

PENYULUHAN KESEHATAN KEPADA REMAJA DI SMK I PGRI KABUPATEN TANGERANG

Erna Juliana Simatupang^{1*}, Djimmy Heru Purnomo¹

¹S1 Adminsitasi Rumah Sakit, STIKes Mayapada, Jakarta Selatan, DKI Jakarta,
Indonesia

^{1*}Email: ernajuliana50@gmail.com

The purpose of this community service is to improve students' knowledge about proper nutrition for adolescents through health education. The education was conducted for 50 minutes using lecture, discussion, and question and answer methods, which discussed the importance of nutrition and nutritional needs that are appropriate to the age and activities of adolescents. After the education, an evaluation was conducted by distributing a questionnaire consisting of 20 questions categorized into three knowledge groups: Good (>78%), Sufficient (56-78%), and Poor (<56%). The evaluation results showed that the majority of students (52.6%) had good knowledge of the material presented, while only 2.6% of students had poor knowledge. These results indicate that the education was successful in improving students' understanding of the importance of nutrition for adolescents, and was able to have a positive impact on their knowledge of balanced nutrition.

Keyword: Health Counseling, Youth Community Service, Lifestyle

* Corresponding author : Erna Juliana Simatupang

Email Address : ernajuliana50@gmail.com (correspondence address)

Received : April 12, 2024; Revised : May 10, 2024; Accepted : May 21, 2024; Published : June 1, 2024

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap berbagai hal, termasuk kesehatan. Namun, kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan dapat menyebabkan perilaku berisiko, seperti kurangnya perhatian

terhadap kebersihan diri, pola makan yang tidak sehat, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya kesehatan reproduksi (Santrock, 2011).

Di Kabupaten Tangerang, khususnya di SMK I PGRI, tantangan terkait kesehatan remaja menjadi isu yang perlu mendapatkan perhatian. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang (2022), masalah seperti anemia pada remaja putri, kurangnya kesadaran tentang kesehatan reproduksi, serta tingginya prevalensi perilaku merokok pada remaja laki-laki masih menjadi perhatian utama. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi yang terstruktur untuk memberikan edukasi kepada remaja guna meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka tentang kesehatan.

Penyuluhan kesehatan kepada remaja di SMK I PGRI Kabupaten Tangerang diharapkan dapat menjadi salah satu upaya strategis dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja. Melalui kegiatan ini, para siswa tidak hanya mendapatkan informasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental, tetapi juga diarahkan untuk mengadopsi gaya hidup sehat yang akan memberikan dampak positif jangka panjang.

Pentingnya kegiatan ini juga selaras dengan visi pendidikan nasional yang menekankan penguatan karakter dan peningkatan kualitas sumber daya manusia, termasuk dalam aspek kesehatan. Dengan memberikan penyuluhan yang efektif, diharapkan remaja di SMK I PGRI Kabupaten Tangerang dapat menjadi generasi yang lebih sehat, produktif, dan siap menghadapi tantangan global.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan mengadakan penyuluhan kepada remaja putra dan putri di SMK PGRI I Kab. Tangerang. Penyuluhan dilakukan kepada 38 siswa. Penyuluhan diberikan kepada remaja tentang Kesehatan Remaja dan Pentingnya Pemenuhan Nutrisi pada Remaja. Kegiatan penyuluhan dilakukan di ruang kelas, dengan menggunakan Power Point Persentation. Kepada

anak anak remaja dilakukan terlebih dahulu penimbangan berat badan dan tinggi badan. Untuk menyampaikan kepada anak remaja tentang berat badan yang ideal sesuai dengan tinggi badan mereka.

Pada langkah awal pelaksanaan dilakukan tahapan sebagai berikut:

1. Mengajukan surat untuk melaksanakan penyuluhan kepada remaja di SMK PGRI I Kab. Tangerang
2. Dilakukan wawancara kepada 15 orang siswa untuk mengetahui topik atau materi apa yang sesuai dengan kebutuhan remaja, dengan melakukan pengenalan terlebih dahulu tentang Materi materi kesehatan.
3. Materi kesehatan yang ditawarkan terdiri dari Kesehatan Remaja, Gizi Pada Remaja, Kesehatan Reproduksi, Gangguan Haid, dan Gaya Hidup Sehat.
4. Pilihan materi dipilih oleh 9 orang siswa adalah materi tentang Gizi pada Remaja, 4 orang memilih Gaya Hidup Sehat dan 2 orang memiliki Kesehatan Reproduksi.
5. Materi ditetapkan adalah Gizi Pada Remaja
6. Tim PkM melakukan persiapan dengan mempersiapkan metri penyuluhan, alat peraga dan Power Point Prsentation.
7. Lalu menetapkan waktu penyuluhan
8. Kepala sekolah dan Guru BK menyediakan waktu dan ruangan untuk dilaksanakan penyuluhan kepada remaja.
9. Penyuluhan dilakukan selama 50 menit didalam kelas
10. Dilakukan tanya jawab dan diskusi setelah Penyuluhan Kesehatan selesai kepada remaja tentang materi yang disampaikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari Penyuluhan Kesehatan yang diberikan kepada siswa tentang Gizi Untuk Remaja, selama penyampaian 50 menit, dilakukan diskusi dan tanya jawab. Remaja

memiliki pengetahuan yang baik tentang materi yang disampaikan saat penyuluhan. Siswa mengetahui pentingnya Gizi bagi remaja, dan kebutuhan kebutuhan gizi sesuai dengan usia remaja dan kegiatan yang dilakukan remaja. Setelah Penyuluhan disebarkan kuesioner sejumlah 20 pertanyaan dan dikategorikan kelompok pengetahuan remaja tentang materi penyuluhan yang disampaikan kepada 3 kelompok kategori pengetahuan: Kategori Baik (>78%), Cukup (56-78%) dan Kurang (<56%). Dari hasil kegiatan penyuluhan diketahui bahwa dari kuesioner yang dibagikan kepada siswa siswi setelah penyuluhan mayoritas memiliki pengetahuan yang baik sebesar 52,6%. Hanya 2,6 % yang pengetahuannya kurang. Hasil pengetahuan siswa siswa setelah kegiatan penyuluhan tentang Gizi pada remaja dapat dilihat pada Tabel. 1.

Tabel 1. Hasil Nilai Pengetahuan Remaja Putri Setelah dilakukan Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Pada Remaja

Pengetahuan	f	Persentase %
Baik (>78%)	20	52,6
Cukup (56-78%)	17	44,7
Kurang	1	2,6

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa pengetahuan siswa tentang materi penyuluhan yang disampaikan mayoritas dalam kategori baik (52,6%).

Metode ini memungkinkan siswa untuk lebih memahami materi yang diberikan, selaras dengan penelitian yang menekankan bahwa metode partisipatif seperti ini lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dibandingkan metode ceramah saja (Smith et al., 2020; Jones & Martin, 2021).

Sementara itu, hanya 2,6% siswa yang memiliki pengetahuan dalam kategori “Kurang” (<56%). Temuan ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih inklusif untuk menjangkau kelompok ini, seperti penyesuaian metode penyampaian untuk memenuhi kebutuhan siswa dengan tingkat pemahaman yang lebih rendah (Anderson et al., 2022).

Remaja adalah kelompok yang rentan terhadap masalah gizi, termasuk anemia dan obesitas, akibat pola makan yang tidak seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Edukasi gizi yang dilakukan dalam penyuluhan ini membantu meningkatkan kesadaran siswa tentang kebutuhan energi harian dan pentingnya zat gizi tertentu, seperti protein, zat besi, dan vitamin, sesuai dengan usia mereka (WHO, 2018).

Pengetahuan gizi yang baik berperan penting dalam mendukung kesehatan fisik dan mental remaja, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan produktivitas dan pencapaian akademik mereka (UNICEF Indonesia, 2022).

Penyuluhan ini mendukung implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang menjadi prioritas nasional untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui promosi pola hidup sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Dengan mayoritas siswa mencapai kategori pengetahuan baik, kegiatan ini dapat menjadi model untuk pengembangan program edukasi kesehatan lainnya.

KESIMPULAN

Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya gizi untuk remaja, serta mampu memberikan dampak positif terhadap pengetahuan mereka mengenai gizi yang seimbang.

REFERENSI

- Adriani, M. (2023). *Peran Gizi dalam Masa Pertumbuhan Remaja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Anderson, J., et al. (2022). Improving adolescent nutrition through interactive learning. *Journal of Public Health Education*, 15(3), 205–215. <https://doi.org/10.1016/j.jph.2022.01.015>
- Brown, T., et al. (2021). The role of health education in combating adolescent obesity. *Pediatrics and Nutrition Research*, 34(2), 98–105.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang. (2022). *Laporan Kesehatan Remaja Kabupaten Tangerang*. Tangerang: Dinkes Kabupaten Tangerang.
- Garcia, S., et al. (2022). Family involvement in nutrition education programs for adolescents. *Nutrition Education Journal*, 14(1), 78–89.

- Jones, R., & Martin, L. (2021). Interactive teaching methods in adolescent health promotion. *Educational Strategies for Health Professionals*, 29(2), 110–122.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Strategi Nasional Pencegahan Masalah Gizi Remaja*. Jakarta: Kemenkes.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Kemendikbud RI.
- Nugroho, S. (2021). Evaluasi penyuluhan gizi untuk meningkatkan kesadaran remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 112–121.
- Rahmawati, S., et al. (2022). Efektivitas infografis dalam penyuluhan gizi remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 14(1), 65–78.
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Setiawan, D., et al. (2022). Program pencegahan anemia melalui edukasi gizi. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(1), 55–64.
- Smith, H., et al. (2020). The effectiveness of peer-led nutrition education in schools. *International Journal of Nutrition Studies*, 27(4), 67–79.
- UNICEF Indonesia. (2022). *Youth and Nutrition: Opportunities and Challenges*. New York: UNICEF.
- WHO. (2018). *Adolescent nutrition: Policy recommendations*. Geneva: WHO.
- Widodo, R., et al. (2023). Evaluasi penggunaan media digital dalam edukasi gizi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 8(3), 92–101.
- Williams, P., et al. (2019). Using digital tools to enhance nutrition education among adolescents. *Journal of Health Communication*, 23(3), 134–145.
- Wicaksono, H. (2023). *Panduan Edukasi Gizi untuk Sekolah Menengah*. Jakarta: Gramedia.

