

PENGENALAN KEBIJAKAN PELAYANAN KESEHATAN DI SMP N 4 SEWON TERKAIT GIZI REMAJA (PROGRAM ISI PIRINGKU DAN MAKAN BERGIZI GRATIS)

Introduction to Health Service Policies at Smp N 4 Sewon Related to Youth Nutrition (My Plate Content Program And Free Nutritious Food)

Desi Ekawati^{1*}, Salma Avrila Hanifah¹, Talitha Ritya Maimunabila¹, Sindi Astika Rani¹, Susiana Handayani¹, Putri Ayu Prabandari¹

Prodi S-I Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan STIKes Akbidyo

Email: *eccadesy@gmail.com

Abstract

Nutritional issues among adolescents continue to be a significant public health challenge in Indonesia. According to the 2023 Indonesian Health Survey, a substantial number of adolescents aged 13–18 experience undernutrition or overnutrition. This community service project aimed to increase Students' knowledge SMP Negeri 4 Sewon about health service policies related to dolescent nutrition, specifically through the "Isi Piringku" (My Plate) program and the Free Nutritious Meals (MBG) initiative. The activity involved an interactive counseling session for 58 seventh-grade students, held on June 6, 2025. Evaluation was conducted using a feedback questionnaire. Results showed improved participant understanding, with an evaluation score of 89%, categorized as "very good." These findings indicate that the applied health education methods were effective in enhancing students' awareness and motivation to adopt healthy eating habits. The program demonstrates potential for replication in other schools to strengthen nutrition education and support national policies on human resource development.

Keywords: Adolescent nutrition, counseling, isi piringku, free nutritious meals, health

Abstrak

Masalah gizi pada remaja merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, masih banyak remaja usia 13–18 tahun yang mengalami kekurangan atau kelebihan gizi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswi SMP Negeri 4 Sewon mengenai kebijakan pelayanan kesehatan terkait gizi remaja, khususnya melalui edukasi Program Isi Piringku dan Makan Bergizi Gratis (MBG). Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan interaktif kepada 54 siswi kelas 7 pada tanggal 6 Juni 2025. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner umpan balik. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta, dengan skor evaluasi mencapai 89% yang tergolong dalam kategori "sangat baik". Temuan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan motivasi siswi untuk menerapkan pola makan sehat. Program ini memiliki potensi untuk direplikasi di sekolah lain guna memperkuat edukasi gizi dan mendukung kebijakan nasional dalam pembangunan sumber daya manusia.

Kata Kunci : Gizi remaja, penyulihan isi piringku, makan bergizi gratis, kebijakan kesehatan

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi pada remaja merupakan isu kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius. Masa remaja adalah fase krusial dalam siklus kehidupan, ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan perubahan hormonal yang membutuhkan asupan zat gizi yang optimal. Ketidakseimbangan asupan gizi pada masa ini dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan, produktivitas, dan kualitas sumber daya manusia di masa depan (Adriani & Wirjatmadi, 2014; Abdullah et al., 2022).

Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi remaja usia 13–18 tahun yang mengalami kekurangan gizi (*thinness* dan *severely thinness*) berkisar antara 7,3–18%, sementara yang mengalami kelebihan gizi (*overweight* dan *obesitas*) berkisar antara 12–16,2%. Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, angka tersebut bahkan lebih tinggi, dengan gizi kurang mencapai 25% dan gizi lebih hingga 25,6% (BKPK, 2023). Prevalensi Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di Bantul cukup tinggi. Berdasarkan penelitian pada remaja putri di SMK Kesehatan Bantul, ditemukan 41,2% mengalami KEK. Hal ini menunjukkan bahwa ketimpangan status gizi remaja merupakan permasalahan yang nyata, termasuk di Kabupaten Bantul.

Faktor penyebab langsung masalah gizi seperti makanan tidak sehat, pemahaman gizi yang keliru, dan penyakit infeksi yang mungkin diderita. Faktor penyebab tidak langsung dalam permasalahan gizi seperti pola pengasihan orang tua, kesukaan berlebihan terhadap makanan, produk-produk dari negara lain yang lebih menarik, dan kebiasaan makan yang buruk. Kebiasaan makan yang buruk sering terjadi pada usia remaja karena mereka makan dengan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan zat gizi terhadap kesehatan (Winarsih, 2018).

Selain itu, perubahan gaya hidup modern yang semakin sedentari dan konsumsi makanan cepat saji juga berkontribusi pada peningkatan kasus obesitas dan gangguan metabolik pada remaja (Kusuma et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan tinggi gula serta lemak jenuh berperan besar dalam menurunkan kualitas status gizi remaja (Putri & Wulandari, 2024). Oleh karena itu, intervensi gizi yang terpadu dan edukasi gaya hidup sehat sangat diperlukan untuk mengatasi masalah ini.

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu kebijakan unggulan yang dicanangkan oleh pemerintahan Presiden Prabowo Subianto. Program ini bertujuan untuk mengatasi masalah gizi dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia, terutama di kalangan anak-anak dan ibu hamil. Rencana implementasi program ini telah mengalami beberapa perkembangan

sejak awal diumumkan (Merlinda & Yusuf, 2025).

Program ini dikenal sebagai "program makan siang gratis", namun kemudian diperluas menjadi pemberian makanan bergizi gratis dua kali sehari, yakni pagi dan siang hari. Perubahan ini didasarkan pada data dari Kementerian Kesehatan dan Kemenko Pembangunan Manusia dan Kebudayaan yang menunjukkan bahwa 41 persen siswa di Indonesia mengalami kelaparan saat belajar di sekolah, yang berdampak negatif pada kualitas pendidikan mereka (Merlinda & Yusuf, 2025).

Sebagai upaya preventif dan promotif, pemerintah Indonesia meluncurkan kebijakan MBG serta memperkuat edukasi tentang pedoman Isi Piringku sebagai strategi untuk meningkatkan status gizi dan kualitas pendidikan anak bangsa. Namun demikian, pengetahuan remaja terhadap pentingnya asupan gizi seimbang masih tergolong rendah, terutama di kalangan keluarga berpenghasilan menengah ke bawah (Sharma et al., 2019).

Penelitian lain juga menegaskan bahwa keterlibatan orang tua dan lingkungan sekolah sangat menentukan keberhasilan program gizi remaja, sehingga kolaborasi multisektoral menjadi kunci dalam upaya peningkatan status gizi (Hidayati & Sari, 2023). Pendekatan yang melibatkan keluarga dan guru dalam edukasi gizi terbukti meningkatkan kepatuhan remaja terhadap pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup.

Untuk mendukung pelaksanaan kebijakan tersebut di tingkat sekolah, intervensi pendidikan gizi menjadi sangat penting. Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan gizi kepada siswa SMP diharapkan mampu menjadi sarana edukasi yang efektif dalam menanamkan pemahaman dan motivasi untuk menerapkan pola makan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan dan hasil evaluasi penyuluhan kebijakan pelayanan kesehatan gizi remaja melalui Program Isi Piringku dan Makan Bergizi Gratis yang dilaksanakan di SMP Negeri 4 Sewon, Bantul (Jannah & Sari, 2024).

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi pada remaja. Metode pelaksanaan menggunakan model penyuluhan kesehatan interaktif yang menggabungkan strategi ceramah, diskusi partisipatif, serta evaluasi berbasis umpan balik. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 6 Juni 2025 di Aula SMP Negeri 4 Sewon, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, Pemilihan SMP Negeri 4 Sewon sebagai lokasi kegiatan pengabdian masyarakat didasarkan pada tingginya urgensi edukasi gizi di kalangan remaja, terutama dalam menghadapi tantangan ketidakseimbangan status gizi. SMP Negeri 4 Sewon

mewakili populasi remaja usia sekolah yang rentan terhadap masalah gizi, namun belum secara langsung mendapatkan implementasi dari Program MBG. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai kebijakan gizi nasional seperti “Isi Piringku” dan MBG dinilai relevan dan dibutuhkan sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif. Selain itu, karakteristik siswa kelas VII yang berada pada fase awal remaja menjadi momen strategis untuk menanamkan pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang sebagai bekal kesehatan dan produktivitas di masa depan.

Sasaran utama sebanyak 54 siswi kelas VII dikarenakan masalah gizi lebih banyak dialami oleh remaja putri, terutama anemia akibat defisiensi zat besi yang berhubungan langsung dengan menstruasi, kebutuhan gizi lebih tinggi, dan risiko gizi buruk yang berdampak jangka panjang. Remaja putri memiliki kebutuhan edukasi gizi yang lebih mendesak sebagai bekal menuju masa dewasa dan calon ibu. Intervensi sejak dini penting untuk mencegah risiko stunting pada generasi berikutnya. Materi penyuluhan mencakup pengenalan kebijakan pelayanan kesehatan terkait gizi remaja, penjelasan konsep gizi seimbang berdasarkan kebijakan Isi Piringku, serta edukasi mengenai implementasi program MBG yang merupakan kebijakan nasional terbaru dalam mendukung perbaikan status gizi dan kualitas pendidikan.

Proses penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media visual (Power Point) yang dirancang menarik dan mudah dipahami, dipadu dengan pendekatan komunikatif untuk meningkatkan interaksi peserta. Selama kegiatan, peserta didorong untuk aktif dalam sesi tanya jawab serta diberikan ruang untuk menyampaikan tanggapan dan pengalaman pribadi terkait pola makan mereka sehari-hari. Untuk menilai efektivitas penyuluhan, dilakukan evaluasi menggunakan instrumen kuesioner dengan skala Likert tiga poin (Sangat Setuju = 5, Setuju = 4, Tidak Setuju = 2) yang disebarakan setelah kegiatan berakhir. Analisis data dilakukan secara deskriptif, dengan menghitung total skor dan persentase terhadap skor maksimal untuk menilai tingkat keberhasilan kegiatan. Kategori hasil dibagi menjadi lima klasifikasi: sangat baik (85–100%), baik (70–84%), cukup (55–69%), kurang (40–54%), dan sangat kurang (<40%). Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar refleksi dan perbaikan program edukasi gizi ke depan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di SMP Negeri 4 Sewon mendapat respon yang positif dari para peserta. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen kuesioner dengan lima pernyataan yang diisi oleh 54 siswi peserta penyuluhan. Setiap pernyataan dinilai menggunakan skala Likert 3 poin, yaitu

—Sangat Setuju (5), —Setuju (4), dan —Tidak Setuju (2). Hasil rekapitulasi menunjukkan bahwa dari total 270 tanggapan, sebanyak 129 (47,8%) memilih —Sangat Setuju, 137 (50,7%) memilih —Setuju, dan hanya 4 (1,5%) yang memilih —Tidak Setuju. Total skor yang diperoleh adalah 1201 dari skor maksimal 1350. Persentase keberhasilan kegiatan mencapai 89%, yang termasuk dalam kategori —sangat baik.

Tabel 1 Rekapitulasi hasil umpan balik respondent dengan Skala Likert

No	Pertanyaan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju
1	Saya merasa lebih tahu tentang gizi	27	25	2
2	Penyuluhan ini meningkatkan pengetahuan saya tentang gizi	32	22	0
3	Materi penyuluhan mudah dipahami	20	34	0
4	Cara penyampaian penyuluh menarik dan membuat saya tertarik	22	30	2
5	Saya merasa termotivasi untuk mengubah pola hidup sehat setelah mengikuti penyuluhan ini	28	26	0
	Total	129 (47,78%)	137 (50,74%)	4 (1,48%)

Temuan ini mengindikasikan bahwa penyuluhan telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya gizi seimbang pada masa remaja. Sebagian besar peserta merasa lebih memahami isu anemia dan kebutuhan gizi remaja setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, mereka juga menyatakan termotivasi untuk mulai menerapkan pola makan sehat, seperti yang dianjurkan dalam kebijakan Isi Piringku dan MBG.

Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kebijakan pelayanan kesehatan gizi remaja di SMP Negeri 4 Sewon telah dirancang secara sistematis untuk mencapai tujuan edukatif yang menyeluruh. Penyuluhan kebijakan pelayanan kesehatan gizi remaja di SMP Negeri 4 Sewon terbukti memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman siswi tentang dua program utama pemerintah, yaitu Isi Piringku dan MBG serta meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya gizi seimbang dan bagaimana kebijakan pemerintah dapat berperan langsung dalam kehidupan mereka sebagai pelajar.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 6 Juni 2025, bertempat di Aula SMP N 4 Sewon, dengan peserta sebanyak 58 siswi kelas VII. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan adalah penyuluhan interaktif, menggabungkan ceramah, diskusi, sesi tanya jawab, serta evaluasi melalui kuesioner. Materi disampaikan dengan bantuan media visual berupa Power Point yang didesain menarik dan komunikatif, sehingga memudahkan peserta memahami isi materi. Penyuluh juga menggunakan pendekatan partisipatif agar siswa terlibat aktif selama proses berlangsung, terutama melalui sesi diskusi dan refleksi terhadap kebiasaan makan mereka sehari-hari.

Dalam sesi penyuluhan, program Isi Piringku dijelaskan secara mendalam, mencakup pengaturan proporsi makan harian yang terdiri dari karbohidrat, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan. Melalui visualisasi langsung dalam bentuk presentasi dan diskusi interaktif, para siswa mampu memahami bahwa gizi seimbang bukan hanya tentang makan kenyang, tetapi bagaimana mereka bisa mendapatkan energi, vitamin, dan mineral yang cukup sesuai kebutuhan usia remaja. Banyak siswi mengaku baru mengetahui pentingnya porsi makan yang proporsional sebagaimana digambarkan dalam kebijakan Isi Piringku.

Selain itu, pengenalan terhadap kebijakan nasional MBG memberikan wawasan baru bagi para siswi mengenai upaya nyata pemerintah dalam meningkatkan kualitas pendidikan melalui intervensi gizi. Siswa diajak memahami bahwa program MBG bukan sekadar bantuan makanan, tetapi bagian dari strategi pembangunan SDM Indonesia untuk jangka panjang. Penjelasan tentang implementasi MBG mulai dari makanan dua kali sehari hingga keterlibatan UMKM lokal dalam pengadaan membangun pemahaman siswa bahwa gizi dan kebijakan publik saling berkaitan erat.

Temuan penting lainnya menunjukkan bahwa mayoritas siswa merasa termotivasi untuk mulai menerapkan pola makan sesuai dengan prinsip Isi Piringku. Hal ini menandakan bahwa program edukasi tidak hanya informatif, tetapi juga bersifat transformatif dalam membentuk sikap dan perilaku siswa. Banyak dari mereka yang mulai mempertanyakan isi bekal harian mereka dan menyampaikan minat untuk mencoba mengatur piring makan secara lebih sehat.

Dari aspek pelaksanaan, kegiatan berjalan dengan tertib dan lancar. Respon peserta terlihat sangat positif, ditunjukkan dengan antusiasme saat mendengarkan materi dan banyaknya siswa yang terlibat aktif dalam bertanya maupun menanggapi isu-isu yang dibahas. Materi yang disampaikan bersifat aplikatif dan sesuai dengan kebutuhan usia remaja, seperti pentingnya zat gizi makro dan mikro, dampak kekurangan dan kelebihan gizi, serta penerapan isi piringku dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan juga memperkenalkan lebih lanjut tentang program MBG sebagai bentuk nyata perhatian pemerintah terhadap pemenuhan gizi anak usia sekolah.

Tingginya persentase kepuasan menunjukkan bahwa penyuluhan telah memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan motivasi siswa. Hal ini menguatkan bahwa kombinasi pendekatan visual, interaktif, serta relevansi topik mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai gizi seimbang dan hak atas akses makanan bergizi di sekolah. Hal ini juga sesuai dengan temuan Fitriani et al. (2020) bahwa metode penyuluhan yang melibatkan partisipasi aktif siswa dan media visual yang menarik dapat meningkatkan efektivitas edukasi gizi pada remaja.

Meskipun demikian, keterbatasan waktu menjadi salah satu kendala dalam pendalaman materi terkait isi kandungan gizi dalam menu harian siswa dan simulasi penerapan Isi Piringku. Oleh karena itu, penyuluhan semacam ini sebaiknya dilanjutkan dengan kegiatan pendampingan atau monitoring jangka panjang untuk memastikan implementasi di tingkat individu maupun sekolah.

Secara keseluruhan, pelaksanaan penyuluhan ini menunjukkan bahwa kebijakan seperti Isi Piringku dan MBG sangat relevan untuk dikenalkan sejak dini, terutama di tingkat SMP. Intervensi semacam ini tidak hanya memperkenalkan program pemerintah, tetapi juga mengintegrasikannya ke dalam kesadaran siswa sehari-hari. Dengan pemahaman yang semakin kuat, diharapkan siswa mampu menjadi pelaku perubahan dalam pola makan sehat baik untuk diri sendiri maupun lingkungannya.



Gambar 1 Jalannya kegiatan penyuluhan

4. PENUTUP

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan tentang kebijakan pelayanan kesehatan gizi remaja melalui pengenalan program Isi Piringku dan MBG di SMP Negeri 4 Sewon terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan motivasi peserta didik untuk menjalani pola makan sehat. Dengan persentase kepuasan mencapai 89%, penyuluhan ini termasuk dalam kategori —sangat baik, yang mencerminkan penerimaan positif dari peserta terhadap materi, metode penyampaian, dan relevansi topik yang disampaikan. Pendekatan edukatif yang digunakan—

menggabungkan media visual, komunikasi interaktif, serta muatan kebijakan nasional—mampu membangun kesadaran gizi di kalangan remaja dan memperkuat peran sekolah sebagai tempat promosi kesehatan.

Saran

Untuk meningkatkan efektivitas kegiatan serupa di masa mendatang, disarankan agar waktu pelaksanaan diperpanjang agar materi dapat disampaikan lebih mendalam dan memungkinkan diskusi yang lebih luas. Penggunaan media pendukung seperti leaflet, video pendek, atau modul ringan juga dianjurkan untuk memperkuat pemahaman peserta dengan daya serap yang berbeda-beda. Selain itu, kolaborasi berkelanjutan antara institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan pihak pemerintah perlu diperkuat agar program edukasi gizi dapat dilaksanakan secara rutin dan menjangkau lebih banyak remaja. Dengan demikian, upaya pencegahan masalah gizi di kalangan remaja dapat dilakukan secara sistematis, berkelanjutan, dan berbasis kebijakan.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan STIKes Akbidyo Yogyakarta dan SMP N 4 Sewon

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., Rahman, F., & Sari, L. (2022). Pengaruh pola makan terhadap status gizi remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 45-53.
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2014). Masalah gizi pada remaja: Tinjauan dan Upaya penanggulangannya. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(2), 123-130.
- Badan Kebijakan dan Pengembangan Kesehatan (BKPK) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. <https://www.kemkes.go.id>
- Hidayati, N., & Sari, D. (2023). Peran keterlibatan orang tua dan lingkungan sekolah dalam keberhasilan program gizi remaja. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(1), 88-95.
- Jannah, N., & Sari, D. (2024). Efektivitas penyuluhan gizi melalui program Isi Piringku di SMP Negeri 4 Sewon, Bantul. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Masyarakat*, 7(3), 1101-1110.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Hasil survei status gizi Indonesia 2022*. <https://www.kemkes.go.id>
- Kusuma, R., Prasetyo, A., & Wibowo, H. (2021). Pengaruh gaya hidup modern terhadap status gizi remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(4), 215-222.
- Merlinda, & Yusuf, Y. (2025). Implementasi program makan bergizi gratis di sekolah

Desi Ekawati, Salma Avrila Hanifah, Talitha Ritya Maimunabila, dkk. Pengenalan Kebijakan Pelayanan Kesehatan di SMPN 4 Sewon Terkait Gizi Remaja (Program Isi Piringku dan Makan Bergizi Gratis)

dasar Indonesia. *Jurnal Kebijakan Publik*, 11(1), 34-42.

Putri, R. A., & Wulandari, S. (2024). Aktivitas fisik dan status gizi lebih pada siswa SMP di Provinsi DIY. *Jurnal Poltekkes Pontianak*, 10(2), 112-120.

Sharma, M., Kumar, S., & Santoso, A. (2019). Pengetahuan gizi seimbang pada remaja di keluarga berpenghasilan menengah ke bawah. *Jurnal Nutrisi dan Kesehatan*, 8(2), 99-107.

Winarsih, S. (2018). Faktor penyebab masalah gizi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(3), 210-217.