



Edukasi Mitos dan Fakta Gizi pada Remaja di Kota Batam

Adelia Paradya Zetta

Universitas Internasional Batam

Miftahul Jannah

Universitas Internasional Batam

Alfirqan Anshari

Nama Institusi Penulis Ketiga

Praningrum Kinasih

Universitas Internasional Batam

Beatrice Cynthia Walter

Universitas Internasional Batam

Alamat: Jl. Gajah Mada, Baloi Sei Ladi, Batam, Kepulauan Riau 29442

Korespondensi penulis: adelia.zetta@uib.edu

Abstrak. *Adolescents are a nutritionally vulnerable group, particularly susceptible to misinformation about diet and nutrition, especially from social media platforms. Common nutrition myths—unsupported by scientific evidence—can negatively influence eating behaviors and long-term health outcomes. To address this issue, the Nutrition Study Program of Universitas Internasional Batam conducted an educational intervention for senior high school students in Batam City. The activity involved 200 students and employed an interactive approach, including lectures, myth-versus-fact quizzes, and group discussions. Pre- and post-tests were used to evaluate the effectiveness of the intervention. Results showed a significant improvement in students' knowledge, with average scores increasing from 58 to 83 (on a scale of 0–100), and 87% of participants were able to accurately distinguish nutrition myths from facts after the session. Students and accompanying teachers responded positively, noting the activity was engaging and informative. These findings suggest that contextually relevant and participatory school-based nutrition education can effectively improve adolescent nutrition literacy. The program highlights the need for continued and expanded efforts to equip young people with the critical thinking skills necessary to navigate nutrition information and adopt healthier dietary practices.*

Keywords: *nutrition education, myths and facts, adolescents, nutrition literacy, school-based intervention, Batam*

Abstrak. Remaja usia sekolah merupakan kelompok yang rentan terhadap pengaruh informasi gizi yang keliru, terutama yang bersumber dari media sosial. Miskonsepsi atau mitos-mitos gizi yang tidak berbasis ilmiah dapat berdampak negatif terhadap pola makan dan status kesehatan jangka panjang. Program Studi Gizi Universitas Internasional Batam melaksanakan kegiatan edukasi gizi kepada siswa SMA dan SMK di Kota Batam dengan pendekatan interaktif untuk meluruskan pemahaman tentang mitos dan fakta gizi. Sebanyak 200 siswa mengikuti kegiatan ini yang dilakukan dalam bentuk ceramah interaktif, kuis mitos-fakta, serta diskusi kelompok. Pre-test dan post-test dilakukan untuk mengukur efektivitas kegiatan. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana rata-rata skor siswa meningkat dari 58 menjadi 83 (skala 0–100), dan sebanyak 87% siswa mampu membedakan mitos dan fakta gizi dengan benar setelah edukasi. Kegiatan ini juga mendapat tanggapan positif dari siswa dan guru pendamping. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah yang dirancang secara partisipatif dan kontekstual efektif dalam meningkatkan literasi gizi remaja. Diharapkan kegiatan serupa dapat dikembangkan lebih luas dan berkelanjutan guna membentuk generasi muda yang lebih kritis dan sehat secara nutrisi.

Kata kunci: *edukasi gizi, mitos dan fakta, remaja, literasi gizi, sekolah, Batam*

PENDAHULUAN

Gizi seimbang sangat penting bagi remaja usia sekolah karena mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan emosional mereka yang cepat. Selama periode ini, makanan yang kaya akan

nutrisi penting diperlukan untuk mendorong pertumbuhan, meningkatkan kinerja akademik, dan membangun kebiasaan makan sehat seumur hidup. Zat gizi seperti energi, protein, kalsium, zat besi, dan vitamin D memiliki peran yang sangat krusial bagi remaja. Kalsium dan vitamin D, misalnya, penting untuk mineralisasi tulang secara optimal, sedangkan zat besi dibutuhkan untuk mendukung peningkatan massa otot serta volume darah yang bertambah pesat pada remaja, khususnya perempuan yang mulai mengalami menstruasi. Pola makan yang tidak seimbang pada usia ini dapat menyebabkan masalah gizi seperti defisiensi mikronutrien atau bahkan gizi lebih, yang berisiko terhadap timbulnya penyakit tidak menular di usia dewasa (Patton et al. 2016; Reintam Blaser, Preiser, and Forbes 2023; Story, Neumark-Sztainer, and French 2002).

Berkembangnya informasi yang salah terkait gizi di media sosial menimbulkan tantangan yang signifikan bagi kesehatan remaja. Platform media sosial, seperti Instagram dan Youtube telah menjadi saluran utama untuk menyebarkan informasi pola makan yang menyesatkan serta sering kali mengesampingkan keakuratannya. Kepercayaan yang keliru terhadap mitos-mitos gizi dapat memengaruhi perilaku makan secara negatif dan berdampak pada kesehatan dalam jangka panjang. Mitos yang tidak didasarkan pada bukti ilmiah juga dapat mengganggu upaya promosi gizi sehat yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dan sekolah. Studi menunjukkan bahwa misinformasi gizi yang tersebar di media sosial menjadi salah satu faktor utama terbentuknya persepsi keliru, yang kemudian berkontribusi terhadap praktik diet ekstrem, kebiasaan makan yang tidak teratur, dan meningkatnya risiko gangguan gizi seperti anemia, obesitas, atau gangguan makan (Dickman, Ryan, and Oliver 2023; Wansink and Chandon 2014).

Universitas Internasional Batam memiliki agenda rutin sosialisasi kampus yang mengundang siswa-siswi SMA dan SMK di Kota Batam untuk lebih mengenal kehidupan perkuliahan. Momen ini digunakan untuk memberikan edukasi gizi kepada siswa-siswi SMA dan SMK untuk lebih berpikir kritis terhadap informasi gizi yang mereka terima.

KAJIAN TEORITIS

Banyak mitos umum seperti makan nasi dianggap membuat berat badan menjadi naik, semua makan sumber lemak tidak baik untuk kesehatan, atau perlunya konsumsi vitamin dalam jumlah yang berlebihan tanpa dasar ilmiah (Lesser, Mazza, and Lucan 2015; Lightsey 2019). Penting melakukan beberapa klarifikasi bahwa karbohidrat kompleks (seperti nasi, ubi, jagung, dan olahan gandum) tetap perlu dikonsumsi untuk sehari-hari. Lemak sehat (tak jenuh) bermanfaat bagi kesehatan jantung dan aman untuk dikonsumsi. Konsumsi vitamin dari makanan lebih efektif daripada suplemen dosis tinggi. Remaja khususnya usia Sekolah Menengah Atas (SMA) sering terpengaruh oleh *body image*, diet instan dari media sosial, perubahan fisiologis (menstruasi, pertumbuhan cepat), serta konsumsi jajanan yang kurang sehat.

METODE PENELITIAN

Kegiatan sosialisasi Universitas Internasional Batam dengan mengundang siswa-siswi SMK di Kota Batam yang berkunjung ke Universitas Internasional Batam bertujuan untuk memperkenalkan program studi yang ada di kampus. Pada kegiatan ini dilakukan edukasi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi siswa serta memperkenalkan program studi gizi. Peserta dari edukasi gizi ini sendiri sejumlah 200 siswa dan dibagi menjadi 4 kelompok yang berisi 50 siswa. Selanjutnya setiap kelompok secara bergantian memasuki ruang edukasi gizi dan mendapatkan paparan terkait mitos dan fakta terkait gizi.

Kegiatan diawali dengan penyampaian edukasi terkait pengenalan program studi gizi dan dilanjutkan dengan beberapa pertanyaan terkait mitos atau fakta terkait gizi. Siswa yang dapat menjawab dipersilahkan untuk mengangkat tangan dan memberikan jawaban. Setelah siswa menjawab pertanyaan, selanjutnya dosen akan menanyakan penjelasan dari jawaban yang dipilih siswa. Selanjutnya, dosen memberikan edukasi gizi secara singkat terkait jawaban yang benar dan penjelasan berdasarkan sumber artikel jurnal terpercaya.

Di akhir acara, dosen mengarahkan mahasiswa untuk mengunjungi Instagram program studi gizi Universitas Internasional Batam untuk mendapatkan informasi terkait program studi dan edukasi gizi terkini dan terpercaya. Dosen juga meminta penilaian terkait edukasi berbentuk games yang dilakukan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi mitos dan fakta gizi dilaksanakan oleh Program Studi Gizi Universitas Internasional Batam kepada siswa-siswi tingkat SMA di Kota Batam dengan pendekatan interaktif dan partisipatif. Sebanyak 200 siswa dari SMA negeri dan swasta yang menjadi peserta kegiatan, dilaksanakan selama dua hari berturut-turut. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, kuis mitos-fakta, serta diskusi kelompok kecil. Materi edukasi difokuskan pada mitos umum seputar makanan pokok, lemak, gula, jam makan malam, konsumsi buah dan sayur, cara membaca informasi gizi, serta pemahaman terhadap suplemen dan diet ekstrem yang banyak dipengaruhi oleh media sosial.



Gambar 1 Ceramah Interaktif

Sebelum edukasi, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 68% siswa masih mempercayai setidaknya 4 dari 7 mitos gizi yang diuji.

Mitos yang paling banyak dipercaya adalah bahwa "makan nasi di malam hari menyebabkan gemuk" dan bahwa "lemak harus dihindari sepenuhnya." Setelah sesi edukasi dan diskusi, dilakukan post-test dengan soal yang sama. Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan: 87% siswa mampu membedakan mitos dan fakta dengan benar, dan rata-rata skor meningkat dari 58 menjadi 83 (dari skala 0–100).



Gambar 2 Klarifikasi Jawaban Kuis

Siswa juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam sesi kuis mitos-fakta yang dibalut dengan permainan kelompok. Sebagian besar siswa menyampaikan bahwa kegiatan ini menyenangkan dan membuka wawasan baru, terutama dalam memilah informasi yang beredar di media sosial. Guru pendamping dari masing-masing sekolah menyatakan kegiatan ini relevan dengan kebutuhan siswa dan mendorong agar kegiatan serupa dilakukan secara berkala.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi mitos dan fakta gizi yang dilaksanakan oleh Program Studi Gizi di Kota Batam berhasil meningkatkan pengetahuan siswa SMA tentang informasi gizi yang benar. Peningkatan skor post-test menunjukkan bahwa pendekatan interaktif dan kontekstual efektif dalam meluruskan miskonsepsi gizi yang umum beredar di masyarakat. Selain itu, penggunaan metode yang menyenangkan seperti kuis dan diskusi kelompok mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran.

Temuan ini menunjukkan pentingnya intervensi edukatif berbasis sekolah untuk membekali remaja dengan literasi gizi yang memadai. Dalam jangka panjang, peningkatan pengetahuan ini diharapkan berdampak pada perilaku makan yang lebih sehat, pengambilan keputusan yang lebih bijak terkait konsumsi makanan, dan pencegahan masalah gizi seperti obesitas atau anemia. Program Studi Gizi dapat mengambil peran strategis dalam memperluas cakupan kegiatan edukasi serupa ke lebih banyak sekolah di wilayah Batam dan sekitarnya, serta mengintegrasikan aspek digital untuk menjangkau remaja secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Diekman, Connie, Camille D. Ryan, and Tracy L. Oliver. 2023. "Misinformation and Disinformation in Food Science and Nutrition: Impact on Practice." *The Journal of Nutrition* 153(1):3–9. doi:10.1016/j.tjn.2022.10.001.
- Lesser, Lenard I., Mary Carol Mazza, and Sean C. Lucan. 2015. "Nutrition Myths and Healthy Dietary Advice in Clinical Practice." *American Family Physician* 91(9):634–38.
- Lightsey, David. 2019. *The Myths about Nutrition Science*. Routledge.
- Patton, George C., Susan M. Sawyer, John S. Santelli, David A. Ross, Rima Afifi, Nicholas B. Allen, Monika Arora, Peter Azzopardi, Wendy Baldwin, Christopher Bonell, Ritsuko Kakuma, Elissa Kennedy, Jaqueline Mahon, Terry McGovern, Ali H. Mokdad, Vikram Patel, Suzanne Petroni, Nicola Reavley, Kikelomo Taiwo, Jane Waldfogel, Dakshitha Wickremarathne, Carmen Barroso, Zulfiqar Bhutta, Adesegun O. Fatusi, Amitabh Mattoo, Judith Diers, Jing Fang, Jane Ferguson, Frederick Ssewamala, and Russell M. Viner. 2016. "Our Future: A Lancet Commission on Adolescent Health and Wellbeing." *The Lancet* 387(10036):2423–78. doi:10.1016/S0140-6736(16)00579-1.
- Reintam Blaser, Annika, Jean-Charles Preiser, and Alastair Forbes. 2023. "The Need for Biomarkers to Determine Response to Enteral Nutrition during and after Critical Illness: An Update." *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care* 26(2):120–28. doi:10.1097/MCO.0000000000000893.
- Story, Mary, Dianne Neumark-Sztainer, and Simone French. 2002. "Individual and Environmental Influences on Adolescent Eating Behaviors." *Journal of the American Dietetic Association* 102(3):S40–51. doi:10.1016/S0002-8223(02)90421-9.
- Wansink, Brian, and Pierre Chandon. 2014. "Slim by Design: Redirecting the Accidental Drivers of Mindless Overeating." *Journal of Consumer Psychology* 24(3):413–31. doi:10.1016/j.jcps.2014.03.006.