2024). Peningkatan Kesadaran Gizi Seimbang melalui Penyuluhan pada Siswa SMA di Sulawesi Barat Education on Balanced Nutrition for High School Students in West Sulawesi. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 3(2), 76–82.
- Hatussaadah, S. F., & Rosalina, E. (2024). Hubungan Citra Tubuh (Body Image) dengan Status Gizi Remaja di Smart Fast Global Education. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 13(2), 437–444. <https://doi.org/10.36565/jab.v13i2.879>
- Juliatin, H. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas pada Remaja meningkatkan risiko penyakit degeneratif dimasa dewasa . Tidak adanya penanganan obesitas. *Student Research Journal*, 2(6), 137–149.
- Karno, D. (2024). Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Siswa Madrasah Aliyah Mujahidin Desa Semoyang. *Community Service and Empowerment Journal*, 2(1), 2022–2025.
- Kemkes RI. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 1(1), 1. <https://www.kemkes.go.id/article/view/190933000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Kurniawan, M. Y., & Briawan, D. (2014). PERSEPSI TUBUH DAN GANGGUAN MAKAN PADA REMAJA PEREMPUAN (Body Image Perception and Eating Disorders in Female Adolescents). *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(2), 103–108.
- Muharramah, A., Wati, D. A., Pratiwi, A. R., Khairani, D., & Saputri, A. A. (2023). *Status Gizi Dan Konseling*. 5(2), 125–130.
- Nur, A. A. W., Mokhtar, S., & Bamahry, A. B. (2023). Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak pada Usia 9-12 Tahun. *Wal'afiat Hospital Journal*, 04(01), 23–30.
- Nuraini, D., Setiawan, A. A., & Aldelia, D. (2025). Penyuluhan tentang Eating Disorder guna Meningkatkan Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 6(1), 196–202.
- Puspita, B., Lestari, A., & Andayani, T. R. (2024). The Relationship between Fad Diet, Body Image, Stress, Peer Pressure with Eating Disorders in Adolescent Girls Aged 16-18 Years. *Amerta Nutrition*, 8(1), 49–57. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.49-57>
- Shabah, Zia Mu'tazzah Dhanny, D. R. (2020). Persepsi Tubuh dan Bulimia Nervosa pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 1(2), 60. <https://doi.org/10.24853/mjnf.1.2.60-69>
- Siregar, R. U. P. (2019). Hubungan Citra Tubuh dengan Gangguan Makan pada Remaja Putri masa Pubertas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 03. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1>
- Swantrisa, H. B., Atmadja, T. F. A.-G., & Hidayanti, L. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Anak Di Sdn Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor Tahun 2022. *Nutrition Scientific Journal*, 2(2), 1–8.
- Tamhane, N. M. (2017). The Role of Body Image, Dieting, Self-Esteem and Binge Eating in Health Behaviors. *Master Theses*.
- Veni, I. (2021). Konsumsi energi, protein, aktivitas fisik, pengetahuan gizi dengan status gizi siswa SDN Dukuhsari Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 01, 45–52.
- Wangu, E. W., Yhenti Widjayanti, & Veronica Silalahi. (2023). Citra Tubuh (Body Image) Dan Perilaku Makan Pada Remaja. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(1), 7–14.

<https://doi.org/10.54040/jpk.v13i1.239>

Webb, P., Stordalen, G. A., Singh, S., Wijesinha-Bettoni, R., Shetty, P., & Lartey, A. (2018). Hunger and malnutrition in the 21st century. *BMJ (Online)*, *361*, 1–5.
<https://doi.org/10.1136/bmj.k2238>