GENTARA: Edukasi Gizi, Aktivitas Fisik, dan Literasi Keluarga untuk Penguatan Perilaku Sehat Remaja

Yusup[1], Salma Arini Alfakhoirat[2], Aisah Fitri Rohimah[3], Ayu Fadillah[4], Khalida Fauzia*[5]

[1,2,3,4,5]Program Studi Gizi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia
*e-mail: khalidafauzia@upi.edu[5]

Abstrak

Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama di Indonesia, dengan prevalensi nasional sebesar 19,8% pada tahun 2024, yang belum mencapai target nasional jangka menengah sebesar 14,2% pada tahun 2029. Di Jawa Barat, Kecamatan Ciater mencatat prevalensi stunting tertinggi, yaitu 5,4%, sehingga diperlukan intervensi lebih lanjut. Stunting dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain gizi ibu, praktik pemberian makan pada bayi dan anak, sanitasi lingkungan, dan status sosial ekonomi keluarga. Selain itu, rendahnya literasi gizi pada remaja berpotensi melanggengkan siklus stunting antargenerasi. Program GENTARA (Generasi Sehat dan Ceria) dirancang sebagai intervensi berbasis masyarakat yang menyasar siswa kelas 7–9 di MTs Al-Ikhlas Neglasari. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat melalui edukasi gizi, aktivitas fisik, dan literasi keluarga. Program dilaksanakan selama tiga hari dengan pendekatan partisipatif, meliputi Participatory Action Research (PAR), Community-Based Participatory Research (CBPR), Service Learning, dan Asset-Based Community Development (ABCD). Metode pembelajaran terdiri atas presentasi visual, diskusi kelompok, praktik aktivitas fisik, dan permainan edukatif. Hasil dievaluasi melalui pre-test dan post-test serta observasi perilaku. Intervensi ini menghasilkan perbaikan perilaku yang signifikan pada sebagian besar peserta, dengan 63 siswa menunjukkan peningkatan perilaku sehat. Intervensi ini meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik terkait hidup sehat, serta membentuk persepsi dan preferensi remaja terhadap gizi seimbang dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Program GENTARA berhasil memperkuat perilaku sehat pada siswa madrasah tsanawiyah melalui pendekatan edukasi yang interaktif. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah dapat menjadi strategi pencegahan yang efektif untuk menurunkan stunting pada generasi mendatang

***Kata kunci**: Aktifitas fisik, Edukasi gizi, Literasi keluarga, Remaja*

Abstract

Stunting remains a major public health concern in Indonesia, with a national prevalence of 19.8% in 2024, which exceeds the medium-term national target of 14.2% by 2029. In West Java, Ciater Subdistrict recorded the highest stunting prevalence, at 5.4%, highlighting the need for further interventions. Stunting is influenced by multiple factors, including maternal nutrition, infant and young child feeding practices, environmental sanitation, and family socioeconomic status. Furthermore, low nutrition literacy among adolescents may perpetuate the intergenerational cycle of stunting. The GENTARA (Generasi Sehat dan Ceria) program was designed as a community-based intervention targeting students in grades 7–9 at MTs Al-Ikhlas Neglasari. It aimed to improve knowledge, attitudes, and healthy behaviors through nutrition education, physical activity, and family literacy. The program was implemented over three days using participatory approaches, including Participatory Action Research (PAR), Community-Based Participatory Research (CBPR), Service Learning, and Asset-Based Community Development (ABCD). Learning methods comprised visual presentations, group discussions, physical activity practice, and educational games. Outcomes were evaluated through pre- and post-tests and behavioral observation. The intervention produced significant behavioral improvements in most participants, with 63 students demonstrating enhanced healthy behaviors. It increased knowledge, attitudes, and practices regarding healthy living, and shaped adolescents' perceptions of and preferences for balanced nutrition and Clean and Healthy Living Behaviors (CHLB; Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, PHBS).The GENTARA program strengthened healthy behaviors among madrasah tsanawiyah students through an interactive educational approach. These findings suggest that school-based interventions can serve as an effective preventive strategy for reducing stunting in future generations

***Keywords**: Adolescents, Family literacy, Nutrition education, Physical activity*

1. PENDAHULUAN

Prevalensi stunting di Indonesia berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 tercatat sebesar 19,8%. Hal ini menunjukkan bahwa angka tersebut masih berada di bawah target jangka menengah nasional, yaitu sebesar 14,2% pada tahun 2029. Di Jawa Barat, kasus stunting masih tergolong tinggi dan Kecamatan Ciater masih memiliki prevalensi tertinggi, yaitu sebesar 5,4%. Hal ini menandakan bahwa berbagai upaya penanggulangan stunting masih perlu dilanjutkan dan diperkuat agar capaian yang ada dapat dijaga serta ditingkatkan (Dinkes Jabar, 2024). Kejadian stunting merupakan masalah multifaktorial yang dipengaruhi oleh kondisi gizi ibu sebelum dan selama kehamilan, riwayat penyakit, serta praktik pemberian makan bayi dan anak (PMBA) yang kurang optimal. Selain itu, kualitas sanitasi lingkungan, dan faktor sosial ekonomi keluarga turut memperkuat risiko stunting (Muhammad *et al*., 2025).

Upaya pencegahan stunting tidak hanya perlu dilakukan di masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK), tetapi juga harus melibatkan kelompok remaja sebagai calon orang tua di masa mendatang (Wulansari & Lathifah, 2024). Ibu yang melahirkan anak stunting banyak yang berada pada rentang usia kurang dari 20 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan usia reproduksi berperan dalam menentukan kualitas kehamilan dan pertumbuhan anak. Sehingga, pemahaman terkait kesehatan, gizi, dan perencanaan kehamilan juga perlu ditanamkan sejak usia remaja (Pertiwi *et al*., 2025). Remaja merupakan kelompok strategis dalam siklus kehidupan karena kondisi gizi, perilaku makan, dan gaya hidup mereka akan menentukan kualitas kesehatan generasi berikutnya. Indonesia masih menghadapi tantangan besar terkait gizi, tercermin dari prevalensi anemia pada remaja putri yang mencapai 18% dan masih tingginya kebiasaan makan tidak sehat pada remaja sekolah (SKI, 2023). Keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi menjadi cerminan kondisi tubuh pada masa remaja (Millatashofi & Adi, 2023). Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya tingkat pendidikan. Remaja dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pola makan dan gaya hidup sehat, sehingga lebih mampu membangun kebiasaan positif yang berkelanjutan dan mendukung kesehatan jangka panjang (Wijaya et al., 2024). Remaja, sebagai generasi penerus, diharapkan dapat memenuhi kebutuhan gizinya secara optimal. Upaya persiapan sejak dini menjadi langkah penting untuk membentuk generasi yang sehat dan berprestasi, sehingga pemenuhan asupan nutrisi pada masa remaja sangat krusial untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka (Kaluku *et al*., 2024).

Penelitian di Bali mengungkapkan bahwa remaja lebih menyukai makanan cepat saji dibandingkan dengan makanan tradisional (Mufidah *et al*., 2024). Fast food kini menjadi bagian dari gaya hidup dan aktivitas sosial mereka, di mana restoran cepat saji berperan sebagai tempat pertemuan dan interaksi sosial yang populer di kalangan remaja (Amin, 2025). Selain itu, media sosial, terutama pengaruh dari para influencer, turut memengaruhi pilihan makanan remaja. Pola pikir dan kebiasaan makan mereka mulai terbentuk akibat seringnya terpapar konten terkait makanan di platform media sosial (Sintya *et al*., 2025). Oleh karena itu, untuk mencegah kasus stunting yang semakin tinggi di masa depan, pemahaman terkait gizi perlu diberikan kepada remaja. Studi menunjukkan bahwa rendahnya literasi gizi remaja berkaitan erat dengan konsumsi pangan yang tidak seimbang, rendahnya aktivitas fisik, dan meningkatnya risiko masalah gizi pada usia dewasa (Nadapdap *et al*., 2025). Literasi gizi perlu diberikan kepada remaja karena telah terbukti dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan mereka tentang stunting dan memupuk kesadaran terkait kesehatan, serta pemilihan jenis makanan. Sehingga, literasi gizi dapat berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting pada generasi berikutnya (Wulansari & Lathifah, 2024). Metode penyampaian yang tepat dapat dengan presentasi visual dan belajar secara langsung melalui permainan atau diskusi interaktif dapat turut mendukung keberhasilan dari program edukasi gizi yang diberikan (Syahriani & Novalina, 2024).

Berdasarkan situasi tersebut, program GENTARA (Generasi Nutrisi Tangguh dan Cerdas) dipilih sebagai bentuk intervensi masyarakat yang relevan dan tepat. Program ini dirancang khusus untuk menanggapi tingginya risiko masalah gizi dan rendahnya literasi gizi di kalangan remaja, sehingga intervensi diarahkan untuk membentuk perilaku sehat sejak dini. Sasaran utama program ini adalah seluruh siswa dan siswi MTs Al-Ikhlas Neglasari kelas 7–9, yang merupakan

fase penting dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja. Program dilaksanakan dengan pendekatan edukasi selama tiga hari, yang mencakup berbagai materi mulai dari pengenalan zat gizi dan gizi seimbang, aktivitas fisik dan olahraga, hingga literasi keluarga terkait gizi, lingkungan, dan kebersihan. Dengan metode pembelajaran yang interaktif, seperti presentasi visual, diskusi kelompok, dan permainan edukatif, diharapkan peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Intervensi ini diharapkan memberikan dampak positif yang berkelanjutan, baik pada peningkatan kesadaran gizi remaja maupun sebagai upaya preventif dalam mengurangi risiko stunting di masa depan.

2. METODE

Pada bagian metode penerapan, uraikanlah dengan jelas dan padat metode yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dicanangkan dalam kegiatan pengabdian. Hasil pengabdian itu harus dapat diukur dan penulis diminta menjelaskan alat ukur yang dipakai, baik secara deskriptif maupun kualitatif. Jelaskan cara mengukur tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian. Tingkat ketercapaian dapat dilihat dari sisi perubahan sikap, sosial budaya, dan ekonomi masyarakat sasaran.

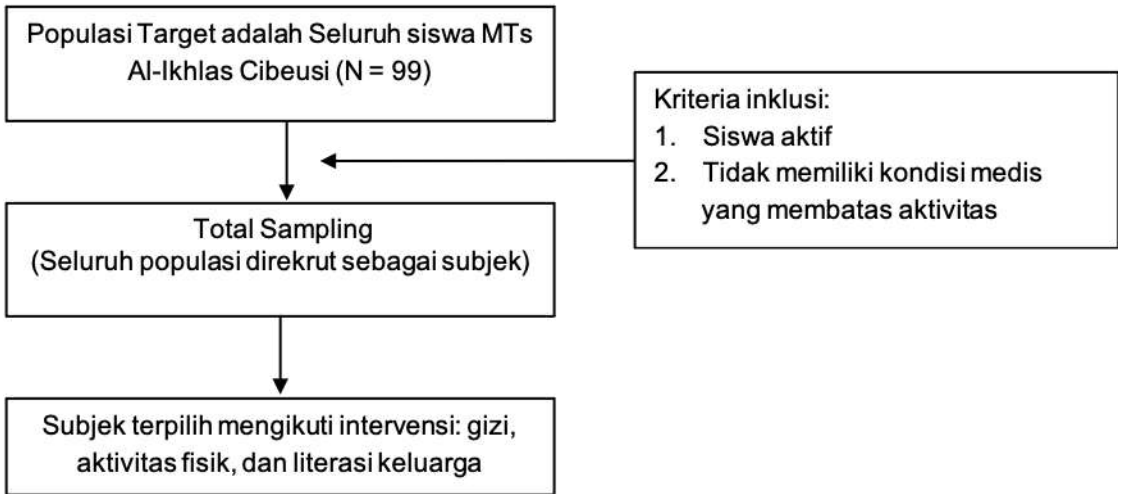
2.1. Rancangan Studi dan Lokasi

Kegiatan pengabdian ini dirancang menggunakan pendekatan kolaboratif yang mengintegrasikan *Participatory Action Research* (PAR), *Community-Based Participatory Research* (CBPR), *Service Learning*, dan *Asset-Based Community Development* (ABCD). Integrasi ini dipilih untuk memastikan intervensi berjalan partisipatif, relevan dengan konteks lokal, serta berkelanjutan. PAR dan CBPR memfasilitasi pelibatan aktif pihak sekolah dan masyarakat dalam identifikasi masalah, perencanaan, dan evaluasi. Pendekatan *service learning* menempatkan mahasiswa sebagai fasilitator utama yang memperoleh pengalaman pembelajaran langsung, sedangkan ABCD memandu pemanfaatan aset dan fasilitas sekolah agar tidak menimbulkan ketergantungan eksternal. Mahasiswa bertindak sebagai fasilitator yang menyusun modul edukasi, memberikan materi, memandu diskusi interaktif, dan mengelola aktivitas praktik. Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) berperan sebagai peserta utama sekaligus mitra pelaksana selama intervensi. Kegiatan berlangsung intensif selama tiga hari melalui ceramah singkat, demonstrasi, diskusi kelompok, praktik aktivitas fisik, serta evaluasi pre- dan post untuk melihat perubahan pengetahuan dan komitmen perilaku sehat. Lokasi kegiatan berada di MTs Al-Ikhlas, Desa Cibeusi, Kecamatan Ciater, Kabupaten Subang. Desa Cibeusi merupakan wilayah dataran lereng Tangkuban Perahu dengan karakteristik sosial ekonomi masyarakat yang didominasi oleh sektor pertanian dan jasa pariwisata lokal. Sekolah MTs Al-Ikhlas yang memiliki fasilitas ruang kelas dan lapangan olahraga mendukung pelaksanaan edukasi gizi dan aktivitas fisik, sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan efektif setiap pagi pukul 08.00–10.30 WIB.

2.2. Populasi dan Subjek

Populasi dalam kegiatan pengabdian ini adalah seluruh siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) Al-Ikhlas Desa Cibeusi, Kecamatan Ciater, Kabupaten Subang. Subjek intervensi ditetapkan menggunakan metode total sampling, yaitu melibatkan seluruh siswa yang memenuhi kriteria inklusi dan berada dalam jenjang pendidikan kelas VII hingga kelas IX. Pemilihan total sampling dilakukan karena jumlah populasi terjangkau dan seluruh siswa merupakan target potensial program edukasi gizi, aktivitas fisik, dan literasi keluarga. Jumlah peserta yang terlibat adalah 99 siswa, terdiri atas 46 laki-laki dan 53 perempuan. Kriteria inklusi mencakup siswa yang terdaftar aktif pada tahun ajaran berjalan dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan selama tiga hari. Sedangkan kriteria eksklusi ditetapkan bagi siswa yang memiliki kondisi kesehatan tertentu yang membatasi partisipasi pada aktivitas fisik.

Vol. 6, No. 6, November 2026, Hal. 6531-6542
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.3497



Gambar 1. Populasi dan subjek pengabdian masyarakat

2.3. Prosedur Pengabdian Masyarakat

Pemetaan dilakukan melalui observasi lingkungan sekolah, diskusi dengan guru, serta telaah kondisi sosiodemografis setempat. Temuan menunjukkan bahwa rendahnya literasi gizi, kebiasaan aktivitas fisik, dan masih kuatnya kecenderungan pernikahan dini pada remaja menjadi faktor hulu yang perlu ditangani melalui pendekatan edukatif di tingkat sekolah. Tahap pengorganisasian dan aksi perubahan dilakukan melalui kolaborasi antara mahasiswa sebagai fasilitator dan pihak MTs Al-Ikhlas sebagai mitra pelaksana. Intervensi diberikan selama tiga hari dengan mencakup tiga komponen utama, yaitu edukasi gizi, praktik aktivitas fisik, dan literasi keluarga sehat. Metode yang digunakan bersifat partisipatif berupa diskusi kelompok, demonstrasi, praktik gerak, dan sesi refleksi singkat. Seluruh siswa berpartisipasi aktif, sementara dampak intervensi dievaluasi menggunakan pre-post test dan observasi perilaku selama kegiatan. Tahap terakhir berupa refleksi bersama guru dan penyusunan rekomendasi keberlanjutan.

2.4. Variabel dan Instrumen

Variabel dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri atas variabel independen dan variabel dependen yang diukur secara terstruktur. Variabel independen adalah intervensi edukatif yang diberikan selama tiga hari, yang meliputi tiga komponen utama, yaitu edukasi gizi dengan fokus pada konsep "Isi Piringku", praktik aktivitas fisik, dan penguatan literasi keluarga. Variabel dependen mencakup perubahan pengetahuan gizi, sikap terhadap gaya hidup sehat, perilaku terkait konsumsi makanan dan aktivitas fisik, serta tingkat pemahaman literasi keluarga. Dampak yang diharapkan setelah intervensi adalah meningkatnya pengetahuan gizi siswa, lebih teraturnya praktik aktivitas fisik, serta penguatan literasi keluarga. Instrumen pengukuran terdiri dari kombinasi kuesioner kuantitatif dan aktivitas evaluatif berbasis praktik. Pengukuran perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku dilakukan melalui kuesioner pre–post yang mencakup 20 item pengetahuan gizi berbasis konsep Isi Piringku, 15 item sikap terhadap pola hidup sehat, dan 13 item perilaku konsumsi serta aktivitas fisik. Seluruh instrumen diadaptasi dari penelitian sebelumnya yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Untuk literasi keluarga, digunakan instrumen soal berpikir tingkat tinggi (HOTS) sebanyak 20 item yang bersifat klasifikatif (tanpa pre–post) untuk memetakan tingkat pemahaman siswa dalam kategori baik, cukup, atau kurang. Selain instrumen kuesioner, proses evaluasi juga dilengkapi dengan observasi langsung dan permainan edukatif. Pada sesi praktik gizi, digunakan media berupa gambar makanan dan replika piring untuk menilai kemampuan siswa menyusun menu sesuai prinsip Isi Piringku. Observasi dilakukan untuk menilai keterlibatan peserta, kemampuan menyusun pilihan makanan, serta kesesuaian dengan standar gizi seimbang.

Vol. 6, No. 6, November 2026, Hal. 6531-6542
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.3497

2.5. Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 21. Data kuesioner pengetahuan, sikap, dan perilaku dianalisis melalui statistik deskriptif (rerata dan standar deviasi) serta uji inferensial. Uji normalitas digunakan sebagai tahap awal untuk menentukan kelayakan analisis parametrik. Jika data berdistribusi normal, perubahan skor pretest–posttest diuji menggunakan paired t-test untuk menilai efektivitas intervensi. Instrumen literasi keluarga berbasis HOTS dianalisis secara deskriptif melalui distribusi frekuensi, persentase, serta kategorisasi tingkat pemahaman tanpa uji perbandingan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk edukasi kepada siswa/i MTs Al-Ikhlas terkait pemahaman mengenai gizi seimbang, aktivitas fisik, dan literasi keluarga, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta upaya pencegahan stunting dengan tema "GENTARA: Generasi Nutrisi Tangguh dan Cerdas". Proses edukasi dilakukan guna meningkatkan pemahaman dan membentuk siswa/i MTs menjadi remaja yang cerdas gizi, memiliki perilaku sehat, dan sadar akan pentingnya pencegahan stunting sejak dini. Diharapkan siswa/i mengalami peningkatan terkait pemahaman dan kemampuan pola hidup sehat.

3.1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan pelaksanaan program GENTARA (Generasi Sehat dan Ceria) dilakukan selama tiga hari dan mencakup rangkaian kegiatan edukasi, literasi kesehatan, serta aktivitas fisik yang ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa MTs Al-Ikhlas Neglasari terkait gizi seimbang, literasi keluarga, dan perilaku hidup bersih dan sehat. Pelaksanaan kegiatan berjalan mulai tanggal 18–20 November 2023 pukul 08.00–10.00 WIB. Distribusi peserta didik yang mengikuti program GENTARA berdasarkan gender dan kelas dapat dilihat pada Table 1.

Tabel 1. Distribusi peserta didik yang mengikuti program GENTARA

Jenis Kelamin	Kelas			Total
	I	II	III	
Laki-Laki	24	11	11	46
Perempuan	15	20	18	53



Gambar 2. Dokumentasi *Games* Edukatif "Menyusun Isi Piringku"

Pada hari pertama, kegiatan diawali dengan pengkondisian siswa dan presensi, kemudian dilanjutkan dengan pembukaan oleh fasilitator. Setelah itu, siswa mengisi *pretest* untuk mengetahui tingkat pemahaman awal sebelum penyuluhan. Sesi utama berupa penyampaian materi terkait gizi seimbang, aktivitas fisik, literasi keluarga, dan PHBS berlangsung selama 40 menit dengan penyampaian materi interaktif oleh tim. Untuk meningkatkan antusiasme peserta, dilakukan *ice breaking* serta sesi tanya jawab. Selanjutnya, siswa mengikuti *games* edukatif "Menyusun Isi Piringku" sebagai penerapan konsep gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan hari pertama diakhiri dengan pengisian *posttest* dan dokumentasi.

Pada hari kedua, pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pengkondisian dan presensi siswa, dilanjutkan dengan pembukaan singkat. Sesi inti berupa penyampaian materi lanjutan mengenai aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan literasi lingkungan diberikan selama 40 menit. Setelah itu, dilakukan *ice breaking* untuk menjaga fokus siswa, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pada hari kedua, siswa juga mengikuti kegiatan senam kesehatan sebagai implementasi langsung aktivitas fisik yang mudah dilakukan sehari-hari. Kegiatan ditutup dengan dokumentasi dan refleksi singkat.



Gambar 3. Dokumentasi Senam Bersama Peserta Didik MTs Al-Ikhlas

Hari ketiga diawali dengan pengkondisian siswa, presensi, dan pembukaan. Sesi materi mencakup pembahasan literasi keuangan untuk pengelolaan konsumsi pangan, peran keluarga dalam kesehatan remaja, serta pentingnya pemanfaatan informasi secara bijak. Setelah penyampaian materi, dilakukan *ice breaking* dan sesi tanya jawab. Selanjutnya, siswa diberikan latihan pengisian soal HOTS sebagai bentuk evaluasi peningkatan pemahaman setelah mengikuti seluruh rangkaian edukasi. Kegiatan hari ketiga ditutup dengan refleksi, penyampaian kesan pesan, serta dokumentasi oleh tim.



Gambar 4. Dokumentasi Bersama Peserta Didik MTs Al-Ikhlas Hari ke-3

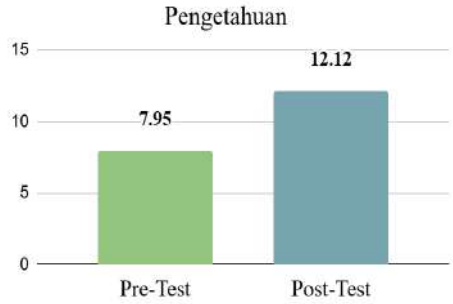
Secara keseluruhan, kegiatan GENTARA berjalan lancar dan mendapatkan respons positif dari siswa maupun pihak sekolah. Rangkaian tahapan kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman teori, tetapi juga melatih siswa untuk mengaplikasikan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 5. Dokumentasi Bersama Kepala Sekolah MTs Al-Ikhlas Neglasari

Setelah dilakukan kegiatan selama 3 hari, dengan kuesioner *pretest* dan *posttest* yang diberikan kepada seluruh peserta kegiatan edukasi gizi di Madrasah Tsanawiyah Al-Ikhlas Neglasari. Data yang dikumpulkan digunakan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum dilakukan analisis perbedaan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* guna menentukan jenis uji statistik yang tepat, apakah menggunakan pendekatan parametrik atau non-parametrik. Setelah diperoleh hasil bahwa data berdistribusi normal, analisis dilanjutkan menggunakan uji *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui signifikansi peningkatan pengetahuan setelah intervensi edukasi (Nuryadi et al., 2017).

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro–Wilk* menunjukkan bahwa data Pre-Pengetahuan ($p = 0,196$) dan Post-Pengetahuan ($p = 0,257$) memiliki nilai signifikansi di atas 0,05; sehingga keduanya berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis parametrik menggunakan *paired-sample t-test* dapat diterapkan.

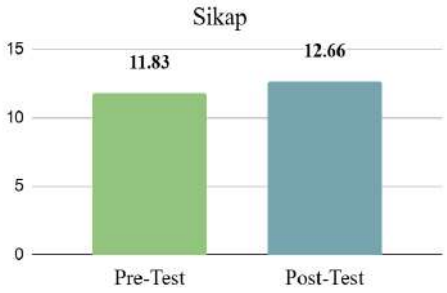


Gambar 6. Grafik Hasil Pengetahuan Peserta Didik MTs Al-Ikhlas

Berdasarkan gambar 6 rata-rata skor pengetahuan siswa meningkat dari 7,95 (SD = 2,612) pada *pre-test* menjadi 12,12 (SD = 3,166) pada *post-test*. Peningkatan ini menunjukkan adanya efek positif dari intervensi edukasi. Hasil korelasi sebesar 0,455 ($p < 0,001$) menandakan hubungan yang cukup kuat antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Uji *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* (selisih rata-rata –4,172; $t = –13,591$; $p < 0,001$). Temuan ini mengonfirmasi bahwa edukasi gizi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Riskia *et al.* (2024), yang juga melaporkan peningkatan signifikan pada pengetahuan responden setelah edukasi gizi.

Vol. 6, No. 6, November 2026, Hal. 6531-6542
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.3497

Uji normalitas menunjukkan bahwa data sikap pada *pre-test* dan *post-test* memiliki nilai signifikansi p < 0,05, sehingga dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* sebagai uji nonparametrik yang sesuai.

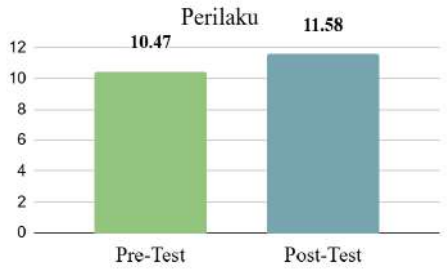


Gambar 7. Grafik Hasil Sikap Peserta Didik MTs Al- Ikhlas

Berdasarkan gambar 7 hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perubahan signifikan pada sikap siswa setelah intervensi. Distribusi nilai pada ranks menunjukkan *positive ranks* (40,97) lebih tinggi dibandingkan *negative ranks* (34,65), yang mengindikasikan peningkatan sikap pada sebagian besar siswa. Secara deskriptif, rata-rata sikap meningkat dari 11,83 menjadi 12,66 setelah intervensi.

Temuan ini menegaskan bahwa program GENTARA efektif dalam meningkatkan sikap siswa terkait gizi dan perilaku hidup sehat. Hasil tersebut konsisten dengan penelitian Femyliati, et al., (2023), yang melaporkan peningkatan signifikan pada sikap remaja setelah edukasi gizi, ditunjukkan melalui perubahan pilihan konsumsi makanan ke arah yang lebih bergizi. Hal ini mendukung bahwa edukasi berbasis aktivitas interaktif mampu mendorong perubahan sikap positif yang berdampak pada perilaku makan remaja.

Hasil *Tests of Normality* menunjukkan bahwa variabel perilaku, baik *pre-test* maupun *post-test*, memiliki nilai signifikansi p < 0,05 pada uji *Kolmogorov–Smirnov* dan *Shapiro–Wilk*. Hal ini menandakan bahwa kedua data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test.*



Gambar 8. Grafik Hasil Perilaku Peserta Didik MTs Al- Ikhlas

Berdasarkan gambar 8 hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perubahan perilaku yang signifikan setelah intervensi. Sebanyak 63 responden mengalami peningkatan perilaku *(positive ranks; mean rank* 39,15), sedangkan 12 responden mengalami penurunan *(negative ranks; mean rank* 31,96), dan 24 responden memiliki skor tetap. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan perilaku setelah mengikuti program GENTARA.

Peningkatan ini sejalan dengan penelitian Khairuddin (2025), yang melaporkan perubahan perilaku hidup sehat yang signifikan pada peserta didik setelah mendapatkan pendidikan kesehatan terintegrasi. Peningkatan perilaku tersebut dipengaruhi oleh meningkatnya pengetahuan dan sikap, yang kemudian mendorong terbentuknya niat dan praktik perilaku hidup sehat. Sejalan dengan temuan tersebut, intervensi GENTARA juga terbukti efektif mendukung perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih sehat.

Vol. 6, No. 6, November 2026, Hal. 6531-6542
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.3497



Gambar 9. Hasil Tingkat Pemahaman Literasi Keluarga Peserta Didik MTs Al- Ikhlas

Hasil pengolahan data, tingkat pemahaman peserta tentang literasi keluarga terbagi menjadi tiga kategori, yaitu baik (56,7%), cukup (24,7%), dan kurang (18,6%). Proporsi peserta pada kategori "baik" yang lebih dari setengah jumlah responden menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman secara efektif. Persentase kategori "kurang" yang relatif kecil mengindikasikan bahwa hanya sebagian kecil peserta yang masih membutuhkan pendampingan tambahan. Sementara itu, kategori "cukup" menggambarkan bahwa terdapat peserta yang sedang berada pada tahap perkembangan pemahaman menuju kategori yang lebih baik.

Intervensi edukasi gizi melalui program GENTARA di MTs Al-Ikhlas Neglasari memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta didik. Hasil tersebut menggambarkan bahwa pendekatan edukasi yang diterapkan, seperti penyampaian materi interaktif, penggunaan media visual, permainan edukatif, dan diskusi, mampu menciptakan proses pembelajaran yang lebih efektif. Peningkatan pengetahuan yang signifikan turut menjadi dasar terbentuknya sikap positif yang selanjutnya berkontribusi pada perubahan perilaku kesehatan peserta didik (Mesra & Rahman, 2024). Peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) juga mampu menggeser persepsi serta preferensi siswa terhadap pilihan makanan dan cara menjaga kesehatan, sebagaimana terlihat dari peningkatan sikap dan perilaku mereka meskipun dengan durasi intervensi yang relatif singkat (Nurdiansyah, 2024).

Kegiatan edukasi tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga berperan dalam membentuk pola pikir dan kecenderungan perilaku siswa dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian siswa yang tidak mengalami peningkatan, terutama pada aspek perilaku, yang menggambarkan bahwa perubahan perilaku membutuhkan waktu lebih panjang dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan keluarga, kebiasaan sehari-hari, serta dukungan lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya dapat menggunakan pendekatan multikomponen yang menggabungkan edukasi di kelas dengan perubahan lingkungan sekolah (misalnya penyediaan pilihan makanan sehat di kantin) serta pelibatan keluarga secara aktif karena kombinasi ini terbukti lebih efektif dalam mendorong perilaku makan sehat remaja (Samad *et al*., 2024). Intervensi juga sebaiknya dirancang berdasarkan teori perubahan perilaku, seperti Social Cognitive Theory, dan diselenggarakan dalam durasi yang lebih panjang disertai pendampingan berkala agar perubahan perilaku dapat terbentuk dan bertahan (Flores-Vázquez *et al*., 2023), sedangkan penelitian lanjutan dapat menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan follow-up jangka menengah untuk menilai keberlanjutan perilaku serta mengidentifikasi faktor keluarga dan lingkungan yang memengaruhinya. Dengan demikian, penguatan perilaku sehat remaja akan lebih berkelanjutan apabila edukasi gizi dan aktivitas fisik dipadukan dengan peran aktif keluarga serta dukungan lingkungan sekolah secara konsisten dan berjangka panjang.

4. KESIMPULAN

Program GENTARA yang dilaksanakan di MTs Al-Ikhlas Neglasari terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat siswa terkait gizi seimbang, aktivitas fisik, dan literasi keluarga. Rangkaian kegiatan edukasi yang berlangsung selama tiga hari melalui metode partisipatif, penyampaian materi interaktif, permainan edukatif, serta praktik aktivitas fisik mampu menciptakan proses pembelajaran yang lebih bermakna dan mudah dipahami oleh peserta didik. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan dan perubahan positif pada sikap serta perilaku sebagian besar siswa. Selain itu, pemahaman mengenai literasi keluarga juga meningkat, yang menjadi modal penting dalam membentuk pola hidup sehat sejak remaja. Secara keseluruhan, intervensi GENTARA memberikan dampak nyata dalam memperkuat perilaku sehat siswa dan berpotensi menjadi strategi preventif berkelanjutan guna menurunkan risiko stunting pada generasi mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Hj. Nursih Nurhayati, S.Ag., selaku Kepala Sekolah MTs Al-Ikhlas, yang telah memberikan dukungan, kesempatan, serta fasilitas sehingga kegiatan "Edukasi Gizi, Aktivitas Fisik, dan Literasi Keluarga untuk Penguatan Perilaku Sehat Siswa MTs" dapat terlaksana dengan baik.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bapak Atang Hidayat, S.Pd.I., selaku Kepala Dusun 3 sekaligus guru MTs Al-Ikhlas, atas bantuan, kerja sama, serta arahan yang sangat berarti selama pelaksanaan kegiatan. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada DPPM yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan lancar dan memberikan manfaat bagi sekolah serta masyarakat. Penulis berharap seluruh pihak yang telah berkontribusi senantiasa diberikan keberkahan dan kemudahan dalam setiap tugas dan pengabdiannya.

DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Jawa Barat. (2024). *Persentase Balita Stunting Berdasarkan Kabupaten/Kota Di Jawa Barat*. Bandung: Dinkes Jabar.

Femyliati, R., Fikri, A. M., & Andriani, E. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Sosial terhadap Pengetahuan Gizi dan Pemilihan Menu di Aplikasi Pesan Antar Makanan. *Amerta Nutrition*, *7*(2), 248-254. https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2.2023.248-254

Flores-Vázquez, A. S., Rodríguez-Rocha, N. P., Herrera-Echauri, D. D., & Macedo-Ojeda, G. (2024). A systematic review of educational nutrition interventions based on behavioral theories in school adolescents. Appetite, 192, 107087. https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107087

Kemenkes BKPK. (2025). SSGI 2024: National Stunting Prevalence Drops to 19,8%. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/en/ssgi-2024-prevalensi-stunting-nasional-turun-menjadi-198/?utm_source

Mesra, R., & Rahman, A. (2024). Strategi Perubahan Perilaku Sehat dengan Intervensi Media Sosial. *Jurnal Masyarakat Digital*, *1*(1), 1-10. https://doi.org/10.64924/b0nnk049

Muhammad, R. M., Mahawati, E., & Rimawati, E. (2025). Literature Review Faktor-Faktor Multisektoral yang Mempengaruhi Terjadinya Stunting pada Balita di Indonesia. *Jurnal Ners*, *9*(4), 7175–7183. https://doi.org/10.31004/jn.v9i4.50906

Nadapdap, C. H. N., Mautang, T., Paturusi, A. P., & Agustina, R. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Kolaboratif Sains*, *8*(7), 4327–4335. https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.7848

Nurdiansyah, S. I. (2024). Edukasi pola hidup bersih dan sehat pada siswa SMPN 8 Kubu Raya. *Journal of Community Development*, *5*(1), 122-127. https://doi.org/10.47134/comdev.v5i1.247

Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. ,. S.,.S.,.,. S., & M. Budiantara. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian* (1st ed.). Sibuku Media. https://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/6667/1/Buku-Ajar_Dasar-Dasar-Statistik-Penelitian.pdf

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (Dalam Angka). Jakarta: Kemenkes RI.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Survei Status Gizi Indonesia 2024 (Dalam Angka). Jakarta: Kemenkes RI.

Pertiwi, C. H. R., Yuniarti, H., & Utami, K. D. (2025). Hubungan Kondisi Ibu dan Berat Badan Lahir Bayi dengan Kejadian Stunting. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, *3*(2), 156–167. https://doi.org/10.55606/termometer.v3i2.4918

Riskia, R. M., & Marbun, R. M. (2024). Difference In Mothers' Knowledge of Balanced Nutrition For Preschool Children Before And After Receiving Nutrition Education Using Powerpoint Slides At biMBA AIUEO Unit Vila Bintaro Indah. *SANITAS: Jurnal Teknologi Dan Seni Kesehatan*, *14*(2), 118–130. https://doi.org/10.36525/sanitas.2023.440

Samad, N., Bearne, L., Noor, F. M., Akter, F., & Parmar, D. (2024). School-based healthy eating interventions for adolescents aged 10-19 years: an umbrella review. The international journal of behavioral nutrition and physical activity, 21(1), 117. https://doi.org/10.1186/s12966-024-01668-6

Syahriani, M. N., & Novalina, A. (2024). Edukasi Pemberian Gizi Seimbang dalam Gerakan 'Aisyiyah Cinta Anak untuk Pencegahan Stunting pada Remaja Panti Asuhan 'Aisyiyah di Kubu Raya. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, *3*(3), 64–71. https://doi.org/10.55606/jppmi.v3i3.1471

Wulansari, A., & Lathifah, N. N. (2024). Penguatan Literasi Stunting pada Remaja sebagai Upaya Penurunan Prevalensi Stuntingdi Posyandu Remaja Paal Merah II Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, *6*(3), 503–509. https://doi.org/10.36565/jak.v6i3.761

Vol. 6, No. 6, November 2026, Hal. 6531-6542
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.3497

Halaman Ini Dikosongkan