

## Pendidikan Gizi “SAGARI” (Periksa Lingkar Pinggang Sendiri) Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja

Megah Stefani, Athiya Fadlina

Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid

Email: stefanigultom@gmail.com

### Abstrak

Kejadian obesitas pada seluruh usia di Indonesia, termasuk remaja, semakin meningkat. Obesitas memiliki dampak buruk untuk kesehatan fisik dan sosial pada remaja. Konsumsi makanan berlebih serta kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko dari obesitas pada remaja. Berdasarkan urgensi tersebut, maka dibutuhkan pencegahan obesitas pada usia remaja. Tujuan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman remaja pentingnya 4 pilar gizi seimbang dalam upaya pencegahan obesitas serta mengubah sikap dengan mengukur lingkaran pinggang secara berkala guna mencegah terjadinya obesitas. Peningkatan pengetahuan dan sikap untuk pencegahan obesitas dilakukan dengan pemberian Program Pendidikan Gizi mengenai “SAGARI” (Periksa Lingkar Pinggang Sendiri). Program tersebut memiliki kegiatan berupa Penyuluhan mengenai 4 pilar gizi seimbang dengan metode ceramah, panduan pengukuran lingkaran pinggang dan pinggul, pengukuran status gizi bagi siswa SMK yang terdiri dari pengukuran Lingkaran Pinggang (LP) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan demonstrasi, dan pemberian media pita ukur “SAGARI”. Hasil dari kegiatan ini berupa didapatkan peningkatan skor median pengetahuan dari 70,00 ke 80,00 dan skor rata-rata sikap dari 3,00 ke 3,91 terkait pencegahan obesitas pada remaja di SMK Amaliyah Jakarta. Hasil tersebut menunjukkan program pendidikan gizi “SAGARI” dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa mengenai pencegahan obesitas yang diharapkan dapat diterapkan melalui perilaku sehari-hari.

**Kata kunci:** Gizi seimbang, lingkaran pinggang, obesitas, remaja, status gizi.

### Abstract

*The incidence of obesity at all ages in Indonesia, including adolescents, has increased. Obesity has a negative impact on physical and social health in adolescents. Excessive food consumption and lack of physical activity are risk factors for obesity in adolescents. Based on this urgency, it is necessary to prevent obesity in adolescents. The purpose of this Community Service activity was to increase adolescents' understanding of the importance of the 4 pillars of balanced nutrition in efforts and to change attitudes by measuring waist circumference regularly to prevent obesity. Increasing knowledge and attitudes to prevent obesity was obtained by providing a Nutrition Education Program named "SAGARI" (Check Your Own Waist Circumference). The program activities included counseling on the 4 pillars of balanced nutrition with lecture method, demonstration for measuring waist and hip circumferences, measuring nutritional status for SMK students consisting of measuring waist circumference (WC) and body mass index (BMI), and providing measuring tape "SAGARI". The results of this activity were an increase in the median knowledge score from 70.00 to 80.00 and an average attitude score from 3.00 to 3.91 related to obesity prevention in adolescents. These results showed that the "SAGARI" nutrition education program can increase students' knowledge and attitudes regarding obesity prevention which is expected to be implemented through daily behavior.*

**Keywords:** Balance nutritional, waist circumference, obesity, adolescent, nutritional status.

## Pendahuluan

Status gizi merupakan input untuk membentuk kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Gizi yang seimbang akan menghasilkan SDM yang berkualitas, sehat, cerdas dan produktif. Gizi seimbang akan memberikan input status gizi yang normal, sebaliknya, gizi yang tidak seimbang akan memberikan input status gizi yang tidak normal yang berdampak pada masalah gizi yaitu meliputi kekurangan zat gizi mikro, *underweight*, dan obesitas (Laswati, 2017). Masalah obesitas pada anak, remaja dan dewasa mengalami peningkatan. Menurut *Global Nutrition Report 2021*, Indonesia memiliki prevalensi anak obesitas usia 5-19 tahun pada tahun 2016 adalah 7.1% pada laki-laki dan 4.9% pada perempuan dan mengalami peningkatan pada tahun 2019 yaitu 8.7% pada laki-laki dan 6.1% pada perempuan. Sedangkan prevalensi obesitas usia >18 tahun pada tahun 2016 adalah 4.8% pada laki-laki dan 8.9% pada perempuan dan terjadi peningkatan pada tahun 2019 yaitu 6.3% pada laki-laki dan 10.9% pada perempuan (*Global Nutrition Report, 2021*). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar kejadian gizi lebih berupa berat badan lebih dan obesitas di Indonesia pada usia 13 – 15 meningkat dari 10,8% di tahun 2013 menjadi 16% di tahun 2018. Begitupula pada kelompok usia 16 – 18 tahun terjadi peningkatan prevalensi gizi lebih di tahun 2013 dan 2018 sebanyak 4,8% . DKI Jakarta merupakan provinsi dengan prevalensi gizi lebih terbanyak pada remaja usia 13 – 15 tahun dan 16 – 18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hal tersebut terjadi karena adanya perubahan gaya hidup seperti konsumsi gula berlebih dan kurangnya aktivitas fisik.

Upaya pemerintah dalam mencegah masalah gizi yang terjadi, salah satunya dengan sosialisasi pedoman gizi seimbang yang dapat dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan ideal (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Penderita obesitas lebih banyak ditemui pada anak usia remaja, karena konsumsi makanan yang berlebihan serta kurangnya melakukan aktivitas fisik. Usia 9 tahun hingga usia 18 tahun merupakan usia peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Terjadi beberapa perubahan, diantaranya adalah bertambahnya massa otot dan jaringan lemak dalam tubuh, perubahan hormonal, perubahan aspek sosiologis dan juga psikologisnya. Perubahan ini berpengaruh terhadap kebutuhan gizi makanannya (Candra et al., 2016).

Obesitas memiliki berbagai dampak, yaitu percepatan proses penuaan, gangguan kecerdasan, resistensi insulin, kanker, osteoarthritis, kolelithiasis, kematian pada usia muda dan juga obesitas dapat memberikan dampak pada sosial dan ekonomi. Obesitas dapat meningkatkan mortalitas dan morbiditas dari penyakit tidak menular (Chayati et al., 2023).

Di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi penyakit tidak menular di tahun 2013 – 2018 seperti diabetes melitus dan hipertensi yang dimana salah satu faktor risikonya adalah obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kejadian terjadinya obesitas dapat dicegah dengan cara perubahan gaya hidup yang ditekankan pada modifikasi aktivitas fisik dan pola makan (Masrul, 2018). Berdasarkan dampak obesitas yang sangat berpengaruh terhadap keberlangsungan riwayat kesehatan pada usia remaja dan tingginya prevalensi obesitas remaja di Indonesia khusus DKI Jakarta maka dibutuhkan program pemberian edukasi pencegahan obesitas. SMK Amaliyah Jakarta sangat tepat dijadikan sasaran Program Pendidikan Gizi mengenai “SAGARI” (Periksa Lingkar Pinggang Sendiri) sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja, dikarenakan sekolah tersebut terletak di wilayah Jakarta dan siswa SMK termasuk dalam kategori remaja. Pemilihan lokasi pengabdian masyarakat juga didasari oleh permasalahan yang dialami mitra yaitu rendahnya pemahaman siswa SMK mengenai 4 pilar gizi seimbang sebagai salah satu pencegahan terjadinya obesitas dan belum terimplementasinya sikap remaja untuk mengukur status gizi secara berkala guna mencegah terjadinya obesitas. Padahal, siswa SMK Amaliyah Jakarta merupakan sekolah kejuruan bidang Kesehatan.

Upaya pencegahan obesitas dapat dilakukan dengan berpedoman pada konsep empat pilar gizi seimbang, yaitu (1) pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga, (2) menjaga berat badan ideal, (3) mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam, (4) menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Pilar gizi seimbang no.2 yaitu menjaga berat badan ideal dapat digunakan sebagai upaya pencegahan obesitas. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara mengukur ukuran lingkar pinggang sendiri secara berkala. Ukuran lingkar pinggang dapat dijadikan sebagai *cut off point* penilaian status gizi untuk menentukan keadaan status gizi terdahulu dan sekarang, sehingga sangat efektif dan efisien digunakan sebagai instrument status gizi pencegahan obesitas khususnya remaja. Berdasarkan hal tersebut, maka kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini memiliki tujuan (1) sebanyak 50 persen siswa SMK memahami pentingnya empat pilar gizi seimbang dalam upaya pencegahan obesitas, (2) setengah dari siswa SMK mampu mengubah sikap dengan mengukur lingkar pinggang secara berkala guna mencegah terjadinya obesitas.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bermitra dengan SMK Amaliyah Jakarta, dengan sasaran remaja yaitu siswa SMK berusia 15-16 tahun. Pelaksanaan Program Pendidikan Gizi direncanakan akan dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2022.

Sasaran dalam sosialisasi program “SAGARI” yaitu seluruh siswa kelas 10 berjumlah 63 siswa. Sebelum memulai program “SAGARI”, dilakukan observasi di sekolah untuk mengetahui permasalahan mitra. Berdasarkan permasalahan mitra, program gizi “SAGARI” dapat menjadi solusi dalam peningkatan pengetahuan terkait pemantauan status gizi dan pencegahan obesitas.

Solusi yang diberikan yaitu memberikan sosialisasi yang terdiri dari beberapa kegiatan antara lain:

- a) Penyuluhan mengenai 4 pilar gizi seimbang yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.
- b) sosialisasi program tentang “SAGARI” yang berisi panduan mengukur lingkaran pinggang dan pinggul yang tepat
- c) pengukuran status gizi bagi siswa SMK yang terdiri dari pengukuran Lingkaran Pinggang (LP) dan Indeks Massa Tubuh (IMT).
- d) pemberian media pita ukur “SAGARI” bagi siswa SMK sebagai implementasi dan *instrument* perubahan perilaku pemahaman terhadap 4 pilar gizi seimbang dan sikap terhadap pengukuran status gizi terutama lingkaran pinggang secara berkala guna mencegah terjadinya obesitas.

Sebelum materi penyuluhan dijelaskan, siswa harus mengisi beberapa pertanyaan dari kuesioner *pre-test* pengetahuan dan sikap yang substansi pertanyaan akan berhubungan dengan materi yang akan disampaikan. Materi disampaikan dengan metode ceramah, *Focus Group Discussion* (FGD) serta tanya jawab. Isi dari materi penyuluhan berupa pengertian obesitas, penyebab dan pencegahan obesitas, gizi seimbang dan empat pilar utama gizi seimbang, tumpeng gizi seimbang, isi piringku dan contoh menunya, dan contoh aktivitas ringan yang dapat dilakukan di rumah. Media materi penyuluhan yang digunakan adalah *power point* dan leaflet terlampir Gambar 1, yang berisikan upaya pencegahan obesitas pada remaja.



Gambar 1. Contoh media materi *power point* & leaflet

Pada kegiatan sosialisasi program tentang “SAGARI” yang berisi panduan mengukur lingkaran pinggang dan pinggul yang tepat. Panduan yang digunakan saat sosialisasi program yaitu merujuk kepada *cut off point* pengukuran status gizi untuk orang Asia yang tertera pada tabel 1. Sebagai bentuk pemahaman terhadap implementasi program, maka siswa SMK diajak dan diminta untuk mempraktikkan “SAGARI” sesuai pedoman WHO. Penyampaian sosialisasi materi “SAGARI” dilakukan dengan praktek langsung didampingi oleh mahasiswa yang terlatih. Siswa yang bersedia menjadi model untuk diajarkan pengukuran lingkaran pinggang dan lingkaran pinggul secara langsung, tepat, dan akurat. Siswa juga diberi pita ukur untuk melakukan pengukuran, dengan cara sebanyak dua orang siswa saling berhadapan yang masing-masing akan mengukur lingkaran pinggangnya satu sama lain. Setelah itu, diberikan kembali kuesioner *post-test* pengetahuan dan sikap yang substansi pertanyaannya sama dengan *pretest* dan sesuai dengan materi yang telah disampaikan saat penyuluhan dan sosialisasi. Hasil dari uji *pre-test* dan *pos-test* dilakukan uji deskriptif berupa frekuensi per skor untuk mengetahui sebaran data. Uji normalitas dilakukan untuk skor hasil *pre-test* dan *post-test*. Uji bivariate berupa uji T-Test atau Wilcoxon dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*.

**Tabel 1. Klasifikasi *Overweight* dan *Obesitas* Berdasarkan IMT dan Lingkaran Pinggang Menurut Kriteria Asia (*World Health Organization. Regional Office for the Western Pacific, 2000*)**

Klasifikasi	IMT (Kg/m <sup>2</sup> )	Risiko Ko-Morbiditas Lingkaran Pinggang	
		<90 cm (laki-laki) < 80 cm (perempuan)	≥ 90 cm (laki-laki) ≥ 80 cm (perempuan)
<i>Underweight</i>	<18,5	Rendah meningkat pada masalah klinis lain)	Sedang
Normal	18,5 – 22,9	Sedang	Meningkat
<i>Overweight</i>	≥ 23		
Berisiko	23 – 24,9	Meningkat	Moderat
<i>Obese I</i>	25 – 29,9	Moderat	Berat
<i>Obese II</i>	≥ 30	Berat	Sangat berat

Setelah sosialisasi SAGARI, terdapat pengukuran status gizi bagi siswa SMK yang terdiri dari pengukuran Lingkaran Pinggang (LP) dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran ini dilakukan menggunakan instrumen pita ukur yang akan dibagikan saat penyuluhan berlangsung kepada masing-masing siswa SMK dan timbangan yang terdapat di UKS. Setiap siswa terdiri dari dua anggota yang masing-masing akan mengukur lingkaran pinggang dan

lingkar pinggul satu sama lain. Kegiatan ini dilakukan untuk memberi informasi nyata kepada mitra bahwa pemahaman mengenai 4 pilar gizi seimbang yaitu menjaga berat badan ideal, menjadi kunci status gizi remaja menjadi normal sehingga siswa SMK menjadi sehat dan aktif di sekolah.

Kegiatan terakhir berupa pemberian media pita ukur “SAGARI” bagi siswa SMK sebagai implementasi dan *instrument* perubahan perilaku pemahaman terhadap 4 pilar gizi seimbang dan sikap terhadap pengukuran status gizi terutama lingkar pinggang secara berkala guna mencegah terjadinya obesitas. Pemberian media pita ukur diberikan pada siswi yang bersedia menjadi model saat praktek pengukuran lingkar pinggang dan lingkar pinggul.



**Gambar 3. Contoh pita ukur**

Pita ukur ini akan dijadikan *reward* dan bisa dibawa pulang oleh siswa SMK sehingga diharapkan terjadi perubahan sikap pada siswa SMK yang mempunyai *instrument* sederhana pengukuran status gizi sendiri di rumah dan memberikan informasi tambahan bagi orangtua atau orang lain yang belum memahami cara pengukuran status gizi yang sederhana dan dapat dilakukan di rumah.

## **Hasil**

Berdasarkan hasil observasi, permasalahan yang dialami oleh mitra yaitu rendahnya pemahaman siswa SMK mengenai 4 pilar gizi seimbang sebagai salah satu pencegahan terjadinya obesitas dan belum terimplementasinya sikap remaja untuk mengukur status gizi secara berkala guna mencegah terjadinya obesitas. Padahal, siswa SMK Amaliyah Jakarta merupakan sekolah kejuruan bidang Kesehatan. Berdasarkan permasalahan tersebut dilakukan penyuluhan gizi yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan peserta terhadap materi yang disampaikan. Program sosialisasi “SAGARI” (Periksa Lingkar Pinggang Sendiri) yang dilakukan terdiri dari penyuluhan mengenai 4 pilar gizi seimbang yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Pemberian penyuluhan pendidikan gizi

dilakukan dengan durasi pertemuan 90 menit. Proses pelaksanaan program dihadiri oleh 23 siswi sebagai peserta penyuluhan. Gambar 4 menunjuka pemaparan materi dan media *leaflet* yang digunakan.



**Gambar 4. Pemaparan Materi dan Media Leaflet**

Tabel 2 menunjukkan skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan program SAGARI. Berdasarkan hasil didapatkan perbedaan skor pengetahuan yang signifikan ( $P\text{-Value}<0,05$ ) antara *pre-test* dan *post-test*. Median dari skor *pre-test* dan *post-test* mengalami peningkatan yakni pada *pre-test* median (Min – Max) skor pengetahuan sebesar 70,00 (45,00 – 80,00) dan *post-test* sebesar 80,00 (65,00 – 95,00).

**Tabel 2. Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Program SAGARI (N=23)**

Kategori	n	Median (Min-Max)	P-Value
Skor Pengetahuan Pre-Test	23	70,00 (45,00 – 80,00)	0,001*
Skor Pengetahuan Post – Test	23	80,00 (65,00 – 95,00)	

\*Uji Wilcoxon

Selain pengetahuan, sikap peserta juga dinilai dalam bentuk *pre-test* dan *post test*. Tabel 3 menunjukkan hasil uji T-Test untuk sikap peserta. Berdasarkan hasil uji didapatkan perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil *pre-test* sikap dan *post-test* sikap ( $p\text{-value}<0,05$ ). Rata-rata skor sikap mengalami kenaikan dari *pre-test* sebesar 3,00 menjadi 3,91 dalam *post-test* dengan perbedaan rerata (IK 95%) 0,91 (-1,650 - -0,176).

**Tabel 3. Perbedaan Skor Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Program SAGARI (N=23)**

Kategori	n	Mean±SD	Perbedaan rerata (IK 95%)	P-Value
Skor Sikap Pre-Test	23	3,00 ± 1.92	0,91 (-1,650 - -0,176)	0,017*
Skor Sikap Post – Test	23	3,91± 1.64		

\*Uji T berpasangan

Hasil dari kegiatan pengukuran status gizi berupa pengukuran Lingkar Pinggang (LP) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah sebanyak 23 siswa mampu menerapkan cara ukur lingkar pinggang dan lingkar pinggul sendiri setelah diberikan materi, contoh cara pengukuran dan berpedoman pada *leaflet* yang diberikan, dengan kemampuan menilai status gizi, diharapkan siswi lebih peduli dengan keadaan status gizinya sehingga tergerak untuk menerapkan pola hidup sehat. Adanya siswa yang menjadi *role model* diharapkan dapat meningkatkan presisi pengukuran. Pengukuran lingkar pinggang dan berat badan terdapat pada gambar 5 berikut.



**Gambar 5. Cara Mengukur Lingkar Pinggang & Berat Badan**

Pada kegiatan terakhir yakni penyerahan reward berupa pita ukur untuk siswa peserta. Sebanyak 23 siswa mendapatkan pita ukur. Gambar 6 menunjukkan kegiatan penyerahan reward untuk siswa dan sekolah.



**Gambar 6. Penyerahan *reward***

## **Pembahasan**

Pada pelaksanaan program “SAGARI” didapatkan peningkatan pengetahuan yang signifikan ( $p\text{-value} < 0,05$ ) setelah dilakukan sosialisasi mengenai obesitas dan cara mencegah obesitas dengan pola makan gizi seimbang serta aktivitas fisik. Hasil yang sama didapatkan pada beberapa penelitian dengan populasi remaja SMA di Indonesia bahwa Pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan (Fadila & Kurniasari, 2022; Kesumasari et al., 2019; Musniati & Fitria, 2022; Siregar & Koerniawati, 2022). Pemberian edukasi gizi seimbang dan demonstrasi

aktivitas fisik pada remaja SMA di Gersik juga menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah intervensi (Agnesia, 2020). Pemberian edukasi gizi dan implementasi standar makanan dalam lingkungan sekolah dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku terkait gizi. Pengetahuan gizi yang cukup diharapkan dapat mempengaruhi sikap kemudian perilaku yang diimplementasikan saat remaja dan dewasa nanti (Mayor, 2013).

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* didapatkan sikap dari peserta yang juga mengalami peningkatan yang signifikan ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Hasil serupa didapatkan pada studi di Pakistan bahwa pemberian edukasi gizi pada remaja dapat meningkatkan sikap positif terhadap gizi (Bukhari et al., 2022). Studi lain di Boyolali juga menunjukkan hasil yang sama yakni pemberian edukasi gizi memiliki pengaruh positif terhadap sikap konsumsi remaja (Warjito et al., 2020). Sikap merupakan komponen pembentuk perilaku. sikap yang baik akan berpengaruh pada perilaku yang diharapkan (Maulana, 2017).

Kejadian obesitas dan kelebihan berat badan pada remaja merupakan masalah Kesehatan masyarakat yang memiliki dampak jangka pendek serta jangka panjang. Remaja mengalami perubahan fisik, psikologis dan sosial yang sangat mempengaruhi kejadian obesitas. Peningkatan otonomi dalam pemilihan makanan yang tidak sehat dan kemampuan untuk mendapatkan makanannya sendiri dari luar rumah dapat meningkatkan risiko kejadian obesitas pada remaja (Taylor et al., 2016). Pencegahan obesitas dibutuhkan pada populasi remaja yang mana salah satu cara adalah pemberian edukasi gizi.

Penggunaan metode edukasi gizi yang tepat dibutuhkan agar pesan gizi dapat tersampaikan. Program “SAGARI” menggunakan gabungan metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi pengukuran lingkar pinggang yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan lebih mudah dipahami oleh peserta. Metode ceramah menggunakan slide dan sesi tanya jawab dapat membentuk komunikasi dua arah dengan peserta sehingga dapat meningkatkan ketertarikan peserta dalam memahami lebih jauh materi yang disampaikan. Metode demonstrasi diharapkan membuat remaja lebih fokus dalam mengamati dan mencoba alat peraga edukasi gizi (Habibie et al., 2022). Berdasarkan hasil yang dilakukan, kombinasi dari metode yang berupa pemberian materi pencegahan obesitas dan praktik pengukuran status gizi tidak hanya memberikan peningkatan pemahaman cara mencegah obesitas namun juga praktik mengukur kejadian obesitas itu sendiri. Penilaian status gizi mandiri secara berkala dan pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat mencegah kejadian obesitas.

Kelemahan dari pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan pengukuran lingkar pinggang yang dilakukan hanya 1 hari sehingga dikhawatirkan jika tidak dilakukan pelatihan

yang berulang maka presisi peserta dalam melakukan pengukuran mandiri akan berkurang. Semakin lama durasi intervensi gizi maka dapat meningkatkan probabilitas peningkatan perilaku dan sikap dari peserta (Habibie et al., 2022). Hal ini diantisipasi dengan pemberian leaflet berisikan dengan cara pengukuran lingkaran pinggang sendiri untuk dibaca ulang oleh peserta. Kelemahan lainnya program “SAGARI” belum mencakup seluruh siswa sehingga dibutuhkan program yang berkelanjutan. Perubahan perilaku tidak dapat diukur dari hasil program ini dikarenakan dibutuhkan waktu yang lebih lama untuk melihat pengaruh pemberian edukasi terhadap perilaku.

### **Simpulan**

Program Pendidikan gizi “SAGARI” yang berisikan penyuluhan gizi seimbang, kegiatan sosialisai, penilaian status gizi, dan pemberian media pita ukur bagi siswi SMK dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi terkait pencegahan obesitas pada populasi remaja. Edukasi gizi berkelanjutan dapat memiliki efek positif dalam peningkatan pengetahuan dan sikap yang dibutuhkan dalam menumbuhkan perilaku yang sesuai dengan gizi seimbang sehingga dapat menjaga status gizi remaja.

### **Ucapan Terima kasih**

Penulis mengucapkan terima kasih untuk mitra, SMK Amaliyah Jakarta, yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat. Penulis juga mengucapkan terima kasih untuk Nurul Avifah, Panca Rani Sakti, Sofah Mayasaroh, Syifa Aulia Putri, dan Warsih Setianingsih yang telah membantu dalam pengumpulan data.

### **Daftar Pustaka**

- Agnesia, D. (2020). Peran Pendidikan Gizi dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di SMA YASMU Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Academics In Action Journal of Community Empowerment*, 1(2), 64–76.
- Bukhari, R., Asif, R., Butt, I. A., Baber, A., Sabir, S., Farooq, S., Yasin, A., Ahsan, F. B., & Sheikh, A. S. (2022). Impact of Nutrition Education on Knowledge, Attitude, and Practices of School-Going Adolescents of Public and Private Schools Regarding Healthy Lifestyle. *American Academic Scientific Research Journal for Engineering, Technology, and Sciences*, 85(1), Article 1.
- Candra, A., Wahyuni, T. D., & Sutriningsih, A. (2016). Hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Laboratorium Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(1).
- Chayati, N., Marwanti, M., Ats-tsaqib, M. B., & Munarji, R. P. (2023). Identifikasi Nilai Indeks Massa Tubuh, Lingkar Perut, dan Konsumsi Buah Sayur sebagai Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular. *Media Karya Kesehatan*, 6(1).

- Fadila, A. R., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Terhadap Peningkatan Pengetahuan dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja di MTs Al-Khairiyah. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i2.2144>
- Global Nutrition Report. (2021). 2021 Global Nutrition Report: The state of global nutrition. Bristol, UK: Development Initiatives.
- Habibie, I. Y., Rafiqqa, A., & Maghfiroh, D. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Sekolah dalam Manajemen Obesitas Remaja di Indonesia: Literature Review. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 220–227.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). Jakarta: Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil utama RISKESDAS 2018. Jakarta Badan Penelit Dan Pengemb Kesehatan, Kementerian Kesehat Republik Indones.
- Kesumasari, C., Kurniati, Y., Dachlan, D. M., Syam, A., & Virani, D. (2019). Perbaikan Gizi Remaja Berbasis Sekolah Di SMA Negeri 15 Makassar. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(1), 89–96.
- Laswati, D. T. (2017). Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 2(1), 69–73.
- Masrul, M. (2018). Epidemio Obesitas dan Dampaknya terhadap Status Kesehatan Masyarakat Serta Sosial Ekonomi Bangsa. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(3), 152–162.
- Maulana, H. (2017). Promosi Kesehatan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. 2007. *Sari N Dan Surahma AM*, 74–84.
- Mayor, S. (2013). Nutrition education: The way to reduce childhood obesity? *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 1(1), 14. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(13\)70099-8](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(13)70099-8)
- Musniati, N., & Fitria, F. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Media Karya Kesehatan*, 5(2).
- Siregar, M. H., & Koerniawati, R. D. (2022). Peran Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik pada Siswa SMA/Sederajat di Banten. *Adi Widya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 92–100.
- Taylor, S. A., Borzutzky, C., Jasik, C. B., Mihalopoulos, N. L., Smith-Barron, K., Woolford, S. J., Garber, A., McPherson, M., AlBuhairan, F. S., Kohn, M., Garland, B. H., & Dixon, A. (2016). Preventing and Treating Adolescent Obesity: A Position Paper of the Society for Adolescent Health and Medicine. *The Journal of Adolescent Health : Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 59(5), 602–606. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.08.020>
- Warjito, W., Mustofa, A., & Suhartatik, N. (2020). Peran Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan, Perilaku dan Sikap Konsumsi Remaja di SMK Bhinneka Karya Simo Boyolali. *Prosiding SNPBS (Seminar Nasional Pendidikan Biologi dan Saintek) Ke-5*.
- World Health Organization. Regional Office for the Western Pacific. (2000). *The Asia-Pacific perspective: Redefining obesity and its treatment*. Sydney: Health Communications Australia; WHO IRIS. <http://iris.wpro.who.int/handle/10665.1/5379>