

Edukasi Gizi Melalui *Teams Games Tournament* (TGT) di SMPN 5 Kota Jambi

Nutrition Education Through Teams Games Tournament at SMPN 5 Jambi City

Arnati Wulansari^{1*}, Andicha Gustra Jeki²

¹ Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

² Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Baiturrahim

Vol. 6 No. 2, Desember 2025



DOI:

10.35311/jmpm.v6i2.653

Informasi Artikel:

Submitted: 09 Juli 2025

Accepted: 13 Desember 2025

***Penulis Korespondensi:**

Arnati Wulansari
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

E-mail :
arnatiwulansari@unja.ac.id
No. Hp : 085266234979

Cara Sitas:

Wulansari, A., Jeki, A. G. (2025). Edukasi Gizi Melalui *Teams Games Tournament* (TGT) di SMP N 5 Kota Jambi. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*. 6(2). 749-757. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i2.653>

ABSTRAK

Salah satu cara penanggulangan masalah gizi pada balita yang saat ini trennya terus meningkat adalah intervensi spesifik pada remaja. Maka dari itu derajat kesehatan dan gizi pada remaja harus ditingkatkan. Salah satu caranya adalah memberikan edukasi gizi seimbang pada remaja. Hal ini dikarenakan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dapat mendukung perkembangan fisiologis agar fungsi dalam tubuh dapat berjalan dengan baik. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi gizi seimbang pada remaja melalui kegiatan *Teams Games Tournament* (TGT) di SMP N 5 Kota Jambi. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah dan dikombinasi dengan TGT. Sasaran pada kegiatan ini adalah remaja putra dan putri di SMP N 5 Kota Jambi sebanyak 30 orang. Tahapan kegiatan yang dilakukan meliputi pengisian kuesioner *pre-test*, memberikan materi, diskusi dan tanya jawab, TGT, dan pengisian kuesioner *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 90% peserta memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang dengan kategori kurang. Namun setelah dilakukan pemberian materi dan TGT menunjukkan adanya peningkatan skor dan sebanyak 86,7% peserta memiliki kategori pengetahuan baik. Berdasarkan hasil uji T-Test diperoleh bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai pre dan post (*P-Value* <0.05). Metode TGT dapat dilaksanakan sebagai inovasi metode edukasi gizi pada remaja.

Kata Kunci: Edukasi; Gizi Seimbang; Teams Games Tournament; Remaja

ABSTRACT

One of the ways to handle with nutritional problems in toddlers, which currently has an increasing trend, is specific interventions for adolescents. Therefore, the degree of health and nutrition of adolescents must be improved. One way is to provide balanced nutrition education to adolescents. This is because consuming food with balanced nutrition can support physiological development so that the functions in the body can run properly. The purpose of this activity is to provide balanced nutrition education to teenagers through *Teams Games Tournament* (TGT) activities at SMP N 5 Jambi City. This activity is carried out using the lecture method and combined with TGT. The target for this activity was 30 young men and women at SMP N 5 Jambi City. The stages of the activities carried out included filling out the pre-test questionnaire, providing material, discussion and question and answer, TGT, and filling out the post-test questionnaire. The results of the activity showed that 90% of the participants had knowledge of balanced nutrition in the low category. However, after giving the material and TGT, it showed an increase in scores and as many as 86.7% of participants were in the good knowledge category. Based on the results of the T-test, a significant difference was found between the pre-test and post-test scores (*P-Value* <0.05). The TGT method can be implemented as an innovative nutritional education method for adolescents.

Keywords: Education; Balanced Nutrition; Teams Games Tournament; Adolescent

PENDAHULUAN

Berdasarkan indikator terbaru yang sudah ditetapkan UNICEF tahun 2018, Indonesia memiliki prevalensi cukup tinggi (5-10%) untuk masalah kurus, obesitas, dan pendek. Sedangkan masalah gemuk tergolong tinggi (10-15%) (Unicef, 2023). Berdasarkan data Survey Status Gizi Indonesia tahun 2022

yang dilakukan oleh balita, prevalensi stunting menjadi 21,6%, wasting 7,1%, underweight 17,1%, dan overweight 3,5%. Situasi ini menyebabkan Negara Indonesia harus dapat menanggulangi masalah stunting sedini mungkin (Kemenkes RI, 2018). Untuk dapat memutus mata rantai masalah gizi balita, harus



Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Available @ <https://jurnal-pharmaconmw.com/jmpm>

dimulai pada remaja. Hal ini dikarenakan remaja sebagai generasi penerus bangsa yang nantinya akan melahirkan generasi penerus selanjutnya.

Penyebab tidak langsung terjadinya masalah gizi pada bagan permasalahan gizi yang dikeluarkan oleh UNICEF adalah pola asuh makan yang diberikan oleh orang tua dan atau pengasuh utama yang menyediakan makanan sehari-hari (Syabania *et al.*, 2022). Namun seiring bertambahnya usia, anak memiliki makanan yang digemari tanpa memperhatikan jenis makanan. Makanan yang digemari terutama makanan yang banyak mengandung gula dan warna yang cukup terang sehingga menarik perhatian. Hal ini yang membuat sulitnya memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh, sehingga status gizi yang optimal sulit untuk terpenuhi (Khatimah *et al.*, 2023).

Oleh karena itu perlu adanya perubahan pengetahuan menjadi praktik baik yang dapat membantu menentukan pilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi guna mencapai status gizi optimal. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan pada seluruh kelompok umur. Gizi tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk, meningkatkan risiko penyakit infeksi, dan penyakit tidak menular (Sary, 2021; Hapzah *et al.*, 2023).

Gizi seimbang menjadi panduan untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi dan memiliki susunan berbagai jenis makanan yang harus dipenuhi perharinya. Gizi seimbang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh setiap individu, diiringi dengan melakukan aktivitas fisik, keanekaragaman makanan, kebersihan, dan pengontrolan berat badan. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang sangat penting untuk mendukung perkembangan fisiologis agar fungsi dalam tubuh dapat berjalan baik serta membantu proses belajar anak (Almira *et al.*, 2022; Wulandari & Yulifah, 2022). Kegiatan edukasi yang dilakukan dengan mendorong praktik makan gizi seimbang secara teratur memiliki potensi dampak besar pada kesehatan dan kesejahteraan selama masa kanak-kanak dan kebiasaan ini dapat bertahan hingga dewasa (Kishor *et al.*, 2019).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan remaja adalah pengetahuan. Pengetahuan mengenai gizi berdampak positif dalam pemilihan makanan sehat. Menurut Syawitri & Sefrina (2022), faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan seseorang mencakup faktor biologi, psikologi, sosial budaya, ekonomi, dan lingkungan. Namun hal yang perlu diperhatikan dalam pemilihan makanan adalah kesadaran dan motivasi.

Salah satu cara dalam meningkatkan pengetahuan untuk membangkitkan kesadaran dan motivasi adalah edukasi gizi. Edukasi gizi yang dilakukan berpengaruh pada tindakan gizi seimbang. Edukasi gizi menjadi salah satu bagian yang akan mempengaruhi perilaku melalui faktor predisposisi. Selain itu tindakan dapat mempengaruhi faktor pemungkin dan penguat. Hal ini menunjukkan bahwa media juga memiliki peran dalam meningkatkan pengetahuan pada kegiatan pendidikan gizi (Rusdi *et al.*, 2021; Arini *et al.*, 2022 ; Ismiyati, *et al.*, 2022). Pendidikan gizi pada remaja berperan penting dalam membentuk dan meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi khususnya dalam pemilihan jenis makanan. Modifikasi pada media pendidikan telah banyak dilakukan dengan semenarik mungkin agar membangkitkan semangat belajar.

Media dengan *teams games tournament* (TGT) adalah jenis tipe pembelajaran kooperatif yang tiap kelompok beranggotakan 5 hingga 6 orang. TGT mengubah penyampaian materi edukasi menjadi kegiatan dinamis, interaktif, dan menyenangkan. Hal ini akan meningkatkan kerjasama tim, persaingan sehat, melatih kemampuan berkomunikasi, dan mudah diterapkan, metode ini lebih efektif daripada leaflet maupun video karena responden lebih aktif, santai, dan memberikan peluang untuk berekspresi (Sulistiani *et al.*, 2021).

TGT dapat lebih meningkatkan rasa saling menghargai pendapat dan bersosialisasi dengan orang lain. Selain itu juga dapat meningkatkan motivasi belajar dan hasil belajar menjadi lebih baik. TGT membuat responden bertanggung jawab dan bekerjasama menguasai materi pembelajaran guna mendapatkan hasil yang maksimal. Dengan penerapan model TGT dapat meningkatkan hasil belajar diiringi dengan peningkatan

aktivitas belajar (Wahyudi, 2024; Wulandari et al., 2021).

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 5 Kota Jambi merupakan sekolah dengan jumlah siswa ke-dua terbanyak di Kecamatan Jelutung yaitu 1.063 siswa (Kemdikbud, 2023). Berdasarkan kurikulum sekolah, mata pelajaran yang berkaitan dengan gizi adalah biologi dan pendidikan jasmani. Namun tidak seluruh topik berkaitan dengan gizi. Hal ini membuat pemahaman akan pentingnya pemenuhan gizi masih kurang.

Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan bahwa 6 dari 10 siswa tidak mengetahui tentang gizi seimbang, 8 dari 10 masih berpegang teguh pada empat sehat lima sempurna, dan 8 dari 10 mengatakan bahwa tidak mengetahui porsi pada setiap jenis makanan yang dikonsumsi. Untuk itu diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait dengan gizi seimbang.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama 5 bulan dari bulan Maret sampai bulan Juli 2023 di SMP N 5 Kota Jambi. Sasaran adalah kelas 9F yang dipilih secara purposif sebanyak 33 orang. Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah pre-post, ceramah, dan TGT. Untuk pre dan postest diberikan 10 pertanyaan dengan skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah.

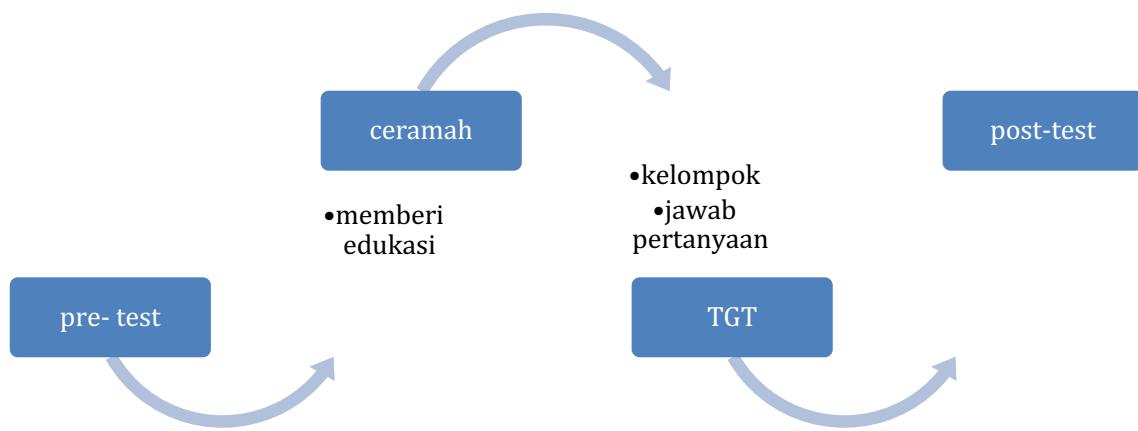
Tipe soal yang diberikan adalah benar-salah. Materi yang diberikan adalah pandangan tidak berlaku lagi yaitu empat sehat lima sempurna, definisi gizi seimbang, kelompok zat gizi, fungsi zat gizi, isi piringku, contoh menu isi piringku. Teknis pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan monitoring dan evaluasi. Tahapan persiapan dilakukan dengan melakukan perizinan, melakukan survei awal, dilanjutkan dengan menyusun proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat, menyiapkan media berupa kartu pertanyaan, dan meminta data sasaran dari pihak sekolah.

Tahapan berikutnya adalah pelaksanaan dengan dimulai kegiatan perkenalan dan *pre-test*. kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi dan pembagian kelompok untuk kemudian melakukan kegiatan TGT. Kegiatan TGT dilaksanakan dengan ketentuan berikut ini : Kegiatan ini dimulai dengan pemberian edukasi terkait gizi seimbang selama 20 menit dan kemudian sasaran dibagi menjadi beberapa kelompok. Selanjutnya akan dilakukan kegiatan *Teams Games Tournament* (TGT).

Kegiatan TGT dibagi menjadi 3 sesi dengan rincian sesi 1 dan 2 merupakan babak awal dan sesi 3 merupakan babak penyisihan untuk memperoleh pemenang. Pada kegiatan ini masing-masing sesi diberikan pertanyaan sebanyak 10 pertanyaan dan peserta wajib menjawab. Berikut ketentuan jumlah poin yang diperoleh :

1. Peserta diberikan waktu 1 menit untuk menjawab untuk semua babak
2. Jika jawaban benar maka diberikan skor 1 dan jika salah akan mendapatkan skor 0 pada semua babak
3. Jika suatu kelompok tidak dapat menjawab pada babak 1 dan 2, maka pertanyaan tidak akan dialihkan ke kelompok lain, sedangkan pada babak penyisihan, pertanyaan dapat dialihkan pada kelompok lain ketika kelompok yang diberi pertanyaan tidak dapat menjawab dana tau menjawab salah.
4. Skor tertinggi akan menjadi pemenang

Kegiatan pelaksanaan diakhiri dengan pelaksanaan *post-test*. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan dengan mengevaluasi kehadiran sasaran hingga akhir, adanya umpan balik dari sasaran, diskusi, dan kesediaan sasaran dalam mendukung program pencegahan dan penanggulangan masalah gizi, terutama terkait dengan masalah stunting. Indicator capaian keberhasilan kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang skor *post-test* jika dibandingkan dengan skor *pre-test*. Berikut langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat :

**Gambar 1.** Langkah-langkah pelaksanaan edukasi

Tahapan selanjutnya adalah pengumpulan data dan analisis data. Analisis data menggunakan microsoft excel dan dilakukan uji T-Test. Untuk informed consent diisi sendiri oleh peserta setelah dijelaskan maksud dan tujuan kegiatan. Kemudian peserta menyatakan kesediaannya untuk mengikuti kegiatan dengan mengisi dan membubuhkan tandatangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dipilih kelas 9F dengan jumlah 33 orang siswa/i. Hal ini dikarenakan kelas tersebut tidak ada

jadwal kegiatan belajar mengajar. Dasar proses rekrutmen peserta secara purposif. Namun untuk kehadiran sebanyak 30 orang sedangkan 3 orang tidak hadir karena sakit. Target peserta kegiatan ini adalah sebanyak 20 orang siswa/I. Jumlah peserta telah memenuhi target peserta yang akan dicapai. Kegiatan diikuti oleh 18 orang peserta laki-laki dan 12 orang peserta perempuan. Kegiatan ini juga melibatkan dua tim dosen dan 3 orang mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan dengan adanya permainan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Usia		
13 tahun	2	6,7
14 tahun	25	83,3
15 tahun	3	10,0
Uang jajan		
Rp. 5.000	2	6,7
Rp. 10.000	13	43,3
Rp. 12.000	1	3,3
Rp. 15.000	7	23,4
Rp. 20.000	6	20,0
Rp. 30.000	1	3,3



Gambar 2. Penyampaian materi tentang gizi seimbang

Karakteristik peserta berdasarkan usia didominasi oleh usia 14 tahun sebanyak 25 orang (83,3%). Rata-rata uang saku peserta sebesar $Rp\ 13.500 \pm 5400$. Uang saku maksimal sebesar Rp. 30.000 dan minimal sebesar Rp. 5000. Uang saku tersebut sebagian besar dihabiskan untuk membeli jajanan di kantin saat jam istirahat. Tidak jarang juga uang jajan tersebut habis untuk membeli jajanan karena kegiatan yang padat dari pagi hingga sore. Mereka juga sangat jarang membawa bekal ataupun sarapan baik di sekolah maupun di rumah.

Kegiatan diawali dengan perkenalan dan kemudian dilanjutkan mengisi pre-test. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi menggunakan power point dan dengan seksama peserta mendengarkan dan memberikan *feed back* berupa pertanyaan. Kegiatan dilanjutkan dengan tanya jawab dan selanjutnya TGT dilakukan. Karena jumlah peserta cukup banyak, maka kegiatan TGT diawali dengan proses seleksi dengan memberikan 3 pertanyaan.



Gambar 3. Pelaksanaan TGT

Banyak jawaban yang masih belum tepat sehingga diperoleh 6 orang peserta terbaik. Selanjutnya sebanyak 6 orang peserta akan dibagi menjadi 3 tim dengan masing-masing tim terdiri 2 orang peserta. Kegiatan dilanjutkan dengan babak penyisihan dengan memberikan 5 pertanyaan dan selanjutnya diperoleh 2 tim yang berhasil mendapatkan skor tinggi (40 poin dan 30 poin). Selanjutnya pada babak final diberikan 5 pertanyaan lagi dan diperoleh satu tim terbaik dengan skor 50 poin. Peserta lain yang tidak masuk dalam tim sangat antusias memberikan dukungannya.

Kegiatan dilanjutkan dengan mengisi post-test selama 10 menit. Kegiatan dilanjutkan dengan foto bersama, pemberian hadiah, dan penutup. *Pre-test* dan *post-test* adalah metode yang digunakan untuk mengukur pengetahuan responden sebelum dan setelah dilakukannya penyuluhan. Hasil tingkat kategori pengetahuan *Pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Tingkat Kategori Hasil Pre-test dan Post-test (Kognitif)

No.	Kategori	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1.	Kurang	27	90,0%	4	13,3%
2.	Baik	3	10,0%	26	86,7%
Jumlah		30	100	30	100

Rata-rata skor pengetahuan pada pre-test adalah $50 \pm 1,2$ poin dan meningkat sebanyak 21 poin. Hal ini menunjukkan bahwa skor pengetahuan sebelum dan sesudah mengalami peningkatan setelah dilakukan kegiatan TGT. Hasil uji T-test diperoleh hasil p-

value sebesar 0.00 yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pre dan post. TGT merupakan salah satu metode yang dapat digunakan dalam edukasi dalam basis permainan. Permainan yang dapat mengasah otak dan kemampuan berfikir untuk mengingat

hal-hal terkait dengan gizi seimbang. Dengan TGT audience dipacu untuk dapat mengingat materi dalam waktu yang singkat untuk kemudian disampaikan kembali. Penyampaian kembali dengan posisi adanya persaingan membuat peserta menyakini bahwa harus menguasai materi yang disampaikan. Selain itu motivasi untuk menang dalam TGT cukup tinggi ditambah dengan antusisme mendapatkan hadiah.

Menurut Tanoto Foundation (2021), pengetahuan memiliki peran penting dalam menurunkan masalah gizi. Pengetahuan merupakan hasil proses penginderaan terhadap objek tertentu melalui panca indera yang dimiliki manusia. Panca indera yang digunakan adalah penglihatan, pendengaran, penciuman, dan kulit. Terbentuknya tindakan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki.

Hal ini termasuk dengan tindakan memilih dan mengonsumsi makanan sehat sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Pengetahuan yang diberikan kepada remaja bertujuan untuk mencegah terjadinya masalah gizi. pengetahuan yang diberikan meliputi definisi gizi seimbang, pengenalan isi piringku, prinsip isi piringku, dan fungsi zat gizi. Pentingnya pencegahan masalah gizi pada remaja adalah untuk menurunkan prevalensi masalah gizi sehingga berdampak pada kualitas sumber daya manusia bangsa. Hal ini dikarenakan masalah gizi pada remaja dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, sehingga tinggi badan dan berat badan remaja tidak mencapai optimal. Selain itu dampak masalah gizi lainnya adalah menurunnya kemampuan fisik yang berakibat pada menurunnya kebugaran tubuh, konsentrasi belajar, kemampuan berfikir, sehingga prestasi menurun (Admasari, et al, 2023).

Pertanyaan yang banyak dijawab benar adalah pertanyaan no 3 sebanyak 97%. Pertanyaan tersebut terkait dengan fungsi protein banyak diketahui oleh peserta. Hal ini juga berkaitan dengan materi mata pelajaran biologi dan pendidikan jasmani yang menjelaskan terkait dengan fungsi zat gizi. Pertanyaan dengan semua peserta menjawab salah adalah pertanyaan no 1. Hal ini terkait dengan definisi gizi seimbang. Peserta tidak mengetahui gizi seimbang.

Namun yang mereka ketahui adalah empat sehat lima sempurna yang merupakan susunan makanan yang mengandung zat gizi dan tidak memperhatikan jenis dan jumlah. Sebanyak 100% peserta pada post-test telah memahami bahwa isi piringku adalah contoh cerminan penerapan gizi seimbang setelah mendapatkan penjelasan dan juga mengikuti TGT. Sebaliknya materi terkait definisi gizi seimbang hanya 3% yang memahami.

Sosialisasi terkait dengan pedoman gizi seimbang harus dapat diterapkan mulai dari remaja (Dwijayanti et al., 2022 ; Marbun et al., 2021). Hal ini penting sebagai pedoman untuk menjalankan gizi seimbang guna meningkatkan derajat gizi dan kesehatan remaja. Hal ini dikarenakan untuk dapat mencapai pembangunan sumber daya yang berkualitas, maka remaja harus dapat berkualitas khususnya dari segi derajat kesehatan dan gizi. Keadaan ini ditentukan saat periode kehamilan karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan saat masa kandungan (kehamilan) (Fitri et al., 2022).

Keadaan kesehatan dan status gizi pada ibu hamil ditentukan jauh sebelum daur hidup tersebut, yaitu pada masa remaja. Dampak masalah gizi pada persiapan kehamilan (masa remaja) akan cenderung melahirkan bayi dengan status BBLR yang selanjutnya dapat menyebabkan masalah gizi lainnya yaitu stunting (Wahyuni & Nurhayati, 2020). Untuk itu perlu adanya peningkatan pengetahuan pada remaja.

Salah satu cara meningkatkan pengetahuan gizi adalah dengan memberikan edukasi. Jenis edukasi yang diberikan adalah pemberian materi dan kegiatan TGT. Pada hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan terkait aspek-aspek pertanyaan mengenai gizi seimbang melalui TGT. Hasil penelitian yang dilakukan oleh safitri et al, edukasi gizi menggunakan TGT dapat meningkatkan keaktifan kelompok dan terjadi peningkatan rata-rata nilai kelompok sebesar 2,93% dibandingkan dengan metode ceramah (Safitri et al., 2014).

Hasil ini juga dilakukan pada penelitian Hurri et al bahwa metode TGT efektif meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Dengan metode ini dapat melibatkan banyak orang dan lebih santai sehingga memberikan ruang ekspresi bagi

peserta untuk menyampaikan pendapat (Hurri et al., 2019). TGT merupakan salah satu inovasi media edukasi yang dapat diterapkan. TGT adalah jenis tipe pembelajaran kooperatif yang menempatkan responden dalam kelompok seperti pelaksanaan cerdas cermat (Sulistiani et al., 2021). TGT juga dikenal sebagai salah satu model pembelajaran kooperatif.

Model pembelajaran ini melibatkan peserta bekerjasama secara kolaboratif dalam kelompok (Adi et al., 2019). Setiap anggota kelompok terlibat dalam menyumbang poin dalam bentuk sikap, pikiran, perhatian dan keaktifan dalam kegiatan. Dalam TGT ada lima tahapan yang perlu diperhatikan yaitu pemberian materi, belajar dalam kelompok, permainan, pertandingan dan penghargaan kelompok. Manfaat pembelajaran melalui model ini sebagai alternatif untuk menciptakan kondisi kelas yang variatif dan meningkatkan minat belajar. Hal ini juga melibatkan seluruh peserta tanpa harus membeda-bedakan dari segi prestasi akademik, melibatkan adanya peran tutor sebaya, dan unsur pendukung.

Melalui TGT kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memungkinkan bagi peserta untuk lebih relaks disamping tuntutan untuk menumbuhkan tanggung jawab, kerja sama, persaingan, dan ketelibatan dengan bentuk keaktifan. Suasana kegiatan tercipta nyaman dan menyenangkan. Hal ini muncul akibat adanya kepuasan diri dimana peserta berhasil menjawab dengan benar dan mendapatkan poin tambahan. Model ini diyakini dapat meningkatkan hasil pembelajaran dan keaktifan peserta guna menunjang keberhasilan proses belajar mengajar. Maka dari itu model ini juga dapat dilakukan untuk melakukan edukasi gizi dengan tidak secara terus menerus menggunakan metode ceramah.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode TGT menunjukkan hasil berupa adanya peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang setelah dilakukan kegiatan ini. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat menjadi awal mula perubahan perilaku terkait penerapan gizi seimbang khususnya pada isi piringku. Tim Pengabdian mengusulkan

kepada tenaga kesehatan wilayah kerja setempat untuk dapat menerapkan metode ini sebagai metode dalam melakukan promosi kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor Universitas Baiturrahim yang telah mendanai kegiatan ini dan ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kepada LPPM Universitas Baiturrahim atas bantuannya sehingga kegiatan ini terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, D. I., Astuti, N. F. W., Ningtyas, F. W., Zaeni, N. M., & Nurfaradila, T. (2019). Peningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Mts Negeri 2 Jember Dengan Metode Emotional Demonstration (Emo-Demo). *Prosiding (SENIAS ...)*, 148–152. Retrieved From <Https://Www.Prosidingonline.Iik.Ac.Id/Index.Php/Senias/Article/View/92>
- Admasari, Y., Sarliana, Yunita, A., & Muhidayati, W. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 7(1), 73–81.
- Almira, R., Melani, V., Angkasa, D., & Dewanti, L. P. (2022). Pengaruh Media Nutrition Bingo Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Serta Keanekaragaman Pangan Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di Jakarta Timur. *Journal Of Nutrition College*, 11(4), 310–321. <Https://Doi.Org/10.14710/Jnc.V11i4.32915>
- Arini, M., Primastuti, H. I., Hidayanti, L., Aji, W. C., Affia, F. N., & Khoirunnisa, S. D. (2022). Pembinaan Kesehatan Mental Dan Reproduksi Bagi Remaja Masjid AMIN, Sleman, Yogyakarta. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 146–156. <Https://Doi.Org/10.33860/Pjpm.V3i2.809>
- Dwijayanti, I., Ningsih, F., Pramoedyo, A. R., Khabibah, B. A., Febrianti, R. N., & Azza, Z. D. (2022). Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Di Masa Pandemi COVID-

19. Poltekita: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 286–292. <Https://Doi.Org/10.33860/Pjpm.V3i2.886>
- Fitri, Restusari, L., & Arsil, Y. (2022). Edukasi Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 11 Pekanbaru Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 2(3), 238–246.
- Hapzah, Salim, A., Irwan, Z., Yudianti, Najdah, Hasyim, M., ... Nurbaya. (2023). Kampanye Aktivitas Fisik Dan Edukasi Gizi Seimbang Pada Hari Gizi Nasional Pada Masyarakat Mamuju. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 580–585. <Https://Doi.Org/10.33860/Pjpm.V4i2.1847>
- Hurri, N., Nyoman, I., & Laraeni, Y. (2019). Penyuluhan Teams Games Tournament (TGT) terhadap Meningkatnya Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *Jurnal Gizi Prima*, 4(1), 8–15.
- Ismiyati, I., Sutianingsih, H., Rusyanti, S., Kurniawati, R., & Andriani, D. A. (2022). Pemberdayaan Remaja Dalam Pengelolaan Kesehatan Reproduksi Pada Layanan Konseling Sebaya. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 278–285. <Https://Doi.Org/10.33860/Pjpm.V3i2.884>
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Nasional Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2018. *Riset Kesehatan Dasar 2018*, P. 166.
- Khatimah, N. H., Iksan, M., Sutriawan, & Erham. (2023). Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Di SMK Negeri 02 Dompu. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1463–1469. Retrieved From <Https://Doi.Org/10.31949/Jb.V4i2.4797>
- Kishor, D., Madaiah, M., Munipapanna, S., & Sonnappa, S. D. (2019). Effectiveness Of Adolescent Health Education Among Secondary And Senior Secondary School Girls In Rural Bangalore. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 6(10), 4336. <Https://Doi.Org/10.18203/2394-6040.Ijcmph20194491>
- Marbun, R., Sugiyanto, S., & Dea, V. (2021). Edukasi Kesehatan Pada Remaja Dalam Pentingnya Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Di Era Pandemi Covid-19. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 508. <Https://Doi.Org/10.31764/Jpmb.V4i3.4494>
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *Journal Of Nutrition College*, 10(1), 31–38. <Https://Doi.Org/10.14710/Jnc.V10i1.29271>
- Sary, Y. N. E. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Sarapan Pagi Seimbang Berpengaruh Terhadap Perubahan Status Gizi Remaja Putri. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 12(1), 11. <Https://Doi.Org/10.32502/Sm.V12i1.2539>
- Sulistiani, R. P., Fitriyanti, A. R., & Dewi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia Dengan Metode Kombinasi Ceramah Dan Team Game Tournament Pada Remaja Putri. *Sport And Nutrition Journal*, 3(1), 39–47.
- Syabania, R., Yuniar, P. A., & Fahmi, I. (2022). Faktor-Faktor Prenatal Yang Mempengaruhi Stunting Pada Anak Usia 0-2 Tahun Di Wilayah Asia Tenggara: Literature Review *Journal Of Nutrition College*, 11(November 2021), 188–196.
- Syawitri, W. A., & Sefrina, L. R. (2022). Pengaruh Media, Pendidikan Gizi, Dan Lingkungan Sebagai Penunjang Kesadaran Dalam Pemilihan Makanan. *Journal Of Nutrition College*, 11(3), 197–203. <Https://Doi.Org/10.14710/Jnc.V11i3.32194>
- Tanoto Foundation. (2021). *Cegah Stunting Sebelum Genting: Peran Remaja Dalam Pencegahan Stunting*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia Bekerja Sama Dengan Tanoto Foundation.
- Unicef. (2023). *Stunting Has Declined Steadily Since 2000 - But Faster Progress Is Needed To Reach The 2030 Target. Wasting Persists At Alarming Rates And Overweight*

Will Require A Reversal In Trajectory If The 2030 Target Is To Be Achieved.

Wahyudi, W. (2024). Implementation Of Teams Games Tournament To Improve Primary School Students' Collaboration Skills. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 14(01), 88–97.

Wahyuni, Y., & Nurhayati, E. (2020). Pkm Remaja Sadar Gizi Di Sekolah Menengah Pertama (Smp) Gatra Desa Kohod Tangerang Tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, 6(1), 124–137.

Wulandari, C. A., Rahmaniati, R., & Kartini, N. H.

(2021). Peningkatan Keterampilan dan Hasil Belajar dengan Menggunakan Model Pembelajaran Teams Games Tournament. *Pedagogik Jurnal Pendidikan*, 16(2), 1–11.

Wulandari, L. P., & Yulifah, R. (2022). Gerakan Masyarakat Peduli Remaja (GEMPAR) Di Desa Petungsewu, Dau, Kabupaten Malang. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 576–584. <Https://Doi.Org/10.33860/Pjpm.V3i3.106>