

SOSIALISASI MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI BAGI GURU-GURU SMP TERAMIA YAYASAN TUNAS BARU TIBAN BARU-SEKUPANG

*Promoting Healthy and Nutritious Eating among Teachers at
Teramia Junior High School, Tunas Baru Foundation, Tiban
Baru, Sekupang*

Frangky Silitonga

Politeknik Pariwisata Batam, Batam, Indonesia
frangkyka@btp.ac.id

Tri Muntia Yusri

Politeknik Pariwisata Batam, Batam, Indonesia
trimuntiayusri@gmail.com

Widyo Wicaksono

Politeknik Pariwisata Batam, Batam, Indonesia
widyo491@gmail.com

Kintan Sabrina

Politeknik Pariwisata Batam, Batam, Indonesia
kintansabrina24@gmail.com

Heri Nuryanto

Politeknik Pariwisata Batam, Batam, Indonesia
heri@btp.ac.id

Karium Jackson M Nainggolan

Politeknik Pariwisata Batam, Batam, Indonesia
Jackonainggolan.88@gmail.com

Rullyan Syah Lubis

Politeknik Pariwisata Batam, Batam, Indonesia
rullylubis25@gmail.com

Novelia Abareles

Politeknik Pariwisata Batam, Batam, Indonesia
veyybrr16@gmail.com

Abstract

The community service activity conducted by lecturers and students of Batam Tourism Polytechnic entitled “Healthy and Nutritious Food Socialization for Teachers of SMP Teramia, Tunas Baru Tiban Baru Foundation–Sekupang” aimed to enhance teachers’ understanding of the importance of healthy and nutritious eating patterns in supporting health, work productivity, and quality of life. The activity was carried out through socialization methods, delivery of educational materials, interactive discussions, and the provision of healthy menu examples tailored to daily nutritional needs. The materials presented included the introduction of balanced nutrition concepts, the selection of healthy food ingredients, the importance of consuming vegetables and fruits, reducing foods high in sugar, salt, and fat, as well as the implementation of healthy lifestyles within school and family environments. Through this activity, teachers are expected to become health education agents for students and the surrounding community. This community service activity also represents the implementation of the tridharma of higher education, particularly in community empowerment through health education and increasing awareness of the importance of healthy eating habits. Collaboration between lecturers and students is expected to strengthen the relationship between higher education institutions and the community while providing sustainable positive impacts on the educational environment.

Keywords— *healthy food, balanced nutrition, community service, health education, teachers, healthy lifestyle*

1. PENDAHULUAN

Guru merupakan aktor utama dalam penyelenggaraan layanan pendidikan di sekolah. Kualitas layanan guru kepada siswa tidak hanya ditentukan oleh kompetensi pedagogik dan profesional, tetapi juga oleh kondisi fisik dan kesehatan guru itu sendiri (Wahyuningsih et al., 2021). Pola makan yang tidak sehat, konsumsi makanan cepat saji yang tinggi, kurangnya asupan gizi seimbang, serta kebiasaan melewatkan sarapan dapat berdampak pada menurunnya energi, konsentrasi, serta produktivitas kerja. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), pola makan sehat dan seimbang berperan penting dalam menjaga daya tahan tubuh, fungsi kognitif, dan kestabilan emosi. Dalam konteks pendidikan, guru yang sehat secara fisik dan mental cenderung lebih sabar, responsif, serta mampu memberikan pelayanan pembelajaran yang optimal kepada siswa (WHO, 2023).

Selain itu, kebijakan nasional terkait gizi seimbang juga telah ditegaskan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Pedoman Gizi Seimbang yang menekankan pentingnya konsumsi makanan beragam, aktivitas fisik, serta pola hidup bersih dan sehat (Siswa & Perampuan, 2023). Implementasi prinsip ini di lingkungan sekolah tidak hanya berdampak pada guru, tetapi juga menjadi teladan bagi siswa (Jatmikowati et al., 2023). Berdasarkan hasil observasi awal di lingkungan mitra, sebagian guru masih memiliki pola makan yang kurang teratur akibat beban kerja dan keterbatasan waktu (Nurlia, 2022). Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian berupa edukasi dan pendampingan makan sehat dan bergizi bagi guru guna meningkatkan kebugaran, produktivitas, serta kualitas layanan pembelajaran kepada siswa. Rumusan dari kegiatan PKM mencakup tiga hal penting, yaitu; bagaimana meningkatkan pemahaman guru mengenai prinsip makan sehat dan gizi seimbang, bagaimana membangun kebiasaan konsumsi makanan sehat di lingkungan sekolah?, bagaimana kaitan pola makan sehat dengan peningkatan kualitas layanan guru kepada siswa? Sehingga terjawabnya dari tiga rumusan masalah tersebut akan menjawab tujuan kegiatan PKM ini untuk

meningkatkan pemahaman Guru, membangun kebiasaan pola makanan sehat bergizi dan peningkatan kualitas kesehatan Guru.

Mitra kegiatan ini adalah SMP Teramia Batam yang berlokasi di Kota Batam. Sekolah ini memiliki sejumlah guru dengan latar belakang usia dan pengalaman mengajar yang beragam (Cahayani & Silitonga, 2024). Sebagai institusi pendidikan tingkat menengah pertama, para guru memiliki beban kerja yang cukup tinggi, mulai dari kegiatan pembelajaran, administrasi, hingga pembinaan siswa. Kondisi tersebut sering kali menyebabkan pola makan tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya perhatian terhadap asupan gizi seimbang (Fardlillah & Lestari, 2024). Berdasarkan diskusi awal dengan pihak sekolah, belum terdapat program khusus yang secara sistematis memberikan edukasi terkait pola makan sehat bagi tenaga pendidik. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini menjadi relevan untuk meningkatkan kesadaran serta membangun budaya makan sehat di lingkungan sekolah (Harti & Cempaka, 2021).



Gambar 1. Sekolah SMP Teramia, Guru dan Siswa

SMPS Teramia merupakan salah satu sekolah swasta yang berada di kawasan Tiban Koperasi, Kelurahan Tiban Baru, Kecamatan Sekupang, Kota Batam, Provinsi Kepulauan Riau. Sekolah ini berada di bawah naungan Yayasan Tunas Baru dan menjadi bagian dari lembaga pendidikan Teramia yang juga mencakup jenjang TK dan SD. SMP Teramia beralamat di Jalan Gajah Mada Blok G No. 01, Tiban Baru, Sekupang, Batam. SMP Teramia didirikan pada tahun 2005 dan telah memperoleh izin operasional resmi dari Kementerian Pendidikan. Sekolah ini menyelenggarakan pendidikan tingkat Sekolah Menengah Pertama dengan status swasta serta menerapkan kurikulum nasional. Dalam pengembangannya, SMP Teramia dikenal sebagai sekolah yang berupaya meningkatkan mutu pendidikan melalui pengelolaan berbasis kualitas dan lingkungan belajar yang kondusif.

Secara fasilitas, SMP Teramia memiliki area sekolah yang cukup luas dengan dukungan ruang belajar dan sarana pendidikan yang menunjang proses pembelajaran. Sekolah ini juga pernah tercatat memiliki sertifikasi ISO 9001:2008 sebagai bentuk komitmen terhadap sistem manajemen mutu pendidikan. Selain itu, sekolah memiliki akses yang strategis karena berada di kawasan Tiban Koperasi yang berkembang sebagai wilayah permukiman dan pendidikan di Kota Batam. Dalam kegiatan sosial dan pendidikan, SMP Teramia sering menjadi mitra kegiatan edukasi, pelatihan, maupun pengabdian kepada masyarakat dari perguruan tinggi, termasuk kegiatan edukasi kesehatan dan sosialisasi pola hidup sehat. Lingkungan sekolah yang mendukung serta keterlibatan guru dan peserta

didik menjadi faktor penting dalam pelaksanaan kegiatan berbasis pendidikan dan pemberdayaan masyarakat.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim PKM dari Batam Tourism Polytechnic melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta, menentukan jadwal kegiatan, serta mempersiapkan materi sosialisasi dan media edukasi yang relevan mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang (Silitonga et al., 2024). Selain itu, tim juga menyusun instrumen evaluasi sederhana untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung.



Gambar 2. Pemaparan Alur Kegiatan PKM oleh Moderator

Tahap pelaksanaan dilakukan dalam bentuk sosialisasi edukatif melalui metode ceramah, presentasi interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi pengertian makanan sehat dan bergizi, prinsip gizi seimbang, pentingnya konsumsi sayur dan buah, pemilihan bahan pangan yang aman dan sehat, serta upaya mengurangi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Untuk meningkatkan pemahaman peserta, kegiatan juga dilengkapi dengan pemberian contoh menu sehat harian serta simulasi sederhana mengenai penerapan pola hidup sehat di lingkungan sekolah dan keluarga. Dalam pelaksanaan kegiatan, dosen berperan sebagai narasumber utama, sedangkan mahasiswa membantu proses pendampingan peserta, dokumentasi, dan pelaksanaan diskusi kelompok.



Gambar 3. Presentasi Narasumber 1 dan 2 serta Proses Tanya Jawab

Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi peserta, sesi umpan balik, serta penyebaran kuesioner sederhana untuk mengetahui tingkat pemahaman dan respon guru terhadap materi yang diberikan. Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan refleksi dan perbaikan kegiatan PKM di masa mendatang. Melalui metode pelaksanaan ini diharapkan kegiatan sosialisasi dapat berjalan secara efektif, meningkatkan kesadaran guru mengenai pentingnya pola makan sehat dan bergizi, serta mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang lebih sehat dan mendukung kualitas hidup yang lebih baik. Kegiatan ini menggunakan pendekatan:

- a) Edukasi partisipatif
- b) Penyuluhan kesehatan berbasis bukti ilmiah
- c) Pendampingan perubahan perilaku (behavior change approach)

Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 28 Mei 2026 di ruangan kantor Guru Sekolah SMP Teramia Tiban Koperasi Batam. Semua kegiatan dilakukan secara berurutan dengan yang telah disusun serta sekaligus menjadi moderator kegiatan PKM ini adalah Ibu Kintan Sabrina berdasarkan urutan kegiatan PKM dosen dan mahasiswa, pelaksanaan kegiatan dimulai dengan keberangkatan tim dari Kampus BTP menuju lokasi kegiatan PKM menggunakan metode antar jemput guna memastikan seluruh peserta dan perlengkapan kegiatan dapat tiba dengan aman dan tepat waktu. Setelah tiba di lokasi, kegiatan dilanjutkan dengan proses registrasi dan pembukaan yang dilaksanakan secara seremonial melalui pengenalan tim pengabdian serta sambutan dari ketua kegiatan PKM sebagai bentuk pembukaan resmi kegiatan.



Gambar 4. Sambutan Ketua PKM beserta Mahasiswa dan Kepala Sekolah SMP Teramia

Selanjutnya, peserta mengikuti kegiatan pre-test dalam bentuk tes tertulis yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman awal guru-guru mengenai makanan sehat dan bergizi sebelum materi disampaikan. Setelah pre-test, kegiatan memasuki sesi utama, yaitu Sesi I dengan topik “Makan Sehat” yang dilaksanakan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi. Pada sesi ini peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya pola makan sehat dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan produktivitas kerja. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan Sesi II mengenai “Makanan Bergizi” yang juga menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi pada sesi ini menitikberatkan pada konsep gizi seimbang, pemilihan bahan pangan yang baik, serta pentingnya konsumsi makanan bernutrisi dalam kehidupan sehari-hari. Untuk meningkatkan partisipasi dan pemahaman peserta, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab menggunakan metode role play dan refleksi sehingga peserta dapat lebih aktif dalam memahami penerapan pola hidup sehat dalam lingkungan sekolah maupun keluarga. Setelah seluruh rangkaian materi selesai, dilakukan pemberian sertifikat kepada tim pengabdian oleh Kepala Sekolah SMP Teramia sebagai bentuk apresiasi atas pelaksanaan kegiatan PKM. Kegiatan kemudian ditutup dengan sesi refleksi dan dokumentasi sebagai bagian dari evaluasi dan laporan kegiatan agar hasil pengabdian dapat terdokumentasi dengan baik serta menjadi bahan pengembangan kegiatan selanjutnya.



Gambar 5. Foto Tim Pengabdian dan Guru Sekolah SMP Teramia

Indikator Keberhasilan

1. Proses tanya jawab dilakukan setelah pemateri memberikan pemaparan.
 2. Minimal 75% peserta memahami prinsip gizi seimbang.
- Adanya komitmen penerapan pola makan sehat di lingkungan sekolah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya makanan sehat dan bergizi. Guru-guru memperoleh pengetahuan baru terkait pola konsumsi sehat, pemilihan bahan pangan bergizi, serta pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang baik. Selain itu, peserta juga memahami pentingnya peran guru sebagai contoh dalam menerapkan gaya hidup sehat di lingkungan sekolah. Kegiatan ini memberikan dampak positif berupa meningkatnya kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini juga memperoleh pengalaman dalam pelaksanaan kegiatan sosial, komunikasi masyarakat, dokumentasi kegiatan, serta pengelolaan administrasi kegiatan pengabdian masyarakat.

Faktor Pendukung dan Kendala

1. Faktor Pendukung
 - a) Dukungan dari pihak sekolah terhadap pelaksanaan kegiatan.
 - b) Antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung.
 - c) Kerja sama yang baik antara dosen dan mahasiswa.
2. Kendala
 - a) Keterbatasan waktu pelaksanaan kegiatan.
 - b) Variasi tingkat pemahaman peserta mengenai gizi dan kesehatan.

Namun demikian, kendala tersebut dapat diatasi melalui pendekatan komunikasi interaktif dan penyampaian materi yang sederhana serta mudah dipahami.

Komitmen Bersama

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan tema makanan sehat dan makanan bergizi memberikan berbagai hasil positif bagi guru maupun siswa. Melalui kegiatan sosialisasi dan edukasi yang dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Politeknik Pariwisata Batam, peserta memperoleh peningkatan pengetahuan, kesadaran, serta pemahaman mengenai pentingnya pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Bagi guru, kegiatan ini memberikan pemahaman mengenai pentingnya penerapan pola konsumsi sehat dan gizi seimbang untuk menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan konsentrasi kerja, serta mendukung produktivitas dalam proses pembelajaran. Guru juga memperoleh wawasan tentang pemilihan bahan pangan sehat, pengurangan konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta pentingnya menjaga pola hidup sehat di lingkungan sekolah maupun keluarga. Selain itu, guru diharapkan mampu menjadi teladan dan agen edukasi kesehatan bagi siswa.

Bagi siswa, kegiatan ini memberikan edukasi tentang pentingnya sarapan sehat, konsumsi sayur dan buah, serta kebiasaan memilih makanan bergizi dibandingkan makanan instan atau jajanan yang kurang sehat. Hasil kegiatan menunjukkan meningkatnya kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui pola makan yang baik. Edukasi ini juga membantu siswa memahami hubungan antara makanan bergizi dengan pertumbuhan, daya tahan tubuh, dan konsentrasi belajar di sekolah. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan PKM ini juga memperkuat kerja sama antara perguruan tinggi dan sekolah dalam mendukung program pendidikan kesehatan. Mahasiswa yang terlibat memperoleh pengalaman langsung dalam komunikasi sosial, edukasi masyarakat, kerja tim, serta penerapan ilmu pengetahuan kepada masyarakat secara nyata.

4. KESIMPULAN

Kegiatan “Sosialisasi Makanan Sehat dan Bergizi Bagi Guru-Guru SMP Teramia Yayasan Tunas Baru Tiban Baru-Sekupang” berjalan dengan baik dan memberikan manfaat positif bagi peserta. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya pola makan sehat dan bergizi dalam mendukung kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Melalui kegiatan ini, Politeknik Pariwisata Batam diharapkan dapat terus berkontribusi dalam kegiatan edukasi dan pemberdayaan masyarakat melalui program pengabdian yang bermanfaat dan berkelanjutan. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan judul “Sosialisasi Makanan Sehat dan Bergizi Bagi Guru-Guru SMP Teramia Yayasan Tunas Baru Tiban Baru-Sekupang” telah terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat positif bagi peserta kegiatan. Melalui kegiatan sosialisasi ini, guru-guru memperoleh tambahan pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya pola makan sehat, penerapan gizi seimbang, serta pemilihan makanan yang baik untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan produktivitas. Kegiatan ini juga berhasil meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat di lingkungan sekolah maupun keluarga. Selain itu, guru diharapkan mampu menjadi contoh dan agen edukasi bagi siswa dalam membangun kebiasaan konsumsi makanan sehat dan bergizi sejak dini. Bagi dosen dan mahasiswa Politeknik Pariwisata Batam, kegiatan ini menjadi bentuk

implementasi tridarma perguruan tinggi melalui pengabdian kepada masyarakat sekaligus memberikan pengalaman dalam pelaksanaan kegiatan edukasi, komunikasi sosial, dan kerja sama dengan masyarakat pendidikan.

5. SARAN

Agar kegiatan serupa dapat memberikan dampak yang lebih optimal, disarankan agar program sosialisasi mengenai makanan sehat dan bergizi dilaksanakan secara berkelanjutan dan tidak hanya dilakukan satu kali. Kegiatan lanjutan seperti pelatihan penyusunan menu sehat, praktik pengolahan makanan bergizi, serta pemeriksaan kesehatan sederhana dapat menjadi program pendukung yang bermanfaat bagi guru dan siswa. Selain itu, diperlukan kerja sama yang lebih luas antara sekolah, perguruan tinggi, dan masyarakat dalam membangun budaya hidup sehat di lingkungan pendidikan. Guru juga diharapkan dapat menerapkan dan menyebarkan pengetahuan yang diperoleh kepada siswa maupun keluarga sehingga manfaat kegiatan dapat dirasakan secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahayani, K., & Silitonga, F. (2024). The Ecotourism Development Strategy At Pandang Tak Jemu Mangrove Batam. *Proceedings of the 11th International Applied Business and Engineering Conference*, 11(1). <https://doi.org/10.4108/eai.21-9-2023.2343005>
- Fardilliah, Q., & Lestari, Y. E. (2024). Dampak Pemberian Makanan Junk Food Pada Usia Dini. *Al-ATHFAL: Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 241–250. <https://doi.org/10.46773/alathfal.v5i1.1302>
- Harti, L. B., & Cempaka, A. R. (2021). *Individual Meal Planning: Pengaturan Makan Individu Dewasa Sehat*. Tim UB Press. https://books.google.co.id/books?id=bXIYEAAAQBAJ&pg=PA20&dq=Aktivitas+fisik&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwiv8fJqCAXUEUGwGHQzEAoAQ6wF6BAgGEAU#v=onepage&q=Aktivitas fisik&f=false
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3223>
- Nurlia, R. (2022). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Pola Makan Pada Orang Dewasa Dengan Obesitas Di Kelurahan Semanggi Wilyah Kerja Puskesmas Sangkrah. In *Univesitas Muhammadiyah Surakarta*. Muhammadiyah Surakarta.
- Silitonga, F., Cahayani, K., Supriyono, T., & Andesta, I. (2024). Metode Penelitian Pariwisata. In A. E. Wiboyo (Ed.), *Puslitabmas BTP*. Puslitabmas Politeknik Pariwisata Batam. <https://bukupuslib.btp.ac.id/index.php/penerbit-btp/catalog/book/5>
- Siswa, P., & Perampuan, M. T. S. A. (2023). Penyuluhan Pentingnya Makanan Jajanan Sehat Dan Bergizi Pada Siswa MTS Al-Iklasiyah Perempuan. *JPMS (Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehati)*, 2(1), 19–23.
- Wahyuningsih, N., Martiningsih, S. T., & Supriyanto, A. (2021). *MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI BAGI TUBUH*. K-Media.
- WHO. (2023). World Health Statistic 2023. In *World health statistics 2023*:

monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals (Vol. 69, Issue 9). WHO. <https://doi.org/10.5794/ijjoms.69.409>