



Peningkatan Pemahaman Gizi Melalui Kegiatan Pengabdian Masyarakat: Mitos dan Fakta Gizi Sehari-Hari di SMK Citra Edukasi Bangsa

Dinda Salsabilah¹, Hasna Wafaa Asyasyahid², Meuthia Pramesti Iswara³, Riska Nabilah⁴,
Sabrina Ardina Utami⁵, Walliyana Kusumaningati⁶

¹Program Studi Gizi, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta Pusat, Indonesia

Correspondence author: Dinda Salsabilah

Email: dindasalsabilah2806@gmail.com

Address : Jl. Cemp. Putih Tengah No.27, RT.11/RW.5, Cemp. Putih Tim., Kec. Cemp. Putih, Kota Jakarta Pusat

Submitted: 14 Juli 2025, Revised: 20 Juli 2025, Accepted: 28 Juli 2025, Published: 20 Agustus 2025

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i4.582



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Myths surrounding nutrition are still widely believed by the community, especially among adolescents, affecting lifestyle and health improvement in the long term. Low nutritional literacy can impact long-term health improvement.

Objective: To increase knowledge about nutrition, particularly among adolescents concerning facts and myths about nutrition in daily life.

Method: This activity was conducted in June 2025 at SMK Citra Edukasi Bangsa in North Jakarta. It aimed to measure the increase in knowledge of facts and myths through pre- and post-tests. Then, interactive outreach was conducted using PPT, leaflets, and posters. Data analysis used a paired sample t-test.

Result: There was a significant increase in students' knowledge (p-value = 0.001), indicating that the educational intervention successfully changed students' understanding and attitudes towards nutritional information.

Conclusion: This program not only provides short-term impacts in the form of increased knowledge but also encourages changes in students' attitudes towards previously believed nutritional myths without scientific basis.

Keywords: Nutrition education, Nutrition myths and facts, Improving adolescent nutritional knowledge

Latar Belakang

Remaja merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Pada tahap ini, pemenuhan kebutuhan gizi yang tepat sangatlah krusial untuk mendukung pertumbuhan yang optimal. Sayangnya, pola makan remaja kerap tidak seimbang, ditandai dengan tingginya konsumsi makanan yang mengandung kalori, lemak, dan gula berlebih, serta rendahnya asupan makanan bergizi seperti buah, sayur, dan sumber protein. Pola makan semacam ini dapat meningkatkan risiko berbagai

gangguan kesehatan, termasuk obesitas, diabetes, dan masalah pertumbuhan. Oleh sebab itu, penting bagi remaja untuk memiliki pemahaman yang baik tentang gizi seimbang guna membantu mereka membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan bijaksana (Rukmana et al., 2024).

Pengetahuan gizi memainkan peran penting dalam menentukan pola konsumsi makanan dan status gizi individu. Tingkat pendidikan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi sejauh mana seseorang memahami informasi gizi. Pendidikan yang rendah sering kali berdampak pada terbatasnya akses terhadap informasi, kesulitan dalam memahami data ilmiah, serta kurangnya kemampuan dalam mengatasi permasalahan gizi dan kesehatan. Kondisi ini menjadi tantangan tersendiri bagi kalangan remaja, khususnya siswa sekolah menengah kejuruan (SMK), yang umumnya belum banyak menerima pembelajaran gizi, baik secara formal maupun informal. Kurangnya akses terhadap informasi yang valid dan berdasarkan bukti ilmiah juga membuat mereka rentan mempercayai informasi yang tidak akurat (Mulyani & Safriana, 2023).

Pengetahuan tentang gizi seimbang yang mencakup pemenuhan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat dalam proporsi yang sesuai perlu dikenalkan sejak dini. Hal ini penting untuk membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan. Kurangnya pengetahuan tentang gizi tidak hanya berperan dalam menentukan status gizi individu, tetapi juga memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, serta pola makan yang berkaitan dengan jumlah, jenis, dan frekuensi konsumsi. Pada akhirnya, hal ini berdampak pada asupan gizi yang diterima oleh individu maupun keluarganya (Nuriannisa et al., 2022).

Salah satu penyebab rendahnya pemahaman gizi pada remaja adalah keberadaan mitos. Mitos merupakan suatu kepercayaan atau pandangan yang tidak didukung oleh bukti ilmiah dan belum terbukti kebenarannya. Hal ini berbeda dengan fakta, yang merujuk pada kejadian nyata yang dapat dibuktikan kebenarannya melalui data dan penelitian ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan (Intan, 2018). Fenomena yang banyak terjadi di kalangan remaja saat ini adalah kecenderungan untuk mempercayai berbagai mitos seputar gizi dalam kehidupan sehari-hari, seperti larangan makan malam, anggapan bahwa makanan tertentu menyebabkan penyakit, atau bahwa semua makanan instan pasti berbahaya. Kepercayaan terhadap mitos ini tanpa pemahaman ilmiah yang benar berisiko memengaruhi pola makan mereka secara negative (Alsukri et al., 2020).

Sejalan dengan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjudul "Peningkatan Pemahaman Gizi Melalui Kegiatan Pengabdian Masyarakat: Mitos dan Fakta Gizi Sehari-hari di SMK Citra Edukasi Bangsa" dirancang sebagai upaya untuk memberikan edukasi gizi yang akurat, menyenangkan, dan sesuai dengan konteks kehidupan remaja. Salah satu yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah gizi tersebut adalah dengan memberikan edukasi gizi untuk remaja (Palupi & Kardina, 2021). Edukasi gizi yang dilakukan pada sasaran remaja hendaknya mempertimbangkan topik yang sesuai dengan kebutuhan remaja serta media yang komunikatif. Selain itu, media dan metode yang digunakan juga sebaiknya bersifat interaktif, sehingga dapat menarik minat remaja (Lestari & Wulansari, 2018). Kegiatan ini bertujuan untuk meluruskan berbagai mitos gizi yang berkembang di masyarakat serta memperkuat pemahaman siswa mengenai fakta-fakta ilmiah terkait konsumsi makanan sehat. Dengan pendekatan interaktif,

partisipatif, dan praktis, diharapkan kegiatan ini mampu mendorong terbentuknya perilaku makan sehat dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi dalam mendukung kesehatan dan kualitas hidup sejak usia remaja (Wulansari et al., 2023).

Kegiatan ini dilaksanakan di SMK Citra Edukasi Bangsa yang berlokasi di wilayah Jakarta Utara, di mana berdasarkan hasil observasi awal, pengetahuan siswa terhadap gizi masih tergolong rendah. Frekuensi penyuluhan atau edukasi gizi juga sangat jarang dilakukan. Edukasi kesehatan yang akan digunakan adalah penyuluhan secara langsung ke lokasi sasaran (Katmini et al., 2022). Sebagian besar siswa masih mempercayai mitos-mitos seputar makanan tanpa mengetahui dasar ilmiahnya. Permasalahan utama yang dihadapi di sekolah ini adalah tingginya kepercayaan terhadap mitos, rendahnya pemahaman siswa mengenai prinsip-prinsip gizi seimbang, serta kurangnya kepedulian terhadap makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa edukasi gizi yang sistematis untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan gizi siswa secara menyeluruh. Hasil-hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi dengan metode diskusi kelompok, ceramah interaktif, tanya jawab dan juga sesi Pre-test dan Post-test terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja secara signifikan. Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan ini di SMK Citra Edukasi Bangsa diharapkan dapat memberikan hasil serupa, yakni peningkatan pemahaman siswa mengenai gizi dan pergeseran sikap dari percaya pada mitos menjadi memahami fakta berbasis bukti ilmiah (Lasmawanti et al., 2024).

Tujuan

1. Meningkatkan pengetahuan gizi siswa mengenai fakta dan mitos seputar gizi dalam kehidupan sehari-hari.
2. Memberitahukan informasi keliru terkait mitos gizi yang masih banyak dipercaya oleh remaja.
3. Menjadi intervensi awal dalam pencegahan permasalahan gizi melalui peningkatan literasi sejak dini.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang menggambarkan dan menginterpretasikan apa yang ada atau mengenai kondisi atau hubungan yang ada (Magdalena et al., 2021).

1. Tempat dan Waktu Pengabdian Masyarakat

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMK Citra Edukasi Bangsa yang beralamat Jl. H.Satriya No.11, RT.11/RW.5, Rororotan, Kec.Cilincing, Jakarta Utara, Daerah Khusus Ibukota Jakarta.

2. Pendekatan Pelaksanaan

Dalam Kegiatan Pengabdian yang dilaksanakan melibatkan seluruh sasaran di SMK Citra Edukasi Bangsa terutama siswa/i dengan metode partisipatif dan edukatif. Pendekatan ini bertujuan untuk membangun kesadaran kritis dalam memilah informasi tentang mitos maupun fakta dalam kehidupan sehari-hari dan mendorong perubahan perilaku terhadap

kesehatan , perilaku sosial , kebiasaan budaya, dan lain-lainnya Pendekatan ini terdapat beberapa metode yang digunakan meliputi :

1. Identifikasi Masalah

Dilakukannya observasi awal dengan metode survei yang bertujuan untuk mengetahui kondisi dan situasi di lingkungan sekolah tersebut terutama siswa/i.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Melakukan edukatif interaktif melalui Pre test dan post test, penyuluhan dan sesi tanya jawab

3. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan pada akhir kegiatan untuk menilai dampak secara objektif.

3. Alat ukur dan Evaluasi

Untuk memastikan bahwa hasil kegiatan dapat diukur secara objektif dan menyeluruh, digunakan alat ukur sebagai berikut :

- A. Pre-test dan post-test : Untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan persepsi siswa sebelum dan sesudah kegiatan.
- B. Penyuluhan
- C. Media seperti Leaflet dan Poster
- D. Sesi Tanya Jawab
- E. Dokumentasi Kegiatan

Evaluasi dalam kegiatan ini dilakukan untuk mengukur efektivitas program, tingkat pemahaman siswa/i, serta perubahan sikap dan potensi perilaku baru yang muncul.

4. Indikator Keberhasilan dan Tingkat Ketercapaian

- 1. Pengetahuan : Terjadi peningkatan nilai pre test dan post test yaitu 80%.
- 2. Sikap : Kesiapan siswa/i terhadap kegiatan edukasi menunjukkan respon positif terhadap materi, dan sesi tanya jawab sangat aktif dari materi yang di sampaikan.

5. Strategi Keberlanjutan

Untuk melihat dampak dari edukasi dilakukan penyerahan leaflet kepada siswa/i serta poster yang diletakkan di ruang kelas untuk mendapatkan pengetahuan yang belum diketahui.

Hasil

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial).

Uraikan bahwa kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

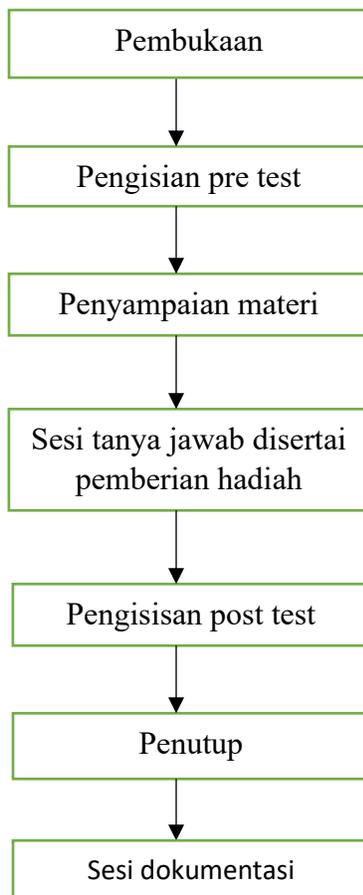
Dengan kompetensi keilmuan yang dimiliki, PKM bertujuan meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui perluasan wawasan, pengetahuan, dan keterampilan hidup. Kegiatan ini mencakup partisipasi aktif, kreatif, dan inovatif. PKM juga meliputi pelayanan profesional dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk membantu perkembangan masyarakat dalam berbagai aspek kehidupan (Nuzuliyah & Irawan, 2022).

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMK Citra Edukasi Bangsa dengan materi “Mitos dan Fakta tentang Gizi Sehari-hari” telah terbukti mampu memberikan perubahan yang signifikan terhadap pengetahuan siswa terkait gizi. Dalam jangka pendek, para siswa menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pentingnya memilih informasi gizi yang benar dan salah, dan juga mampu mengidentifikasi mitos mana saja yang sering dipercaya oleh masyarakat. Sementara dalam jangka panjang, lewat peningkatan pemahaman ini akan menjadi andil untuk peningkatan kesadaran mengenai pentingnya gizi dalam kehidupan sehari-hari perubahan pola makan yang lebih baik, dan dapat lebih bijak dalam mengambil keputusan saat memilih makanan, terutama saat usia remaja yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan media sosial.

Pelaksanaan kegiatan edukasi ini dilakukan secara sistematis, dimulai dari tahap perencanaan edukasi, penyusunan materi berdasarkan jurnal ilmiah dan pembuatan media edukasi. Tahap pertama yaitu perencanaan edukasi dengan mencari tahu apa saja yang menjadi masalah dalam kehidupan masa SMK secara umum melalui jurnal dan social media seperti Instagram, YouTube, dan lainnya. Dari tahap pertama ini, didapatkan hasil bahwa menurut sebuah studi (Arnati. et al, 2023) mitos-mitos seputar gizi dan Kesehatan masih terus beredar di kalangan remaja, khususnya terkait konsumsi buah dan sayur. Studi ini menyebutkan bahwa mitos-mitos diturunkan secara turun menurun tanpa di pastikan kembali kebenarannya. Hal ini juga terjadi sebagai akibat dari rendahnya pengetahuan atau literasi remaja mengenai gizi dan Kesehatan dan juga pengaruh kuat informasi dari keluarga atau media social. Maka dari itu, terpilih tema “Mitos dan Fakta tentang Gizi Sehari-Hari”.

Selanjutnya, adalah tahap penyusunan materi. Sebelumnya telah ditentukan tema yaitu mengenai mitos dan fakta tentang gizi. Proses ini yaitu mengumpulkan berbagai mitos dan fakta tentang gizi melalui berbagai sumber, seperti jurnal dan artikel. Setelah itu dilanjutkan dengan pembuatan media edukasi yaitu PPT (PowerPoint), leaflet, dan juga poster.

Adapun uraian kegiatan pengabdian yang dilakukan pada hari Senin, 16 Juni 2025 secara offline di SMK Citra Edukasi Bangsa diantaranya sebagai berikut:



1.1 Pembukaan

Rangkain acara pertama adalah pembukaan, dan dibarengi dengan ice breaking yang bertujuan untuk melakukan pendekatan ke siswa.



Gambar 1. Pembukaan

1.2 Pengisian pre test

Bertujuan untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman para siswa sebelum dimulainya edukasi



Gambar 2. Pengisian Pre Test

1.3 Penyampaian Materi

Pada penyampaian materi, digunakan media visual dan contoh kejadian, berupa metode edukasi interaktif dengan penyampaian bahasa yang mudah dimengerti, yang bertujuan untuk membantu para siswa lebih mudah memahami materi yang disampaikan.



Gambar 3. Penyampaian Materi



Gambar 4. Media Leaflet

1.4 Sesi tanya jawab

Kegiatan ini dilakukan setelah penyampaian materi selesai, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan membangun komunikasi pada siswa



Gambar 5. Sesi Tanya Jawab

1.5 Pemberian hadiah

Setelah sesi tanya jawab selesai, dilakukan pemberian hadiah kepada 5 orang siswa penanya



Gambar 6. Pemberian Hadiah

1.6 Pengisian post test

Dilakukan sebagai alat ukur keberhasilan edukasi



Gambar 7. Pengisian Post Test

1.7. Penutupan

Penutupan dilakukan yang dimana menandakan seluruh rangkaian acara telah selesai



Gambar 8. Penutupan

1.8 Sesi foto Bersama

Sebelum meninggalkan tempat dilakukan sesi foto bersama siswa



Gambar 9. Sesi Foto Bersama

Keberhasilan kegiatan edukasi ini diukur dengan metode kuantitatif menggunakan pre-test dan post-test yang dianalisis dengan uji paired sample t-test dengan melalui aplikasi SPSS.

Tabel 1. Paired Sample Test

Sebelum edukasi	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Setelah edukasi	-16.250	15.438	3.060	-24.476	-0.024	-4.210	15	0.001

Indikator tercapainya tujuan program ini dilihat dari adanya peningkatan skor pengetahuan siswa dari sebelum diberikan edukasi dan setelah mengikuti kegiatan edukasi. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien p-value sebesar 0,001, yang berarti lebih kecil dari nilai 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah edukasi diberikan. Dengan demikian, data ini menjadi bukti statistik bahwa kegiatan edukasi berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi secara nyata dan terukur.

Meski begitu, kegiatan ini juga memiliki keunggulan dan tantangan tersendiri. Keunggulannya terletak pada pendekatan edukasi yang menyenangkan, dan juga kemampuan untuk menjalin komunikasi yang baik dengan siswa, sehingga materi dapat diterima dengan antusias. Di sisi lain, tantangan yang dihadapi adalah keterbatasan waktu yang membuat penyampaian materi harus padat dan efisien, serta latar belakang pengetahuan awal siswa yang sangat bervariasi. Sebagian siswa belum terbiasa menerima edukasi gizi secara formal, sehingga perlu pendekatan ekstra agar materi benar-benar dipahami. Meski begitu, antusiasme dan keterlibatan aktif para siswa menjadi kekuatan utama yang mendukung keberhasilan program ini.

Hasil dari kegiatan pengabdian ini sesuai dengan hasil penelitian Simbolon et al. (2022) yang menyatakan bahwa edukasi gizi seimbang di sekolah mampu meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan dan mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat. Bahkan, peningkatan dari nilai pre-test ke post-test pada kegiatan ini menyatakan bahwa $p\text{-value} = 0,001$. Metode interaktif seperti pemaparan, sesi tanya jawab, dan penyuluhan visual mempermudah pemahaman siswa terhadap materi terkait gizi yang disampaikan. Bahkan, kegiatan ini juga didukung oleh penggunaan media berbentuk leaflet dan poster. Penelitian Sonya (2019) menunjukkan efektivitas media leaflet dan poster yang membuktikan bahwa kombinasi media cetak dan penyuluhan lisan efektif untuk memperbaiki perilaku makan remaja.

Selain itu, pendekatan partisipatif dalam kegiatan ini dianggap sesuai dengan kondisi pemuda saat ini yang lebih responsif terhadap metode pendidikan yang menggunakan interaksi sebagai pertukaran dua arah. Seperti yang dinyatakan oleh Indraswari et al. (2022) yang menjelaskan bahwa remaja lebih cepat menerima informasi ketika informasi disampaikan dengan adanya keterlibatan mereka atau berpartisipasi secara aktif. Keterlibatan siswa dalam sesi tanya jawab dan antusiasme mereka dalam merespon selama kegiatan juga menunjukkan bahwa pendekatan ini tepat. Tantangan waktu yang terbatas, yang mengharuskan informasi disampaikan secara padat, menjadi catatan pertimbangan untuk kegiatan yang sama di masa depan, sehingga materi dapat disusun dalam format yang lebih ringkas tetapi komprehensif, misalnya, dengan menggunakan media digital seperti video atau kuis online interaktif (Fatmawati & Wahyudi, 2023).

Untuk efek jangka panjang, penggunaan media seperti leaflet dan poster yang dipajang di dalam kelas, menjadi salah satu strategi yang bagus untuk memperkuat pesan yang sudah disampaikan pada saat pemaparan. Sesuai dengan apa yang dijelaskan oleh Lamahu et al. (2023), materi visual yang dipajang di lingkungan belajar setidaknya dapat membantu mengingatkan siswa tentang pentingnya kesehatan walaupun setelah kegiatan edukasi telah selesai. Namun, bukan hanya memanfaatkan poster dan leaflet saja, perlu dipertimbangkan juga adanya sesi edukasi lanjutan agar dapat menguatkan pemahaman para siswa terhadap materi, sekaligus untuk mengestimasi seberapa jauh pengetahuan dan sikap siswa bertahan setelah sesi edukasi pertama kali.

Secara umum, hasil yang didapat dari kegiatan ini dapat menunjukkan bahwa intervensi di sekolah adalah salah satu intervensi yang cukup potensial dalam pencegahan masalah gizi di masa depan. Saran untuk program selanjutnya, menurut (Rathi et al., 2024) merekomendasikan bahwa dengan menasar lebih banyak sekolah, menyusun modul edukasi berbasis digital, dan melibatkan guru sebagai penyampai materi untuk meningkatkan keberlanjutan program.

Diskusi

Eksplorasi hasil kegiatan dengan riset yang telah dilakukan sebelumnya. Hubungkan persamaan dan perbedaan serta kesenjangan yang ada antara teori dan fakta di lapangan.

Kesimpulan

- Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMK Citra Edukasi Bangsa berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi secara signifikan, yang ditunjukkan melalui peningkatan skor pre-test dan post-test serta hasil uji statistik dengan p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$).
- Intervensi edukatif yang dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, sesi tanya jawab, serta media edukasi (leaflet, poster, dan PPT) terbukti efektif dalam menyampaikan materi secara menarik, menyenangkan, dan mudah dipahami oleh siswa.
- Kegiatan ini mampu mengubah cara pandang siswa terhadap berbagai mitos seputar gizi yang sebelumnya banyak dipercaya tanpa dasar ilmiah, dan menggantinya dengan pemahaman berbasis fakta yang ilmiah dan terpercaya.
- Keunggulan kegiatan ini terletak pada pendekatan partisipatif dan interaktif, suasana yang terbuka, serta komunikasi yang baik antara tim pelaksana dan siswa, yang mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran.
- Kekurangan kegiatan ini terutama terletak pada keterbatasan waktu pelaksanaan, yang membuat penyampaian materi harus dilakukan secara padat dan terbatas, serta latar belakang pengetahuan siswa yang beragam sehingga membutuhkan pendekatan yang lebih variatif.
- Kemungkinan pengembangan ke depan meliputi perluasan cakupan kegiatan ke sekolah-sekolah lain, penguatan sesi lanjutan untuk pendalaman materi, serta pengembangan media edukasi berbasis digital (seperti video animasi atau kuis daring) agar edukasi gizi dapat lebih menjangkau dan bertahan dalam jangka panjang.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan baik dan lancar. Ucapan terima kasih secara khusus juga disampaikan kepada para guru dan tenaga pendidik di SMK Bina Edukasi Bangsa atas sambutan yang hangat serta kerja sama yang luar biasa selama kegiatan berlangsung. Apresiasi yang besar juga dihaturkan kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan arahan yang sangat berarti dalam setiap tahapan pelaksanaan. Tidak lupa juga, terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Jakarta atas dukungan finansial dan administratif yang telah memungkinkan kegiatan ini terlaksana secara optimal. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat berkelanjutan serta menjadi bentuk nyata kontribusi sebagai bagian dari institusi pendidikan tinggi dalam mendukung kemajuan masyarakat.

Daftar Pustaka

- Alsukri, S., Syuryadi, N., & Ernalia, Y. (2020). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Mitos Seputar Gizi Pada Keluarga Pra-Sejahtera Di Kelurahan Delima Pekanbaru. *Martabe : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 108. <https://doi.org/10.31604/jpm.v3i1.108-115>
- Intan, T. (2018). Fenomena Tabu Makanan Pada Perempuan Indonesia Dalam Perspektif Antropologi Feminis. *PALASTREN Jurnal Studi Gender*, 11(2), 233. <https://doi.org/10.21043/palastren.v11i2.3757>

- Katmini, K., Fau, Y. D., Sipahutar, A. F., Kurniawan, A., & Murjito, M. (2022). Edukasi Fakta Dan Mitos Dalam Upaya Pencegahan Disabilitas Akibat Osteoarthritis Lutut. *Jurnal Kreativitas Dan Inovasi (Jurnal Kreanova)*, 2(1), 25–29. <https://doi.org/10.24034/kreanova.v2i1.5278>
- Lasmawanti, S., Siregar, Y. H., Ghafira, H., Elisabeth, A., & Helvetia, I. K. (2024). *Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Pada Remaja di SMA Swasta Amanah Tahfidz*. 2(3).
- Lestari, W., & Wulansari, S. (2018). Pertunjukan Wayang Interaktif Sebagai Sarana Promosi Kesehatan Remaja Tentang Rokok, Narkoba Dan Pergaulan Bebas. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 21(2), 125–132. <https://doi.org/10.22435/hsr.v21i2.262>
- Magdalena, I., Nurul Annisa, M., Ragin, G., & Ishaq, A. R. (2021). Analisis Penggunaan Teknik Pre-Test Dan Post-Test Pada Mata Pelajaran Matematika Dalam Keberhasilan Evaluasi Pembelajaran Di Sdn Bojong 04. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 150–165.
- Mulyani, E., & Safriana, R. E. (2023). *ADM: Jurnal Abdi Dosen dan Mahasiswa Edukasi Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Darul Islam Gresik*. 1(2), 155–160. <https://dx.doi.org/10.0000/adm>
- Nuriannisa, F., Kardina, R. N., Winarningsih, W., & Rachmawati, M. (2022). Edukasi Gizi Interaktif 3T (Mitos atau Fakta) Pada Remaja Masjid Al-Muhajirin Boteng. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2021*, 1(1), 241–247. <https://doi.org/10.33086/snpm.v1i1.814>
- Nuzuliyah, L., & Irawan, D. (2022). Evaluasi Penyuluhan Model Sekolah Lapang Terhadap Perubahan Perilaku Petani Padi Di Kecamatan Jawai Kabupaten Sambas. *Partner*, 27(2), 1836. <https://doi.org/10.35726/jp.v27i2.800>
- Palupi, D. A., & Kardina, R. N. (2021). Asupan Zat Gizi Pada Responden Gangguan Pendengaran : Systematic Review. *National Conference for Ummah*.
- Rukmana, E., Sandy, Y. D., Damanik, K. Y., & Pristanti, N. A. (2024). *Edukasi Gizi Seimbang pada Siswa SMA Swasta Alwashliyah 1 Kota Medan*. 4(2), 105–115.
- Wulansari, A., Sari, A. W., & Ninda, A. (2023). Edukasi Mitos dan Fakta Sayur dan Buah Bagi Remaja di SMA N 9 Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 569. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i3.583>