

[SNA – 27]

Edukasi Gizi dengan Media Permainan Monopoli Nutriland untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi pada Siswa MTsN 1 Tangerang Selatan serta Evaluasi Program MBG

Mita Tri Wulandari^{1*}, Aura Kamila Nurdin¹, Nisa Nurrohmah¹, Eka Rahma Yuswandi¹, Zakia Umami¹, Lusi Anindia Rahmawati¹

¹Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Al-Azhar Indonesia,
Jl. Sisingamangaraja, Kompleks Masjid Agung Al Azhar, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, 12110
Email Penulis Korespondensi: mitatriwulandari38@gmail.com

Abstract

Adolescent nutritional problems, particularly underweight, remain a significant public health concern in Indonesia. Based on the 2024 Indonesia Nutritional Status Survei (SSGI), the prevalence of wasting in Tangerang has decreased, however, undernutrition at the national level continues to require substantial government attention. Findings at MTsN 1 Tangerang Selatan indicated that several students have irregular breakfast habits, frequently consume foods high in sugar and fat, and possess limited understanding of balanced nutrition. These conditions render adolescent vulnerable to the double burden of malnutrition resulting from unbalanced dietary patterns and insufficient nutrition education. This activity aimed to enhance students' nutritional knowledge through the Nutriland educational game and to evaluate the effectiveness program of Makan Bergizi Gratis (MBG) in supporting adolescent nutrition at school. Interactive education was delivered to 30 eighth-grade students using the Nutriland monopoly style game. A pre-test and post-test design was employed, and data were analyzed using the Wilcoxon test. Although the results showed no statistically significant improvement ($p = 0,188$; $p > 0,05$); however, the intervention increased students' awareness of the importance of balanced nutrition and adherence to national dietary guidelines. The Nutriland game shows potential to be developed as an engaging and enjoyable medium for school-based nutrition education.

Keywords: *Nutrition Education, Adolescent Nutrition, Nutriland*

Abstrak

Permasalahan gizi remaja khususnya underweight masih menjadi isu yang signifikan di Indonesia. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024, terjadi penurunan prevalensi wasting di Tangerang, namun permasalahan gizi kurang di Indonesia tetap perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah. Identifikasi di MTsN 1 Tangerang Selatan menunjukkan sebagian siswa memiliki kebiasaan sarapan tidak teratur, sering mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta kurang memahami gizi seimbang. Kondisi ini menjadikan remaja rentan terhadap beban ganda malnutrisi akibat pola makan yang tidak seimbang dan minimnya edukasi gizi. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan gizi siswa melalui media permainan Nutriland serta mengevaluasi pelaksanaan program dan menilai efektivitas program Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam mendukung pemenuhan gizi remaja di sekolah. Edukasi dilakukan secara interaktif menggunakan media edukasi permainan monopoli Nutriland kepada 30 siswa kelas VIII. Menggunakan metode pre-test dan post-test, dengan analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan tidak terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan ($p = 0,188$; $p > 0,05$), namun kegiatan ini meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya gizi seimbang dan penerapan acuan makan di Indonesia. Media Nutriland

memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai sarana edukasi gizi yang menarik dan menyenangkan di sekolah.

Kata kunci: Edukasi Gizi, Gizi Remaja, Nutriland

1. PENDAHULUAN

Permasalahan gizi pada anak usia sekolah masih menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian serius di Indonesia. Kasus gizi buruk seperti *stunting*, *wasting*, dan *underweight*, gizi lebih, serta anemia masih ditemukan di berbagai wilayah yang mencerminkan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi anak belum optimal. Menurut laporan *Food and Agriculture Organization* (FAO), jumlah penduduk yang menderita kekurangan gizi di dunia terjadi peningkatan 18,1% dari 650,3 juta jiwa hingga 768 juta orang pada tahun 2020. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024, prevalensi *stunting* di Kota Tangerang tercatat sebesar 11,2% lebih rendah dibandingkan angka *stunting* Provinsi Banten 21,1%, sedangkan untuk data *wasting* atau gizi kurang di Tangerang mengalami penurunan dari 7,1% di tahun 2023 menjadi 4% pada 2024.

Pertumbuhan masa remaja membutuhkan kebutuhan gizi yang optimal agar tercapai perkembangan dan pertumbuhan secara maksimal karena gizi dan pertumbuhan memiliki hubungan integral (Hartanti *et al.*, 2024). Remaja menjadi kelompok yang sangat rentan mengalami beban ganda malnutrisi (*Triple burden of malnutrition*) karena pola makan dan kebiasaan olahraga remaja umumnya belum seimbang (Fauziyyah *et al.*, 2021). Rendahnya penerapan prinsip gizi seimbang dan beragam yang tercantum dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia meningkatkan kerentanan terhadap penyakit kronis di masa dewasa.

MTsN 1 Tangerang Selatan merupakan sekolah berbasis Islam yang aktif dalam kegiatan pembinaan karakter dan kesehatan. Pada tahun 2025, sekolah mulai mengimplementasikan program Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai bagian dari program nasional. Berdasarkan observasi awal, pelaksanaan MBG di sekolah menghadapi berbagai kendala seperti cita rasa makanan yang hambar, tekstur nasi keras, serta kondisi sayuran yang tidak layak konsumsi karena sudah basi. Permasalahan tersebut perlu dievaluasi agar program MBG dapat berjalan optimal, efisien,

dan berkelanjutan. Sebagian siswa juga masih menunjukkan kebiasaan makan yang kurang baik, seperti sarapan tidak teratur, sering mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta belum memahami gizi seimbang dan acuan makan Indonesia. Minimnya pengetahuan remaja terkait gizi seimbang dan kurangnya edukasi yang menarik dan *relevan*, sehingga diperlukan upaya edukatif secara terstruktur dan dikaitkan dengan pengenalan konsep Makan Bergizi Gratis (MBG), salah satu program nasional pemerintah. Tujuan program ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas belajar generasi muda (Andin *et al.*, 2025). Namun, pelaksanaan MBG di berbagai wilayah masih menghadapi hambatan seperti konsumsi yang rendah, menu belum sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS), dan meningkatnya *food waste* (Karomah *et al.*, 2024).

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja melalui media edukasi permainan *Nutriland* bagi siswa kelas VIII di MTsN 1 Tangerang Selatan, sekaligus mengevaluasi pelaksanaan program Makan Bergizi Gratis (MBG) di sekolah tersebut. Melalui kegiatan ini, mitra memperoleh manfaat berupa identifikasi hambatan nyata dalam pelaksanaan MBG, rekomendasi perbaikan menu dan distribusi makanan, serta peningkatan kesadaran siswa terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang.

Sebagai bentuk pendekatan edukatif yang interaktif dan menyenangkan, permainan *Nutriland* (*Nutrition Realization in Learning about Nutrition and Development*) digunakan sebagai alat bantu pembelajaran yang diadaptasi dari permainan monopoli. Media ini telah disesuaikan dengan materi edukasi dan karakteristik remaja, sehingga dapat memberikan hiburan, sekaligus meningkatkan pengetahuan gizi (Fitriyanti *et al.*, 2021). Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mampu menumbuhkan kesadaran remaja untuk menjaga pola hidup sehat dan memahami pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Pelatihan

Pada tahap pelatihan, siswa mengikuti kegiatan edukatif menggunakan media permainan *Nutriland*. Kegiatan ini berlangsung dalam satu sesi selama 120 menit dan dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap gizi melalui pendekatan yang menyenangkan. Materi yang disampaikan mencakup Pedoman Gizi Seimbang (PGS), pentingnya aktivitas fisik secara rutin, informasi tentang Program MBG, serta permasalahan gizi remaja beserta cara pencegahannya. Metode pelatihan meliputi penyampaian materi interaktif, diskusi kelompok, dan sesi permainan edukatif untuk mendorong partisipasi aktif siswa.

Penerapan Teknologi

Media permainan *Nutriland* diterapkan secara langsung (offline) di dalam kelas untuk mendukung proses edukasi gizi secara interaktif. Penggunaan media ini dipaparkan secara proporsional sebagai bagian dari metode pembelajaran, dimana siswa dibagi ke dalam kelompok dan mengikuti permainan yang berisi pertanyaan, tantangan, serta informasi gizi sesuai materi yang sebelumnya diberikan. Pendekatan ini sebagai alat bantu yang memperkuat pemahaman konsep, meningkatkan keterlibatan siswa, serta menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan menyenangkan.

Pendampingan dan evaluasi

Pendampingan dilakukan selama kegiatan untuk memastikan siswa dapat mengikuti sesi edukasi dan permainan dengan baik. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui peningkatan pemahaman siswa mengenai gizi, menilai respon dan partisipasi mereka terhadap media edukasi, serta kemampuan siswa menjawab pertanyaan terkait materi yang diberikan. Indikator keberhasilan kegiatan (Tabel 2) meliputi: peningkatan skor pengetahuan siswa minimal 10% berdasarkan *pre-test* dan *post-test*, partisipasi aktif siswa selama kegiatan, serta kemampuan siswa menjawab pertanyaan materi dengan benar.

Tabel 2. Analisis Indikator Keberhasilan

Aspek	Poin Evaluasi	Temuan Kegiatan	Kriteria
Pengetahuan	Selisih skor <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	Peningkatan 2,9% (tidak signifikan)	Naik $\geq 10\%$

Aspek	Poin Evaluasi	Temuan Kegiatan	Kriteria
Partisipasi	Keaktifan selama edukasi & permainan	Umumnya aktif, namun beberapa kurang fokus	Aktif sepanjang kegiatan
Pemahaman	Jawaban saat berdiskusi	Mayoritas dapat menjawab dengan benar	Sebagian besar jawab benar
Respon media	Antusiasme terhadap materi & permainan	Respon positif, media dianggap menarik	Respon positif

Keberlanjutan Program

Keberlanjutan program direncanakan melalui kerja sama antara tim pelaksana dan pihak sekolah. Tim berperan dalam memberikan rekomendasi perbaikan materi, metode edukasi, serta hasil evaluasi yang dapat digunakan sekolah sebagai dasar pengembangan kegiatan lanjutan. Sementara itu, sekolah bertanggung jawab untuk mengintegrasikan materi gizi dalam pembelajaran, memastikan pelaksanaan Program MBG berjalan lebih optimal, serta memfasilitasi kegiatan edukasi berikutnya. Kolaborasi ini diharapkan mampu menjaga konsistensi kegiatan sekaligus meningkatkan kualitas penerapan gizi seimbang bagi siswa secara berkelanjutan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi gizi melalui media permainan *Nutriland* serta evaluasi program MBG dilaksanakan dalam lima tahapan utama: (1) Sosialisasi, (2) Pelatihan, (3) Penerapan media edukasi, (4) Pendampingan–evaluasi, dan (5) Keberlanjutan program. Setiap tahap menghasilkan temuan yang dianalisis secara rinci berikut ini.

Sosialisasi

Pada tahap awal, tim melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait teknis kegiatan, sasaran, waktu, serta penjelasan mengenai media *Nutriland*. Sekolah memberikan dukungan penuh dan menyiapkan fasilitas yang diperlukan. Sosialisasi berjalan efektif karena seluruh pihak memahami perannya. Dukungan sekolah mempermudah pelaksanaan kegiatan dan meningkatkan partisipasi siswa. Pada kegiatan berikutnya perlu dibuat *rundown* detail

untuk guru pendamping agar alur dan aturan kegiatan dipahami lebih jelas.

Pelatihan

Edukasi gizi kepada anak usia sekolah dilaksanakan secara langsung di MTs Negeri 1 Tangerang Selatan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa siswi tentang pentingnya gizi seimbang. Materi edukasi disampaikan menggunakan media presentasi *PowerPoint* yang menarik dan interaktif serta game edukasi *Nutriland* sebagai sarana penyampaian materi. Adapun materi yang diberikan mencakup beberapa topik utama, yaitu: 1) Penjelasan mendetail mengenai Pedoman Gizi Seimbang (PGS) sebagai dasar pola makan sehat, 2) Pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk menunjang kesehatan dan pertumbuhan yang optimal, 3) Informasi tentang Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang bertujuan mendukung asupan zat gizi siswa dan siswi, 4) Permasalahan gizi yang sering dialami oleh remaja serta cara pencegahan dan penanganannya. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku siswa siswi terkait gizi.

Seluruh siswa dan siswi diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam sesi tanya jawab dan diskusi dengan pameri, sehingga mereka dapat memperdalam pemahaman serta mengklarifikasi hal-hal yang belum dipahami terkait materi yang disampaikan. Pemberian edukasi gizi secara khusus merupakan kegiatan perdana yang dilakukan MTs Negeri 1 Tangerang Selatan, sehingga sangat penting sebagai upaya memberikan bekal pengetahuan dasar mengenai gizi kepada siswa siswi agar mereka dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari demi kesehatan dan tumbuh kembang yang optimal.

Pada tahap penyampaian materi, meskipun pendekatan interaktif digunakan untuk memperkuat pemahaman mengenai gizi seimbang, aktivitas fisik, program MBG, dan isu gizi remaja, pelaksanaan yang bertepatan dengan jam istirahat menurunkan kondisi belajar. Distraksi lingkungan dan mobilitas siswa yang tinggi menghambat proses atensi sehingga materi yang diberikan tidak terserap secara optimal. Tahap pelatihan berhasil meningkatkan pemahaman dasar, namun tidak efektif untuk memperdalam materi. Jadwal edukasi sebaiknya ditempatkan pagi hari

sebelum jam istirahat, agar fokus siswa lebih optimal.

Penerapan Media Edukasi Nutriland

Media *Nutriland* digunakan sebagai permainan interaktif. Siswa dibagi ke beberapa kelompok untuk menjawab pertanyaan dan menyelesaikan tantangan terkait gizi. Suasana belajar lebih aktif dan menyenangkan. Siswa mampu menjawab sebagian besar pertanyaan pada permainan. Media dinilai menarik dan memudahkan mereka mengingat materi.

Berdasarkan penelitian Indraswari (2018) penyuluhan kesehatan dapat lebih efektif jika menggunakan media edukasi yang menampilkan banyak gambar, terlebih lagi jika sasaran kegiatan adalah siswa sekolah karena pesan visual berupa gambar lebih mudah tertanam di dalam pikiran secara optimal. Sejalan dengan penelitian Lolani & Sinaga (2024) ditemukan bukti yang signifikan bahwa intervensi pendidikan kesehatan menggunakan media permainan *pomia* memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan responden. Namun demikian, terdapat tantangan berupa pemahaman yang belum mendalam pada beberapa materi serta kurangnya minat terhadap beberapa media yang digunakan. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, permainan ini terbukti mampu meningkatkan keterampilan interpersonal dalam konteks sosial dari sudut pandang psikologis (Yusuf, *et al.*, 2024). Selain itu penggunaan strategi pembelajaran dengan mengkombinasikan permainan dan pendidikan dapat membuat siswa dan siswi memiliki pengalaman yang menyenangkan serta tertarik dalam melakukan pembelajaran, dan memudahkan untuk mengingat materi yang terdapat dalam permainan (Rachmah, *et al.*, 2023).

Media dapat secara efektif meningkatkan partisipasi, tetapi belum mampu meningkatkan hasil tes secara signifikan. Perlu disusun versi *Nutriland* yang menguatkan aspek kognitif, misalnya dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi. Permainan dibuat lebih panjang agar penguatan konsep lebih optimal.

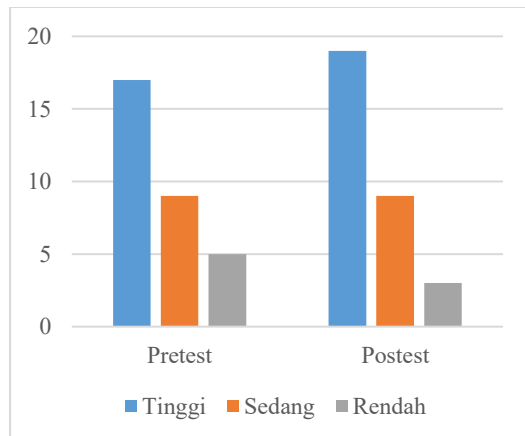
Pendampingan dan evaluasi

• Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Efektivitas edukasi diukur melalui evaluasi berupa *pre-test* sebelum pemberian materi dan *post-test* setelah materi serta sesi permainan *Nutriland* selesai, sehingga dapat diketahui

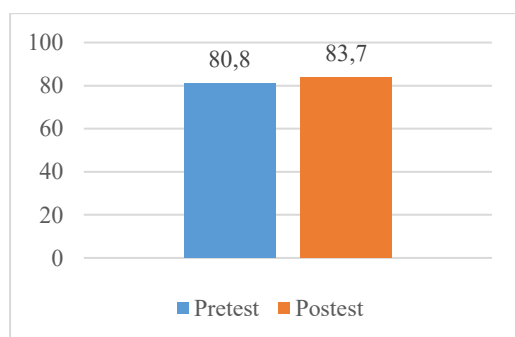
sejauh mana peningkatan pemahaman dan kemampuan siswa siswi dalam aspek gizi.

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia dan jenis kelamin. Total peserta yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah 30 anak. Sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 63,3% dari total peserta, sedangkan sisanya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 36,7%. Semua peserta berada pada rentang usia 12 hingga 14 tahun. Hasil yang didapat yaitu:



Gambar 2. Sebaran anak berdasarkan pengetahuan gizi sebelum dan sesudah edukasi gizi

Berdasarkan Gambar 2, terlihat adanya perubahan distribusi tingkat pengetahuan gizi pada anak sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) dilakukan intervensi edukasi gizi. Jumlah responden yang berada pada kategori pengetahuan gizi tinggi mengalami sedikit peningkatan dari 17 menjadi 19 anak. Selain itu, terdapat perbedaan nilai rata-rata antara hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah edukasi diberikan.



Gambar 3. Hasil *pre-test* dan *post-test*

Merujuk pada data yang disajikan pada Gambar 3, peningkatan rata-rata skor pengetahuan gizi siswa hanya sebesar 2,9%.

Sebelum diberikan intervensi edukasi gizi, nilai rata-rata *pre-test* tercatat sebesar 80,8%, sedangkan nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 83,7%. Namun, berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon*, peningkatan pengetahuan tersebut tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa edukasi gizi tidak memberikan pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan skor pengetahuan gizi siswa.

Tahap *pre-test* memberikan gambaran pengetahuan awal siswa yang cukup tinggi sehingga memunculkan *ceiling effect* dan membatasi potensi peningkatan skor pascaintervensi. Pada tahap penyampaian materi, meskipun pendekatan interaktif digunakan untuk memperkuat pemahaman mengenai gizi seimbang, aktivitas fisik, program MBG, dan isu gizi remaja, pelaksanaan yang bertepatan dengan jam istirahat menurunkan kondisi belajar. Distraksi lingkungan dan mobilitas siswa yang tinggi menghambat proses atensi sehingga materi yang diberikan tidak terserap secara optimal. Tahap permainan Nutriland meningkatkan keterlibatan karena sifatnya yang kompetitif dan menyenangkan, namun kontribusinya lebih dominan pada aspek motivasional dibanding retensi pengetahuan, sehingga dampaknya terhadap skor *post-test* terbatas.

Hasil evaluasi yang menunjukkan tidak adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan secara statistik dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal berasal dari kemampuan individu dalam menerima, mengolah, dan memilih sesuatu yang diperoleh (Safitri *et al.*, 2021). Faktor internal yang dapat mempengaruhi yaitu tingkat konsentrasi dan fokus siswa ketika sesi pemberian materi. Konsentrasi seseorang dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik, motivasi untuk belajar, tidak memiliki masalah yang berat, serta mengonsumsi makanan sehat dan bergizi (Kartini & Sa'adah, 2022). Selain itu, pengetahuan awal siswa, kemampuan kognitif, kondisi psikologis, serta rasa gugup ketika mengerjakan *pre-test* dan *post-test* turut mempengaruhi skor dan hasil evaluasi.

Selain faktor internal, pengaruh dari faktor eksternal juga memiliki dampak pada hasil evaluasi. Faktor eksternal dapat memberikan pengaruh terhadap pencapaian siswa dengan menciptakan lingkungan yang mendukung (Isini *et al.*, 2025). Faktor eksternal ini mencakup

beberapa kendala seperti siswa dan siswi yang tidak dapat fokus selama sesi pemberian materi, kemudian banyak siswa-siswi yang sering keluar ruangan untuk ke toilet atau kantin dan kembali dengan durasi waktu cukup lama, serta adanya peserta yang meninggalkan ruangan tanpa pengawasan yang memadai. Waktu pelaksanaan bertepatan dengan jam istirahat pertama, sehingga kondisi ruangan dan lingkungan menjadi kurang kondusif. Selain itu, banyak siswa yang melakukan percakapan di dalam ruangan sehingga beberapa penjelasan yang diberikan mungkin tidak dapat diserap secara optimal.

Proses pengisian *post-test* juga dilakukan setelah jeda waktu pelaksanaan salat Dzuhur bersama dan jam istirahat kedua yang dapat mempengaruhi konsentrasi siswa dalam menjawab soal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa waktu pelaksanaan kurang optimal untuk mengukur kemampuan siswa secara maksimal. Sebagai tindak lanjut, evaluasi kegiatan berikutnya direncanakan untuk dijadwalkan pada waktu yang lebih kondusif seperti sebelum jam istirahat atau pada sesi pagi ketika siswa masih berada pada tingkat fokus yang lebih tinggi. Selain itu, diperlukan penyesuaian alur kegiatan agar tidak menempatkan *post-test* setelah aktivitas yang dapat menyebabkan kelelahan.

• Evaluasi Program MBG

Mengingat tingkat pengetahuan gizi seorang remaja sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku mereka dalam memilih makanan. Pemahaman yang baik mengenai manfaat kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi akan memudahkan remaja untuk mengambil keputusan yang tepat dalam pola makan sehari-hari. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan gizi seringkali menjadi penyebab utama perubahan kebiasaan makan yang kurang sehat pada remaja. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang memadai cenderung lebih selektif dalam memilih makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya dibandingkan dengan remaja yang kurang memahami aspek gizi (Aulia, 2021). Hal ini terlihat dari sebagian siswa siswi yang enggan mengonsumsi makanan yang disediakan oleh pemerintah dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Sebagian besar ketidakinginan mereka disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai pentingnya asupan gizi seimbang, sehingga kurang memanfaatkan kesempatan

memperoleh makanan bergizi gratis yang telah disediakan.

Selain itu, berdasarkan hasil survey lapangan yang kami lakukan di MTs Negeri 1 Tangerang Selatan, ditemukan beberapa kekurangan dalam pelaksanaan program MBG, antara lain : 1) Variasi menu makanan yang masih terbatas dan kurang sesuai dengan minat atau selera siswa siswi, sehingga menurunkan minat mereka untuk mengonsumsinya, 2) Waktu pengiriman makanan sering terlambat dan tidak tepat sesuai jadwal yang telah ditentukan, sehingga berdampak pada kualitas dan kesegaran makanan, 3) Media atau wadah penyajian makanan yang digunakan yaitu penutup berbahan stainless steel dan plastik sehingga dalam beberapa kasus menyebabkan beberapa makanan menjadi basi atau tidak layak konsumsi.

Meskipun demikian, pihak sekolah telah melakukan upaya yang sangat baik dalam menanggulangi permasalahan tersebut, khususnya terkait makanan yang tidak dikonsumsi oleh siswa dan siswi. Makanan sisa tersebut diolah kembali atau di distribusikan kepada civitas sekolah seperti guru, penjaga kantin, petugas keamanan, bahkan warga sekitar yang membutuhkan. Upaya ini sangat positif dalam mengurangi kejadian *food waste* sekaligus mengoptimalkan pemanfaatan sumber daya yang ada. *Food waste* terjadi karena selera terhadap makanan yang berbeda-beda, banyak dari siswa dan siswi yang mengeluhkan rasa dari Makanan Bergizi Gratis (MBG), sehingga tidak ingin memakannya (Azgara *et al.*, 2025).

Keberlanjutan Program

Untuk memastikan program edukasi gizi dan evaluasi Makan Bergizi Gratis (MBG) berdampak jangka panjang, diperlukan strategi keberlanjutan yang dapat diterapkan secara sistematis oleh sekolah bersama tim pengabdian. Langkah ini penting agar peningkatan pengetahuan gizi tidak berhenti pada satu intervensi, tetapi menjadi bagian dari pembelajaran dan budaya sekolah. Adapun rencana keberlanjutan program meliputi beberapa upaya berikut.

Pertama, sekolah dapat mengintegrasikan materi edukasi gizi ke dalam kurikulum, khususnya pada mata pelajaran IPA atau BK. Langkah ini memungkinkan siswa mendapatkan pemahaman gizi seimbang secara berkelanjutan, sehingga materi gizi tidak hanya diberikan melalui program khusus, tetapi menjadi bagian

dari pembelajaran rutin yang mendukung perilaku sehat.

Kedua, perlu dibuat modul Nutriland edisi sekolah yang berisi panduan permainan, materi gizi seimbang, dan contoh aktivitas yang dapat dipimpin guru secara mandiri. Modul ini memungkinkan Nutriland digunakan kapan saja, sehingga proses edukasi dapat berlanjut dalam jangka panjang.

Terakhir, keberlanjutan program diperkuat melalui kerja sama jangka panjang antara sekolah dan tim pengabdian, seperti pelatihan guru, survei berkala, dan kegiatan edukasi lanjutan. Kolaborasi ini penting agar sekolah dapat terus meningkatkan edukasi gizi dan pemantauan program MBG sesuai kebutuhan siswa. Dengan strategi tersebut, program diharapkan tidak hanya berdampak jangka pendek, tetapi juga menjadi dasar terbentuknya lingkungan sekolah yang lebih sehat dan berkelanjutan.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi gizi menggunakan Nutriland dan evaluasi Program MBG menunjukkan sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 63,3% dari total peserta, sedangkan sisanya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 36,7%. Semua peserta berada pada rentang usia 12 hingga 14. Selain itu, adanya peningkatan pengetahuan siswa sebesar 2,9%, meskipun belum memenuhi indikator keberhasilan awal yaitu peningkatan minimal 10%. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon*, peningkatan tersebut tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p > 0,05$). Media Nutriland mampu meningkatkan partisipasi dan minat belajar, namun kondisi pembelajaran yang kurang kondusif serta waktu pelaksanaan yang bertepatan dengan jam istirahat memengaruhi optimalnya hasil *post-test*.

Beberapa indikator lain berjalan baik, seperti respon positif siswa terhadap media serta kemampuan mereka dalam menjawab pertanyaan permainan. Evaluasi terhadap MBG menemukan kendala pada variasi menu, ketepatan waktu distribusi, dan kualitas makanan, meskipun sekolah telah berupaya mengurangi *food waste* melalui redistribusi makanan.

Sebagai tindak lanjut, disarankan pihak sekolah MTs Negeri 1 Tangerang Selatan dapat

memasukkan materi terkait pedoman gizi seimbang dalam kurikulum pembelajaran, dan lebih mengenalkan konsep Makan Bergizi Gratis (MBG) yang merupakan program nasional pemerintah kepada siswa sebagai upaya dalam pencegahan permasalahan gizi pada anak remaja. penjadwalan edukasi pada waktu yang lebih kondusif, penyempurnaan alur kegiatan, pengembangan media Nutriland, serta pendampingan berkelanjutan terhadap program MBG, termasuk perbaikan menu dan monitoring kualitas. Kolaborasi jangka panjang antara sekolah dan tim pengabdian juga diperlukan agar kegiatan edukasi gizi dapat berlanjut secara efektif dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian, Inovasi, dan Pemberdayaan Masyarakat (LPPIM), Universitas Al-Azhar Indonesia yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan skema pendanaan Competitive Public Service Grant Tahun 2025. Penulis mengucapkan terima kasih juga kepada seluruh pihak sekolah MTSN 1 Tangerang Selatan atas perizinan dan fasilitas yang diberikan. Seluruh tim pelaksana mahasiswa dan dosen yang telah berkolaborasi, saling memberikan bimbingan, arahan dan dukungan sehingga kegiatan pemberdayaan masyarakat di bidang gizi ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terimakasih juga ditunjukkan dan diberikan kepada seluruh siswa/i MTSN 1 Tangerang Selatan atas partisipasi aktif dan antusiasme yang sangat berarti dalam menunjang keberhasilan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andin, A. et al., 2025. penerapan nilai pancasila melalui program makan bergizi gratis. *IJEDR: indonesia journal of education and development research*, 3(1), pp. 370-383.
- 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), pp. 31-35.
- Azhara, A. R., Sunaengsih, C. & Nugraha, R. G., 2025. pengembangan aplikasi nutriplay sebagai kampanye sekolah sehat bergizi pada

- siswa sekolah dasar. *jurnal ilmiah pendidikan dasar*, 1(2), pp. 2548-6950.
- Fauziyyah, A. N., Mustakim & Sofiany, I. R., 2021. Pola Makan dan kebiasaan olahraga remaja. *Jurnal penelitian dan pengembangan kesehatan masyarakat indonesia*, 2(2).
- Fitriyanti, R., Sriprahastuti, B. & Cicih, L. H., 2021. Intervensi permainan monopoli dan diskusi gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar di kabupaten bogor. *Journal of nutrition college*, 10(3).
- Hartanti, A., Harwati, R. & Arswinda, 2024. Hubungan pengetahuan tentang nutrisi dengan status gizi pada remaja putri kelas VII di smpn 3 boyolali. *Jurnal cakrawala keperawatan*, 1(2), pp. 134-135.
- Indraswari, S. H., 2018. pengaruh pendidikan gizi dengan poster dan kartu gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak tentang gizi seimbang di sdn plosol I-172 Surabaya. *indonesian journal public health*, 14(1), pp. 216-217.
- Isini, S. et al., 2025. analisis faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa di SMPN 2 Bulawa kecamatan bulawa kabupaten bone bolangan provinsi gorontalo. *journal of economic and business education*, 3(1).
- Karomah, U., Wahyuni, F. C. & Trisnasari, Y. D., 2024. program penyelenggaraan makan siang sekolah: studi literatur tentang dampak kesehatan, hambatan, dan tantangan. *Salus cultura: jurnal pembangunan manusia dan kebudayaan*, 4(1), pp. 93-103.
- Kartini & Sa'adah, N., 2022. Dampak Musik Religi Terhadap Konsentrasi Belajar. *jurnal pendidikan dan konseling*, 4(5), pp. 2685-9351.
- Lolan, Y. P. & Sinaga, Y. L. D. Y., 2024. pengembangan media edukasi promosi kesehatan pos monopoli anemia dalam upaya peningkatan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri kota bandung. *journal of nursing and public health*, 12(2), pp. 2338-7033.
- Rachmah, J. N. et al., 2023. *Pendidikan Gizi menggunakan Game Wolfemia pada Remaja Putri di MA IGBS Darul Marhamah*. Jakarta, Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pemberdayaan Masyarakat Ke – 3.
- Safitri, Y. L., Sulistyowati, E. & Ambarwati, R., 2021. pengaruh edukasi gizi dengan media puzzle terhadap pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar. *journal of nutrition college*, 10(2), pp. 100-104.
- Yusuf, N. S. et al., 2024. *Pendidikan Gizi Menggunakan Permainan Ular Tangga Anemia pada Remaja di Surau Duta Munzalan Jakarta Selatan*. Jakarta, Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pemberdayaan Masyarakat 2024.