

Empowering Peer Leader: Gizi Seimbang Tanpa Sisa untuk Remaja Sehat dan Masa Depan Gemilang

(Empowering Peer Leaders: Balanced Nutrition Without Waste for Healthier Adolescents and a Brighter Future)

Cesilia Meti Dwiriani^{1*}, Yayuk Farida Baliwati¹, Desiani Rizki Purwaningtyas¹, Nurhayati², Dzakiyyatul Fikrah 'Arifah³, Fazrina Khasanah³, Ayu Daraninggar Mayangwangi¹, Fathimah Uswah Zahidah¹, Aghnina Rahmatika³, Indira Nur Safitri¹

¹ Fakultas Ekologi Manusia, IPB University, Bogor, Jawa Barat, Indonesia 16680.

² Fakultas Pertanian, IPB University, Bogor, Jawa Barat, Indonesia 16680.

³ Sekolah Pascasarjana, IPB University, Bogor, Jawa Barat, Indonesia 16680.

*Penulis Korespondensi: cmdwiriani@apps.ipb.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan pesat kedua setelah masa bayi, sehingga pemenuhan gizi menjadi sangat penting. Data nasional menunjukkan masih tingginya masalah gizi dan rendahnya konsumsi pangan bergizi pada remaja. Program “*Empowering Peer Leader: Gizi Seimbang Tanpa Sisa untuk Remaja Sehat dan Masa Depan Gemilang*” bertujuan meningkatkan pengetahuan dan praktik remaja mengenai gizi seimbang serta pengurangan *food waste* melalui pendekatan *peer leader*. Program dilaksanakan pada Juli – November 2025 di Kota Bogor ini terdiri dari lima tahap: (1) FGD untuk menggali kebutuhan sekolah; (2) edukasi *peer leader* yang mengintegrasikan gizi seimbang, *mindful eating*, dan pengurangan *food waste* disertai praktik menyusun isi piringku dengan menimbang makanan, pembuatan kompos, dan penanaman tanaman; (3) pelaksanaan edukasi sebaya oleh *peer leader* dan perlombaan karya; (4) monitoring; dan (5) evaluasi akhir berupa penganugerahan. Hasil FGD menunjukkan perlunya penguatan edukasi mengenai gizi seimbang disertai praktek menyusun isi piringku, anemia remaja, dan pengurangan *food waste* dengan dukungan pemangku kepentingan yang kuat. Edukasi *peer leader* meningkatkan pengetahuan secara signifikan ($p=0,008$), tercermin dari peningkatan proporsi kategori “Baik” dari 44,8% menjadi 58,6%, kenaikan skor rata-rata dari $77,53 \pm 19,49$ menjadi $82,84 \pm 23,16$ ($\Delta = 5,31 \pm 10,75$), serta meningkatnya pemahaman mengenai porsi makan ideal. Monitoring menunjukkan *peer leader* mampu menyampaikan materi dengan cukup baik dan sebagian besar tanaman hasil praktik tetap terawat. Penganugerahan hadiah lomba diberikan kepada *peer leader* dan siswa paling aktif sebagai upaya memperkuat motivasi dan keberlanjutan program. Secara keseluruhan, program ini mampu meningkatkan kapasitas *peer leader* serta mendorong perilaku makan sehat dan praktik ramah lingkungan di sekolah.

Kata kunci: food waste, gizi seimbang, *mindful eating*, *peer leader*, remaja

ABSTRACT

Adolescence is the second period of rapid growth after infancy, making adequate nutrients is crucial. National data shows persistently high level of malnutrition and low level of nutritious food consumption among adolescents. The “*Empowering Peer Leader: Balanced Nutrition Without Waste for Healthy Adolescents and a Brighter Future*” program aimed to improve adolescents’ knowledge and practices on balanced nutrition and food-waste reduction through a peer-leader approach. Implemented from July to November 2025 in Bogor City, the program consisted of five stages: (1) needs assessment through FGDs, (2) peer-leader education integrating balanced nutrition, *mindful eating*, and food-waste reduction accompanied by portion-weighing, compost-making, and plant cultivation; (3) peer-leader education and creative-work competitions; (4) monitoring; and (5) a final awards event. FGDs indicated the need for strengthened education on balanced nutrition and practice of arranging the content of my plate, adolescent anemia, and food-waste reduction, supported by strong stakeholder commitment. Peer-leader education significantly improved nutrition knowledge ($p = 0.008$), reflected in an increase the proportion of students in the “Good” category from 44.8% to 58.6%, a rise in mean scores from 77.53 ± 19.49 to 82.84 ± 23.16 ($\Delta = 5.31 \pm 10.75$), and better understanding of portion size. Monitoring showed that peer leaders were able to deliver material adequately, and most cultivated plants remained well maintained. The awards recognized the most active peer leaders and students, reinforcing motivation and supporting program sustainability. Overall, the program strengthened peer-leader capacity and encouraged healthier eating behaviors and environmentally responsible practices within the school setting.

Keywords: adolescents, balanced nutrition, food waste, *mindful eating*, *peer leader*