

Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Pangan Lokal dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Siswa SMP, Kabupaten Lembata, Nusa Tenggara Timur

Effectiveness of Local Food-Based Nutrition Education in Improving Knowledge and Awareness of Junior High School Students, Lembata District, East Southeast Nusa Tenggara.

^{1*}Syarif Hidayatullah, ²Nabilla A. Suryono, ³Victorian H. Azizi, ⁴Indri Amelia, ⁵Ummi Rohimah, ⁶Nova A. Ramadhani, ⁷Riyo T. P. Dewanni

^{1,6}Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

²Universitas Alma Ata, Yogyakarta, Indonesia

³Institut Teknologi Sumatera, Sumatra, Indonesia

⁴Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

⁵Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia

⁷Universitas Winaya Mukti, Bandung, Indonesia

**Penulis Korespondensi*

syarif.22046@mhs.unesa.ac.id

Riwayat Artikel: Dikirim; 8 Januari 2025 Diterima; 31 Mei 2025 Diterbitkan 31 Mei 2025

Abstrak

Gizi seimbang merupakan fondasi utama bagi pertumbuhan dan perkembangan optimal anak usia sekolah, yang mempengaruhi kesehatan fisik, kemampuan kognitif, dan prestasi akademik mereka di Indonesia, permasalahan gizi masih menjadi isu krusial, terutama di daerah dengan tingkat ekonomi rendah seperti Kecamatan Wulandoni, Kabupaten Lembata, Nusa Tenggara Timur. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas edukasi gizi berbasis pangan lokal (PGS-PL) dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai gizi seimbang di SMP Negeri 1 Wulandoni. Metodologi penelitian meliputi peninjauan awal, sosialisasi, persiapan materi edukasi, pelaksanaan edukasi melalui presentasi interaktif, aktivitas ice breaking, serta demonstrasi pembuatan tempe, diikuti dengan evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa tentang konsep gizi seimbang dan konsumsi pangan lokal, dengan peningkatan partisipasi aktif dari 30% pada pre-test menjadi 35% pada post-test. Aktivitas interaktif dan pemberian penghargaan berhasil meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa. Meskipun demikian, pelaksanaan kegiatan menghadapi beberapa tantangan, termasuk penundaan jadwal, keterbatasan peserta, keterlambatan persiapan, serta masalah logistik seperti mati listrik dan kondisi cuaca. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa intervensi edukasi berbasis pangan lokal efektif dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang siswa dan merekomendasikan pengembangan program serupa di sekolah lain, dengan perbaikan perencanaan dan koordinasi untuk mengatasi kendala yang dihadapi. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan pada literatur mengenai intervensi gizi di lingkungan sekolah dan menawarkan panduan praktis bagi pemangku kepentingan dalam merancang program gizi yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Kata kunci: Gizi Seimbang, Edukasi Gizi Berbasis Pangan Lokal, Intervensi Gizi di Sekolah, Pangan Lokal, dan Partisipasi Siswa

Abstract

Balanced nutrition is the main foundation for optimal growth and development of school-age children, which affects their physical health, cognitive abilities, and academic achievement. In Indonesia, nutrition is still a crucial issue, especially in areas with low economic levels such as Wulandoni District, Lembata Regency, East Nusa Tenggara. This study aims to measure the effectiveness of local food-based nutrition education (PGS-PL) in increasing students' knowledge and awareness of balanced nutrition at SMP Negeri 1 Wulandoni. The research

methodology included initial assessment, socialization, preparation of educational materials, implementation of education through interactive presentations, ice breaking activities, and demonstration of tempeh making, followed by evaluation using pre-test and post-test. The results showed a significant increase in students' understanding of the concept of balanced nutrition and local food consumption, with an increase in active participation from 30% in the pre-test to 35% in the post-test. Interactive activities and rewards successfully increased student engagement and motivation. Nonetheless, the implementation of the activities faced several challenges, including schedule delays, limited participants, delays in preparation, as well as logistical issues such as power outages and weather conditions. The conclusion of this study confirms that local food-based educational interventions are effective in improving students' understanding of balanced nutrition and recommends the development of similar programs in other schools, with improved planning and coordination to overcome the obstacles encountered. This study makes a significant contribution to the literature on nutrition interventions in school settings and offers practical guidance for stakeholders in designing more effective and sustainable nutrition programs.

Keywords: *Balanced Nutrition, Local Food-based Nutrition Education, School Nutrition Intervention, Local Food, and Student Participation*

PENDAHULUAN

Gizi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak dari bayi hingga remaja, dengan kebutuhan yang bervariasi berdasarkan usia dan aktivitas fisik, serta asupan seimbang karbohidrat, protein, vitamin, dan air yang esensial untuk pembentukan jaringan tubuh dan mencegah perkembangan yang kurang optimal (Setaarwati & Wahyudin, 2024). Kemiskinan serta harga pangan yang relatif tinggi dibandingkan pendapatan, menjadi hambatan utama yang dihadapi Indonesia dalam upaya memperbaiki akses pangan (Arif et al., 2020). Pada survei awal dengan data sampel di desa puor Kecamatan Wulandoni, Kabupaten Lembata, Nusa Tenggara Timur, lebih dari 50% keluarga di desa memiliki pendapatan sama dengan atau di bawah Rp1.000.000 per bulan, yang secara signifikan membatasi akses mereka terhadap pangan bergizi. Pendapatan yang rendah menyebabkan keluarga lebih memprioritaskan pemenuhan kebutuhan dasar, dan kemampuan orang tua dalam membeli makanan bergizi sangat dipengaruhi oleh tingkat pendapatan yang rendah (Rahayu et al., 2022). Kondisi ini meningkatkan risiko kesehatan pada anak-anak, termasuk kekurangan gizi dan stunting yang merupakan masalah gizi serius yang berdampak negatif terhadap kualitas hidup mereka (Fitriani et al., 2022).

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan mendesak untuk mengatasi keterbatasan akses pangan bergizi di kalangan keluarga berpendapatan rendah melalui pendekatan yang berkelanjutan dan berbasis sumber daya lokal. Pendekatan berbasis pangan lokal (PGS-PL) menyediakan solusi yang tidak

hanya meningkatkan asupan nutrisi tetapi juga menjaga kearifan lokal dalam pangan serta mendukung pembangunan berkelanjutan di sektor pertanian dan kewirausahaan (Nuringsih & Edalmen, 2021).

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan penyuluhan gizi berbasis pangan lokal di lingkungan sekolah, yang sebelumnya belum banyak diimplementasikan di daerah serupa. Dengan fokus pada pendidikan gizi di SMP Negeri 1 Wulandoni, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang dan memfasilitasi akses mereka terhadap makanan yang lebih terjangkau dan kaya nutrisi. Pengetahuan gizi seimbang perlu diberikan sejak usia dini untuk membentuk perilaku pola makan siswa (Nasution & Nasution, 2020).

Adyani dan tim berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat Desa Way Galih mengenai stunting dan pencegahannya melalui sosialisasi pemanfaatan pangan lokal (Srirahayu et al., 2024). Sementara itu, Ariestiningsih dan tim menunjukkan bahwa intervensi yang terintegrasi dan berbasis sumber daya lokal dapat memberikan dampak positif yang signifikan dalam upaya pencegahan stunting serta peningkatan status gizi masyarakat, terutama di daerah dengan tantangan ekonomi dan kesehatan seperti Desa Sedagaran (Adyani et al., 2024).

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas edukasi gizi

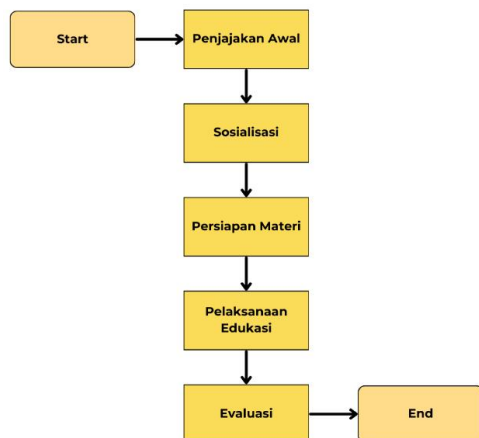
berbasis pangan lokal dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai gizi seimbang, serta menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program edukasi tersebut. Analisis situasional menunjukkan bahwa intervensi pendidikan yang tepat dapat memainkan peran signifikan dalam mengubah perilaku konsumsi makanan siswa. Pembentukan kebiasaan dan karakter sehat sangat diperlukan, di mana penyuluhan membantu siswa memahami pentingnya membentuk kebiasaan sehat sejak dini yang dapat berlanjut hingga dewasa (Yulianti et al., 2024). Pola makan yang baik dan perilaku hidup sehat diharapkan dapat mengurangi risiko penyakit di masa depan (Soparue, 2021).

Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi pada literatur akademik mengenai intervensi gizi di sekolah, tetapi juga menawarkan rekomendasi praktis bagi pemerintah daerah dan lembaga pendidikan dalam merancang program gizi yang lebih efektif dan berkelanjutan di daerah dengan keterbatasan ekonomi

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Wulandoni, Kecamatan Wulandoni, Kabupaten Lembata, Provinsi Nusa Tenggara Timur, dengan melibatkan siswa sebagai responden. Metodologi pelaksanaan terdiri dari beberapa tahapan, yaitu penjajakan awal, sosialisasi kegiatan, persiapan materi edukasi, pelaksanaan edukasi, serta evaluasi.

Gambar 1.
Metode Pelaksanaan Kegiatan



1. Penjajakan Awal

Tahap awal penelitian melibatkan penjajakan dan koordinasi dengan pihak-pihak terkait di tingkat desa, termasuk Mentor Desa, Kepala Desa, serta aparat desa lainnya. Tujuan dari tahap ini adalah untuk memastikan kelancaran pelaksanaan kegiatan edukasi melalui dukungan dan kerjasama dari seluruh stakeholder di lingkungan masyarakat sekitar. Penjajakan awal ini mencakup pertemuan koordinasi, pembahasan rencana kegiatan, serta pengaturan logistik yang diperlukan untuk pelaksanaan edukasi.

2. Sosialisasi

Selanjutnya, dilakukan sosialisasi mengenai kegiatan edukasi kepada pihak-pihak terkait, termasuk Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Wulandoni. Sosialisasi ini bertujuan untuk memperoleh dukungan serta memastikan pemahaman yang seragam mengenai tujuan dan manfaat kegiatan edukasi yang akan dilaksanakan. Kegiatan sosialisasi dilakukan melalui rapat koordinasi, dan penyebaran informasi tertulis mengenai rencana edukasi, sehingga semua pihak yang terlibat memahami peran dan kontribusinya dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan.

3. Persiapan materi

Tahap persiapan materi mencakup penyusunan materi edukasi yang relevan dengan topik penelitian, yaitu Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL). Materi yang dikembangkan meliputi prinsip dasar gizi seimbang, sepuluh pedoman gizi seimbang, serta panduan konsumsi pangan lokal yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari oleh siswa. Untuk memfasilitasi penyampaian informasi, materi disusun dalam format presentasi PowerPoint yang dilengkapi dengan ilustrasi visual, seperti poster dan gambar edukatif yang menggambarkan prinsip gizi seimbang, pedoman konsumsi pangan lokal, serta contoh pangan lokal dengan nilai gizi tinggi.

Penyusunan materi ini didasarkan pada literatur terkini dan disesuaikan dengan konteks lokal, sehingga diharapkan dapat meningkatkan relevansi, efektivitas, serta pemahaman siswa terhadap pentingnya asupan gizi seimbang. Selain itu, dirancang juga aktivitas ice breaking terkait materi tersebut dengan tujuan agar informasi lebih mudah diingat oleh siswa.

4. Pelaksanaan Edukasi

Pelaksanaan kegiatan edukasi dilaksanakan pada tanggal 7 Desember 2024, sesuai dengan jadwal yang telah disetujui dan disosialisasikan kepada pihak sekolah. Penyampaian materi dilakukan melalui media presentasi PowerPoint yang telah dipersiapkan pada tahap persiapan materi. Materi edukasi mencakup prinsip gizi seimbang, sepuluh pedoman gizi seimbang, serta panduan konsumsi pangan lokal, yang disajikan secara sistematis dan interaktif untuk memfasilitasi pemahaman siswa. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya asupan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, penggunaan media visual seperti gambar poster dan ilustrasi dalam presentasi PowerPoint bertujuan untuk memperkuat penyampaian informasi serta membuat materi lebih menarik dan mudah dipahami oleh siswa. Interaksi aktif antara pendidik dan siswa selama sesi edukasi diharapkan dapat mendorong partisipasi aktif siswa dan memperkuat penyerapan informasi yang disampaikan. Setelah penyampaian materi, dilakukan aktivitas ice breaking mengenai pangan lokal yang telah disiapkan selama tahap persiapan materi. Selain itu, setelah penutupan sesi edukasi, diadakan demonstrasi pembuatan tempe menggunakan kacang mete dan kedela. Pemilihan kacang mete didasarkan pada ketersediaan pohon mete yang melimpah di lokasi kegiatan, sehingga mendukung penggunaan sumber daya lokal sebagai sumber protein yang terjangkau.

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan analisis hasil pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman siswa sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan edukasi. Pre-test

digunakan untuk mengukur pengetahuan awal siswa mengenai konsep gizi seimbang dan konsumsi pangan lokal, sementara post-test digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan setelah menerima materi edukasi. Data yang diperoleh dari pre-test dan post-test dianalisis secara komparatif untuk menentukan efektivitas kegiatan edukasi dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya gizi seimbang berbasis pangan lokal. Analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai dampak kegiatan edukasi terhadap peningkatan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai gizi seimbang. Selain itu, hasil evaluasi juga dapat menjadi dasar untuk perbaikan dan pengembangan program edukasi di masa mendatang, guna mencapai efektivitas yang lebih tinggi dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penjajakan Awal

Pada tahap penjajakan awal, koordinasi dengan pihak-pihak terkait di tingkat desa, termasuk Mentor Desa, Kepala Desa, serta aparat desa lainnya, berjalan dengan baik. Pertemuan koordinasi menghasilkan kesepakatan bersama mengenai tujuan dan pelaksanaan kegiatan edukasi gizi seimbang berbasis pangan lokal (PGS-PL). Logistik yang diperlukan, seperti ruang untuk edukasi, dan alat yang dibutuhkan, telah disiapkan dan disetujui oleh semua stakeholder. Selain itu, adanya dukungan penuh dari Kepala Desa dan aparat desa lainnya meningkatkan kepercayaan diri tim peneliti dalam melaksanakan kegiatan.

Gambar 2:

Koordinasi dengan Kepala Desa dan Mentor



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Penjajakan awal yang sukses merupakan fondasi penting bagi keberhasilan pelaksanaan penelitian. Dukungan dari pihak desa menunjukkan komitmen komunitas terhadap upaya peningkatan kesehatan dan kesejahteraan siswa melalui edukasi gizi. Koordinasi yang efektif memastikan bahwa semua kebutuhan terpenuhi, mengurangi potensi hambatan selama pelaksanaan kegiatan. Hal ini juga mencerminkan pentingnya kolaborasi antara peneliti dan masyarakat lokal dalam mencapai tujuan penelitian yang relevan dan berkelanjutan.

2. Sosialisasi

Proses sosialisasi kegiatan edukasi dilakukan melalui rapat koordinasi dengan Kepala Sekolah di SMP Negeri 1 Wulandoni. Seluruh pihak terkait menerima informasi mengenai tujuan, manfaat, dan rencana kegiatan edukasi dengan baik. Dan kepala sekolah menyatakan dukungan penuh terhadap kegiatan ini dan siap berperan aktif dalam mendukung pelaksanaannya. Informasi yang disampaikan selama sosialisasi meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang dan konsumsi pangan lokal.

Gambar 3:
Sosialisasi dengan Pihak Sekolah

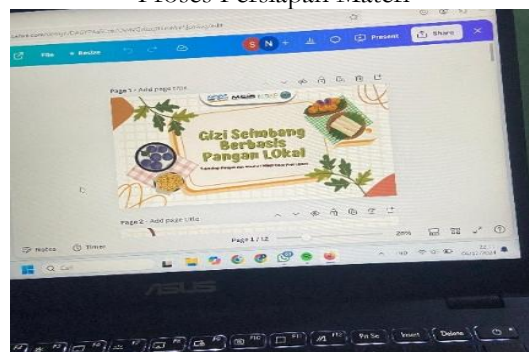


Sumber: Dokumentasi Pribadi

Sosialisasi yang efektif memastikan bahwa semua pihak yang terlibat memahami peran dan kontribusinya dalam kegiatan edukasi. Dengan dukungan tersebut menunjukkan kesiapan untuk mendukung siswa dalam penerapan pengetahuan yang diperoleh. Pemahaman yang seragam tentang tujuan dan manfaat kegiatan meningkatkan kemungkinan tercapainya hasil yang diinginkan. Selain itu, metode sosialisasi yang variatif efektif dalam menjangkau berbagai kalangan dalam lingkungan sekolah.

3. Persiapan Materi

Gambar 4:
Proses Persiapan Materi



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Materi edukasi yang disiapkan mencakup prinsip dasar gizi seimbang, sepuluh pedoman gizi seimbang, serta panduan konsumsi pangan lokal. Materi ini disajikan dalam bentuk presentasi PowerPoint yang dilengkapi dengan poster dan gambar-gambar edukatif. Materi disesuaikan dengan konteks lokal, seperti contoh pangan lokal yang tersedia di Kabupaten Lembata, meningkatkan relevansi dalam proses pembelajaran. Penyusunan materi yang relevan dan menarik merupakan kunci dalam menyampaikan informasi gizi seimbang secara efektif. Penggunaan media visual seperti poster dan gambar membantu memperkuat pemahaman siswa dan membuat proses belajar menjadi lebih interaktif. Penyesuaian materi dengan konteks lokal memastikan bahwa informasi yang disampaikan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan nyata siswa, sehingga meningkatkan kemungkinan penerapan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, aktivitas ice breaking juga dirancang dengan tujuan agar materi yang disampaikan lebih mudah diingat oleh siswa.

4. Kegiatan Edukasi

Gambar 5.
Kegiatan Edukasi Gizi



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Kegiatan edukasi dilaksanakan pada tanggal 7 Desember 2024 dengan partisipasi aktif dari 81 siswa SMP Negeri 1 Wulandoni. Materi disampaikan secara sistematis dan interaktif menggunakan presentasi PowerPoint serta media visual lainnya yang telah disiapkan pada tahap persiapan materi. Selama sesi edukasi, terdapat diskusi dan tanya jawab yang melibatkan siswa secara langsung. Observasi menunjukkan bahwa 80% siswa aktif berpartisipasi dan menunjukkan minat yang tinggi terhadap materi yang disampaikan. Evaluasi awal menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai konsep gizi seimbang dan pentingnya konsumsi pangan lokal.

Gambar 6:
Siswa Aktif dalam Tanya Jawab



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Pelaksanaan edukasi yang interaktif dan menggunakan berbagai media visual berhasil menarik perhatian dan minat siswa. Partisipasi aktif siswa dalam diskusi dan tanya jawab menunjukkan tingkat keterlibatan yang tinggi,

yang merupakan indikator positif terhadap efektivitas metode pengajaran yang digunakan. Pendekatan yang sistematis dan terstruktur membantu siswa memahami materi dengan lebih baik. Peningkatan pemahaman yang awal terlihat dari observasi menunjukkan bahwa metode pelaksanaan yang dipilih efektif dalam menyampaikan informasi penting mengenai gizi seimbang.

Selanjutnya, dilakukan aktivitas ice breaking terkait materi yang telah disampaikan. Proses ice breaking dibagi menjadi dua ruangan guna mengakomodasi jumlah siswa yang banyak dan aktif, serta untuk menghemat waktu pelaksanaan. Setiap ruangan kemudian dibagi menjadi beberapa sesi. Dalam setiap sesi, siswa dibagi menjadi dua kelompok.

Salah satu contoh aktivitas ice breaking yang digunakan adalah permainan tebak-tebakan. Misalnya, salah satu kelompok menyebutkan kata "ikan", dan kelompok lawan harus menjawab sumber gizi apa yang terdapat dalam ikan tersebut. Jika jawaban salah, anggota kelompok di posisi terdepan akan berpindah ke belakang dan diganti hingga jawaban yang benar diberikan. Aktivitas ini dirancang untuk meningkatkan interaksi antar siswa, memperkuat pemahaman materi yang telah disampaikan, serta membuat proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan dinamis. Pembagian kelompok dan sesi bertujuan untuk memastikan partisipasi aktif dari seluruh siswa serta memfasilitasi pengelolaan waktu yang efektif selama kegiatan edukasi.

Gambar 7.
Proses ice breaking



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Hasil dari aktivitas ice breaking menunjukkan bahwa siswa berpartisipasi secara aktif, meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran, serta memperkuat retensi informasi yang disampaikan. Siswa juga tidak ragu-ragu dalam menjawab, dan banyak yang menjawab dengan benar. Banyaknya siswa yang menjawab dengan benar menunjukkan bahwa aktivitas ice breaking efektif dalam memperkuat pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan. Hal ini mengindikasikan bahwa metode pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan mampu meningkatkan daya serap informasi serta memotivasi siswa untuk lebih aktif dalam proses pembelajaran. Selain itu, tingginya tingkat keberhasilan dalam menjawab pertanyaan juga mencerminkan kesiapan siswa dalam menerapkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan konsumsi pangan lokal dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Setelah aktivitas ice breaking selesai, dilakukan demonstrasi pembuatan tempe sebagai sumber protein tinggi dengan memanfaatkan kacang mete yang melimpah di desa. Pada sesi ini, siswa diminta untuk membawa bahan dan alat masing-masing. Namun, panitia juga menyediakan ragi, plastik pembungkus tempe, serta kacang kedelai sebagai bahan pembuatan tempe tradisional. Demonstrasi ini dirancang untuk memberikan pengalaman praktis kepada siswa dalam memproduksi tempe, memperkenalkan mereka pada alternatif sumber protein lokal yang terjangkau dan berkelanjutan. Sesi ini mencakup penjelasan langkah demi langkah proses pembuatan tempe, mulai dari perendaman kacang mete hingga fermentasi dan pembungkusan.

Gambar 8:
Proses Demo Pembuatan Tempe



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Hasil dari demonstrasi pembuatan tempe menunjukkan bahwa siswa mendengarkan proses pembuatan dengan antusias. Selain itu, siswa juga diajak untuk langsung mempraktekkan pembuatan tempe, di mana mereka aktif terlibat dalam setiap tahap proses. Respon positif terlihat dari kebahagiaan siswa selama kegiatan, yang mencerminkan peningkatan minat dan pemahaman mereka terhadap pentingnya sumber protein lokal. Partisipasi aktif siswa dalam demonstrasi ini tidak hanya memperkuat retensi informasi yang disampaikan tetapi juga meningkatkan motivasi mereka untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Antusiasme dan partisipasi aktif siswa dalam demonstrasi pembuatan tempe menunjukkan efektivitas metode pembelajaran praktis dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan siswa. Penggunaan bahan lokal seperti kacang

mete dan kedelai tidak hanya memperkenalkan sumber protein yang terjangkau tetapi juga mendorong pemanfaatan sumber daya lokal yang berkelanjutan. Keterlibatan langsung dalam proses pembuatan tempe memungkinkan siswa untuk lebih memahami nilai gizi dan manfaat kesehatan dari konsumsi pangan lokal, sekaligus mengembangkan keterampilan praktis yang dapat mereka terapkan.

5. Evaluasi

Gambar 9.

Siswa Aktif Menjawab Pertanyaan pre-test



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Hasil pre-test menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dan konsumsi pangan lokal sudah baik, ditunjukkan dengan 30% siswa mengangkat tangan pada saat soal pre-test dibacakan. Setelah pelaksanaan kegiatan edukasi, post-test menunjukkan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan sudah sangat baik, ditunjukkan dari jumlah siswa yang mengangkat tangan meningkat menjadi 35% pada saat soal post-test terkait dengan materi yang dibacakan. Jawaban-jawaban dari siswa menunjukkan bahwa mereka merasa lebih sadar dan termotivasi untuk menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Gambar 10.

Siswa Aktif Menjawab Pertanyaan post- test



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan edukasi memiliki dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dan konsumsi pangan lokal. Peningkatan persentase siswa yang aktif mengangkat tangan dari 30% pada pre-test menjadi 35% pada post-test mengindikasikan efektivitas materi dan metode pengajaran yang digunakan. Jawaban yang benar dari siswa juga menunjukkan perubahan sikap yang diharapkan, yaitu peningkatan kesadaran dan motivasi untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh. Analisis ini mendukung hipotesis bahwa edukasi berbasis pangan lokal dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya gizi seimbang, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Selain itu, siswa yang menunjukkan partisipasi aktif juga diberikan hadiah sebagai bentuk penghargaan atas keterlibatan mereka. Pemberian hadiah ini bertujuan untuk lebih memotivasi siswa dalam mengikuti kegiatan edukasi serta memperkuat perilaku positif selama proses pembelajaran. Strategi ini diharapkan dapat meningkatkan tingkat keterlibatan siswa secara keseluruhan dan menciptakan

lingkungan belajar yang lebih dinamis dan interaktif.

Gambar 11.
Pembagian Kepada Siswa yang Aktif



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Pemberian hadiah kepada siswa yang aktif menunjukkan bahwa penghargaan dapat menjadi faktor motivasi tambahan yang efektif dalam meningkatkan partisipasi dan keterlibatan siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa pengakuan atas usaha siswa tidak hanya meningkatkan semangat mereka selama kegiatan tetapi juga memperkuat retensi informasi yang disampaikan. Dengan demikian, kombinasi antara metode pembelajaran praktis dan pemberian penghargaan dapat meningkatkan efektivitas proses pembelajaran secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa edukasi gizi berbasis pangan lokal (PGS-PL) yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Wulandoni, Kabupaten Lembata, Nusa Tenggara Timur, efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya gizi seimbang. Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa tentang konsep gizi seimbang dan konsumsi pangan lokal. Metode pembelajaran yang interaktif, termasuk aktivitas ice breaking dan demonstrasi pembuatan tempe, berhasil meningkatkan keterlibatan dan retensi informasi siswa. Selain itu, pemberian penghargaan kepada siswa yang aktif berpartisipasi turut memotivasi mereka untuk lebih antusias dalam mengikuti kegiatan edukasi. Penggunaan bahan lokal seperti kacang mete dan kedelai tidak hanya memperkenalkan sumber protein yang terjangkau tetapi juga mendukung pemanfaatan sumber daya

lokal yang berkelanjutan. Dukungan penuh dari pihak sekolah dan masyarakat lokal menjadi faktor kunci dalam keberhasilan pelaksanaan program ini.

Namun, pelaksanaan kegiatan edukasi menghadapi beberapa tantangan yang perlu diperhatikan untuk peningkatan di masa mendatang. Awalnya, koordinasi dengan pihak sekolah merencanakan acara pada tanggal 23 November, namun harus diundur menjadi 7 Desember akibat jadwal ujian. Selain itu, awalnya direncanakan melibatkan seluruh angkatan siswa sekitar 130 orang, namun akhirnya hanya kelas 7 dan 8 yang berpartisipasi setelah konfirmasi dari kepala sekolah. Pada hari pelaksanaan, persiapan acara mengalami keterlambatan karena pengaturan ruangan baru selesai pada pukul 7:30, menyebabkan keterlambatan 30 menit. Kondisi mati listrik juga mengharuskan penggunaan genset untuk menjalankan infocus dan sound system. Selain itu, registrasi yang seharusnya dilakukan di depan ruangan harus dipindahkan ke dalam kelas karena angin kencang, sehingga registrasi dilakukan secara estafet.

Tantangan-tantangan ini menunjukkan perlunya perencanaan yang lebih matang dan fleksibilitas dalam menghadapi kendala logistik serta komunikasi yang lebih efektif dengan semua pihak terkait. Berdasarkan temuan ini, direkomendasikan untuk memperkuat koordinasi awal, menyediakan cadangan logistik, dan meningkatkan kesiapan teknis guna memastikan kelancaran pelaksanaan kegiatan edukasi di masa depan. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari intervensi ini terhadap status gizi dan kesejahteraan siswa, guna memastikan keberlanjutan dan efektivitas program edukasi gizi di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

Adyani, M. N., Andrea, N., Taqiyyah Tsamarah, D., Putri, S. A., Ramdhani, A. N., Rahmawati, W., Khasanah, Z., Hindyana, D. A., Faridah, A. F. N., Safitri, R. D., Sifana, A. N., Dzafitri, R.,

- Sinaga, I. K. W., Sinaga, S., & Hidayaturahmah, R. (2024). Sosialisasi Pemanfaatan Pangan Lokal dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Way Galih Kecamatan Lampung Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(2), 301–306. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.2180>
- Arif, S., Isdijoso, W., Fatah, A. R., & Tamyis, A. R. (2020). Tinjauan Strategis Ketahanan Pangan dan Gizi di Indonesia: Informasi Terkini 2019-2020. In *The SMERU Research Institute*.
- Fitriani, A., Friscila, I., Mauyah, N., Elvieta, E., & Fatiyani, F. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stunting Di Puskesmas Syamtalira Aron. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 9(1), 47–56. <https://doi.org/10.36743/medikes.v9i1.342>
- Nasution, A., & Nasution, A. S. (2020). Nutrition Puzzles as an Effort to Promote Balanced Nutrition Behavior in Students. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 89–99. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v16i1.8606>
- Nuringsih, K., & Edalmen, E. (2021). Local Food Entrepreneurship: Sebagai Model Pengembangan Kewirausahaan Berkelanjutan. *Jurnal Muara Ilmu Ekonomi Dan Bisnis*, 5(2), 457. <https://doi.org/10.24912/jmieb.v5i2.12143>
- Rahayu, Y. D., Yunariyah, B., & Jannah, R. (2022). Gambaran Faktor Penyebab Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Semanding Tuban. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 156–162. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32271>
- Setaarwati, A., & Wahyudin, E. (2024). Pemberian Asupan Gizi Seimbang terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. 3(2), 143–162. <https://doi.org/10.62719/diksi.v3i2.87>
- Soparue, C. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Manfaat Konsumsi Ikan Melalui Kegiatan Sosialisasi “Gemar Makan Ikan-Gemarikan” Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 5, Kecamatan Amahai, Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Laban Kering*, 2(2), 46–53. <https://doi.org/10.51556/jpkmkelaker.v2i2.161>
- Srirahayu, E. A., Has, D. F. S., Kurniawan, B. A., Rahma, A. M., Riswanto, M. F. R., Savitri, S., & Visyawaludina, R. A. (2024). Pencegahan Stunting Sejak Dini Melalui Optimalisasi Modifikasi Bahan Pangan Lokal Desa Sedagaran Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik. *Mitra Mahajana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 108–120.
- Yulianti, N., Widiyanto, S., Vernia, D. M., Alifah, S., Nurisman, H., Rizkiyah, N., & Suprpto, H. A. (2024). Penyuluhan hidup sehat dan pola makan seimbang bagi siswa. *Jurnal PKM Ilmu Kependidikan*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31851/wdk.v7i2.16865>