



JURNAL BIOSHELL

e-ISSN: 2623-0321

DOI: 10.56013/bio.v15i2.6365
<http://ejurnal.ujj.ac.id/index.php/BIO>



Penerapan Metode Edukasi Teman Sebaya untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Remaja SMAN 9 Makassar

Iin Noviyanti Amar, Mushawwir Taiyeb, Dian Dwi Putri Ulan Sari Patongai

*E-mail of Corresponding Author: a.mushawwir.t@unm.ac.id

Jurusan Biologi, Fakultas MIPA, Universitas Negeri Makassar

Article History

Received: July 28, 2026

Revised: August 14, 2026

Accepted: October 11, 2026

Available online: October 21, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi remaja serta efektivitas metode edukasi teman sebaya dalam meningkatkan pengetahuan gizi siswa SMA. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 di SMAN 9 Makassar menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan desain *non-randomized control group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI Biologi. Sampel penelitian berjumlah 56 siswa yang dibagi ke dalam kelas eksperimen dan kelas kontrol menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa tes pengetahuan gizi dalam bentuk soal pilihan ganda dan esai. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji N-Gain, dan uji Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol setelah pembelajaran. Secara deskriptif, peningkatan pengetahuan pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Namun, hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan yang signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Kata kunci: Edukasi Teman sebaya, Pengetahuan gizi, Remaja

ABSTRACT

This study aimed to determine adolescents' nutritional knowledge and examine the effectiveness of the peer education method in improving the nutritional knowledge of senior high school students. The study was conducted during the second semester of the 2025/2026 academic year at SMAN 9 Makassar using a quasi-experimental method with a non-randomized control group pretest-posttest design. The study population consisted of Grade XI Biology students. The sample consisted of 56 students who were divided into an experimental group and a control group using purposive sampling. Data were collected using a nutritional knowledge test consisting of multiple-choice and essay questions and analyzed using descriptive statistics, N-Gain analysis, and the Mann-Whitney test. The results showed an increase in nutritional knowledge in both the experimental and control groups after the learning process. Descriptively, the increase in nutritional knowledge was higher in the experimental group than in the control group. However, the Mann-Whitney test showed no statistically significant difference in the increase in nutritional knowledge between the experimental and control groups.

Key word: Adolescents, Nutrition knowledge, Peer education

I. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai

dengan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan secara cepat, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Berbagai penelitian internasional menunjukkan

bahwa sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk melaksanakan intervensi pendidikan gizi karena mampu menjangkau remaja secara berkelanjutan melalui proses pembelajaran yang terstruktur. Hasil *systematic review* dan meta-analysis menunjukkan bahwa program edukasi gizi berbasis sekolah berkontribusi terhadap peningkatan konsumsi buah dan sayur serta mendorong terbentuknya kebiasaan makan yang lebih sehat pada remaja. Oleh karena itu, sekolah memiliki peran penting dalam membangun pengetahuan dan perilaku gizi yang dapat dipertahankan hingga usia dewasa (Ridwan dkk., 2021)

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, permasalahan gizi pada remaja masih menjadi salah satu perhatian penting dalam bidang kesehatan masyarakat. Tingginya angka konsumsi makanan tidak sehat dan rendahnya pemahaman mengenai gizi seimbang menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang belum menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Rendahnya pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang dapat menyebabkan remaja kurang memperhatikan kualitas makanan yang dikonsumsi sehingga berdampak terhadap kondisi kesehatan dan kemampuan belajar siswa di sekolah (Panjaitan dkk., 2022).

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam membentuk perilaku konsumsi makanan seseorang. Pengetahuan yang baik mengenai gizi dapat membantu remaja memahami pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga pola makan sehat, dan menerapkan gaya hidup

yang baik. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan remaja memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat sehingga berpotensi menimbulkan berbagai masalah Kesehatan.

Pendidikan gizi di lingkungan sekolah menjadi salah satu langkah strategis untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja. Sekolah memiliki peran penting dalam memberikan informasi dan pembelajaran yang dapat membantu siswa memahami pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang baik. Namun, proses pembelajaran yang masih bersifat konvensional sering kali menyebabkan siswa kurang aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Penyampaian materi yang hanya berpusat pada guru membuat siswa cenderung pasif sehingga pemahaman terhadap materi yang diberikan menjadi kurang optimal (Fitriani dkk., 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal di SMAN 9 Makassar, diketahui bahwa sebagian siswa masih memiliki pemahaman yang rendah mengenai gizi seimbang. Hal tersebut terlihat dari kebiasaan siswa yang lebih memilih mengonsumsi jajanan cepat saji dibandingkan makanan sehat serta kurang memperhatikan kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi. Selain itu, sebagian siswa juga belum memahami pentingnya sarapan dan pengaturan pola makan yang baik bagi kesehatan tubuh. Hasil tersebut diperkuat oleh pretest yang menunjukkan bahwa pengetahuan awal siswa mengenai gizi seimbang masih belum optimal. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk meningkatkan

pengetahuan gizi siswa melalui metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik remaja.

Salah satu metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja adalah edukasi teman sebaya. Metode ini melibatkan siswa sebagai tutor yang telah diberikan pemahaman mengenai materi untuk kemudian menyampaikannya kepada teman sebayanya. Interaksi antar siswa membuat proses pembelajaran lebih komunikatif, santai dan sesuai dengan karakteristik remaja. Remaja juga cenderung lebih nyaman berdiskusi dengan teman seusianya sehingga lebih bebas bertanya dan menyampaikan pendapat. Metode ini telah banyak diterapkan dalam pendidikan kesehatan karena mendorong siswa berperan aktif dalam penyampaian informasi. Selain meningkatkan pemahaman, metode ini juga dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada teman sebayanya ([Awaliah dkk., 2025](#)).

Efektivitas edukasi teman sebaya dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja juga didukung oleh penelitian sebelumnya. Febry dkk., ([2024](#)) menunjukkan bahwa konseling gizi melalui konselor sebaya mampu meningkatkan pengetahuan siswa setelah diberikan intervensi. Edukasi gizi seimbang berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai pola makan sehat. Dengan demikian edukasi teman sebaya memiliki potensi sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa

konselor sebaya cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri, namun penelitian terdahulu menggunakan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki perbedaan dengan menggunakan kelas eksperimen dan kelas kontrol untuk membandingkan peningkatan pengetahuan gizi ([Rahmah dkk., 2025](#)).

Meskipun demikian, penelitian mengenai penerapan metode edukasi teman sebaya dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja di lingkungan sekolah masih perlu dikembangkan, khususnya pada siswa SMA di Kota Makassar. Selain itu, karakteristik siswa dan lingkungan belajar yang berbeda memungkinkan hasil penelitian yang berbeda pula. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efektivitas metode edukasi teman sebaya dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja di SMAN 9 Makassar. Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan metode edukasi teman sebaya dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja di SMAN 9 Makassar.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode quasi experiment dengan desain *non-randomized control group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 di SMAN 9 Makassar.

Penelitian ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Sebelum diberikan perlakuan, kedua kelompok diberikan

pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa. Pada kelas eksperimen, sebanyak 10 siswa dengan nilai *pretest* tertinggi dipilih sebagai tutor sebaya pada masing-masing kelas. Tutor yang telah terpilih kemudian diberikan pelatihan menggunakan booklet pedoman gizi seimbang sebagai panduan dalam menyampaikan materi kepada teman sebayanya.

Pelaksanaan edukasi untuk teman sebaya pada kelas eksperimen dilakukan sebanyak 1 kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 JP. Tutor sebaya menyampaikan materi gizi kepada teman-teman dalam kelompoknya dengan menggunakan panduan yang telah diberikan. Sementara itu, kelas kontrol diberikan pembelajaran gizi tanpa menggunakan metode teman sebaya. Setelah seluruh perlakuan selesai, kedua kelompok diberikan *posttest* untuk mengetahui perubahan pengetahuan gizi siswa setelah diberikan pembelajaran.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI Biologi SMAN 9 Makassar yang terdiri atas 187 siswa. Sampel penelitian berjumlah 56 siswa yang dibagi ke dalam kelas eksperimen dan kelas kontrol menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa tes pengetahuan gizi yang terdiri atas 20 soal pilihan ganda dan 5 soal esai. Pengumpulan data dilakukan melalui *pretest* dan *posttest*. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, uji N-Gain, dan uji Mann-Whitney.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh data pengetahuan siswa pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Pengetahuan Gizi Siswa

Kelas	Mean	Stdr. Deviasi
<i>Pretest</i> Eksperimen	54,50	12,683
<i>Posttest</i> Eksperimen	90,07	10,774
<i>Pretest</i> Kontrol	68,79	15,235
<i>Posttest</i> Kontrol	90,07	11,195

Nilai *pretest* pengetahuan gizi pada kelas eksperimen menunjukkan kemampuan awal siswa masih relatif sedang dengan variasi nilai yang cukup beragam. Setelah diberikan perlakuan, hasil *posttest* memperlihatkan peningkatan yang sangat signifikan, ditandai dengan kenaikan rata-rata nilai dan sebaran nilai yang lebih homogen. Pada kelas kontrol, nilai awal siswa berada pada kategori sedang dan mengalami peningkatan pada *posttest*, meskipun peningkatannya tidak sekuat kelas eksperimen. Secara keseluruhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi setelah pembelajaran, terutama pada kelas eksperimen yang mendapatkan perlakuan.

Gambaran pengetahuan gizi seimbang pada kelas eksperimen dijelaskan pada Gambar 1.



Gambar 1. Distribusi Kategori Persentase *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Gizi Siswa pada Kelas Eksperimen

Berdasarkan Gambar 1, sebelum diterapkan teman sebaya sebagian besar siswa berada pada kategori kurang dan cukup, serta belum ada yang mencapai kategori baik. Setelah metode edukasi

teman sebaya diterapkan, terjadi perubahan yang signifikan pada distribusi kategori pengetahuan, di mana sebagian besar siswa mengalami peningkatan ke kategori baik dan tidak terdapat lagi siswa yang berada pada kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan teman sebaya efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi siswa, yang tampak dari pergeseran kategori ke arah yang lebih baik setelah pembelajaran.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada suatu kelompok atau variabel memiliki distribusi yang normal atau tidak yang hasilnya dapat dilihat pada Tabel 2. Hasil dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai Asymp.Sig (2-tailed) pada hasil statistik bernilai lebih besar dari nilai signifikansi 0.05.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Data

Kolmogorov-Smirnova				
n- Gain	Kelas	Statistik	Df	Sig.
	Eksperimen	.177	28	.024
	Kontrol	.208	28	.003

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa data n-Gain pada kelas eksperimen dan kelas kontrol tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai signifikansi yang berada di bawah batas ketentuan.

Uji homogenitas yang digunakan untuk mengetahui apakah dua atau lebih kelompok data memiliki varians yang sama atau homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3 Homogenitas Data

		Levene Statistik	df1	df2	Sig.
n- Gain	Berdasarkan Rata-rata	16,408	1	54	.000
	Berdasarkan Median	7,330	1	54	.002

Berdasarkan Median dan dengan df yang d disesuaikan	7,330	1	40,555	.003
Berdasarkan rata-rata yang dipangkas	15,461	1	54	.000

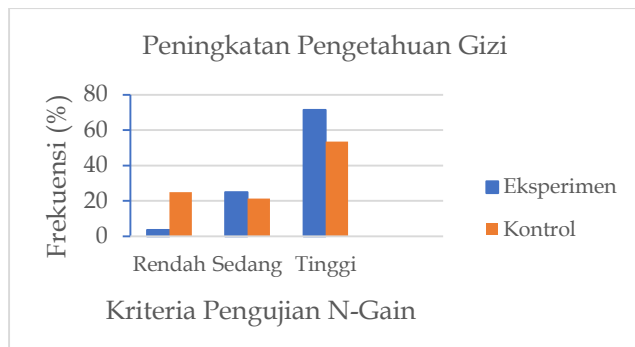
Berdasarkan hasil uji homogenitas pada Tabel 3, diperoleh bahwa nilai signifikansi yang dihasilkan tidak memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Hal tersebut menunjukkan bahwa varians data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak homogen.

Hasil frekuensi nilai n-gain dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4 Hasil Analisis N-Gain

Kategori	Skor		Skor	
	Eksperimen		Kontrol	
	F	(%)	F	(%)
Tinggi	20	71,43	17	60,71
Sedang	7	25,00	5	17,86
Rendah	1	3,57	6	21,43
Jumlah	28	100	28	100

Berdasarkan hasil analisis N-Gain, rata-rata peningkatan pengetahuan gizi pada kelas eksperimen sebesar 0,79 atau 79,13% yang termasuk kategori efektif, sedangkan kelas kontrol sebesar 0,64 atau 63,79% yang termasuk kategori cukup efektif. Secara deskriptif, peningkatan pengetahuan pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Namun, perbedaan peningkatan tersebut perlu dilihat berdasarkan hasil uji statistik untuk mengetahui signifikansinya. Selanjutnya untuk mengetahui persentase efektivitas teman sebaya dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja di SMAN 9 Makassar dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2 Grafik Peningkatan Pengetahuan Gizi

Berdasarkan Gambar 2, terlihat bahwa rata-rata N-Gain pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar pada kelas eksperimen berada pada kategori Tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teman sebaya efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja di SMAN 9 Makassar. Hasil analisis rata-rata N-Gain dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5 Hasil Analisis Rata-Rata N-Gain dan Persentase N-Gain Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Kelas	N-Gain	Persentase N-Gain	Kategori
Kontrol	0,64	63,79%	Cukup Efektif
Eksperimen	0,79	79,13%	Efektif

Hasil analisis menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi pada kelas eksperimen berada pada kategori efektif, sedangkan kelas kontrol berada pada kategori cukup efektif. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan metode edukasi teman sebaya lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja dibandingkan dengan pembelajaran pada kelas kontrol.

Uji Mann-Whitney membandingkan distribusi peringkat nilai antar kelompok

untuk menentukan ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan. Selanjutnya, untuk mengetahui hasil pengujian hipotesis terkait efektivitas teman sebaya dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMAN 9 Makassar, dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6 Hasil Analisis Mann-Whitney

	Nilai
Mann-Whitney U	367,000
Wilcoxon W	773,000
Z	-,412
Asymp. Sig. (2-tailed)	,681

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,231. Karena nilai signifikan $0,231 > 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara peningkatan pengetahuan gizi pada kelas eksperimen dan kontrol. Dengan demikian, meskipun secara deskriptif kelas eksperimen menunjukkan peningkatan N-Gain yang lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang setelah penerapan metode edukasi teman sebaya. Peningkatan tersebut terlihat dari perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen yang menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan siswa ke arah yang lebih baik. Sebelum intervensi diberikan, sebagian besar siswa berada pada kategori pengetahuan rendah dan cukup, yang menunjukkan bahwa pemahaman mereka terhadap konsep gizi seimbang masih terbatas. Setelah penerapan edukasi teman sebaya, terjadi perubahan distribusi kategori pengetahuan, di mana sebagian besar siswa

berada pada kategori baik dan tidak lagi ditemukan kategori rendah.

Peningkatan pengetahuan juga terjadi pada kelas kontrol, meskipun kelas tersebut tidak diberikan edukasi menggunakan metode teman sebaya. Peningkatan tersebut dapat terjadi karena siswa pada kelas kontrol tetap memperoleh pembelajaran mengenai materi gizi melalui proses pembelajaran yang diberikan di kelas serta adanya informasi yang diperoleh dari sumber lain selama penelitian berlangsung. Selain itu, siswa tetap memiliki kesempatan untuk mempelajari kembali materi dan mengingat informasi yang telah diperoleh sebelumnya. Dengan demikian, peningkatan pada kelas kontrol menunjukkan bahwa perubahan pengetahuan tidak hanya dapat dipengaruhi oleh metode teman sebaya, tetapi juga dapat terjadi melalui proses pembelajaran dan paparan informasi yang diterima siswa.

Peningkatan pengetahuan pada kelas eksperimen dimungkinkan terjadi karena pelaksanaan edukasi teman sebaya dilakukan secara terstruktur dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperkuat pemahaman melalui diskusi serta penyampaian materi secara berulang. Proses tersebut membantu siswa dalam mengingat dan memahami konsep gizi seimbang secara lebih optimal. Secara teoritis, hal ini sejalan dengan pendapat Kusuma, (2022) yang menyatakan bahwa pengulangan (*reinforcement*) dan keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran dapat memperkuat daya ingat serta pemahaman terhadap materi yang dipelajari. Melalui interaksi dengan

teman sebaya, siswa cenderung lebih terbuka dalam bertanya dan berdiskusi, serta lebih mudah menerima informasi karena disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan sesuai dengan karakteristik perkembangan mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Yunieswati dkk., (2022) yang melaporkan adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang setelah diberikan materi terkait. Selaras dengan itu, Rahmawati dkk., (2025) juga mengidentifikasi adanya perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penerapan metode tutor sebaya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemberian konseling oleh konselor gizi yang telah mendapatkan pelatihan dan berasal dari kelompok teman sebaya mampu meningkatkan pemahaman responden mengenai gizi seimbang.

Cara mengatasi rendahnya pengetahuan gizi seimbang pada remaja, diterapkan metode edukasi teman sebaya. Menurut Aulia, (2021), teman sebaya merupakan siswa yang ditunjuk untuk membantu teman-temannya yang mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran. Pendampingan yang dilakukan oleh teman sebaya pada umumnya memberikan hasil yang lebih optimal. Hal tersebut disebabkan oleh adanya kedekatan hubungan antar siswa yang lebih akrab dan komunikatif dibandingkan interaksi antara siswa dengan guru. Teman sebaya dipilih sebagai media penyampaian informasi karena remaja cenderung lebih mudah memahami karakter, bahasa, serta kondisi psikologis teman yang berada pada rentang usia yang sama. Interaksi yang intens serta kedekatan

emosional yang terjalin antar teman memungkinkan remaja untuk lebih terbuka dalam berbagi pengalaman dan berdiskusi, dibandingkan ketika berinteraksi dengan guru atau orang dewasa (Huitink dkk., 2021).

Menurut Lestari & Iswahyudi, (2024) salah satu faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang adalah informasi yang diterima. Individu yang memperoleh informasi lebih luas cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik. Informasi tersebut dapat bersumber dari berbagai pihak, seperti orang tua, teman sebaya, media massa, buku, maupun tenaga kesehatan. Pengetahuan pada dasarnya merupakan hasil dari proses pembelajaran yang mengubah individu dari tidak mengetahui menjadi mengetahui, serta dari tidak mampu menjadi mampu. Proses ini dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun pengalaman langsung dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Rizqiawan & Alisya, (2022) menyatakan bahwa karakteristik utama pengetahuan tercermin dari kemampuan individu dalam mengingat dan memahami informasi yang diperoleh, baik melalui pengalaman pribadi maupun interaksi dengan orang lain.

Sejalan dengan itu, Story et al., (2009) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan keseluruhan informasi yang dimiliki seseorang sebagai hasil interaksi dengan objek atau lingkungan di sekitarnya. Dalam konteks gizi, pengetahuan berperan penting dalam membantu remaja memahami cara memilih makanan yang sehat serta menyadari keterkaitan antara pola konsumsi, status

gizi, dan kondisi kesehatan. Ekubagewargies et al., (2025) juga menegaskan bahwa pemahaman mengenai konsep gizi seimbang diperlukan untuk membantu memenuhi kebutuhan tubuh secara optimal sehingga kesehatan dapat terjaga.

Berdasarkan analisis pada setiap indikator, secara umum terjadi peningkatan pemahaman siswa setelah diberikan intervensi, terutama pada indikator yang berkaitan dengan konsep dasar gizi seimbang dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang diberikan mampu membantu siswa memahami materi dengan lebih baik. Namun demikian, pada indikator yang menuntut kemampuan analisis yang lebih mendalam, sebagian siswa masih belum optimal dalam menguraikan jawaban secara tepat, sehingga aspek tersebut masih memerlukan penguatan lebih lanjut. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa, meskipun belum merata pada seluruh indikator (Suryani dkk., 2022).

Menurut Nurlaela & Rasmaniar, (2023), peningkatan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mencapai tingkat pengetahuan tahu (*know*) dan memahami (*understanding*). Pada soal esai, siswa mampu menjelaskan kembali konsep gizi seimbang dengan bahasa sendiri serta menganalisis permasalahan sederhana terkait pola makan. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan edukasi teman sebaya tidak hanya meningkatkan kemampuan mengingat informasi, tetapi juga

membantu siswa dalam memahami konsep secara lebih mendalam.

Menurut Syahidah dkk. (2026), pengetahuan merupakan hasil dari proses pembelajaran yang mengubah individu dari tidak mengetahui menjadi mengetahui. Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber, termasuk teman sebaya, berperan dalam meningkatkan pemahaman seseorang. Dalam konteks gizi, pengetahuan memberikan dasar bagi remaja untuk memilih makanan yang sehat serta memahami keterkaitan antara pola konsumsi dan status kesehatan. Remaja juga dapat lebih terbuka dalam menerima informasi yang disampaikan oleh teman seusianya karena adanya kedekatan emosional dan kesamaan karakteristik usia, sehingga proses komunikasi dapat berlangsung secara interaktif (Indriasari dkk., 2025).

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi atau pembelajaran mengenai gizi. Yunieswati dkk., (2022) menemukan adanya perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pelaksanaan metode teman sebaya. Selain itu, Awaliah et al., (2025) menyimpulkan bahwa konseling gizi oleh konselor sebaya dapat meningkatkan pengetahuan siswa setelah intervensi. Namun, hasil uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan yang signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Meskipun secara deskriptif peningkatan pengetahuan pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol, perbedaan

tersebut belum menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan yang terjadi pada kelas eksperimen belum dapat sepenuhnya dikaitkan dengan penerapan metode edukasi teman sebaya.

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang belum mengalami peningkatan pengetahuan secara optimal. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor internal, seperti motivasi belajar dan tingkat perhatian selama proses pembelajaran, serta faktor eksternal, seperti lingkungan belajar dan akses terhadap informasi. Selain itu, karakteristik siswa dan paparan informasi yang diterima juga dapat memengaruhi kemampuan dalam memahami materi yang diberikan. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi mengalami peningkatan pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol. Peningkatan pada kelas eksperimen secara deskriptif lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol, tetapi hasil pengujian menunjukkan bahwa perbedaannya tidak signifikan. Oleh karena itu, metode edukasi teman sebaya dalam penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, tetapi belum dapat dinyatakan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi dibandingkan dengan pembelajaran pada kelas kontrol.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas teman sebaya dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja di SMAN 9 Makassar, dapat disimpulkan:

1. Pengetahuan gizi remaja di SMAN 9 Makassar mengalami peningkatan

setelah diberikan pembelajaran gizi. Peningkatan terjadi pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol, dengan peningkatan pada kelas eksperimen secara deskriptif lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol.

2. Edukasi teman sebaya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi pada kelas eksperimen. Namun, hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol tidak berbeda secara signifikan. Dengan demikian, edukasi teman sebaya dalam penelitian ini belum dapat dinyatakan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alisya, P., & Rizqiawan, A. (2022). Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa. *Binawan Student Journal*, 4(2), 21-27. <https://doi.org/10.54771/bsj.v4i2.505>
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31-35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Awaliah, A., Rita, E., Idriani, I., Widhi, A. S., Widiastuti, E., Zuryati, M., & Setiyono, E. (2025). Pemberdayaan Remaja Melalui Peer educator Gizi Seimbang dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa di SMP Muhammadiyah 36 Jakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(1), 8-15. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i1.339>
- Ekubagewargies, D. T., Ahmed, F., & Lee, P. (2025). Effectiveness of Peer-Led Interventions in Improving the Dietary Behavior of Adolescents in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review. *Nutrition Reviews*, 83(7), 1183-1197. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaf037>
- Febry, F., Ainy, A., & Etrawati, F. (2024). Peran peer educator dalam upaya peningkatan imunitas tubuh remajadi masa pandemi COVID melalui penyuluhan gizi seimbang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 5(2), 134-145. <https://doi.org/10.32539/hummed.v5i2.157>
- Fitriani, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29-38. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
- Huitink, M., Poelman, M. P., Seidell, J. C., & Dijkstra, S. C. (2021). The Healthy Supermarket Coach: Effects of a Nutrition Peer-Education Intervention in Dutch Supermarkets Involving Adolescents With a Lower Education Level. *Health Education and Behavior*, 48(2), 150-159. <https://doi.org/10.1177/1090198120957953>
- Indriasari, M., Jenie, R. P., & Afrizal, S. H. (2025). Edukasi Gizi : Masalah Gizi Pada Remaja. 39-49. <https://doi.org/https://doi.org/10.54771/>
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada

- Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>
- Lestari, W. A., & Iswahyudi, I. (2024). Upaya Pencegahan Obesitas Remaja Melalui Pendampingan dan Edukasi Label Gizi Serta Penerapan Kunci Jajan Sehat Bergizi. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 8(1), 177. <https://doi.org/10.30595/jppm.v8i1.14483>
- Nurlaela, E., & Rasmaniar, R. (2023). Balanced Nutrition Training for Adolescent Girls as Peer Educators on Improving Behavior among Senior High School Students for Stunting Prevention. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 9(2), 74. <https://doi.org/10.33490/jkm.v9i2.803>
- Panjaitan, N. W., Hasibuan, S. S., Faradillah, F., Hasibuan, Y. N. P., WK, A. A., Anggraini, D. R., & Sibuea, A. A. zahra. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 57–62. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.37>
- Rahmah, A., Amir, S., & Hasan, N. (2025). Hubungan teman sebaya (peer group) dan tingkat pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi junk food di SMA Negeri 21 Makassar. 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.30597/jgmi.v14i1.39482>
- Rahmawati, D. M., Rahayu, N. A., & Indrayani, S. (2025). Peningkatan Pengetahuan Gizi Dan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Membangun Generasi Sehat Dan Berkualitas Di SMA Teknologi Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 9(2), 200–207. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v9i2.9785>
- Ridwan, M., Syukri, A., & Badarussyamsi, B. (2021). Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis Dan Sumbernya. *Jurnal Geuthèë: Penelitian Multidisiplin*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.52626/jg.v4i1.96>
- Story, M., Lytle, L. A., Birnbaum, A. S., & Perry, C. L. (2002). Peer-Led, School-Based Nutrition Education for Young Adolescents: Feasibility and Process Evaluation of the TEENS Study. *Journal of School Health*, 72(3), 121–127. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2002.tb06529.x>
- Suryani, P., & Lundy, F. (2022). Pengembangan Metode Edukasi Teman Sebaya Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja SMA Di Wilayah Kota Malang. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 8(1), 11–18. <https://doi.org/10.31290/jiki.v8i1.2699>
- Syahidah, N., Nukalima, W. F., Irfani, F. R., Ritonga, N. I. Y., Mubarak, R. I., Nugraha, I. M., Kartika, D., & Az Zahra, S. K. A. (2026). Sosialisasi Pentingnya Pengetahuan dan Gizi Seimbang di Kalangan Pelajar SMP Muhammadiyah Garut. *NURAGA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 9–17. <https://doi.org/10.52434/nuraga.v2i1.43385>
- Yunieswati, W., Kushargina, R., & Rizqiya, F. (2022). Edukasi Gizi Berbasis Teknologi untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Antioksidan pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(1), 69. <https://doi.org/10.24853/jkk.18.1.69->

Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Bergambar Dan Permainan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar (Suatu Pendekatan Studi Literature Review). *HEARTY*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.32832/hearty.v10i1.4786>