

**EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA REMAJA ASUH DI LEMBAGA  
KESEJAHTERAAN SOSIAL ANAK (LKSA) MUHAMMADIYAH  
KABUPATEN GRESIK**

*Balanced Nutrition Education for Foster Adolescents at Muhammadiyah Child  
Welfare Institution (LKSA) in Gresik Regency*

<sup>1</sup>\*Diva Amalia, <sup>1</sup>Eka Srirahayu Ariestiningsih, <sup>1</sup>Agiestiarani Shahira Fiqara,  
<sup>1</sup>Risnanda Nahdi Wulansari

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

**ABSTRACT**

*Adolescence is a crucial growth phase requiring optimal nutritional intake; however, adolescents in orphanages or Child Welfare Institutions (LKSA) often face limited access to health information and food diversity. This community service activity aimed to improve knowledge of balanced nutrition among adolescents at the Muhammadiyah LKSA in Gresik Regency, which includes children from underprivileged families and those with special needs. The implementation method involved a health mentoring program utilizing a combination of lectures and interactive discussions. The activity sequence consisted of logistical preparation, a pre-test, the presentation of balanced nutrition materials, discussion sessions, and a post-test. Evaluation results indicated a significant increase in knowledge, with the average score rising from 58 (pre-test) to 72 (post-test). In conclusion, the use of attractive and inclusive educational media is effective in bridging the nutritional knowledge gap among adolescents in communal environments with limited meeting opportunities.*

**Keywords:** *Balanced Nutrition Education, Nutrition Knowledge, Orphanage Teenager, Child Welfare Institution (LKSA)*

**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan fase krusial pertumbuhan yang membutuhkan asupan nutrisi optimal, namun remaja di lingkungan panti asuhan atau Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) sering kali menghadapi keterbatasan akses informasi dan keberagaman pangan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja di LKSA Muhammadiyah Kabupaten Gresik, yang mencakup anak dari keluarga prasejahtera dan anak berkebutuhan khusus (ABK). Metode pelaksanaan dilakukan melalui program pendampingan kesehatan dengan kombinasi ceramah, diskusi interaktif. Rangkaian kegiatan meliputi tahap persiapan logistik, pemberian *pre-test*, pemaparan materi gizi seimbang, sesi diskusi, dan diakhiri dengan *post-test*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dengan nilai rata-rata 58 (*pre-test*) menjadi 72 (*post-test*). Simpulan dari kegiatan ini adalah penggunaan media edukasi yang atraktif dan inklusif efektif dalam menjembatani celah pengetahuan gizi pada remaja di lingkungan komunal yang memiliki keterbatasan waktu pertemuan.

**Kata Kunci:** Edukasi Gizi Seimbang, Pengetahuan Gizi, Remaja Asuh, Lembaga Kesehatan Sosial Anak (LKSA)

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode krusial dalam siklus hidup manusia yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat (*growth spurt*), perkembangan kognitif, serta transisi sosio-emosional. Fase ini menuntut kecukupan nutrisi yang optimal untuk mendukung perkembangan organ dan mencegah masalah kesehatan pada tahap dewasa (Norris *et al.*, 2022). Pada fase ini, remaja mulai memiliki kemandirian dalam memilih makanan, namun sering kali diiringi dengan kecenderungan konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak serta rendah serat dan mikronutrien (Martínez-Gómez *et al.*, 2025). Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi, seperti anemia, obesitas, dan gangguan metabolik (Hu *et al.*, 2024). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi ketidakcukupan konsumsi serat (sayur dan buah) pada penduduk usia di atas 5 tahun, termasuk remaja, mencapai 95,5%. Selain itu, remaja Indonesia dengan

rentang usia 13-18 tahun menghadapi "*triple burden*" gizi diantaranya prevalensi stunting tinggi sebesar 25,7% pada usia 13-15 tahun dan sebesar 26,9% usia 16-18 tahun), remaja yang mengalami anemia sebanyak 32%, serta peningkatan obesitas dan gizi lebih. Hal ini mencerminkan belum optimalnya implementasi prinsip gizi seimbang di tingkat individu maupun komunal. Sejalan dengan penelitian Rahayu *et al.* (2025) yang menunjukkan bahwa meskipun remaja telah memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang, praktik dan perilaku konsumsi masih belum sepenuhnya sesuai dengan pedoman yang dianjurkan, sehingga masalah gizi seperti anemia, obesitas, dan pola makan tidak sehat masih banyak ditemukan pada kelompok remaja.

Perilaku konsumsi makanan dan kondisi kesehatan ini menjadi semakin kompleks bagi remaja yang tinggal di lingkungan institusi pengasuhan seperti Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). Remaja yang tinggal di LKSA merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi karena bergantung pada sistem

penyelenggaraan makanan institusi, sehingga asupan energi dan zat gizi yang tidak adekuat dapat mempengaruhi status gizi dan kesehatan remaja (Rahma *et al.*, 2024). Remaja di LKSA Muhammadiyah Kabupaten Gresik merupakan kelompok populasi rentan yang mayoritas berasal dari keluarga dengan keterbatasan ekonomi serta anak berkebutuhan khusus (ABK). Faktor kemiskinan sering kali berkorelasi linear dengan rendahnya akses terhadap keberagaman pangan dan informasi kesehatan yang memadai (Vilar-Compte *et al.*, 2021). Selain itu, pola asuh yang unik. Krena anak asuh hanya menetap di panti pada akhir pekan (Jumat hingga Minggu), menyebabkan terbatasnya durasi pengawasan dan pemberian edukasi.

Hal tersebut memberikan temuan awal di lapangan yang menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan (*knowledge gap*) yang signifikan di kalangan remaja asuh mengenai penerapan gizi seimbang dalam perilaku makan. Tanpa literasi gizi yang kuat, remaja tidak memiliki kemandirian untuk memilih asupan yang sehat, terutama saat berada di

luar lingkungan LKSA (Feitosa *et al.*, 2024). Rendahnya literasi dan pengetahuan gizi pada remaja berkontribusi terhadap perilaku makan yang tidak sehat yang dapat menetap hingga dewasa, sehingga meningkatkan risiko penyakit kronis serta menurunkan kualitas hidup di masa depan (Parajuli & Prangthip, 2025). Oleh karena itu, diperlukan intervensi nyata untuk memperkuat pemahaman kesehatan mereka melalui pendekatan yang inklusif dan adaptif (Sari *et al.*, 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja asuh di LKSA Muhammadiyah Kabupaten Gresik mengenai prinsip gizi seimbang.

## METODE

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada Bulan Oktober 2025 sampai dengan Juli 2026. Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam program ini adalah pendekatan edukatif terstruktur yang terbagi ke dalam dua tahapan utama sebagai berikut:

### A. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan koordinasi internal dan observasi lapangan untuk memastikan kelancaran logistik serta sarana prasarana. Persiapan teknis meliputi penyediaan sarana fisik dan pendukung edukasi, antara lain:

1. Ruang pertemuan
2. Perangkat audio-visual (LCD proyektor, microphone, dan sound system)
3. Pendataan jumlah peserta untuk manajemen konsumsi
4. Materi edukasi gizi seimbang (*slide presentasi*) dan lembar evaluasi (*pre-test* dan *post-test*)

### B. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan intervensi dilakukan dalam satu rangkaian kegiatan yang terdiri dari beberapa sub-tahap berikut:

1. Pengerjaan *Pre-test*
2. Pemaparan Materi
3. Sesi Diskusi (Tanya Jawab)
4. Pengerjaan *Post-test*

Durasi pelaksanaan intervensi kurang lebih yaitu 90 menit dengan pengawasan langsung dari tim pelaksana.

Mitra program pengabdian masyarakat ini adalah pihak Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) dan sasaran program ini adalah remaja asuh di LKSA Muhammadiyah Kabupaten Gresik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Lokasi dan Profil Mitra

LKSA Muhammadiyah Kabupaten Gresik merupakan salah satu Amal Usaha Muhammadiyah (AUM) yang bergerak dalam bidang pelayanan sosial. Amal Usaha Muhammadiyah Sosial (AUMSos) ini berfokus pada perlindungan, pengasuhan, pendidikan, dan pemenuhan kebuuthan dasar anak-anak yatim, piatu, serta anak yang membutuhkan perhatian khusus. Lokasi LKSA Muhammadiyah Kabupaten Gresik bertempat di Desa Pakelingan, Kecamatan Gresik.

Mitra dalam kegiatan ini adalah remaja asuh di LKSA Muhammadiyah tersebut. Distribusi frekuensi karakteristik mitra disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Mitra**

Karakteristik Mitra	N	%
<b>Usia (Tahun)</b>		
12	1	7,1%
13	4	28,6%
14	4	28,6%
15	1	7,1%
16	3	21,4%
17	0	0%
18	1	7,1%
<b>Pendidikan</b>		
SMP	5	35,7%
SMA	9	64,3%

Sebagian besar remaja asuh berusia 13 dan 14 tahun (28,6%) dengan latar belakang pendidikan mayoritas SMA yaitu 9 orang (64,3%). Remaja dipilih sebagai subjek intervensi karena berada dalam fase pertumbuhan pesat (*growth spurt*) yang membutuhkan asupan nutrisi optimal untuk mendukung perkembangan fisik dan kognitif mereka (Yoselina *et al.*, 2025). Sebagian besar mitra berada pada jenjang pendidikan SMA, sehingga pendekatan edukasi dilakukan dengan bahasa yang komunikatif namun tetap berbasis saintifik. Kondisi awal menunjukkan bahwa meskipun kebutuhan pangan harian terpenuhi, pemahaman mereka mengenai prinsip gizi seimbang dan keberagaman jenis pangan

masih perlu ditingkatkan untuk mencegah masalah kesehatan di masa depan.

Mitra dalam program ini memiliki karakteristik sosiodemografis yang spesifik, yaitu terdiri dari anak-anak asuh yang berasal dari keluarga dengan keterbatasan ekonomi (keluarga miskin) serta anak-anak yang memerlukan perhatian khusus (Anak Berkebutuhan Khusus/ABK). Latar belakang ini menjadikan intervensi gizi sangat krusial, mengingat keterbatasan ekonomi sering kali berkorelasi linear dengan rendahnya akses terhadap keberagaman pangan dan informasi kesehatan yang memadai (Farizi *et al.*, 2025).

## **B. Analisis Efektivitas Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan**

Keberhasilan program edukasi gizi seimbang yang dilaksanakan di LKSA Muhammadiyah Kabupaten Gresik diukur melalui evaluasi hasil *pre-test* dan *post-test*. Evaluasi ini bertujuan untuk memetakan sejauh mana

pemahaman remaja berkembang setelah diberikan intervensi berupa kombinasi metode ceramah dan diskusi interaktif.

Hasil penilaian *pre-test* dan *post-test* disajikan dalam Tabel 2. berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi Gizi Seimbang**

Tingkat Pengetahuan	N	Rata-Rata
<i>Pre-test</i>	14	58
<i>Post-test</i>	14	72

Data pada tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan rerata skor pengetahuan dari 58 pada *pre-test* menjadi 72 pada *post-test*, dengan selisih peningkatan sebesar 14 poin. Sebelum intervensi (*pre-test*), sebagian besar peserta memiliki tingkat pemahaman yang masih berada pada kategori rendah hingga cukup. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun informasi mengenai makanan sehat sering terdengar, pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang seperti porsi "Isi Piringku", keragaman zat gizi, dan pentingnya hidrasi belum terinternalisasi dengan baik pada remaja di LKSA

Muhammadiyah Kabupaten Gresik. Setelah intervensi, terjadi pergeseran tingkat pengetahuan ke kategori yang lebih baik, yang menandakan bahwa materi edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman remaja.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh (Munir *et al.*, 2024) yang menyatakan bahwa intervensi pemberian edukasi gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja secara signifikan. Materi yang disampaikan melalui media audiovisual (LCD) dan metode diskusi dua arah mampu diserap dengan baik oleh para remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian Restiani *et al.* (2024) yang menyatakan bahwa penggunaan media audiovisual seperti video dapat menstimulasi indera penglihatan dan pendengaran sehingga meningkatkan pemahaman dan penyerapan informasi pada remaja, terutama bila dikombinasikan dengan metode pembelajaran interaktif seperti diskusi.

### C. Analisis Pelaksanaan Edukasi

Pelaksanaan edukasi gizi seimbang di LKSA Muhammadiyah Kabupaten Gresik menunjukkan dinamika interaksi yang positif antara tim pengabdian dan mitra. Berdasarkan pengamatan selama kegiatan, peserta remaja asuh menunjukkan antusiasme yang sangat tinggi, terutama pada sesi diskusi interaktif. Partisipasi aktif ini dipicu oleh penerapan strategi *gamifikasi* sederhana berupa mini *quiz* yang disertai pemberian *doorprize* bagi peserta yang mampu menjawab maupun mereka yang berani mengemukakan pendapat. Dokumentasi kegiatan edukasi adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Gizi

Keterlibatan peserta yang aktif selama kegiatan edukasi gizi tidak lepas dari aspek visual pada media pembelajaran. Materi edukasi yang disampaikan melalui *PowerPoint* (PPT)

didesain dengan visualisasi yang menarik, pemilihan warna yang tepat, dan ilustrasi yang relevan dapat meningkatkan minat, perhatian, dan motivasi belajar remaja karena materi disajikan melalui kombinasi teks, gambar, dan animasi yang lebih interaktif (Kesumawijaya *et al.*, 2025). Penggunaan media visual yang inovatif dan interaktif dapat meningkatkan daya tarik pesan kesehatan sehingga audiens lebih mudah memahami materi yang bersifat kompleks (Maryam & Bahfen, 2024). Selain itu, pemberian *reward* atau *doorprize* berfungsi sebagai penguat (*reinforcement*) positif yang secara psikologis meningkatkan motivasi ekstrinsik peserta untuk terlibat dalam proses belajar. Sejalan dengan penelitian Aflizah *et al.* (2024) yang menyatakan bahwa *reward* merupakan bentuk penguatan positif yang diberikan untuk meningkatkan motivasi belajar, karena peserta didik cenderung menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi ketika mendapatkan penghargaan atas pencapaiannya.

Keberanian para remaja asuh untuk bertanya juga menunjukkan adanya rasa aman secara emosional dalam lingkungan belajar yang diciptakan oleh tim pelaksana program pengabdian. Menurut Kurniasari *et al.* (2021), penggunaan metode ceramah yang dikombinasikan dengan media visual yang atraktif dapat menurunkan tingkat kejenuhan serta mendorong kepercayaan diri peserta untuk melakukan dialog dua arah. Dengan demikian, integrasi antara media visual yang menarik dan sistem apresiasi (hadiah) terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi pada remaja di lingkungan komunal seperti Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA).

### KESIMPULAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat di LKSA Muhammadiyah Gresik berupa kegiatan pemberian edukasi gizi seimbang berhasil meningkatkan pengetahuan remaja asuh tentang gizi seimbang. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan nilai

rata-rata pengetahuan peserta sebesar 24%, yaitu dari nilai awal (*pre-test*) sebesar 58 menjadi 72 pada tahap akhir (*post-test*).

Program ini telah meletakkan landasan literasi kesehatan yang krusial bagi remaja di lingkungan LKSA untuk lebih mandiri dalam memilih pola konsumsi yang sehat. Sebagai keberlanjutan dari kegiatan ini, diharapkan pengelola LKSA dapat terus memberikan penguatan melalui pemantauan menu harian yang berbasis pada prinsip "Isi Piringku". Selain itu, diperlukan adanya media informasi visual yang menetap di lingkungan panti, seperti poster atau pamflet, guna memastikan pesan-pesan gizi seimbang tetap terinternalisasi dalam perilaku sehari-hari remaja asuh.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aflizah, N., Firdaus, F., Hasri, S., & Sohiron, S. (2024). Reward Sebagai Alat Motivasi dalam Konteks Pendidikan: Tinjauan Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 4300–4312.
- Feitosa, S. A. X., Lima, J. W. de O., Lima, A. M. E. de B. M., Sampaio, H. A. de C., & Farias, P. K. S. (2024). *Práticas*

- Integrativa Food And Nutrition Education Practices That Promote Food Literacy In Adolescents: An Integrative Review. Brazilian Journal of Education, Technology and Society (BRAJETS)*, 17(3), 954–967.
- Hu, K., Button, A. M., Tate, C. M., Kracht, C. L., Champagne, C. M., & Staiano, A. E. (2024). *Adolescents' Diet Quality, Cardiometabolic Risk, and Adiposity: A Prospective Cohort Research Brief*. 55(12), 851–860.  
<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2023.10.003>.Adolescents.
- Kadek, N., Restiani, D. N., Pramitayani, G., Karunia, K., Rahayu, D., Sita, N. P., Virgiani, M., & Armini, L. N. (2024). Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Edukasi Visual dan Diskusi Interaktif: Solusi Cerdas Tingkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja Desa Tukadmungga. *Universitas Ngudi Waluyo*, 3(2), 2024.
- Kesumawijaya, V. B., Syakina, S. D., Saputri, T. A., & Hermawan, J. S. (2025). Analisis Penggunaan Media Pembelajaran Power Point terhadap Kegiatan Belajar Peserta Didik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. 9(3), 1023–1034.
- Kurniasari, E. S., Mintarsih, S. N., & Yuniarti. (2021). Efektifitas Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Obesitas *Effectiveness Nutrition Education With Lectures and E-Booklet Media on Knowledge and Attitudes Obese Teenagers. Jurnal Riset Gizi (JRG)*, 10(10), 1–8.
- Martínez-Gómez, J., Bodega, P., Santos-Beneit, G., de Cos-Gandoy, A., Beneito-Durá, M., de Miguel, M., Tresserra-Rimbau, A., Ruiz-León, A. M., Estruch, R., Lamuela-Raventós, R. M., Moreno, L. A., Fernández-Alvira, J. M., & Fernández-Jiménez, R. (2025). *Trajectories of Adherence to an Obesogenic Dietary Pattern and Changes in Diet Quality, Food Intake, and Adiposity*

- During Adolescence. Nutrition Journal*, 24(1).  
<https://doi.org/10.1186/s12937-025-01102-y>.
- Maryam, E. G., & Bahfen, M. (2024). Menarik Perhatian Murid Menggunakan Strategi Presentasi Powerpoint Interaktif. *Seminar Nasional Dan Publikasi Ilmiah 2024 FIP UMJ*, 2431–2436.
- MUNIR, Z., Adirawan, A. S., Faruq, U., Mu'adam, M., & Ramadana, M. F. (2024). Efektivitas Program Edukasi Gizi Seimbang Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 12(2), 109–119.  
<https://doi.org/10.33650/jkp.v12i2.9458>.
- Norris, S. A., Frongillo, E. A., Black, M. M., Dong, Y., Fall, C., Lampl, M., Liese, A. D., Naguib, M., Prentice, A., Rochat, T., Stephensen, C. B., Tinago, C. B., Ward, K. A., Wrottesley, S. V., & Patton, G. C. (2022). *Nutrition in Adolescent Growth and Development. The Lancet*, 399(10320), 172–184.  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01590-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01590-7).
- Osmar, M., Farizi, A., Azizah, S. N., Kholidin, W., Callista, Z., Katering, M. I., Indonesia, U. P., Pancasila, P., & Indonesia, U. P. (2025). Hubungan Kesenjangan Ekonomi dan Status Gizi Anak : Studi Pustaka Stunting di Komunitas Rentan. 9(68), 38392–38395.
- Parajuli, J., & Prangthip, P. (2025). *Adolescent Nutrition and Health: a Critical Period for Nutritional Intervention to Prevent Long Term Health Consequences. Current Nutrition Reports*, 14(1), 1–14.  
<https://doi.org/10.1007/s13668-025-00706-4>.
- Rahayu, D., Atasasih, H., & Paramita, I. S. (2025). Melalui Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Pada Remaja. 4(1), 9–15.
- Rahma, A. S., Fitriani, R., Rahim, R., Sakinah, A. I., Azis, A. A., & Sa'diyah, H. (2024). Pentingnya Skrining Anemia dan Edukasi Gizi Pada Anak Remaja di Panti

- Asuhan. *JARAS: Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan*, 48(1), 48–53. <https://doi.org/10.24853/jaras.2.1.48-53>.
- Sari, D. N., Hilmanto, D., Sunjaya, D. K., & Sari, P. (2025). *Community-based interventions to improve adolescent nutrition: a scoping review. BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25617-5>.
- Vilar-Compte, M., Burrola-Méndez, S., Lozano-Marrufo, A., Ferré-Eguiluz, I., Flores, D., Gaitán-Rossi, P., Teruel, G., & Pérez-Escamilla, R. (2021). *Urban Poverty and Nutrition Challenges Associated with Accessibility to a Healthy Diet: a Global Systematic Literature Review. International Journal for Equity in Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12939-020-01330-0>.
- Yoselina, P., Anggita, K. D., Marni, L., & Armaita. (2025). Remaja Sehat Dengan Gizi Seimbang : Strategi Edukasi Nutrisi yang Efektif Prima Yoselina 1\* , Kheniva Diah Anggita 2 , Linda Marni 3 , Armaita 4. *Ensiklopedia of Journal*, 7(3), 116–119. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>