

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DI DISTRIK DOYO BARU KABUPATEN JAYAPURA

Mesri Kartika¹, Muhammad Akbar Nurdin², Wilma Florensia^{3*}

¹⁻³Universitas Cenderawasih

Email Korespondensi: wilmaflorensia@gmail.com

Disubmit: 15 September 2025

Diterima: 10 Oktober 2025

Diterbitkan: 01 November 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i11.22665>

ABSTRAK

Remaja yang merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah nutrisi selama jangka waktu tertentu dan secara berkala dapat meningkat dengan cepat dan meningkatkan kognitif, dapat meningkatkan konsumsi nutrisi seimbang. Penyuluhan gizi seimbang di GKII Jemaat Bahtera Hebron Doyo Baru Kabupaten Jayapura bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Metode penyuluhan dilakukan melalui ceramah, media audio-visual, pembagian leaflet dan kuesioner pre post sebagai bahan edukasi dan evaluasi. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa pemahaman remaja terhadap konsep pola makan seimbang dan akibat negatif pola makan tidak seimbang berdampak pada perilaku. Penyuluhan diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku positif dalam pola makan remaja sehingga mendukung pertumbuhan kesehatan yang optimal.

Kata Kunci: Penyuluhan, Gizi Seimbang, Remaja, Distrik Doyo Baru, Jayapura

ABSTRACT

Adolescents, a group vulnerable to nutritional problems over a period of time and capable of rapid and cognitive improvement, can increase their consumption of balanced nutrition. Balanced nutrition counseling at the GKII Bahtera Hebron Congregation in Doyo Baru, Jayapura Regency, aims to increase adolescent knowledge and awareness regarding the importance of consuming nutritious foods in accordance with the principles of balanced nutrition. The counseling method used lectures, audio-visual media, leaflet distribution, and pre-post questionnaires as educational and evaluation materials. The counseling results indicate that adolescents' understanding of the concept of a balanced diet and the negative consequences of an unbalanced diet impact their behavior. The counseling is expected to encourage positive behavioral changes in adolescents' eating patterns, thereby supporting optimal healthy growth.

Keywords: *Counseling, Balanced Nutrition, Adolescents, Doyo Baru District, Jayapura*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Karakteristik yang dapat diamati meliputi perubahan fisik dan psikologis. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Semua perubahan akan terjadi diantaranya psikologis dan fisik. Perubahan fisik meliputi karakteristik seksual, seperti pembesaran payudara dan lingkaran pinggang pada anak perempuan. Pada anak laki-laki, hal ini dapat meliputi pertumbuhan kumis atau jenggot, dan pendalaman suara (Diananda, 2019).

Di tengah kehidupan remaja yang serba cepat dan penuh tekanan, pola makan seimbang seringkali terabaikan. Remaja lebih menyukai makanan cepat saji yang tinggi lemak dan gula tanpa memperhatikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, masalah pencernaan, dan kekurangan energi (Badriyah and Pijaryani, 2022)

Berdasarkan Laporan data Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023, masalah gizi remaja kurus/kekurangan berat badan di Provinsi Papua untuk kategori usia 13-15 tahun sebesar 7,61%, prevalensi gizi lebih (*overweight*) dan obesitas total mencapai sekitar 16,2%. Secara spesifik prevalensi berat badan lebih pada remaja adalah 12,10% dan obesitas sebesar 4,10%. Prevalensi masalah gizi ini masih menjadi perhatian penting karena masa remaja merupakan periode pertumbuhan pesat yang membutuhkan asupan gizi seimbang. Prevalensi masalah gizi ini bervariasi antar daerah dan wilayah. Di Papua sendiri, masalah gizi remaja tidak dijabarkan secara rinci namun tingginya angka stunting dan gizi buruk pada anak-anak menunjukkan tantangan serius dalam status gizi generasi muda termasuk remaja (Kementerian Kesehatan, 2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi masalah gizi di Papua antara lain akses terhadap makanan bergizi, Pendidikan, sanitasi dan peran lintas sektor dalam penanganan masalah gizi.

Kesehatan remaja menjadi masalah penting untuk diperhatikan, mengingat remaja merupakan tahap yang harus dilalui individu sebelum memasuki usia produktif. Keberhasilan seorang individu melalui masa remajanya akan mendorongnya untuk menjadi manusia yang lebih produktif di kemudian hari. Dampak kurang gizi pada remaja dapat sangat berbahaya dan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan serius. Kurang gizi dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan, menurunnya daya tahan tubuh, serta berkurangnya konsentrasi dan fokus. Remaja yang mengalami kurang gizi juga berisiko mengalami masalah kesehatan lain seperti anemia, gangguan pencernaan dan masalah kulit. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memperhatikan asupan gizi, dan masalah kulit (Lestari, Tambunan and Lestari, 2022)

Remaja juga sering mengalami masalah gizi kurang energi kronis. Kurang energi kronis merupakan kondisi yang terjadi karena asupan energi dan protein yang kurang dalam jangka waktu lama. Remaja putri usia 15-24 tahun memiliki proporsi kurang energi kronis yang paling tinggi diantara Wanita usia subur. Usia remaja mengalami perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial (Ardi, 2021)

Gizi yang seimbang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Asupan gizi yang cukup dan seimbang dapat membantu remaja dalam menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Nutrisi yang tepat juga dapat mendukung proses pertumbuhan tubuh,

dibutuhkan dalam aktivitas sehari-hari. Dengan memiliki pola makan yang seimbang, remaja dapat mengoptimalkan potensi pertumbuhan dan perkembangan mereka serta mencegah berbagai masalah Kesehatan yang dapat timbul akibat kekurangan gizi (Litaay *et al.*, 2021)

Memberikan edukasi gizi seimbang kepada kaum muda sangat penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang. Remaja merupakan usia yang paling rentan terhadap kebiasaan makan yang tidak sehat. Sehingga penyuluhan gizi seimbang perlu dilakukan secara teratur untuk memberikan edukasi dan informasi yang tepat kepada mereka. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang gizi seimbang, harapannya adalah remaja akan mampu membuat keputusan yang lebih bijak tentang makanan yang mereka konsumsi setiap hari dan mengenai pemilihan minuman. Penyuluhan gizi seimbang bagi remaja juga bertujuan untuk mencegah beberapa masalah kesehatan yang muncul akibat pola makan yang tidak seimbang, seperti obesitas, gangguan pencernaan, dan masalah kesehatan lainnya (Ramadhani and Khofifah, 2021).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

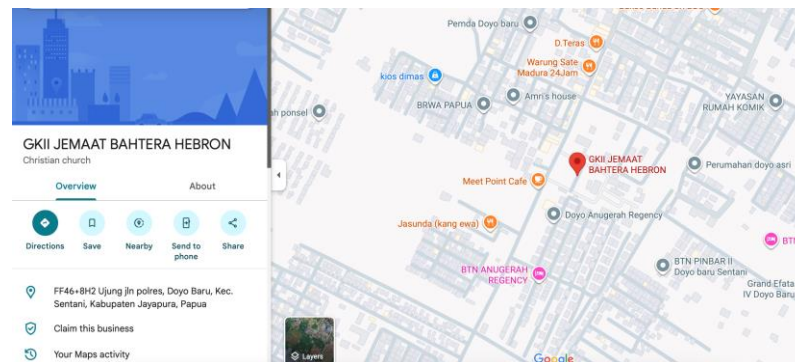
Berdasarkan laporan data Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023 masalah gizi remaja kurus/ kekurangan berat badan di Provinsi Papua untuk kategori usia 13-15 tahun sebesar 7,61% sedangkan kelebihan berat badan sebesar 22,5%. Untuk kategori umur 16-18 tahun sebesar 7,9% kekurangan berat badan dan sebesar 15,6% kelebihan berat badan (Kebijakan Pembangunan, Kementerian and Ri, no date). Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa usia remaja memiliki kecenderungan memiliki berat badan yang lebih. Hal ini dimungkinkan dengan perkembangan teknologi yang memanjakan manusia sehingga kurang beraktifitas fisik dan menerapkan *sedentary life style*.

Tingginya prevalensi masalah gizi pada remaja di Kawasan Kabupaten Jayapura seperti konsumsi sayur dan buah defisit, rendahnya pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pola makan gizi seimbang yang berkontribusi pada risiko malnutris dan stunting di masa pertumbuhan

Wilayah distrik Doyo Baru merupakan wilayah kecil di Kabupaten Jayapura yang masih kurang mendapatkan perhatian, sehingga penyusun merasa perlu memberikan penyuluhan di tempat ini dan memberikan edukasi tentang gizi seimbang terutama untuk para remajanya. Adapun, pengabdian akan dilakukan melalui kemitraan dengan Puskesmas Doyo Baru.

Masalah gizi remaja di Kabupaten Doyo Baru, yaitu:

- 1) Kegiatan untuk mengatasi masalah gizi remaja masih terbatas.
- 2) Pemantauan dan penilaian masalah gizi remaja masih kurang.
- 3) Pemahaman dan kesadaran tentang gizi remaja dan pemantauan gizi masih kurang.
- 4) Tantangan sosial dan ekonomi yang mempengaruhi pola konsumsi remaja serta peran keluarga dan sekolah dalam mendukung perubahan perilaku gizi yang sehat



Gambar 1. Lokasi Kegiatan: GKII Jemaat Bahtera Hebron Doyo Baru

3. TINJAUAN PUSTAKA

a. Remaja

Masa remaja adalah tahap perkembangan anak yang terjadi setelah pubertas tetapi sebelum pubertas. Umumnya, remaja adalah individu berusia antara 12 dan 21 tahun. Selama masa remaja, individu mengalami perubahan fisik, fisiologis, dan sosial yang signifikan. Remaja terpengaruh oleh orang lain dan media sosial, yang dapat memengaruhi perilaku dan pemikiran mereka (Fitriana, 2019). Masa remaja adalah masa yang paling krusial, pelik dalam fase perkembangan hidup manusia. Banyaknya fenomena yang dialami remaja tidak terlepas dari sudut pandang perhal psikologis sehingga membuat remaja bingung dalam manajemen permasalahannya. Bonus demografi di Indonesia saat ini menjadi tantangan bagi dunia Kesehatan di Indonesia dimana 16,81% dari populasi usia produktif adalah remaja sehingga perilaku Kesehatan remaja menjadi penting untuk diperhatikan agar terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas di Indonesia (Khairina *et al.*, 2022).

b. Gizi Seimbang

Pola makan seimbang adalah pola makan yang mengandung jenis dan jumlah zat gizi yang tepat sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip rotasi makanan, gizi, dan nutrisi (Kementerian Kesehatan, 2014).

Adapun yang menjadi tantangan remaja dalam menjaga gizi seimbang adalah ketidakmampuan remaja dalam memilih makanan sehat di tengah maraknya makanan cepat saji dan camilan tidak sehat, keterbatasan pengetahuan remaja tentang nutrisi dan pentingnya pola makan seimbangnya, minimnya waktu dan kesempatan untuk memasak makanan sehat di Tengah kesibukan dan aktivitas ekstrakurikuler, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar untuk memperhatikan asupan gizi remaja, dan peran penting Pendidikan dan sosialisasi gizi bagi remaja dalam menghadapi tantangan. Pengetahuan yang terbatas tentang nutrisi berdampak pada Kesehatan dan menjadi factor yang mempengaruhi pilihan makanan remaja. Kurangnya akses menjadi salah satu factor penting yang mempersulit remaja untuk mendapatkan gizi yang cukup terutama bagi remaja yang tinggal di daerah terpencil atau kurang terjangkau oleh fasilitas pasar yang menyediakan makanan sehat (Aulia, 2021; Hafiza, Utmi and Niriyah, 2021)

c. Konsep Gizi Seimbang Pada Remaja

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja. Faktor-faktor penting yang memengaruhi kebutuhan gizi kelompok ini antara lain pertumbuhan pesat saat pubertas, kebiasaan ngemil, menstruasi, serta kekhawatiran tentang penampilan fisik dan citra tubuh pada remaja putri. Oleh karena itu, kondisi-kondisi ini perlu dipertimbangkan dalam perhitungan kebutuhan gizi untuk kelompok ini. Khususnya bagi remaja putri, persiapan pernikahan mereka perlu mendapat perhatian lebih. Remaja putri rentan mengalami masalah gizi yang diakibatkan oleh diet ketat, gaya hidup, penilaian pada diri sendiri (*body image*), aktivitas fisik yang dilakukan serta pengetahuan tentang gizi seimbang. Hasil penelitian menunjukkan *body image* berhubungan dengan status gizi remaja putri. Oleh karena itu edukasi yang sehingga remaja perlu menghargai bentuk tubuhnya dan melakukan aktivitas fisik dengan baik perlu dilaksanakan (Amin, Ovita and Hatmanti, 2019)

Biasanya, anak-anak berusia antara 10 dan 19 tahun memasuki masa remaja, masa ketika keterampilan motorik dan kognitif berkembang lebih pesat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Anak laki-laki lebih menyukai olahraga yang berat dan agresif. Tahap kedua pertumbuhan pesat (tinggi badan) terjadi pada awal masa remaja. Fase ini menekankan pentingnya energi, protein, lemak, air, kalsium, dan karbohidrat.

Informasi gizi seimbang untuk remaja mencakup informasi spesifik berikut:

1) Biasakan pola makan yang bervariasi

Remaja putri atau yang nantinya menjadi calon pengantin wajib menjalankan pola makan yang bervariasi untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, dan mikronutrien seperti vitamin dan mineral karena nutrisi ini penting untuk pertumbuhan yang cepat dan sehat, peningkatan volume darah, dan peningkatan hemoglobin. Mikronutrien yang sangat penting bagi remaja putri adalah zat besi dan asam folat. Zat besi sangat penting untuk produksi kadar hemoglobin yang lebih tinggi dan mencegah anemia gizi besi yang disebabkan oleh hilangnya zat besi selama menstruasi. Di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri usia 18-24 tahun sebesar 27,2%. Penyebabnya kehilangan darah secara kronis, kurangnya asupan zat besi, penyerapan zat besi yang tidak adekuat serta meningkatkan kebutuhan akan zat besi. Anemia menyebabkan penurunan imunitas, konsentrasi belajar, kebugaran dan produktifitas pada remaja putri. Bila dibiarkan dapat memberikan efek dikemudian hari seperti hamil dengan anemia serta berpengaruh pada bayi yang dilahirkan

Asam folat juga ditemukan dalam sayuran hijau dan kacang-kacangan. Asam folat penting dalam pembentukan DNA dan produksi asam amino dalam tubuh. Asam folat merupakan antioksidan kuat yang membentuk DNA, antioksidan kuat dalam jamur, dan antioksidan kuat dalam jamur. Asam folat, bersama dengan vitamin B6 dan B12, merupakan garis pertahanan pertama melawan penyakit jantung. Demikian pula, asam folat ditemukan dalam jumlah besar dalam makanan, terutama dalam makanan.

Asupan asam folat harian yang direkomendasikan untuk orang dewasa adalah 1000 mg. Wanita muda yang sudah menikah (usia 16 tahun ke atas) sebaiknya menunda kehamilan. Jika hamil, konsumsilah

makanan yang kaya asam folat dan zat besi setidaknya empat bulan sebelum konsepsi untuk mencegah anemia dan risiko cacat sistem saraf (otak) atau cacat tabung saraf. Asam folat adalah bentuk sintesis dari folat yang merupakan salah satu bagian dari vitamin B yang memiliki pengaruh baik pada Kesehatan remaja juga ibu hamil. Manfaat asam folat bagi remaja adalah mendukung pembentukan sel darah merah yang sehat sehingga mencegah anemia, yang umum terjadi pada remaja dan dapat menyebabkan kelelahan dan kelemahan serta berperan dalam perkembangan otak dan fungsi kognitif, membantu meningkatkan daya ingat dan kemampuan belajar. Bagi ibu hamil, asam folat memiliki manfaat dalam pembentukan hemoglobin dan pertumbuhan janin (Zahria Arisanti and Lupita Sari, 2022)

2) Konsumsi banyak sayuran hijau dan buah-buahan

Sayuran berdaun hijau seperti bayam, kubis, brokoli, dan sayuran hijau tua (buncis, jamur, dll.) kaya akan karotenoid dan asam folat, yang bermanfaat selama kehamilan. Sayuran berwarna kuning, merah, oranye, biru, dan ungu kaya akan nutrisi, terutama antioksidan. Vitamin penting untuk homeostasis sel, tetapi antioksidan dibutuhkan untuk melawan radikal bebas yang merusak sel. Konsumsi sayuran berdaun hijau dan buah-buahan bermanfaat untuk Kesehatan tubuh, manusia tidak hanya membutuhkan protein dan kalori tetapi juga vitamin dan mineral yang banyak terdapat dalam sayuran dan buah-buahan. Konsumsi buah dan sayuran dipengaruhi oleh banyak faktor seperti kemampuan keuangan, ketersediaan bahan, dan pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah. Kesadaran yang rendah akan pentingnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan yang dapat memberikan dampak negative dalam keberhasilan gizi remaja (Ulfah, 2023)

3) Pentingnya Pendidikan gizi seimbang bagi remaja di lingkungan gereja

Pendidikan gizi seimbang bagi remaja di lingkungan gereja berperan sangat penting dalam membentuk pola makan sehat dan membantu mencegah berbagai penyakit yang dapat timbul akibat pola makan yang tidak seimbang. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang gizi seimbang, remaja dapat membuat pilihan makanan sehat dan menghindari makanan yang tidak sehat. Selain itu, pendidikan gizi juga dapat membantu remaja memahami pentingnya menjaga berat badan ideal dan menghindari masalah obesitas yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka. Salah satu contoh nyata adalah ketika seorang remaja menerima pendidikan gizi yang baik di lingkungan gereja, ia dapat makan lebih banyak buah dan sayur serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan gula (Murdiningrum and Handayani, 2021).

Banyak remaja yang secara teratur mendambakan makanan cepat saji seperti makanan cepat saji dan soda. Hal ini berarti banyak anak muda yang belum menyadari pentingnya pola makan sehat dan akan mengalami obesitas di kemudian hari. Makanan cepat saji merupakan makanan yang bisa disajikan dengan waktu yang sesingkat mungkin. Makanan cepat saji memiliki banyak sekali ragam jenis dari makanan ringan hingga berat. Konsumsi makanan cepat saji berhubungan dengan beberapa masalah Kesehatan. Beberapa penelitian menunjukkan mahasiswa mengeluhkan dampak negative

dari makanan cepat saji seperti kenaikan berat badan, gangguan tenggorokan dan merasa ngantuk(Laksono, Mukti and Nurhamidah, 2022)

Oleh karena itu, gereja dan masyarakat perlu memberikan edukasi yang tepat tentang pentingnya menjaga gizi sehat bagi anak muda untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan makan remaja di lingkungan gereja sangat beragam. Mulai dari pengaruh keluarga dan teman sebaya hingga media sosial, faktor-faktor tersebut dapat berperan dalam membentuk kebiasaan makan remaja. Oleh karena itu, penting bagi gereja dan masyarakat untuk berpartisipasi dalam memberikan edukasi gizi kepada remaja guna meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya pola makan sehat. Lebih lanjut, edukasi gizi yang baik diharapkan akan berdampak positif pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan remaja di lingkungan gereja.

Studi tentang pengaruh teman sebaya terhadap kebiasaan makan remaja telah menjadi fokus penting dalam penelitian gizi. Teman sebaya dapat memengaruhi pilihan dan konsumsi makanan remaja, baik secara positif maupun negatif. Hal ini menyoroti pentingnya pemantauan media sosial remaja untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang gizi seimbang dan Kesehatan (Fatmawati and Wahyudi, 2021).

Berdasarkan temuan yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pendidikan gizi gereja bagi kaum muda sangat penting untuk mengembangkan gaya hidup sehat dan berkelanjutan. Menggabungkan nilai-nilai spiritual dan agama dengan informasi pangan dan gizi dapat memberikan dampak positif bagi perkembangan remaja. Dengan bantuan berbagai pihak, diharapkan kaum muda akan tumbuh menjadi individu yang sadar akan pentingnya kesehatan dan kesejahteraan (Normate, Nur and Toy, 2017)

4. METODE

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah memberdayakan remaja melalui edukasi dan praktik untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengukur berat badan dan menghitung status gizi remaja (dengan melengkapi grafik pertumbuhan remaja). 20 remaja berpartisipasi. Kegiatan ini diselenggarakan pada bulan Juli 2024 di jemaat GKII Bahtera Hebron Doyo Baru.

Khayalak dan Sasaran Kegiatan

Khalayak dan sasaran kegiatan penyuluhan gizi seimbang pada remaja di gereja meliputi:

- 1) Remaja putra dan putri yang rentan terhadap masalah gizi seperti anemia, kekurangan gizi, obesitas, dan pola makan tidak seimbang
- 2) Kelompok remaja yang aktif dalam kegiatan gereja yang membutuhkan edukasi tentang pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang
- 3) Remaja yang perlu pemahaman mengenai zat gizi seimbang, cara menjaga Kesehatan melalui asupan makanan yang tepat serta pencegahan masalah gizi

- 4) Pembina gereha sebagai pendukung dalam penerapan pola hidup sehat dan gizi seimbang bagi para remaja

Langkah-Langkah Kegiatan

Kegiatan ini berlangsung dalam beberapa tahap, yaitu:

- 1) Persiapan
 - a) Registrasi peserta
 - b) Panitia membagikan kuesioner pra-tes
 - c) Panitia memberikan instruksi pengisian kuesioner
 - d) Peserta menerima kuesioner secara langsung
- 2) Pelaksanaan pendidikan dan pelatihan
 - a) Panitia memberikan instruksi dan tata tertib kepada peserta
 - b) Panitia melakukan pengukuran status gizi peserta
 - c) Fasilitator memberikan penjelasan tentang materi
 - d) Fasilitator memfasilitasi dalam edukasi pengukuran antropometri
- 3) Penutup
 - a) Panitia membuka sesi tanya jawab
 - b) Panitia membagikan kuesioner post test
 - c) Peserta mengisi kuesioner post test

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini meliputi tahapan persiapan, pelaksanaan edukasi, dan penutup:



Gambar 2. Pelaksanaan Penyuluhan

Berdasarkan hasil pengolahan data karakteristik responden peserta kegiatan pengabdian “Penyuluhan Gizi Seimbang pada Remaja” di GKII Jemaat Bahtera Hebron Doyo Baru, diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Umur Responden

No.	Umur (tahun)	(n)	%
1	15	1	5
2	16	1	5
3	17	4	20
4	18	14	70
Total		20	100

Berdasarkan tabel karakteristik responden menurut umur, mayoritas responden berada pada kelompok umur 18 tahun sebanyak (70%) diikuti oleh kelompok usia 17 tahun sebanyak (20%) dan diikuti kelompok usia 15 dan 16 tahun masing-masing (15%)

Tabel 2. Karakteristik Jenis Kelamin Responden

No.	Jenis Kelamin	(n)	%
1	Laki-laki	17	85
2	Perempuan	3	15
Total		20	100

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel karakteristik responden menurut jenis kelamin, diketahui bahwa jumlah responden laki-laki lebih dominan dibandingkan responden Perempuan. Responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 17 (85%) dan Perempuan sebanyak 3 (15%).

Tabel 3. Jenis Kelamin dan Status Gizi Responden

No.	Jenis Kelamin	Gizi Kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Laki-laki	1	5,6	16	88,9	1	5,6	18	100
2	Perempuan	0	0	2	11,1	0	0	2	100
Total		1	5,0	18	90,0	1	5,0	20	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan mayoritas responden laki-laki memiliki status gizi normal yaitu 16 (88,9%), gizi lebih dan gizi kurang masing-masing sebanyak 1 responden (5,6%). Sementara untuk responden Perempuan ada 2 responden (11,1%) yang memiliki gizi normal, dan masing-masing (5%) untuk gizi kurang dan gizi lebih

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas (Data Berdistribusi Normal)

	Df	Sig.
Pre Test	20	0,202
Post Test	20	0,065

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan menggunakan metode Shapiro Wilk pada data pre dan post dengan sampel sebanyak 20 responden, diperoleh nilai signifikansi (p-value) masing-masing sebesar 0,234 untuk data pre 0,202 dan untuk data post 0,065. Karena nilai signifikansi pada kedua data tersebut lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data pre dan post berdistribusi normal. Dengan demikian analisis parametrik dapat digunakan untuk menguji perbedaan data sebelum dan sesudah intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas terpenuhi sehingga validitas lebih terjamin

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Test	N	Statistika deskriptif		Paired T-Test	
		M (Dtd. D)	T	Df	Sig. (2-tailed)
Pre test	20	29 (15,53)	-2,099	19	-0,049
Post test	20	37 (19,76)			

Berdasarkan hasil Uji Sampel Berpasangan, nilai rata-rata (mean) sebelum perlakuan adalah 15,53 dan setelah perlakuan meningkat menjadi 19,76. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi (Sig-2 tailed) sebesar 0,049. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara penilaian sebelum dan sesudah perlakuan pada responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan berpengaruh terhadap perubahan variabel yang diukur.

Gereja sebagai Lembaga sosial dan spiritual juga memiliki peran penting dalam mendukung Pendidikan gizi bagi kaum mudanya. Dengan memprioritaskan Pendidikan gizi dalam program-program gereja, para pemimpin gereja dapat memberikan contoh dan dorongan kepada para remaja untuk menjaga pola makan sehat. Melalui pengajaran dan dukungan yang konsisten, gereja dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat bagi para anggotanya (Parapat *et al.*, 2021).

Dalam konteks remaja, gizi seimbang sangat penting dalam mendukung perkembangan dan pertumbuhan seorang remaja. Remaja yang mendapatkan asupan gizi yang cukup akan memiliki energi yang cukup adekuat untuk digunakan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan juga dapat mengoptimalkan fungsi otak dan system imun tubuh. Kualitas gizi dan kesehatan yang dimiliki oleh siklus hidup orang dewasa ditentukan oleh gizi remaja. Status gizi remaja sangat dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap dan perilaku gizi remaja (Aulia, 2021). Oleh karena itu pemahaman tentang gizi seimbang perlu disosialisasikan secara luas, termasuk di lingkungan gereja. Tujuan Pendidikan gizi di gereja adalah untuk memberikan pemahaman kepada remaja gereja tentang bagaimana pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan seimbang untuk Kesehatan segi jasmani dan Rohani. Kolaborasi dengan tenaga Kesehatan dan akademisi memberikan dampak positif bagi Kesehatan remaja gereja secara keseluruhan. Hasil penyuluhan ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dari remaja. Seperti yang diketahui pengetahuan gizi seimbang saat ini masih kurang memadai di kalangan remaja sehingga penyuluhan yang tepat dan efektif diperlukan untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya pola makan

seimbang. Tempat seperti gereja sebagai pusat komunitas dapat menjadi lokasi strategis dan efektif dalam melakukan penyuluhan karena remaja sudah berkumpul dan dapat lebih mudah dijangkau secara sosial. Dimasa yang akan datang diharapkan ada program monitoring dan evaluasi berkala untuk mengukur perubahan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang remaja, memperluas cakupan penyuluhan ke desa atau distrik lain di Kabupaten Jayapura dengan pendekatan partisipatif dan kearifan lokal. Penyuluhan gizi yang dilakukan di gereja harus sesuai dengan nilai-nilai keagamaan dan kearifan lokal yang ada sehingga pesan lebih mudah diterima. Edukasi dan pemberdayaan Masyarakat melalui gereja dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku positif dalam memilih pangan yang sehat, halal dan bergizi seimbang.

6. KESIMPULAN

Ringkasan dari kegiatan sosial ini adalah:

- 1) Peningkatan pengetahuan remaja yang signifikan telah dicapai melalui rekomendasi pemberian makanan sehat
- 2) Dengan meningkatnya pengetahuan remaja tentang gizi seimbang, diharapkan peningkatan kesadaran akan makanan ini juga akan meningkat dalam kehidupan sehari-hari anak.

Diharapkan bagi agar pihak gereja dapat bekerja sama untuk terus meningkatkan kualitas penyuluhan gizi melalui metode edukasi interaktif yang sesuai dengan kondisi dan budaya remaja serta melibatkan berbagai pihak terkait seperti sekolah, kader posyandu dan keluarga dalam mendukung penerapan gizi seimbang secara berkelanjutan di Distrik Doyo Baru Kabupaten Jayapura.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N., Ovita, A.N. And Hatmanti, N.M. (2019) "Hubungan Body Image Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas Viii Smpn 20 Surabaya," *Sport And Nutrition Journal*, 1(1). Available At: <https://doi.org/10.15294/Spnj.V1i1.31276>.
- Ardi, A. 'Izza (2021) "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (Kek) Pada Remaja Putri," *Media Gizi Kesmas*, 10(2). Available At: <https://doi.org/10.20473/Mgk.V10i2.2021.320-328>.
- Aulia, N.R. (2021) "Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja," *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (Jigk)*, 2(02). Available At: <https://doi.org/10.46772/Jigk.V2i02.454>.
- Badriyah, L. And Pijaryani, I. (2022) "Kebiasaan Makan (Eating Habits) Dan Sedentary Lifestyle Dengan Gizi Lebih Pada Remaja Pada Saat Pandemi Covid-19," *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(1). Available At: <https://doi.org/10.33221/Jikes.V21i1.1521>.
- Diananda, A. (2019) "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya," *Journal Istighna*, 1(1). Available At: <https://doi.org/10.33853/Istighna.V1i1.20>.
- Fatmawati, I. And Wahyudi, C.T. (2021) "Pengaruh Teman Sebaya Dengan Status Gizi Lebih Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Di Kecamatan

- Pamulang,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1). Available At: <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.176>.
- Fitriana, F. (2019) “Definisi Diri Dan Definisi Situasi Remaja Dalam Penjajakan Karier,” *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 5(1). Available At: <https://doi.org/10.47435/mimbar.v5i1.74>.
- Hafiza, D., Utmi, A. And Niriayah, S. (2021) “Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru,” *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal Of Nursing Sciences)*, 9(2). Available At: <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>.
- Kebijakan Pembangunan, B., Kementerian, K. And Ri, K. (No Date) *Dalam Angka Tim Penyusun Ski 2023 Dalam Angka*.
- Kementerian Kesehatan (2014) “Peraturan Menteri Kesehatan No 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang,” *Pontificia Universidad Catolica Del Peru*, 8(33).
- Kementerian Kesehatan (2023) *Dalam Angka Tim Penyusun Ski 2023 Dalam Angka Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Khairina, I. Et Al. (2022) “Literasi Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Kesehatan Remaja,” *Japi (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1). Available At: <https://doi.org/10.33366/japi.v7i1.2949>.
- Lestari, P.Y., Tambunan, L.N. And Lestari, R.M. (2022) “Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja,” *Jurnal Surya Medika*, 8(1). Available At: <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>.
- Litaay, C. Et Al. (2021) *Kebutuhan Gizi Seimbang, Zahir Publishing*.
- Murdiningrum, S. And Handayani, H. (2021) “Efektifitas Media Edukasi Gizi Untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja,” *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3). Available At: <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v7i3.5759>.
- Normate, E.S., Nur, M.L. And Toy, S.M. (2017) “Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri,” *Unnes Journal Of Public Health*, 6(3). Available At: <https://doi.org/10.15294/ujph.v6i3.17016>.
- Parapat, R.G.D.V. Et Al. (2021) “Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap Dan Perilaku Tentang Visual Gizi Seimbang Antara Dua Generasi Di Gereja Gski Rehobot Kebon Jeruk Jakarta,” *Journal Of Nutrition College*, 10(2). Available At: <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.29140>.
- Ramadhani, K. And Khofifah, H. (2021) “Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja Di Desa Bedingin Wetan Pada Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2). Available At: <https://doi.org/10.33085/jkg.v4i2.4853>.
- Ulfah, B. (2023) “Pembiasaan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Dalam Upaya Mencegah Stunting,” *Pengabdian Masyarakat*, 2(6).
- Zahria Arisanti, A. And Lupita Sari, M. (2022) “Manfaat Asam Folat Bagi Ibu Hamil Dan Janin (Literature Review),” *Jurnal Sehat Masada*, 16(1). Available At: <https://doi.org/10.38037/jsm.v16i1.258>.