DOI: https://doi.org/10.20527/ilung.v4i4

Pengabdian Masyarakat Melalui Program GARAZI Untuk Meningkatkan Status Gizi Anak Usia 5–18 Tahun Di Desa Keliling Benteng Ilir

Dwi Febrina Sulistya[1], Reisha Nur Aiska[1], Heni Hafizah[1], Novia Joys Fitria Ardhita[1], Lenie Marlinae[2], Rudi Fakhriadi[2], Nita Pujianti[2]

[1] Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, Program Sarjana, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat

[2] Program Studi Kesehatan Masyarakat, Program Sarjana, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat

*Penulis korespondensi: dwifebrinasulistya@gmail.com

Received: 10 Mei 2025/ Accepted: 28 Mei 2025

Abstract

Nutritional problems in adolescents in Indonesia are still a serious challenge, including in Keliling Benteng Ilir Village, with a prevalence of malnutrition of 17.1%, undernutrition of 14.5%, overnutrition of 5.3%, and obesity of 2.6%. This is triggered by a lack of knowledge about balanced nutrition and inappropriate consumption patterns. This community service activity aims to improve adolescent nutritional knowledge and behavior through the GARAZI (Gerakan Remaja Bergizi) program. The target of the activity is 22 adolescents aged 5–18 years and 4 cadres from RT 01 and RT 03. The method used is pre-experimental with a one group pretest-posttest design. Interventions include counseling, cadre training, monitoring nutritional status, the educational game "Isi Piringku", and providing vegetables. The results showed an increase in the average score of adolescent knowledge from 68.18 to 78.63, as well as an increase in the average knowledge of cadres from 85 to 97.5. Nutritional status monitoring showed a decrease in thin adolescents from 13% to 5%, while 95% were classified as normal at the end of the program. Evaluation showed fluctuations in knowledge, attitudes, and behavior, but overall the program was effective in increasing nutritional awareness. This program has the potential to be implemented sustainably through collaboration with health centers and village officials.

***Keywords**: Community Service; Education; Balanced Nutrition; Nutritional Status; Nutrition Intervention*

Abstrak

Masalah gizi pada remaja di Indonesia masih menjadi tantangan serius, termasuk di Desa Keliling Benteng Ilir, dengan prevalensi gizi buruk 17,1%, gizi kurang 14,5%, gizi lebih 5,3%, dan obesitas 2,6%. Hal ini dipicu oleh kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan pola konsumsi yang tidak tepat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi remaja melalui program GARAZI (Gerakan Remaja Bergizi). Sasaran kegiatan adalah 22 remaja usia 5–18 tahun dan 4 kader dari RT 01 dan RT 03. Metode yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Intervensi meliputi penyuluhan, pelatihan kader, pemantauan status gizi, permainan edukatif "Isi Piringku", dan pemberian sayur. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata pengetahuan remaja dari 68,18 menjadi 78,63, serta peningkatan rata-rata pengetahuan kader dari 85 menjadi 97,5. Monitoring status gizi menunjukkan penurunan remaja kurus dari 13% menjadi 5%, sedangkan 95% tergolong normal pada akhir program. Evaluasi menunjukkan adanya fluktuasi pengetahuan, sikap, dan perilaku, namun secara keseluruhan program efektif meningkatkan kesadaran gizi. Program ini berpotensi diterapkan secara berkelanjutan melalui kolaborasi dengan puskesmas dan perangkat desa.

***Kata kunci**; Pengabdian Masyarakat; Edukasi; Gizi Seimbang; Status Gizi; Intervensi Gizi*

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi di Indonesia menjadi isu yang mendesak dan belum sepenuhnya teratasi. Indonesia dikenal memiliki sebutan *triple burden of malnutrition* atau tiga beban masalah gizi

DOI: https://doi.org/10.20527/ilung.v4i4

yang mencakup kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan defisiensi gizi mikro yang terjadi secara bersamaan di masyarakat. Ketiga masalah ini tidak hanya mempengaruhi kelompok usia tertentu tetapi ditemukan hampir di semua kelompok umur, termasuk remaja (Andriani et al., 2023). Remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang terjadi saat individu mulai memasuki pubertas hingga mencapai kematangan, biasanya antara usia 10 hingga 18 tahun. Pada tahap ini, sangat penting bagi remaja untuk menjaga status gizi yang seimbang guna mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan mental mereka. Namun, sering kali remaja cenderung mengonsumsi makanan secara berlebihan atau tidak tepat yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka (Rahmayanti et al., 2024).

Remaja Indonesia saat ini menghadapi masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Defisiensi gizi dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti penurunan prestasi akademik dan masalah dengan sistem reproduksi, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kualitas hidup mereka dalam jangka panjang (Rowa et al., 2023). Di sisi lain, gizi lebih terjadi ketika asupan energi yang masuk ke dalam tubuh melebihi jumlah energi yang dikeluarkan. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas, yang dapat menyebabkan diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (Azzahra & Anggraini, 2022).

Status gizi yang baik pada anak ditandai dengan berat badan normal, jarang sakit, nafsu makan yang baik, dan memiliki tingkat aktivitas yang tinggi (Narsiyah, Kulsum, and Tristanti, 2021). Secara klinis, anak dengan status gizi baik sering memiliki nilai z-score untuk berat badan dan tinggi badan yang berada di rentang -2 SD sampai dengan +1 SD. Tanda-tanda gizi buruk pada anak meliputi pertumbuhan dan perkembangan yang terhambat, gangguan penglihatan, mudah lelah, kehilangan nafsu makan, bentuk tulang abnormal, dan rentan penyakit. Secara klinis, nilai z-score berat badan dan tinggi badan biasanya kurang dari -3 SD. Ciri-ciri gizi berlebih pada anak termasuk wajah bulat, pipi tembam, bahu berlipat, leher pendek, perut buncit, dan paha bagian dalam yang bergesekan (*genu valgum*). Anak dengan gizi berlebih memiliki nilai z-score antara +1 SD hingga +2 SD (Mulyana & Farida, 2022).

Banyak faktor mempengaruhi status gizi remaja. Tingkat pengetahuan seseorang berdampak pada sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang pada akhirnya akan mempengaruhi keadaan gizinya. Pola konsumsi merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan status gizi. Konsumsi makanan pada remaja harus diperhatikan karena mereka mengalami pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga kebutuhan mereka untuk pertumbuhan dan aktivitas juga meningkat (Rahmayanti et al., 2024). Pemenuhan gizi yang optimal pada remaja perlu menjadi perhatian utama bagi keluarga maupun remaja itu sendiri. Jika dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, remaja memiliki kebutuhan energi yang lebih tinggi. Ketidakseimbangan asupan gizi pada remaja dapat menyebabkan masalah gizi, yang berdampak pada penurunan produktivitas dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular di masa depan. Oleh karena itu, untuk mendukung perkembangan dan kesehatan yang optimal, penting adanya pendekatan holistik untuk penanganannya (Chahyanto, Samita, & Tobing, 2024).

Hasil observasi di Desa Keliling Benteng Ilir Kecamatan Sungai Tabuk, diketahui bahwa status gizi merupakan masalah utama yang ada di masyarakat Desa Keliling Benteng Ilir RT. 01 dan RT. 03. Berdasarkan hasil diagnosa komunitas di Desa Keliling Benteng Ilir, didapatkan bahwa sebagian anak usia 5-18 tahun berdasarkan IMT/U memiliki risiko gizi buruk dengan persentase 17,1%, memiliki risiko gizi kurang dengan persentase 14,5%, memiliki risiko gizi lebih dengan persentase 5,3% dan memiliki risiko obesitas dengan persentase 2,6%. Berdasarkan faktor yang mempengaruhinya, yaitu faktor kurangnya pengetahuan dan pemahaman mengenai gizi seimbang serta kurangnya asupan gizi berdasarkan hasil wawancara sebagian orang tua hanya memberi mikan dengan dua bahan dasar makanan saga.

DOI: https://doi.org/10.20527/ilung.v4i4

Berdasarkan latar belakang tersebut serta melihat dari pentingnya pola makan yang sehat dalam melengkapi gizi agar mencegah terjadinya gizi kurang maupun lebih pada anak remaja, maka perlu adanya alternatif pemecahan masalah untuk menangani permasalahan status gizi yaitu dengan pelaksanaan program pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan dan pelatihan kader untuk remaja RT. 01 dan RT. 03 Desa Keliling Benteng Ilir dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang asupan gizi melalui program GARAZI (Gerakan Remaja Bergizi). Program intervensi ini terdiri dari penyuluhan terkait gizi seimbang, pemantauan status gizi dengan mengukur tinggi badan dan berat badan, pelatihan isi piringku dan pemberian makanan yang bergizi. Intervensi ini diadakan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap pentingnya gizi seimbang, mencegah terjadinya masalah gizi di kalangan remaja, serta membentuk kebiasaan makan yang sehat di Desa Keliling Benteng Ilir.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *pre-experimental.* Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, bertujuan untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan dan perilaku remaja terkait gizi seimbang setelah diberikan intervensi program GARAZI (Gerakan Remaja Bergizi). Populasi penelitian ini adalah seluruh anak usia 5-18 tahun yang berdomisili di RT. 01 dan 03 Desa Keliling Benteng Ilir. Program diikuti dengan jumlah sampel 22 orang, demikian pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan, serta lembar observasi untuk memantau sikap. Selain itu, untuk menilai status gizi dilakukan dengan data antropometri pada sampel berdasarkan IMT/U sesuai standar PERMENKES RI No. 2 Tahun 2020. Kegiatan pengabdian dan penelitian ini dilakukan melalui tiga tahap, yakni:

a. Tahap Penyuluhan

Tahap ini dilakukan setelah ditemukannya masalah kesehatan di Desa Keliling Benteng Ilir RT 01 dan 03 yang dilaksanakan pada 13 Juli 2024 secara luring di Masjid Baitul' Atiq, Desa Keliling Benteng Ilir, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar. Adapun beberapa hal yang perlu dilakukan, yakni koordinasi internal oleh tim terkait *job desk* masing-masing anggota, melakukan koordinasi tempat dan waktu pelaksanaan, penyusunan materi enyuluhan, kuesioner *pre-test* dan *post-test*, dan pembuatan media yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan. Media ini berupa *PowerPoint*, *leaflet*, permainan edukatif "Isi Piringku" serta hadiah sebagai bentuk apresiasi.

b. Tahap Pembentukkan dan Pelatihan Kader GARAZI

Tahap pembentukkan dan pelatihan kader GARAZI dilaksanakan pada Senin, 15 Juli 2024 di Balai Desa Keliling Benteng Ilir. Pemilihan kader berdasarkan kader yang telah terpilih sebelumnya di Desa Keliling Benteng Ilir. Pembentukan kader dilakukan setelah menanyakan ketersediaan calon kader yang dilanjutkan pada tahap pelatihan kader. Tahap pelatihan kader dilakukan bersama tim dengan materi yang disampaikan mencakup tahapan pengukuran tinggi badan dan berat badan, rumus perhitungan status gizi untuk anak usia 5–18 tahun, penggolongan status gizi berdasarkan hasil pengukuran, serta dibekali dengan buku saku sebagai panduan praktis.

c. Tahap Pemantauan Tinggi Badan dan Berat Badan

Tahap pemantauan tinggi badan dan berat badan pada 22 remaja sasaran dilaksanakan setelah penyuluhan gizi seimbang dan pelatihan kader GARAZI. Pengukuran dilakukan oleh tim dan bantuan kader GARAZI. Kegiatan ini tidak hanya melakukan

DOI: https://doi.org/10.20527/ilung.v4i4

pemantauan, tetapi juga diikuti dengan pemberian sayuran kepada peserta setelah pengukuran sebagai upaya untuk meningkatkan asupan gizi secara menyeluruh.

d. Tahap Monitoring dan Evaluasi

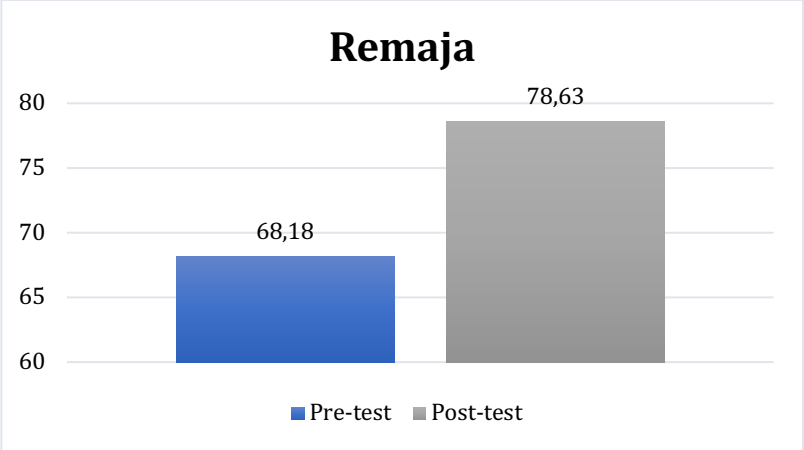
Melalui evaluasi, pihak pelaksana dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dari program yang telah dijalankan, sehingga dapat memperbaiki dan mengoptimalkan pelaksanaan program di masa mendatang. Pada tahap ini, monitoring dan evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing kelompok sasaran, serta pengukuran antropometri, seperti tinggi badan dan berat badan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Penyuluhan Intervensi GARAZI (Gerakan Remaja Bergizi)

Tahap pertama dari kegiatan pengabdian ini adalah Penyuluhan Intervensi GARAZI (Gerakan Remaja Bergizi) yang dilaksanakan pada 13 Juli 2024 secara luring di Masjid Baitul' Atiq, Desa Keliling Benteng Ilir, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar (Gambar 1). Kegiatan diikuti oleh 22 remaja dari RT 01 dan RT 03. Penyuluhan diawali dengan *pre-test* dan dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh Kelompok 15 mengenai status gizi, permasalahan gizi pada anak dan remaja, serta solusinya. Setelah sesi tanya jawab dan *post-test*, kegiatan ditutup dengan permainan edukatif "Isi Piringku" yang disertai pemberian hadiah bagi peserta terbaik.

Gambar 1. Pengisian *Pre-Test* Intervensi GARAZI



Gambar 2. Rata-Rata Hasil Dari *Pre-Test* dan *Post-Test* Remaja GARAZI

DOI: https://doi.org/10.20527/ilung.v4i4

Berdasarkan hasil *pre-test*, diketahui bahwa dari 22 remaja peserta, sebanyak 12 orang memperoleh nilai di atas 60, 4 orang mendapat nilai 60, dan 6 orang memperoleh nilai di bawah 60 (Gambar 2). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian peserta telah memiliki pengetahuan awal yang cukup mengenai gizi seimbang, namun masih terdapat kesulitan dalam menjawab soal-soal terkait kebutuhan zat gizi, indikator gizi seimbang, serta jenis makanan dalam konsep "Isi Piringku", yang menunjukkan kurangnya pemahaman sebelum penyuluhan. Setelah penyampaian materi, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan, di mana 16 peserta memperoleh nilai di atas 60, 3 peserta mendapat nilai 60, dan hanya 3 peserta yang nilainya di bawah 60. Rata-rata nilai *pre-test* adalah 68,18 dan meningkat menjadi 78,63 pada *post-test*, dengan selisih peningkatan sebesar 10,45 poin. Peningkatan ini mencerminkan adanya perkembangan positif dalam pemahaman remaja setelah mengikuti penyuluhan, sekaligus mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan mereka mengenai gizi seimbang.

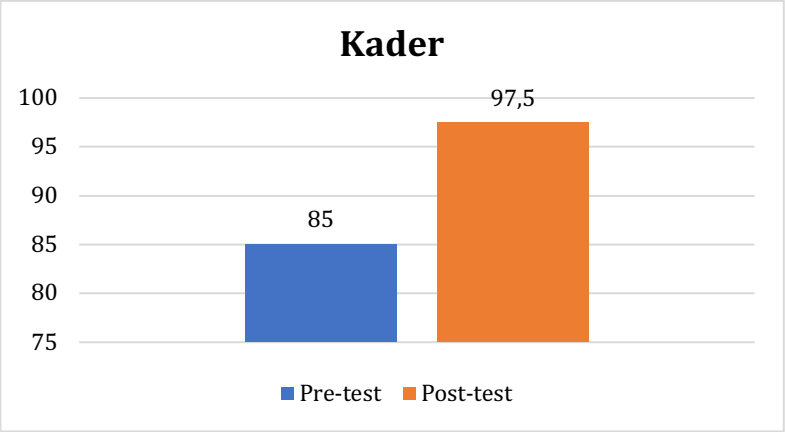
Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pre-test* terdistribusi normal ($p = 0,272$), sedangkan *post-test* tidak ($p = 0,024$), sehingga digunakan Uji Wilcoxon. Hasil uji menunjukkan $p = 0,059$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* secara statistik. Meskipun demikian, penyuluhan gizi seimbang yang dirancang dengan pendekatan interaktif dan edukatif tetap menunjukkan potensi dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya pola makan sehat (Srimiati et al., 2025). Hal ini sejalan dengan prinsip promosi kesehatan yang menekankan pentingnya edukasi sebagai sarana pemberdayaan individu dalam pengambilan keputusan terkait kesehatan. Namun, efektivitas intervensi sangat bergantung pada kualitas materi dan metode penyampaian yang menarik serta partisipatif, termasuk keterlibatan aktif peserta selama proses pembelajaran (Devi, 2024). Oleh karena itu, pendekatan holistik dan berorientasi pada partisipasi aktif menjadi kunci keberhasilan program penyuluhan gizi seimbang bagi remaja.

b. Pembentukkan dan Pelatihan Kader GARAZI

Kegiatan kedua adalah pelatihan dan pembentukan kader GARAZI yang dilaksanakan pada 15 Juli 2024 di Balai Desa Keliling Benteng Ilir. Pelatihan ini bertujuan memperkuat peran masyarakat dalam pemantauan status gizi remaja (Gambar 3). Peserta dibekali dengan pengetahuan dasar status gizi dan buku saku sebagai panduan. Diharapkan kader mampu melakukan pengukuran dan edukasi gizi secara mandiri di lingkungan mereka.

Gambar 3. Pelatihan Pengukuran Kader GARAZI

DOI: https://doi.org/10.20527/ilung.v4i4



Gambar 4. Rata-Rata Hasil Dari *Pre-Test* dan *Post-Test* Kader GARAZI

Hasil evaluasi dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader secara signifikan (Gambar 4). Berdasarkan diagram yang ditampilkan, pada *pre-test*, kader 1 dan 3 memperoleh nilai 90, kader 2 mendapat nilai 70, dan kader 4 memperoleh nilai 80. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas kader telah memiliki pengetahuan dasar yang cukup baik. Namun, masih ditemukan kekeliruan dalam menjawab pertanyaan seputar kebutuhan zat gizi anak, kesehatan gizi seimbang, dan makanan yang termasuk dalam konsep "Isi Piringku", yang disebabkan karena keterbatasan akses materi sebelumnya. Setelah pelatihan, terjadi peningkatan pada hasil *post-test*: kader 1 dan 3 memperoleh nilai sempurna (100), sedangkan kader 2 dan 4 meningkat menjadi 90. Secara keseluruhan, rata-rata nilai *pre-test* adalah 85 dan meningkat menjadi 97,5 pada *post-test*, dengan selisih peningkatan sebesar 12,5 poin. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas pelatihan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam edukasi dan pemantauan gizi seimbang.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pre-test* ($p = 0,027$) dan *post-test* ($p = 0,014$) pada remaja tidak terdistribusi normal, sehingga digunakan Uji Wilcoxon. Hasil uji menunjukkan $p < 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan mampu meningkatkan pemahaman remaja tentang gizi seimbang. Untuk mendukung keberlanjutan edukasi di tingkat masyarakat, peran kader menjadi sangat penting. Kader adalah tenaga sukarela yang direkrut dari, oleh, dan untuk masyarakat guna membantu kelancaran pelayanan kesehatan (Wahyuningsih et al., 2024). Pemberdayaan kader 190esehatan merupakan strategi kunci dalam promosi kesehatan karena kader berperan sebagai penghubung antara tenaga kesehatan dan masyarakat, serta menyampaikan informasi 190esehatan secara langsung dan efektif. Melalui pelatihan dan pendampingan, kader dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan edukasi, sebagaimana ditunjukkan dalam studi yang mencatat peningkatan pengetahuan kader setelah pelatihan (Sumarmi, Fadila, & Suyanti, 2025).

c. Pemantauan Tinggi Badan dan Berat Badan

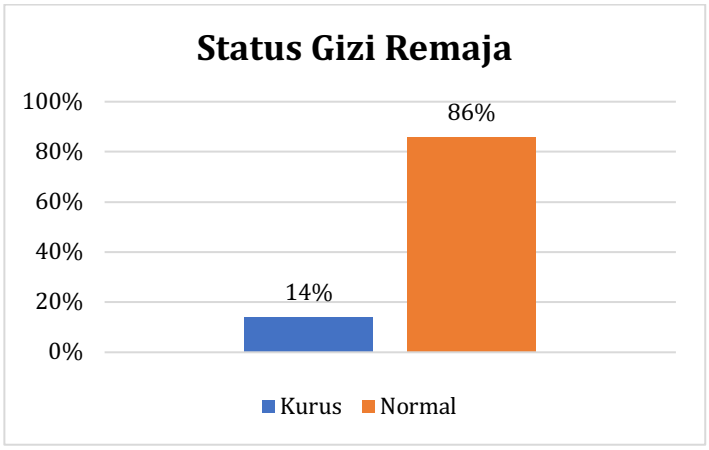
Kegiatan ketiga adalah pemantauan tinggi dan berat badan pada 22 remaja, yang dilakukan setelah penyuluhan gizi seimbang serta pembentukan dan pelatihan kader GARAZI (Gambar 5). Pengukuran dilakukan dengan bantuan kader, dan hasil menunjukkan 85% remaja memiliki status gizi normal, sementara 15% tergolong kurus (Gambar 6). Temuan ini mencerminkan kontribusi positif dari edukasi dan keterlibatan kader (Nugraha, Ilmi, & Patima, 2021). Namun, adanya remaja dengan status gizi kurus menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap asupan gizi. Oleh karena itu, kegiatan ini juga disertai pemberian sayuran sebagai upaya mendukung perbaikan gizi. Kegiatan intervensi ini direncanakan

DOI: https://doi.org/10.20527/ilung.v4i4

dilakukan secara rutin setiap bulan untuk memantau pertumbuhan tinggi dan berat badan remaja secara berkelanjutan.

(a) (b)

Gambar 5. (a) Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan; (b) Pemberian Sayur Kepada Sasaran Remaja



Gambar 6. Kategori Status Gizi Remaja

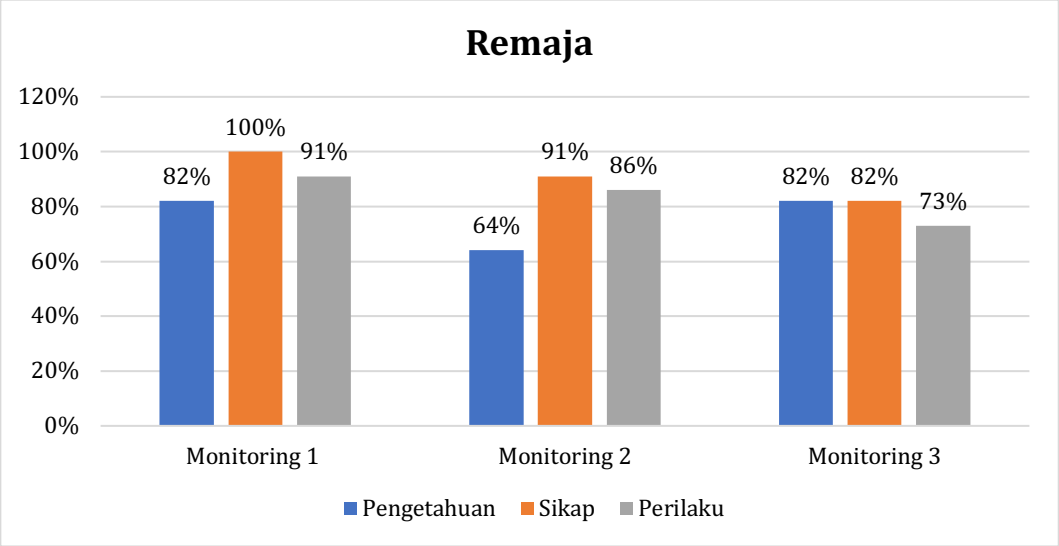
d. Monitoring dan Evaluasi

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi, yang merupakan proses untuk mengukur atau menilai sejauh mana suatu program berhasil mencapai tujuannya. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif, efisien, dan berdampak program intervensi terhadap peningkatan kesehatan masyarakat, serta untuk membantu menentukan apakah program tersebut telah mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Melalui evaluasi, pihak pelaksana dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dari program yang telah dijalankan, sehingga dapat memperbaiki dan mengoptimalkan pelaksanaan program di masa mendatang.

Dalam hal ini, evaluasi dilakukan pada program GARAZI (Gerakan Remaja Bergizi), dengan sasaran utama yaitu 4 orang kader dan 22 anak yang hadir dalam kegiatan intervensi. Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing kelompok sasaran, serta pengukuran antropometri, seperti tinggi badan dan berat badan. Kuesioner yang digunakan untuk kader terdiri dari 10 pertanyaan mengenai pengetahuan, 8 pertanyaan mengenai sikap, dan 9 pertanyaan mengenai perilaku, sedangkan kuesioner untuk anak-anak mencakup 10 pertanyaan mengenai pengetahuan, 5 pertanyaan mengenai sikap, dan 5 pertanyaan mengenai perilaku.

DOI: https://doi.org/10.20527/ilung.v4i4

Dengan pendekatan ini, diharapkan evaluasi dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai keberhasilan program.



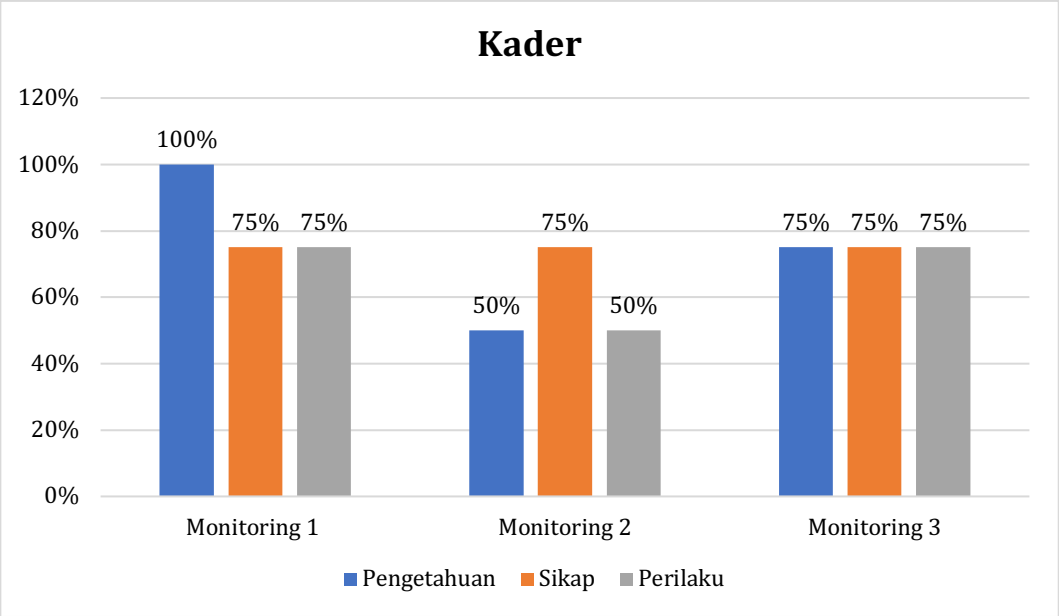
Gambar 7. Monitoring Remaja GARAZI

Melalui penyajian data pada Gambar 7, dapat diketahui bahwa pada kategori pengetahuan, terjadi penurunan dari 82% pada Monitoring I menjadi 64% pada Monitoring II, namun pada Monitoring III, pengetahuan kembali meningkat menjadi 82%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun edukasi yang diberikan oleh program GARAZI berhasil meningkatkan pengetahuan, terdapat tantangan dalam mempertahankan pengetahuan tersebut di antara sesi monitoring. Penurunan pengetahuan pada Monitoring II mungkin disebabkan oleh kurangnya penguatan atau tindak lanjut setelah pelaksanaan sesi edukasi. Edukasi berkelanjutan dan dukungan dari kader serta pihak terkait sangat penting untuk memastikan perubahan perilaku yang lebih konsisten (Situmeang et al., 2024).

Pada kategori sikap, grafik menunjukkan angka 100% pada Monitoring I, yang kemudian menurun menjadi 91% pada Monitoring II, dan kembali menurun menjadi 82% pada Monitoring III. Di kategori perilaku, tercatat 91% pada Monitoring I, namun turun menjadi 86% pada Monitoring II, dan mengalami penurunan lebih lanjut menjadi 73% pada Monitoring III. Meskipun terdapat fluktuasi pada kategori pengetahuan, sikap, dan perilaku, program GARAZI menunjukkan dampak dalam meningkatkan pengetahuan dan status gizi remaja. Penurunan pada sikap dan perilaku mencerminkan adanya tantangan dalam mempertahankan perubahan yang telah dicapai dalam jangka panjang. Secara keseluruhan, hasil evaluasi ini memberikan gambaran mengenai efektivitas program dan mengidentifikasi aspek-aspek yang memerlukan perbaikan untuk meningkatkan hasil di masa mendatang.

Remaja menunjukkan hasil yang baik dalam monitoring pengetahuan, sikap, dan perilaku. Rata-rata pengetahuan sebesar 76% mencerminkan pemahaman yang cukup baik terhadap gizi seimbang. Sikap tertinggi sebesar 91% menunjukkan pandangan positif dan kesadaran tinggi terhadap pentingnya pola makan sehat. Perilaku sebesar 83,33% menandakan bahwa sebagian besar remaja mulai menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Meski ada sedikit penurunan, hasil ini menunjukkan potensi besar untuk perubahan positif dengan dukungan berkelanjutan.

DOI: https://doi.org/10.20527/ilung.v4i4



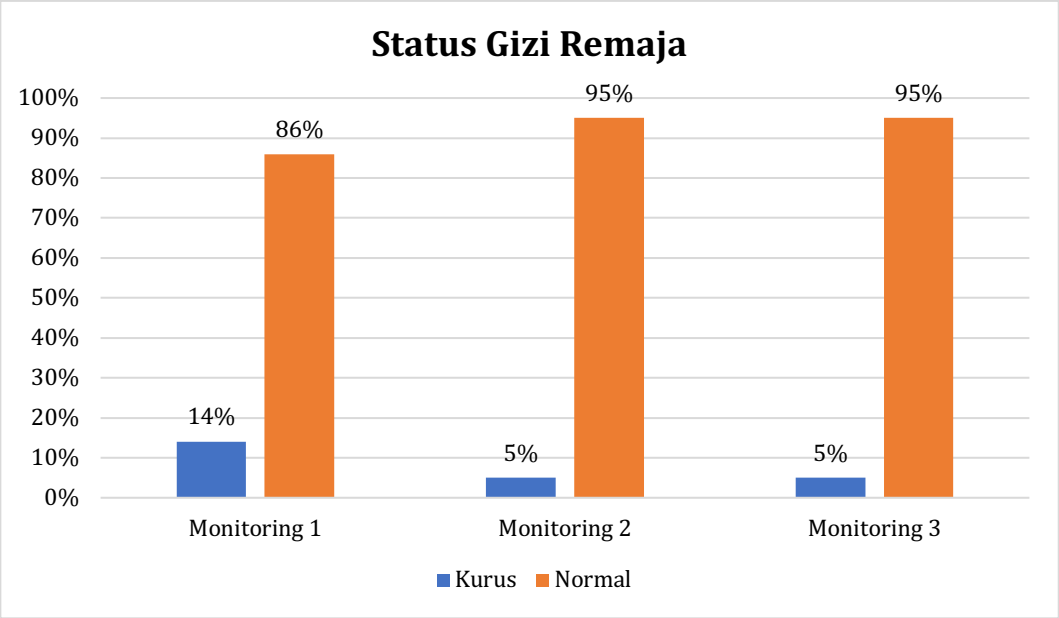
Gambar 8. Monitoring Kader GARAZI

Berdasarkan data yang disajikan, pada kategori pengetahuan, terjadi penurunan dari 100% pada Monitoring I menjadi 50% pada Monitoring II, dan kemudian meningkat menjadi 75% pada Monitoring III (Gambar 8). Pada kategori sikap, persentase tetap stabil di angka 75% pada Monitoring I, Monitoring II, dan Monitoring III tanpa perubahan signifikan. Sementara itu, pada kategori perilaku, persentase menurun dari 75% pada Monitoring I menjadi 50% pada Monitoring II, lalu kembali meningkat menjadi 75% pada Monitoring III. Secara keseluruhan, pada kader, kategori pengetahuan menunjukkan penurunan dari Monitoring I hingga Monitoring III, sementara kategori sikap dan perilaku tidak mengalami perubahan yang berarti. Perubahan yang terjadi, terutama penurunan pada kategori pengetahuan dan perilaku, mencerminkan adanya tantangan dalam mempertahankan pencapaian awal setelah intervensi, yang menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih konsisten dan berkelanjutan untuk memastikan dampak yang lebih stabil dan jangka panjang dari program ini.

Sejalan dengan penelitian Nuryani dan Yeni Paramata, pengetahuan dan perilaku pada kelompok remaja tidak terjadi perubahan dan masih rendahnya perilaku gizi seimbang (Nuryani & Paramata, 2018). Menurut Raut (2024), program edukasi yang melibatkan pendekatan integrasi teori dengan aktivitas praktis dapat meningkatkan pemahaman dan perilaku makan sehat di kalangan remaja, serta mendorong mereka untuk menerapkannya dalam kebiasaan sehari-hari. Ini dapat menjadi langkah mempertahankan konsistensi pencapaian awal setelah intervensi (Raut et al. 2024). Namun, pengaruh dukungan keluarga dan lingkungan juga berperan penting dalam perubahan sikap dan perilaku remaja serta efektivitas program edukasi gizi. Oleh karena itu, sebaiknya mencakup aspek keterlibatan keluarga dalam membantu menciptakan lingkungan yang mendukung prinsip-prinsip gizi seimbang sehingga program gizi yang dijalankan berdampak positif dalam jangka panjang (Munir et al., 2024).

Kader menunjukkan rata-rata pengetahuan dan sikap yang cukup baik, masing-masing sebesar 75%, namun perilaku masih rendah yaitu 66,67%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pemahaman dan sikap kader terhadap gizi sudah baik, penerapannya dalam tindakan masih perlu ditingkatkan melalui pembinaan lanjutan.

DOI: https://doi.org/10.20527/ilung.v4i4



Gambar 9. Monitoring Status Gizi Remaja GARAZI

Berdasarkan diagram pada Gambar 9, terlihat adanya peningkatan status gizi yang signifikan selama tiga kali monitoring. Pada Monitoring 1, sekitar 13% remaja tergolong kurus dan 87% memiliki status gizi normal. Pada Monitoring 2, angka remaja kurus menurun menjadi sekitar 5%, sementara 95% lainnya tergolong normal. Persentase ini tetap konsisten pada Monitoring 3, dengan 5% remaja kurus dan 95% normal. Tren ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan, seperti penyuluhan gizi, edukasi, pemantauan rutin, serta pemberian sayur sebagai stimulus perubahan kebiasaan makan, berdampak positif terhadap status gizi remaja. Konsistensi hasil pada dua pemantauan terakhir juga mencerminkan keberhasilan dan keberlanjutan program dalam meningkatkan pemahaman serta perilaku gizi seimbang di kalangan remaja Desa Keliling Benteng Ilir.

Sejalan dengan penelitian Ninda Rizki Aulia, yang menyatakan bahwa penyuluhan dan edukasi gizi seimbang memberikan peningkatan pemahaman dan perilaku gizi seimbang yang berkontribusi besar terhadap perbaikan status gizi remaja. Pemantauan rutin dan terarah serta pemberian sayur mampu mengubah perilaku kebiasaan makan remaja. Perilaku dalam memilih makanan yang baik dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan karena mereka mampu menerima dan merespon atau menyenangi makanan yang sehat dan bergizi. Hal ini dapat menunjukkan bahwa komponen pengetahuan akan berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam memilih makanan seimbang. Lingkungan juga berperan penting dalam sikap remaja, secara khusus untuk memilih makanan sebagai asupan makanan (Aulia, 2021).

4. KESIMPULAN

Program intervensi Gerakan Remaja Bergizi (GARAZI) telah dilaksanakan di Desa Keliling Benteng Ilir sebagai bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan yang dilakukan meliputi penyuluhan tentang gizi seimbang, pemantauan tinggi badan dan berat badan, pelatihan isi piringku, pemberian makanan bergizi, serta pembentukan dan pelatihan kader untuk mendukung pelaksanaan program GARAZI. Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi tahap I, II, dan III, terlihat adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja serta kader terkait pentingnya gizi seimbang. Selain itu, telah terbentuk

dan terlatih sebanyak empat orang kader yang bertugas melakukan pemantauan tinggi badan dan berat badan guna menunjang keberlanjutan program GARAZI di desa tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan ini tidak terlepas dari kontribusi semua pihak yang terlibat dalam kegiatannya. Kami ucapkan terimakasih kepada Dosen pembimbing, para kader di Desa Keliling Benteng Ilir yang telah berpartisipasi pada kegiatan ini, juga kepada Ketua RT atas kerjasama sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Andriani, H., Friska, E., Arsyi, M., Sutrisno, A. E., Waits, A., & Rahmawati, N. D. (2023). *A Multilevel Analysis of the Triple Burden of Malnutrition in Indonesia: Trends and Determinants from Repeated Cross-Sectional Surveys*. *BMC Public Health,* 23(1), 1–15. https://doi.org/10.1186/s12889-023-16728-y

Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(2), 31–35.

Azzahra, F., & Anggraini, N. V. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia Sekolah di SDN Grogol 02 Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia,* 6(3), 239–47. https://doi.org/10.52020/jkwgi.v6i3. 4789

Chahyanto, B. A., Samita, R., & Tobing V. L. (2024). Gambaran Status Gizi Remaja Pelajar Sekolah Menengah Pertama/Sedetajat Di Kota Sibolga. *Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan,* 2(1), 65–80.

Devi, E. K. (2024). Efektivitas Edukasi Kesehatan Dalam Meningkatkan Kesadaran Gizi Seimbang. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran,* 1(1), 26–31.

Mulyana, L., & Farida, E. (2022). Pola Pemberian Makan Yang Tepat Dalam Mengurangi Resiko Obesitas Pada Balita. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition,* 2(1), 36–42. https://doi.org/10.15294/ ijphn.v2i1.51661

Munir, Z., Adirawan, A. S., Faruq, U., Mu'Adam., & Ramadana, M. F. (2024). Efektivitas Program Edukasi Gizi Seimbang Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional,* 12(2), 109–19.

Narsiyah, Kulsum, U., & Tristanti, I. (2021). Perilaku Konsumsi Jajanan Sekolah Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Desa Tumpangkrasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 123–29.

Nugraha, N. P., Ilmi, A. A., & Patima. (2021). Metode Edukasi Gizi Berbasis Komunitas Pada Anak Usia Sekolah: Telaah Literatur. *Alauddin Scientific Journal of Nursing,* 2(2), 118–34. http://103.55.216.56/index.php/asjn/article/view/23678

Nuryani, & Paramata Y. (2018). Intervensi Pendidik Sebaya Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di MTsN Model Limboto. *Indonesian Journal of Human Nutrition,* 5(2), 96–112. http://dx.doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.4

Rahmayanti, A., Suaebah., Petrika, Y., & Jaladri, I. (2024). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. *Media Gizi Khayulistiwa*, 1(2), 36–41.

Raut, S., KC, D., Singh, D. R., Dhungana, R. R., Pradhan, P. M. S., & Sunuwar, D. R. (2024). Effect of Nutrition Education Intervention on Nutrition Knowledge, Attitude, and Diet Quality among School-Going Adolescents: A Quasi-Experimental Study. *BMC Nutrition* 10(1):1–10. https://doi.org/10.1186/s40795-024-00850-0

Rowa, S. S., Nadimin, Mas'ud, H., & Musdalifah. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sman 13 Luwu. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(2), 378–86.

Situmeang, L., Millati, R., Syamsul, T., Tyarini, I. A., Setiawati, A., & Primasari, Y. (2024). *Improving Parenting and Healthy Nutrition for Stunted Toddler Mothers through Community Service Programs*. *Abdimas Polsaka*, 3(2), 83–90. doi: 10.35816/abdimaspolsaka.v3i2.76.

Srimiati, M., Istianah, I., Awwaliya, N., Ambarwati, T., Aulia, A. N., Tabitha, M., Aprilia, M., & Janeta, J. (2025). Edukasi Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Menggunakan Media Permainan Ular Tangga di SMK Sahid Jakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 91–97.

Sumarmi, Fadila, E., & Suyanti, T. S. (2025). Pemberdayaan Kader Kesehatan Melalui Penyuluhan Kesehatan Tentang Golden Age Period For Golden Generation Di Wilayah Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon. *Transformasi Masyarakat : Jurnal Inovasi Sosial Dan Pengabdian,* 2(1),153–61. https://doi.org/10.62383/transformasi.v2i1.1110

Wahyuningsih, Wahyuningsih, Winarsih, & Marni. (2024). Hubungan Keikutsertaan Pelatihan Dengan Kinerja Kader Di Posyandu Jambukulon Klaten. *Jurnal Kebidanan*, 16(1), 56–65.