

IMPLEMENTASI PROJEK PENGUATAN PROFIL PELAJAR PANCASILA MELALUI EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK REMAJA DI SMPN 11 JEMBER

Muhammad Abdul Rauf^{1*}, Nilam Puspitasari², Nurina Aprilya³, Dhyani Ayu Perwiraningrum⁴, Lisis Setyowati⁵

¹²³⁴⁵Politeknik Negeri Jember, Jember, Indonesia

Penulis Korespondensi: muh_abdulrauf@polije.ac.id

Article Info	Abstrak
Article History <i>Received: 01 Mei 2025</i> <i>Revised: 03 Juni 2025</i> <i>Published: 30 Juni 2025</i>	Remaja merupakan kelompok usia kritis yang membutuhkan pemenuhan gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan pembentukan kebiasaan hidup sehat. Namun, rendahnya literasi gizi pada remaja masih menjadi tantangan yang perlu diatasi secara edukatif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi seimbang, menumbuhkan karakter Profil Pelajar Pancasila, serta membiasakan siswa dalam menerapkan pola hidup sehat secara mandiri dan berkelanjutan. Sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 11 Jember, melalui Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) dengan tema “Gaya Hidup Berkelanjutan”. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 23 Januari 2025 bertempat di SMP Negeri 11 Jember, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur. Metode pelaksanaan terdiri dari dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan, yang mencakup penyusunan materi, penyuluhan gizi, serta evaluasi melalui <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> . Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa mengenai gizi seimbang, ditandai dengan peningkatan persentase siswa berkategori pengetahuan baik dari 38,2% menjadi 77,2%. Kesimpulannya, penyuluhan gizi seimbang berbasis proyek terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi sekaligus membentuk karakter pelajar yang berperilaku sehat dan bertanggung jawab terhadap kesehatannya.
Keywords <i>Gizi seimbang;</i> <i>Profil Pelajar Pancasila;</i> <i>Remaja;</i>	

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada pada fase kritis pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial (Wahidin, 2017). Pada masa ini, remaja membutuhkan asupan gizi yang optimal untuk mendukung aktivitas belajar, proses pubertas, dan pembentukan kebiasaan hidup sehat jangka Panjang (Wulandari, 2016). Berbagai hasil studi menunjukkan bahwa perilaku konsumsi remaja di Indonesia masih menghadapi tantangan, seperti kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta rendahnya kesadaran terhadap pentingnya prinsip gizi seimbang. Ketidakseimbangan asupan gizi pada masa remaja dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti anemia, obesitas, hingga gangguan metabolik yang berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup di masa dewasa (Oktaviani, 2018).

Di sisi lain, pembangunan karakter dan kompetensi pelajar juga menjadi fokus dalam transformasi pendidikan nasional melalui implementasi Kurikulum Merdeka, khususnya melalui kegiatan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) (Rahayu *et al.*, 2022). Proyek ini dirancang untuk mewujudkan peserta didik yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga berperilaku sesuai dengan nilai-nilai Pancasila, yakni beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang

Maha Esa, berkebinekaan global, bergotong royong, mandiri, bernalar kritis, dan kreatif (Fadhilah *et al*, 2023). Salah satu tema kontekstual yang diusung dalam P5 adalah “Gaya Hidup Berkelanjutan”, yang sangat relevan dengan isu gizi, karena mendorong peserta didik untuk menjalani pola hidup sehat secara sadar, bertanggung jawab, dan berkesinambungan (Amanda & Fernandes, 2024).

Literasi gizi seimbang dalam konteks Proyek P5 tidak hanya dimaksudkan untuk membekali siswa dengan pengetahuan teoritis, tetapi juga untuk membentuk pola pikir kritis terhadap perilaku konsumsi, serta meningkatkan kesadaran kolektif akan pentingnya menjaga kesehatan sebagai bagian dari tanggung jawab social (Rahayu *et al.*, 2023). Melalui pembelajaran berbasis proyek, siswa diajak untuk mengalami secara langsung proses pembelajaran yang bermakna dan aplikatif. Pendekatan ini menekankan pada keterlibatan aktif peserta didik dalam memecahkan masalah nyata di sekitar mereka, termasuk dalam hal memilih makanan yang bergizi, memahami informasi pangan, dan mempraktikkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan (Sumardiyani *et al.*, 2023).

SMP Negeri 11 Jember sebagai salah satu satuan pendidikan yang mulai menerapkan Kurikulum Merdeka, menjadi lokasi yang potensial untuk pelaksanaan kegiatan edukatif berbasis P5 dengan pendekatan tematik. Kondisi sosial dan karakteristik peserta didik di sekolah ini mencerminkan kebutuhan akan penguatan literasi gizi melalui metode yang kontekstual, partisipatif, dan relevan dengan keseharian mereka. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara institusi pendidikan tinggi dan sekolah dalam merancang serta mengimplementasikan model pembelajaran yang dapat menjembatani pemahaman siswa terhadap pentingnya gizi seimbang sekaligus nilai-nilai pelajar Pancasila.

Berdasarkan pemaparan tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan gizi seimbang yang terintegrasi dalam P5 bagi siswa SMP Negeri 11 Jember sebagai bentuk kontribusi nyata dalam mendukung transformasi pendidikan dan peningkatan kualitas hidup remaja sejak dini.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 11 Jember, yang berlokasi di Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur. Kegiatan berlangsung pada 23 Januari 2025, menyesuaikan dengan agenda sekolah dalam implementasi Kurikulum Merdeka dan P5. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui dua tahapan utama, yaitu tahapan persiapan dan tahapan pelaksanaan kegiatan.

1. Tahapan Persiapan

Tahapan ini mencakup kegiatan perencanaan dan koordinasi awal yang melibatkan tim pengabdian dan pihak sekolah, dengan rincian kegiatan melakukan diskusi awal dengan guru pihak sekolah untuk mengidentifikasi isu gizi yang relevan dengan peserta didik, menyusun materi penyuluhan yang disesuaikan dengan karakteristik siswa SMP serta dikaitkan dengan dimensi Profil Pelajar Pancasila dan melakukan persiapan teknis seperti penjadwalan,

pemilihan ruang kelas, serta pembagian kelompok siswa sesuai dengan kebutuhan pembelajaran kontekstual.

2. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan ini merupakan implementasi langsung dari kegiatan pengabdian dalam bentuk penyuluhan interaktif yang disesuaikan dengan pendekatan pembelajaran berbasis proyek, dengan memberikan pengantar mengenai tujuan kegiatan, relevansi tema gizi seimbang, dan keterkaitannya dengan nilai-nilai Pelajar Pancasila, menyampaikan materi mengenai prinsip gizi seimbang, pola makan sehat remaja, serta risiko dari kebiasaan makan yang tidak sehat, melalui metode ceramah interaktif, mengarahkan siswa untuk merefleksikan keterkaitan kegiatan dengan dimensi P5, seperti kemandirian dalam memilih makanan sehat dan gotong royong dalam menciptakan budaya makan sehat di sekolah.

Untuk mengetahui efektivitas kegiatan penyuluhan, dilakukan pre-test dan post-test sebagai instrumen evaluasi pembelajaran. Pre-test diberikan sebelum materi penyuluhan disampaikan guna mengukur tingkat pengetahuan awal siswa mengenai gizi seimbang, sedangkan post-test diberikan setelah kegiatan penyuluhan selesai untuk menilai peningkatan pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi seimbang pada remaja melalui pendekatan edukatif berbasis P5 dengan tema “Gaya Hidup Berkelanjutan”. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 11 Jember yang berjumlah 180 siswa. Kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran siswa untuk menjalani pola makan yang sehat serta membentuk karakter mandiri dan bertanggung jawab dalam memilih konsumsi pangan yang bergizi.



Gambar 1. Koordinasi antara tim pengmas dan kepala sekolah SMP 11 Jember

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan secara terstruktur dalam satu hari, dimulai dari pengantar kegiatan, pelaksanaan pre-test, penyampaian materi edukatif, hingga post-test sebagai

evaluasi akhir. Kegiatan diawali dengan sesi pembukaan dan penjelasan tujuan penyuluhan. Setelah itu, siswa diminta untuk mengerjakan pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal mengenai gizi seimbang. Selanjutnya, dilakukan penyampaian materi secara interaktif yang kemudian diakhiri dengan post-test guna mengukur peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti penyuluhan. Selain itu, kegiatan dilengkapi dengan diskusi kelompok dan refleksi nilai-nilai P5.



Gambar 2. Edukasi Gizi Seimbang oleh Tim Pengmas

Metode penyuluhan dilakukan dengan pendekatan visual dan partisipatif, menggunakan media PowerPoint berisi gambar dan ilustrasi menarik yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman remaja. Untuk menjaga keterlibatan siswa, digunakan ice breaking di awal sesi guna membangun suasana belajar yang menyenangkan dan tidak membosankan. Interaksi dua arah antara pemateri dan siswa sangat ditekankan agar siswa aktif dalam bertanya dan menjawab selama penyuluhan berlangsung. Penyampaian materi mencakup empat pilar gizi seimbang, pentingnya sarapan, bahaya makanan ultra-proses, dan contoh penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mengetahui dampak dari kegiatan ini, dilakukan pre-test dan post-test dengan instrumen soal pilihan ganda. Hasil rekapitulasi nilai rata-rata pre-test dan post-test dari lima kelas ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Siswa Terhadap Gizi Seimbang

Kategori Pengetahuan	Pre-test (n)	Pre-test (%)	Post-test (n)	Post-test (%)
Kurang Baik	111	61,8	41	22,8
Baik	69	38,2	139	77,2
Jumlah	180	100,0	180	100,0

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan siswa, ditandai dengan selisih rata-rata nilai antara pre-test dan post-test sebesar 54.5 %. Hal ini menjadi indikator awal bahwa intervensi edukatif melalui penyuluhan gizi seimbang memiliki

dampak yang positif terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya pola makan sehat. Sebelum pelaksanaan penyuluhan, sebagian besar siswa menunjukkan pemahaman yang terbatas, terutama terkait pentingnya sarapan pagi, komposisi makanan bergizi, serta konsekuensi dari pola makan yang tidak seimbang, seperti risiko anemia, kelebihan berat badan, dan konsentrasi belajar yang menurun.

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, terjadi perubahan yang cukup signifikan dalam aspek kognitif siswa. Mereka tidak hanya mampu menyebutkan empat pilar gizi seimbang, tetapi juga menunjukkan pemahaman praktis dalam membedakan jenis makanan sehat dan tidak sehat berdasarkan nilai gizinya. Dalam diskusi akhir dan hasil refleksi kelompok, siswa mampu menyampaikan contoh nyata dari perubahan perilaku konsumsi yang akan mereka lakukan, seperti tidak melewatkan sarapan, membawa bekal dari rumah, serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis kemasan.

Kegiatan ini menunjukkan keberhasilan dalam mengintegrasikan nilai-nilai dalam dimensi Profil Pelajar Pancasila (P5) ke dalam proses edukasi yang kontekstual dan bermakna. Dimensi kemandirian tercermin dalam kemampuan siswa untuk mengambil keputusan yang lebih sehat terkait konsumsi makanan berdasarkan informasi gizi yang mereka peroleh selama penyuluhan. Dimensi tanggung jawab tampak dari meningkatnya kesadaran siswa akan pentingnya menjaga pola makan yang seimbang untuk mencegah risiko kesehatan jangka panjang seperti anemia dan obesitas. Sementara itu, semangat gotong royong terlihat dalam keterlibatan aktif siswa dalam diskusi kelompok serta perancangan kampanye kelas untuk mempromosikan kebiasaan makan sehat di lingkungan sekolah. Hasil dan dampak dari kegiatan ini tidak hanya meningkatkan literasi gizi secara signifikan, tetapi juga memicu perubahan perilaku yang mendukung kesehatan berkelanjutan. Secara lebih luas, kegiatan ini turut berkontribusi terhadap pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs), khususnya Tujuan 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera) dengan menurunkan potensi risiko penyakit akibat gizi buruk, serta Tujuan 4 (Pendidikan Berkualitas) melalui pendekatan pembelajaran berbasis proyek yang membekali siswa dengan keterampilan hidup yang relevan. Dengan demikian, pendekatan edukatif yang diterapkan tidak hanya bersifat informatif tetapi juga transformatif dalam membentuk generasi muda yang sehat, sadar gizi, dan bertanggung jawab.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengusung tema “Gaya Hidup Berkelanjutan” melalui edukasi gizi seimbang berhasil meningkatkan literasi gizi pada siswa kelas VII SMP Negeri 11 Jember. Melalui pendekatan pembelajaran berbasis proyek dan integrasi nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila (P5), kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa tentang pola makan sehat, tetapi juga mendorong pembentukan karakter yang mandiri, bertanggung jawab, dan kolaboratif. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa, dengan persentase siswa berkategori pengetahuan baik meningkat dari 42,8% menjadi 77,2%. Keberhasilan ini memperkuat

pentingnya metode edukatif yang partisipatif, kontekstual, dan menyenangkan dalam upaya promotif dan preventif masalah gizi di kalangan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak SMP Negeri 11 Jember yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para siswa kelas VII dan VIII yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Apresiasi diberikan kepada tim pengabdian serta seluruh pihak yang turut berkontribusi dalam penyusunan materi dan pelaksanaan kegiatan edukasi gizi seimbang ini. Semoga hasil dari kegiatan ini dapat memberikan manfaat jangka panjang dalam meningkatkan literasi gizi dan pembentukan karakter pelajar yang sehat dan bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Wulandari, A. (2016). Karakteristik pertumbuhan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39-43.
- Oktaviani, W. D. (2018). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food, aktivitas fisik, pola konsumsi, karakteristik remaja dan orang tua dengan indeks massa tubuh (IMT)(studi kasus pada siswa SMA Negeri 9 Semarang tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2), 188-193.
- Fadhilah, M. N., Fawaid, A., Aflahah, A., Sutrisno, T., Sufiyanto, M. I., Zahrah, F., & Nada, Z. Q. (2023). Pendampingan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) Dalam Membangun Karakter Peserta Didik Berbasis Profetik Di Sdn Bugih 5 Pamekasan. *Ejoin: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(7), 632-642.
- Rahayu, W. A., Setiawati, M., & Ikhwan, I. (2023). Implementasi Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5): Kearifan Lokal Di SMP Negeri 4 Kubung Kabupaten Solok. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(5), 337- 346.
- Sumardiyani, L., Ardini, S. N., & Pramesti, M. R. D. (2023). Implementasi Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) dengan Tema Suara Demokrasi di SMK Negeri 6 Semarang. *PRIMER: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 455-462
- Wahidin, U. (2017). Pendidikan karakter bagi remaja. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(03), 256-269.
- Rahayu, R., Rosita, R., Rahayuningsih, Y. S., Hernawan, A. H., & Prihantini, P. (2022). Implementasi kurikulum merdeka belajar di sekolah penggerak. *Jurnal basicedu*, 6(4), 6313-6319.
- Amanda, Z. R., & Fernandes, R. (2024). Implementasi proyek penguatan profil pelajar pancasila (P5) tema gaya hidup berkelanjutan di SMAN 3 Padang Panjang. *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, 3(2), 168-180.