

Pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang pada anak pekerja migran Indonesia di Pondok An-Nahdloh Selangor, Malaysia

Nohan Arum Romadlona^{1*}, Septa Katmawanti², Farah Paramita³, Suci Puspita Ratih⁴, Evada Mutiara Ramadhani⁵, Nadia Fauziah Nashih⁶

¹Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

*Corresponding author: arum.romadlona.fik@um.ac.id

INFO ARTIKEL	ABSTRACT
<p>Diajukan: 2024-06-25 Direvisi: 2024-07-29 Diterima: 2024-07-30 Diterbitkan: 2024-08-12</p> <p>Keywords Nutrition; body mass index; Indonesia migrant workers</p>	<p><i>The number of Indonesian migrant workers in Malaysia is very high. However, access to education for Indonesian citizens' families is not yet spread evenly and appropriately. Hundreds of Indonesian migrant workers' children attended school at Sanggar Bimbingan (SB). However, various problems arise, including the lack of healthy living behavior and low-nutrition food consumption. Community service activities were carried out at Pondok An Nahdloh in Tanjung Sepat, Selangor, Malaysia, by a team of lecturers from the Department of Public Health, Universitas Negeri Malang. The core material presented includes 1) Introduction to Adolescent Nutrition, 2) Adolescent Nutrition Problems, and 3) Healthy Body Image, which is interesting through video presentations and modules. The students also underwent height and weight measurements to measure body mass index (BMI). The service activity involved 33 junior high school students aged 13-16 years, including 18 male students (55%) and 15 female students (45%). Body weight measurements showed that 61% of students weighed under 60 kg. Furthermore, the student's height is generally less than 160 cm. Calculating nutritional status based on BMI shows that 64% of students have an abnormal weight, either underweight or overweight. The average knowledge score before training was 6.8 and increased to 8.4 after training. Meanwhile, the average attitude value before training was 30.4 and increased to 31.2 after training. This score increase shows that the training program effectively increases students' knowledge and attitudes toward balanced nutrition.</i></p>
<p>Kata Kunci Gizi seimbang; indeks massa tubuh; pekerja migran Indonesia</p>	<p>Jumlah pekerja migran Indonesia (PMI) di Malaysia sangat tinggi. Akan tetapi, akses pendidikan bagi keluarga WNI belum tersebar merata dan layak. Terdapat ratusan putra putri (PMI) yang bersekolah di Sanggar Bimbingan (SB). Akan tetapi terdapat berbagai permasalahan yang muncul salah satunya adalah minimnya perilaku hidup bersih dan sehat serta pola konsumsi makanan yang rendah gizi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Pondok An-Nahdloh di Tanjung Sepat, Selangor, Malaysia oleh tim dosen Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang. Materi inti yang disampaikan meliputi 1) Pengantar Gizi Remaja, 2) Permasalahan Gizi Remaja, dan 3) Citra Tubuh Sehat yang dibuat menarik melalui paparan video dan juga modul. Para siswa juga menjalani pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk pengukuran indeks massa tubuh (IMT). Kegiatan pengabdian melibatkan 33 siswa jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) usia 13-16 tahun, yang terdiri dari 18 orang (55%) siswa laki-laki dan 15 orang (45%) siswa perempuan. Hasil pengukuran berat badan menunjukkan 61% siswa memiliki berat badan di bawah 60 kg. Selanjutnya berdasarkan tinggi badan siswa secara umum kurang dari 160 cm. Hasil perhitungan status gizi berdasarkan IMT menunjukkan bahwa terdapat 64% siswa memiliki berat badan tidak normal baik itu <i>underweight</i> maupun <i>overweight</i>. Nilai rata-rata pengetahuan sebelum pelatihan yaitu 6,8 dan meningkat menjadi 8,4 setelah pelatihan. Sedangkan nilai rata-rata sikap sebelum pelatihan yaitu 30,4 dan meningkat menjadi 31,2 setelah pelatihan. Adanya peningkatan nilai ini memperlihatkan bahwa program pelatihan bermanfaat dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap gizi seimbang.</p> <p>Copyright © 2024, Romadlona, et al This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> 

Cara mengutip: Romadlona, N. A., Katmawanti, S., Paramita, F., Ratih, S. P., Ramadhani, E. M., & Nashih, N. F. (2024). Pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang pada anak pekerja migran Indonesia di Pondok An-Nahdloh Selangor, Malaysia. *DARMABAKTI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 1-7. <https://doi.org/10.56003/darmabakti.v1i1.385>

PENDAHULUAN

Pekerja migran berkontribusi pada pertumbuhan ekonomi suatu negara. Ketenagakerjaan sendiri merupakan salah satu indikator kependudukan yang berpengaruh terhadap kesejahteraan suatu bangsa. Pekerja migran yang bekerja di negara berkembang cenderung menjadi tenaga kerja untuk pekerjaan berbahaya, kasar, dan rendah yang enggan dilakukan oleh pekerja nasional dari negara tersebut. Salah satu peran pemerintah yaitu menjamin kesehatan, keselamatan, dan perlindungan bagi tenaga kerja.

Tenaga Kerja Indonesia (TKI) atau Pekerja Migran Indonesia (PMI) yang bekerja di luar negeri berkontribusi di segala aspek bangsa. Data Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia (BP2MI) 2022 mencatat ada sekitar 200.761 PMI yang ditempatkan di berbagai benua (BP2MI, 2022). Dilihat dari data asal provinsi PMI, Jawa Timur menyumbang angka tertinggi sebesar 26% dari total seluruh pekerja migran yang ada di Indonesia. Terdapat peningkatan secara signifikan jumlah penempatan PMI tahun 2022. Hal tersebut diakibatkan mulai dibukanya negara-negara setelah pandemi COVID-19. Tahun 2022 terdapat 43.163 jumlah PMI yang ditempatkan di Malaysia atau sekitar 21,5%. Akan tetapi, data Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia (BP2MI) tahun 2022 mencatat masalah pengaduan PMI terbesar dari Malaysia dengan berbagai latar belakang masalah.

Jumlah pasti PMI yang ada di Malaysia sukar untuk ditentukan. Menurut data dari Kementerian Luar Negeri Republik Indonesia, jumlah PMI Indonesia di Malaysia pada tahun 2021 sekitar 1 juta orang. Namun, jumlah ini hanya estimasi dan jumlah yang sebenarnya mungkin lebih tinggi karena ada PMI yang bekerja secara ilegal di negara. Dari sekian banyak PMI Indonesia di Malaysia, tidak ada jumlah pasti yang dapat diberikan untuk menunjukkan berapa banyak PMI Indonesia yang bekerja secara ilegal di Malaysia karena banyak PMI yang bekerja secara ilegal tidak terdaftar dan memiliki dokumen yang tidak resmi, sehingga sulit untuk memperoleh data yang akurat. Namun menurut laporan dari *International Labour Organization* (ILO), sekitar 40-50% dari jumlah PMI di Malaysia adalah PMI ilegal (Van der Linden, 2019).

Banyak WNI yang memilih hidup dan bekerja di Malaysia bersama keluarga mereka karena mereka rasa bekerja dan hidup di Malaysia lebih sejahtera daripada di Indonesia. Akan tetapi, akses pendidikan bagi keluarga WNI belum tersebar merata dan layak. Salah satunya adalah karena terdapat banyak PMI yang ilegal di Malaysia, sehingga anak-anak mereka tidak memiliki dokumen resmi (Arisman & Jaya, 2021; Maksum & Surwandono, 2017). Jika dokumen tidak lengkap, anak WNI tidak bisa bersekolah secara resmi di sekolah pemerintah Malaysia maupun Sekolah Indonesia Kuala Lumpur (SIKL). Oleh karena itu, keluarga WNI hanya dapat menempuh pendidikan mereka di sekolah yang berbeda, yaitu Sanggar Bimbingan. Sanggar Bimbingan sendiri adalah tempat kegiatan belajar (TKB) yang merupakan program penguatan *Community Learning Center* (CLC) yang diinisiasi oleh Atase Pendidikan KBRI Malaysia sejak tahun 2019.

Sanggar bimbingan sendiri memiliki legalitas yang dipahami secara berbeda oleh kedua negara. Dalam pemahaman Indonesia CLC adalah sekolah formal dan terdaftar di pusat data pendidikan nasional Dapodik dan memiliki NPSN atau Nomor Pokok Sekolah Nasional. Saat ini terdapat 150 CLC SD dan SMP yang terdaftar dan memiliki NPSN. CLC di Malaysia membawahi beberapa TKB sehingga total keseluruhan adalah sebanyak 297 CLC. Siswa yang mengikuti pendidikan di TKB juga terdaftar secara resmi dalam Data Pokok Pendidikan (Dapodik). Disisi Pemerintah Malaysia juga berbeda, ada CLC yang telah terdaftar secara resmi dan ada yang belum karena izin hanya diberikan kepada CLC yang berada di perkebunan atau ladang. Total ada sekitar 113 CLC yang telah memperoleh izin beroperasi dari Pemerintah Malaysia. Sementara itu terdapat 40-60 CLC yang tidak berada di ladang karena banyak juga WNI/PMI yang tidak bekerja di ladang.

SMP Pondok An-Nahdloh adalah sebuah Sanggar Bimbingan yang memfasilitasi para anak-anak Pekerja Migran Indonesia (PMI) Malaysia. Terletak pada Kawasan Tanjung Sepat, Selangor Malaysia. Sanggar Bimbingan (SB) ini adalah SB SMP pertama di Malaysia yang didirikan untuk anak PMI. SB SMP An-Nahdloh ini merupakan Pondok Pesantren yang menyediakan asrama bagi siswa siswi yang menuntut ilmu di SB agar dimudahkan untuk manajemen waktu antara pelajaran umum dan pelajaran agama. Banyak hal yang masih perlu dikembangkan karena pendirian SB SMP ini baru dilaksanakan pada Oktober 2022 lalu. Hasil analisis masalah melalui diskusi dengan pengelola SB diketahui bahwa pola perilaku hidup bersih dan sehat masih sangat minim. Lebih lanjut, masalah gizi tidak seimbang kerap ditemui dalam konsumsi makanan sehari-hari. Sebagai contoh kurangnya protein, serat dan vitamin yang menyebabkan siswa siswi mengalami kekurangan bahkan kelebihan berat badan. Data dari pengelola SB terlihat 1 dari 5 anak mengalami masalah berat badan. Sehingga peningkatan pengetahuan kesehatan melalui penguatan pelatihan pendidik sebaya untuk menjaga kesehatan sejak dini diperlukan guna mengurangi masalah yang ada. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan harapan dapat berkontribusi dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goals/SDGs*) yang kedua yaitu *Zero Hunger*. Indonesia memiliki target untuk dapat menghilangkan segala bentuk kekurangan gizi pada tahun 2030. Hal

ini sekaligus tercantum dalam kesepakatan internasional untuk memenuhi kebutuhan gizi remaja perempuan, ibu hamil dan menyusui, serta manula (Pristiandaru, Danur Lambang, 2023).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Pondok An-Nahdloh di Tanjung Sepat, Selangor, Malaysia oleh tim dosen Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang. Kegiatan pengabdian melibatkan 33 siswa jenjang SMP yang berusia antara rentang 13 hingga 16 tahun. Tabel 1 merupakan karakteristik siswa Pondok An-Nahdloh. Kegiatan ini dimulai dengan tahap analisis situasi masalah, menentukan prioritas masalah dan solusi, implementasi kegiatan, pengukuran hasil, dan evaluasi kegiatan. Adapun materi kegiatan pengabdian terdiri dari:

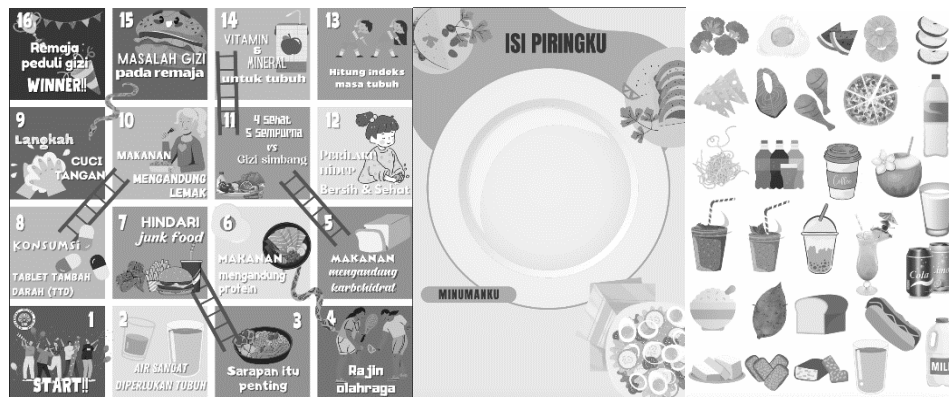
1. Pengantar Gizi Remaja
2. Permasalahan Gizi Remaja
3. Citra Tubuh Sehat
4. Indeks Massa Tubuh

Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan lembar *pretest* untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap awal mengenai gizi seimbang. Materi inti yang disampaikan meliputi 1) Pengantar Gizi Remaja, 2) Permasalahan Gizi Remaja, dan 3) Citra Tubuh Sehat yang dibuat menarik melalui paparan video dan juga modul (Gambar 1). Selain materi mengenai gizi seimbang, para siswa juga menjalani pengukuran tinggi badan dan berat badan sebagai bahan untuk pengukuran indeks massa tubuh (IMT). Hasil pengukuran IMT digunakan untuk mengetahui sejauh mana status gizi yang digunakan untuk mengetahui program intervensi yang sesuai dengan permasalahan gizi.

Materi kegiatan dibuat menarik dengan diselingi permainan kuis ular tangga, isi piringku, *role play*, dan presentasi oleh siswa. Hasil evaluasi kegiatan dilakukan dengan melihat apakah ada peningkatan pengetahuan siswa melalui hasil nilai *posttest*. Selain itu, program intervensi yang dirancang sesuai dengan status gizi akan dipantau pelaksanaannya secara rutin oleh tim pengabdian.

Tabel 1. Karakteristik Siswa Pondok An-Nahdloh

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	55,0
Perempuan	15	45,0
Berat Badan		
≤ 60 kg	20	61,0
> 60 kg	13	39,0
Tinggi Badan		
≤ 60 kg	19	58,0
> 60 kg	14	42,0
Status Gizi		
Underweight	7	21,0
Normal	17	36,0
Overweight	2	6,0
Obesitas I	4	12,0
Obesitas II	2	6,0



Gambar 1. Materi gizi seimbang dalam bentuk permainan ular tangga dan isi piringku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa peningkatan pengetahuan terhadap gizi remaja ini dilaksanakan dalam dua hari yaitu Sabtu, 26 Agustus 2023 dan Minggu, 27 Agustus 2023 yang berlokasi di Sanggar Bimbingan SMP An-Nahdloh Tanjung Sepat, Selangor, Malaysia. Kegiatan juga dihadiri oleh Kepala Sekolah Indonesia Kuala Lumpur (SIKL) dan Guru SIKL.



Gambar 2. Pembukaan kegiatan yang dihadiri oleh Kepala Sekolah dan Guru Sekolah Indonesia Kuala Lumpur

Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh Kepala Sekolah Indonesia Kuala Lumpur (Gambar 2). Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian *pretest* kepada 33 siswa untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang. Acara dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang Pengantar Gizi Remaja. Selanjutnya diselingi dengan permainan ular tangga agar siswa merasa lebih santai. Setelah itu, materi Permasalahan Gizi Remaja dipaparkan (Gambar 3). Hasil IMT diukur melalui hasil penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan secara langsung kepada siswa. Adapun IMT pada remaja dihitung dengan rumus sebagai berikut.

$$\frac{BB \text{ (berat badan dalam kg)}}{TB^2 \text{ (tinggi badan dalam meter)}}$$

Kategori klasifikasi status gizi berdasarkan IMT tergambar pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Kategori Status Gizi berdasarkan IMT

IMT	Status Gizi
<18,5	Underweight
18,5 - 24,99	Normal
25 - 29,99	Overweight
30 - 34,99	Obesitas Kelas I
35 - 39,99	Obesitas Kelas II
>40	Obesitas Kelas III

Sumber: Data Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI



Gambar 3. Proses kegiatan permainan ular tangga, isi piringku, dan pengukuran IMT

Selanjutnya merupakan penyampaian materi mengenai Citra Tubuh. Pada masa remaja, citra tubuh merupakan salah satu hal yang dapat menyebabkan masalah kesehatan baik dalam segi fisik maupun psikologis. Remaja yang tidak puas dengan kondisi atau penampilan tubuh mereka cenderung rentan mengalami depresi, stres dan gangguan makan (Purnama, 2018). Selain itu ketidakpuasan remaja terhadap fisik mereka juga dapat membuat mereka melakukan diet ekstrem atau diet yang tidak sehat sehingga dapat mempengaruhi kesehatan fisik mereka (Wati, et al., 2021). Terdapat beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan citra tubuh positif pada remaja seperti edukasi gizi dan kesehatan, pengembangan kepercayaan diri dan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya (Abdillah et al., 2023; Fauziah et al., 2021). Materi mengenai Citra Tubuh ini disampaikan agar siswa lebih merasa peduli tentang penampilan diri dan kesehatan, memahami kelebihan, menerima kekurangan, dan mengeluarkan potensi diri. Kegiatan juga ditambah dengan permainan isi piringku. Disini siswa dilatih untuk memahami materi tentang gizi seimbang dan contoh penerapannya. Siswa diberikan kesempatan untuk mengatur isi piringnya dari berbagai pilihan sumber makanan. Selain itu, siswa juga diminta presentasi didepan agar melatih rasa percaya dirinya. Kegiatan diakhiri dengan mengisi soal *posttest*.

Berdasarkan kegiatan pengabdian di Pondok An-Nahdloh yang dilaksanakan selama dua hari, jumlah siswa yang mengikuti kegiatan adalah 18 orang (55%) siswa laki-laki dan 15 orang (45%) siswa perempuan. Hasil pengukuran berat badan menunjukkan 61% siswa memiliki berat badan di bawah 60 kg. Selanjutnya berdasarkan tinggi badan siswa secara umum kurang dari 160 cm. Perhitungan berat badan dan tinggi badan ini menjadi landasan untuk pengukuran IMT dan pengklasifikasian status gizi. Hasil perhitungan status gizi berdasarkan IMT menunjukkan bahwa terdapat 64% siswa memiliki berat badan tidak normal baik itu *underweight* maupun *overweight*.

Setiap hari siswa An-Nahdloh hanya sarapan dengan nasi goreng tanpa sayur dan lauk. Proses penyediaan makanan ini dikoordinir oleh pihak pondok. Jika pola menu terus dibiarkan tanpa ada variasi, maka tidak heran jika siswa memiliki status gizi yang kurang baik. Di Jakarta sendiri pada tahun 2017 menunjukkan rata-rata konsumsi buah dan sayur sebesar 26,58 gram/hari yang jauh kurang dari standar rekomendasi WHO yaitu 400 gram/hari. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa kebiasaan dan kualitas makan serta asupan gizi yang buruk berdampak pada status gizi remaja. Dalam penelitian sebelumnya ditemukan bahwa status gizi remaja putri memiliki hubungan yang signifikan dengan masalah anemia (Zulfa, 2023). Selain itu kebiasaan jajan atau mengonsumsi makanan ringan juga ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan asupan protein dan status gizi pada santriwati di Surabaya dimana makanan ringan yang dikonsumsi tidak memiliki nutrisi yang seimbang (Millatashofi & Adi, 2023). Kemudian penelitian di Sibolga menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang baik belum tentu berarti bahwa kebutuhan energi dan nutrisi siswa sehari-hari terpenuhi dengan baik sehingga penting untuk memperhatikan kualitas pada makanan siswa (Adinda, 2020).

Status gizi remaja yang buruk diketahui dapat berpengaruh terhadap kualitas pengetahuan dan hasil belajar remaja. Beberapa studi telah menyampaikan adanya hubungan antara tingkat kecukupan gizi terhadap konsentrasi belajar. Dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa siswa yang memiliki status gizi baik dapat mengikuti proses pembelajaran lebih

maksimal dan optimal, yang berimplikasi pada konsentrasi belajar yang lebih baik (Hidayat, 2017). Status gizi yang kurang baik di usia muda tidak hanya mempengaruhi ke kesehatan fisik tetapi juga berdampak pada kesehatan mental seperti sukar berkonsentrasi, rendah diri, dan prestasi belajar yang menurun. Selain itu remaja dengan status gizi yang baik memiliki asupan protein dan nutrisi lainnya yang cukup sehingga dapat berpengaruh terhadap perkembangan fungsi kognitif dan konsentrasi mereka dalam belajar (Basuki, Abdullah, & Akhriani, 2022).

Di Indonesia sendiri, jumlah penderita obesitas terus meningkat khususnya terjadi pada remaja. Berdasarkan data *Global School Health Survey* pada tahun 2015, terdapat 93,6% remaja kurang mengkonsumsi serat dari sayur dan buah, kemudian minim melakukan aktivitas fisik (42,5%). Padahal hal tersebut merupakan faktor risiko terbesar dalam kejadian obesitas. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan diri dimana memerlukan asupan nutrisi yang sesuai dan polah hidup sehat yang tepat. Asupan makanan perlu mempertimbangkan kandungan berbagai vitamin, mineral, kalsium, zat besi, zinc dan yodium yang tepat. Kebutuhan mikro nutrisi yang cukup dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh yang sehat (Singh, 2004). Kekurangan atau kelebihan tersebut tentunya dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya dimasa yang akan datang.

Hasil nilai *pretest* dan *posttest* mengenai pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang tergambar pada Tabel 3 berikut. Secara statistik melalui uji *Wilcoxon* terlihat ada perbedaan pengetahuan dan sikap secara signifikan sebelum dan sesudah pelatihan ($p\text{ value}= 0,001$). Nilai rata-rata pengetahuan sebelum pelatihan yaitu 6,8 dan meningkat menjadi 8,4 setelah pelatihan. Sedangkan nilai rata-rata sikap sebelum pelatihan yaitu 30,4 dan meningkat menjadi 31,2 setelah pelatihan.

Tabel 3. Hasil Uji *Wilcoxon* pada Uji *Pretest* dan *Posttest*

Variabel	N	Mean	Min-max	P-value
Pengetahuan				
Sebelum	33	6,8	5-9	<0,001
Sesudah	33	8,4	4-10	<0.001
Sikap				
Sebelum	33	30,4	24-35	<0,001
Sesudah	33	31,2	25-37	<0.001

Dalam pengabdian ini, kegiatan edukasi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan siswa terutama mengenai gizi seimbang dan citra diri positif. Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya dimana edukasi mengenai gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan siswa hingga 55% (Maidelwita & Arifin, 2023). Selain itu edukasi yang dilakukan siswa dengan metode yang disesuaikan 'Isi Piringku' dapat membuat siswa lebih kreatif dalam menyusun menu makanan dengan kandungan nutrisi yang sesuai dengan anjuran (Kusumawardani, et al., 2022). Edukasi pada siswa mengenai gizi seimbang dan stunting juga dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap kebutuhan gizi mereka (Komariah & Eriyani, 2023). Pengetahuan tentang gizi seimbang merupakan salah satu unsur yang diperlukan untuk memberikan pemahaman dalam praktik hidup sehat. Berbagai studi dan kegiatan sudah membuktikan bahwa sosialisasi melalui penyampaian pesan-pesan mampu mempengaruhi gaya hidup dan pola makan yang lebih baik. Salah satu penyampaian informasi yang dapat dengan mudah dipahami yaitu melalui teman sebaya. Salah satu target kegiatan ini yaitu melatih siswa memiliki pengetahuan yang baik untuk membantu memberikan informasi kepada teman sebayanya.

KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan memberikan peningkatan pengetahuan dan sikap siswa Pondok An Nahdloh secara signifikan dengan nilai p (0,001). Nilai rata-rata pengetahuan sebelum pelatihan yaitu 6,8 dan meningkat menjadi 8,4 setelah pelatihan. Sedangkan nilai rata-rata sikap sebelum pelatihan yaitu 30,4 dan meningkat menjadi 31,2 setelah pelatihan. Adanya peningkatan nilai ini memperlihatkan bahwa program pelatihan bermanfaat dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap gizi seimbang. Program spesifik perlu dibuat untuk memonitor dan mengevaluasi perubahan perilaku pola makan dan hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Sekolah Indonesia Kuala Lumpur dan seluruh guru maupun siswa Pondok An Nahdloh Selangor Kuala Lumpur.

REFERENSI

- Abdillah, I. Y., Ningrum, D., Rosyda, R., & Dolifah, D. (2023). Gambaran Tingkat Citra Tubuh Remaja Pertengahan (Middle Adolescent) Pada Usia 16-18 Tahun Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ners*, 7(2), 1693–1699. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15785>
- Arisman, A., & Jaya, R. K. (2020). Labour migration in ASEAN: Indonesian migrant workers in Johor Bahru, Malaysia. *Asian Education and Development Studies*, 10(1), 27–39. <https://doi.org/10.1108/AEDS-02-2019-0034>
- Abdillah, I. Y., Ningrum, D., Rosyda, R., & Dolifah, D. (2023). Gambaran Tingkat Citra Tubuh Remaja Pertengahan (Middle Adolescent) Pada Usia 16-18 Tahun Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ners*, 7(2), 1693–1699. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15785>
- Arisman, A., & Jaya, R. K. (2020). Labour migration in ASEAN: Indonesian migrant workers in Johor Bahru, Malaysia. *Asian Education and Development Studies*, 10(1), 27–39. <https://doi.org/10.1108/AEDS-02-2019-0034>
- Adinda, D. (2020). Gambaran Kebiasaan Makan, Body Image dan Status Gizi Remaja Putri di Smk Negeri 2 Sibolga. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 2(1), 39–50. <http://dx.doi.org/10.30829/contagion.v2i1.7787>
- Basuki, U., Abdullah, & Akhriani, M. (2022). Analisis Asupan Gizi dan Status Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Darul Huffaz Lampung. *Jurnal Gizi Aisyah*, 5(2), 78–82. <https://doi.org/10.30604/jnf.v5i2.769>
- BP2MI. (2022). Data Pekerja Migran Indonesia Periode Desember 2022. *Pusat Data Dan Informasi*, 021, 8.
- Fauziah, L. F., Ma'arif, M. Z., & Pamungkas, F. G. (2021). Hubungan Citra Tubuh dan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 2(1), 68–74. <https://journalppnijatengorg/index.php/jikj%0ACITRA>
- Hidayat, M. R. (2017). Hubungan antara Kecukupan Gizi Dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Sempor Kab. Kebumen. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(7), 1–10. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/6950>
- Komariah, M., & Eriyani, T. (2023). Edukasi Remaja Mengenai Gizi dan PHBS Sebagai Upaya Pengenalan dan Pencegahan Dini Stunting di SMA 1 Darul Falah Cihampelas Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(5), 1905–1915. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i5.9501>
- Kusumawardani, H., Rakhma, L. R., Laili, N. A., Putri, A. M., Anggraini, D., Rosida, S. M., ... Salsabila, C. A. A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Pemenuhan Gizi Seimbang melalui Isi Piringku di MAN 1 Surakarta. *Jurnal Abdi Insani*, 9(3), 1200–1208. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i3.700>
- Maidelwita, Y., & Arifin, Y. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Pesantren Ramadhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(6), 710–715. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i6.241>
- Maksum, A., & Surwandono. (2017). Suffer to survive: The Indonesian illegal workers experiences in Malaysia and Japan. *Journal of Social Research and Policy*, 8(1), 101–123. <https://hi.umy.ac.id/wp-content/uploads/2019/01/Suffer-to-Survive-The-Indonesian-Illegal-Workers-Experiences-in-Malaysia-and-Japan-.pdf>
- Millatashofi, A. S., & Adi, A. C. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Asupan Zat Gizi Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Pada Remaja Santriwati Di Pondok Pesantren Surabaya. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 121–127. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.672>
- Pristiandaru, Danur Lambang. (2023). 17 Tujuan dan 169 Target SDGs. From: <https://lestari.kompas.com/read/2023/10/04/200000286/17-tujuan-dan-169-target-sdgs?page=all>.
- Purnama, O. (2018). Profil Kepuasan Citra Tubuh Remaja SMP: Studi Deskriptif terhadap Remaja Peserta Didik SMP di Cilegon Tahun Ajaran 2017/2018. (*Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia*). <http://repository.upi.edu/id/eprint/46869>
- Singh, M. (2004). Role of micronutrients for physical growth and mental development. *The Indian Journal of Pediatrics*, 71, 59–62. <https://doi.org/10.1007/BF02725658>
- Van der Linden, M. (2019). The International Labour Organization, 1919–2019: An Appraisal. *Labor*, 16(2), 11–41.
- Wati, I. D. P., Samodra, Y. T. J., Thamrin, L. T., Suhardi, S. S., Veronica, T., Gustian, U. G., & Lusi, L. L. (2021). Pelatihan gizi dan citra tubuh pada komunitas senam. *GERVASI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(3), 386–403. <https://doi.org/10.31571/gervasi.v5i3.2366>
- Zulfa, W. I. (2023). The Correlation Between Body Image, Eating Habits, and Nutritional Status with Nutritional Anemia in Teenage Girls at Senior High School 1 Sampang. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 344–351. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.344-351>