

**PENDIDIKAN KESEHATAN GAYA HIDUP SEHAT DAN GIZI SEIMBANG DALAM
MENGOPTIMALKAN KESEHATAN REMAJA : STUDI KASUS****Erdi Ramdhan Tri Wicaksono^{1*}, Adelse Prima Mulya², Dadang Purnama³**¹⁻³*Faculty of Nursing Padjadjaran University*

Email Korespondensi: erdi16001@mail.unpad.ac.id

Disubmit: 11 Juli 2023

Diterima: 15 Juli 2023

Diterbitkan: 28 Juli 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i8.10928>**ABSTRACT**

Adolescence is a period of transition from the childhood phase to the adult phase with an age range of 10 - 19 years. Adolescents are an age group that is vulnerable to malnutrition or overnutrition. Indonesia is currently faced with a triple burden of nutrition problems, namely nutritional deficiencies (stunting and wasting), excess nutrients (obesity) and micronutrient deficiencies such as anemia. Food and nutrition knowledge is also one of the factors that affect nutritional status so that health education is needed related to nutrition formally and non-formally which aims to improve nutrition and health knowledge of adolescents. The purpose of this study was to determine the increase in adolescents' knowledge about healthy lifestyles and balanced nutrition with health education interventions in optimizing adolescent health. This research uses a case study design. The population in this study were adolescents in the environment of SMP Vijaya Kusuma Bandung as many as 411 adolescents. The sampling technique in this study was carried out by non-probability sampling, namely total sampling, this technique was used to make all populations as samples. The assessment was carried out for four days, on April 03 to 06, 2023, health education intervention was carried out for one day, on April 13, 2023 by proposing the theme of Healthy Lifestyle and Balanced Nutrition in Adolescents. Data analysis using Stastical Program for Social Science (SPSS) The results were presented with frequency and percentage distribution tables. The results of health education have increased pre-test and post-test scores by 33% with a comparison in the pre-test the average student managed to get a score of 5.9 points while in the post-test the average student managed to get a score of 7.88 points out of a total of 10 points. Based on the evaluation results, there was an increase in post-test scores in Vijaya Kusuma Junior High School students. This shows the impact of health education on student knowledge.

Keywords: *Adolescents, Healthy Lifestyle, and Balanced Nutrition***ABSTRAK**

Masa remaja merupakan periode transisi dari fase kanak-kanak ke fase dewasa dengan rentang usia 10 - 19 tahun. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi kurang ataupun lebih. Saat ini Indonesia dihadapkan pada tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu kekurangan nutrisi (*stunting* dan *wasting*), kelebihan nutrisi (obesitas) dan kekurangan zat

gizi mikro seperti anemia. Pengetahuan pangan dan gizi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi sehingga diperlukan edukasi kesehatan terkait gizi secara formal maupun non formal yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan kesehatan remaja. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pengetahuan remaja mengenai gaya hidup sehat dan gizi seimbang dengan intervensi pendidikan kesehatan dalam mengoptimalkan kesehatan remaja. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus. Populasi pada penelitian ini adalah remaja di lingkungan SMP Vijaya Kusuma Bandung sebanyak 411 remaja. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *non probability sampling* yaitu *total sampling*, teknik ini digunakan untuk menjadikan semua populasi sebagai sampel. Pengkajian dilaksanakan selama empat hari, pada tanggal 03 hingga 06 April 2023, intervensi pendidikan kesehatan dilaksanakan selama satu hari, pada tanggal 13 April 2023 dengan mengusul tema Gaya Hidup Sehat dan Gizi Seimbang pada Remaja. Analisa data menggunakan *Stastical Program for Social Science* (SPSS) disajikan dengan tabel distribusi frekuensi dan persentase. Hasil pendidikan kesehatan terdapat peningkatan nilai *pre-test* dan *post-test* sebesar 33% dengan perbandingan pada *pre-test* rata-rata siswa berhasil mendapatkan nilai 5.9 poin sedangkan pada *post-test* rata-rata siswa berhasil mendapatkan nilai 7.88 poin dari total 10 poin. Berdasarkan hasil evaluasi terdapat peningkatan nilai *post-test* pada mahasiswa SMP Vijaya Kusuma. Hal tersebut menunjukkan adanya dampak dari pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan siswa.

Kata Kunci: Remaja, Gaya Hidup Sehat, dan Gizi Seimbang

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari fase kanak-kanak ke fase dewasa dengan rentang usia 10 - 19 tahun. (Februhartanty, Ermayani, Rachman, Dianawati, & Harsian, 2019). Tahap kehidupan remaja merupakan tahap yang unik dari keseluruhan tahap dalam daur kehidupan manusia dan setiap indivisu harus melalui fase remaja agar menjadi dewasa. Menurut Hurlock (1990) fase remaja dibagi menjadi masa remaja awal dengan rentang usia 13-17 tahun dan masa remaja akhir dengan rentang usia 17-18 tahun. Remaja akan mengalami fase peningkatan pertumbuhan fisik yang pesat disertai perubahan hormonal, kognitif dan emosional. Remaja juga mengalami perubahan gaya hidup serta kebiasaan makan yang

dapat memengaruhi asupan dan kebutuhan gizinya. Semua hal ini menyebabkan kebutuhan gizi remaja meningkat. Oleh karena itu, usia remaja juga merupakan periode rentan gizi (Almatsier, Soetardjo, & Soekatri, 2011).

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi kurang ataupun lebih. Saat ini Indonesia dihadapkan pada tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu kekurangan nutrisi (*stunting* dan *wasting*), kelebihan nutrisi (*obesitas*) dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (Millati, Kirana, & Ramadhani, 2021). Data Global School Health Survey (2015) melaporkan adanya pola makan remaja yang tidak baik yang dapat memengaruhi status gizi remaja diantaranya a: tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat

sayur dan buah (93,6%), dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%), kurangnya kesadaran menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat seperti mencuci tangan baru dilakukan oleh sekitar 42,7% penduduk. Selain itu, remaja juga cenderung kurang melakukan aktifitas fisik (42,5%). Kemudian hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2018 menunjukkan terdapat 6,42% remaja yang kurus dan sangat kurus, 9,44% remaja mengalami obesitas serta 23,26% remaja yang mengalami stunting (Kemenkes RI, 2014).

Status gizi remaja serta gaya hidup akan menentukan proses pertumbuhan dan perkembangan seorang remaja. Menurut Asakura & Satoshi (2017) nutrisi yang baik akan menunjang tumbuh kembang seorang anak maupun remaja. Disebutkan pula bahwa dengan nutrisi yang diberikan secara teratur, akan meningkatkan konsentrasi anak dalam proses belajarnya sehingga secara tidak langsung menunjang perkembangan kognitif dan nilai akademiknya di sekolah. Remaja yang teratur asupan gizi dan porsi makannya juga akan mengalami pertumbuhan yang lebih baik dibandingkan remaja yang asupan gizi dan porsi makannya tidak teratur. Sangat penting bagi remaja untuk menerapkan gaya hidup sehat dan perilaku gizi seimbang untuk mempertahankan status gizi normal sebagai upaya menghindari timbulnya malnutrisi yang dapat memengaruhi kesehatan serta produktivitas remaja (Nurmasyita, Widjanarko, & Margawati, 2016). Selain itu pola konsumsi yang buruk akan membuat remaja lebih rentan terhadap penyakit-penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular, kanker, dan osteoporosis di masa

dewasa (Widnatusifah, Battung, Bahar, Jafar, & Amalia, 2020).

Remaja termasuk kelompok yang rentan terhadap kualitas perilaku hidup sehat dan gizi seimbang. Banyak faktor yang mempengaruhi remaja dalam menerapkan gaya hidup seperti pengaruh iklan di berbagai media yang dapat mempengaruhi remaja pada gaya hidup mengandung risiko (Hikmah, Musa, & Jaya, 2021), kondisi psikologis remaja seperti stres yang kemudian memicu remaja dalam menanggapi stres dengan meningkatkan konsumsi makanan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan ringan yang tinggi energi dan tinggi gula, serta tinggi lemak jenuh serta faktor yang sangat mempengaruhi adalah tingkat pengetahuan dan pendidikan. Seseorang yang memiliki pengetahuan tinggi mengenai hidup sehat dan gizi seimbang akan berpengaruh terhadap perilaku dan sikap dalam memilih makanan yang memenuhi angka kecukupan gizi. Kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang juga berpengaruh terhadap kebiasaan konsumsi dan aktivitas sehari-hari (O. Permatasari, Damayanti, Sogen, Lukmawati, & Tesalonika, 2022).

Masalah gizi yang timbul pada usia remaja dipicu oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang salah, kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan, promosi yang berlebihan tentang produk makanan di media masa dan maraknya produk impor makanan. Pengetahuan pangan dan gizi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi sehingga diperlukan pendidikan gizi secara formal maupun non formal (Sulistyoningsih, 2012). Edukasi kesehatan atau pendidikan kesehatan adalah suatu proses yang

dilakukan atau dijalankan untuk merubah dan meningkatkan kemampuan individu dan masyarakat tentang cara memelihara dan meningkatkan kesehatannya ke arah yang lebih baik (Notoatmojo.S, 2007).

Promosi kesehatan adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan kesehatan pada remaja. Promosi kesehatan juga dapat diartikan sebagai sebuah proses yang memungkinkan orang untuk meningkatkan kesehatannya dan juga sebagai usaha untuk meningkatkan derajat kesehatan mereka. Promosi kesehatan juga menjadi prioritas dalam usaha menjaga kesehatan dan menghindari efek kesehatan jangka panjang pada individu. Pada tingkat individu, promosi kesehatan bertujuan untuk mempromosikan kesehatan dan gaya hidup sehat melalui perubahan perilaku pribadi. Intervensi ini juga termasuk pada mempromosikan nutrisi yang baik, melakukan aktivitas fisik secara teratur dan terlibat dalam usaha pencegahan penyakit (Kuper, Smythe, & Duttine, 2018).

Menurut hasil pengkajian awal yang dilakukan pada 411 siswa SMP Vijaya Kusuma yang berlokasi di Kelurahan Kebon Kangkung Kecamatan Kiaracondong Kota Bandung menunjukkan hasil bahwa sebanyak 182 siswa (44.3%) memiliki status gizi sangat kurus dan kurus ($IMT < 17.0-18.4$), sebanyak 60,3% siswa selalu jajan, sebanyak 247 siswa (60.1%) pernah memiliki riwayat masalah nafsu makan, sebanyak 9,7% siswa memiliki kebiasaan perilaku selalu merokok dan 20,2% memiliki kebiasaan kadang-kadang dalam aktivitas merokok. Berdasarkan hal tersebut ditemukan masalah keperawatan yaitu perilaku kesehatan cenderung beresiko berhubungan dengan sikap

terhadap kesehatan kurang dan pemilihan gaya hidup tidak sehat. Oleh karena itu sebagai upaya mengatasi masalah tersebut, peneliti melakukan pendidikan kesehatan terkait dengan gaya hidup sehat dan gizi seimbang pada remaja.

KAJIAN PUSTAKA

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi yang baik di masa mendatang. Masa remaja atau adolescent adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsungnya cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Remaja dapat dikategorikan rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan. Pertama, usia remaja percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi lebih banyak. Kedua, pada remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan suka mencoba-coba makanan. Masalah gizi remaja antara lain gizi kurang, gizi lebih, obesitas, anemia serta masalah yang berhubungan dengan gangguan perilaku makan berupa anoreksia nervosa dan bulimia (Sumarmi & Fadila, 2022).

Gizi remaja merupakan paradigma baru yang memerlukan perhatian karena masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa muda. Masa remaja sebagai tahapan pertumbuhan manusia terjadi sejak usia 10 tahun hingga 19 tahun, dan merupakan periode dinamik dari proses tumbuh kembang yang menjembatani masa anak-anak dan dewasa. Masa remaja ini dituntut untuk mampu menerapkan perilaku hidup sehat sebagai upaya untuk mempersiapkan ke tahap daur kehidupan berikutnya. Usaha

peningkatan perilaku hidup sehat pada remaja dilakukan melalui pendidikan kesehatan berbasis sekolah. Lingkungan sekolah telah diakui sebagai sarana utama untuk pendidikan kesehatan untuk meminimalkan dampak negatif dari permasalahan perilaku sehat dengan fokus pada gaya hidup dan gizi seimbang. Pendidikan kesehatan ini adalah bentuk komprehensif yang meliputi perubahan perilaku kesehatan, cara-cara untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Selain itu, program-program kesehatan yang disampaikan untuk seluruh siswa disekolah juga terbukti lebih efektif daripada intervensi khusus yang hanya ditargetkan pada kelompok siswa yang berisiko (Wilujeng et al., 2022).

Pendidikan kesehatan adalah segala upaya yang direncanakan dalam mempengaruhi orang lain dalam menyadarkan atau merubah sikapnya di bidang kesehatan agar lebih baik (Nuradita & Mariyam, 2013). Pendidikan kesehatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan yang berkaitan dengan gaya hidup sehat dan gizi seimbang pada remaja. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dalam beberapa metode pendidikan Individual dan kelompok. Pendidikan kesehatan dalam skala besar dapat dilakukan dengan metode ceramah. Metode ini cocok untuk sasaran yang berpendidikan tinggi maupun rendah. Dalam penelitian ini metode yang digunakan metode group discussion karena peneliti menilai bahwa metode ini paling cocok digunakan dalam melaksanakan pendidikan kesehatan di SMP Vijaya Kusuma.

Pendidikan kesehatan gizi seimbang sangat penting bagi remaja, remaja membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk

memenuhi kebutuhan nutrisi mereka yang terus berkembang, serta untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, dan emosional remaja. Gizi seimbang dapat membantu remaja memahami kebutuhan nutrisi mereka dan memilih makanan yang tepat untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pendidikan kesehatan gizi seimbang dapat memberikan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah, sayur, biji-bijian, protein, dan lemak sehat dalam makanan sehari-hari. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang gizi seimbang cenderung membuat pilihan makanan yang lebih sehat, mengurangi risiko obesitas, diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia. Nutrisi yang tepat juga berperan penting dalam kesehatan mental remaja, cenderung memiliki energi yang cukup, daya tahan yang baik, dan kemampuan kognitif yang optimal untuk menghadapi tantangan akademik dan olahraga (Khatimah & Iksan, 2023). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pengetahuan remaja mengenai gaya hidup sehat dan gizi seimbang dengan intervensi pendidikan kesehatan dalam mengoptimalkan kesehatan remaja. Rumusan masalah dan pertanyaan dalam penelitian ini adalah bagaimana peningkatan pengetahuan remaja mengenai gaya hidup sehat dan gizi seimbang dengan intervensi pendidikan kesehatan.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus. Studi kasus merupakan rangkaian kegiatan ilmiah intensif yang dirancang untuk memperoleh pemahaman yang

komprehensif tentang suatu kegiatan atau kejadian yang dilakukan individu, kelompok, lembaga ataupun organisasi untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang kejadian tersebut (Dwi Noerjoedianto, 2022). Populasi pada penelitian ini adalah remaja di lingkungan SMP Vijaya Kusuma Bandung sebanyak 411 remaja. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara non probability sampling yaitu total sampling, teknik ini digunakan untuk menjadikan semua populasi sebagai sampel.

Prosedur pemilahan informasi dan data dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Data primer bersumber dari pengkajian yang dilakukan kepada sampel sedangkan data sekunder berasal dari wawancara dengan pihak sekolah. Waktu

penelitian yang terdiri dari pengkajian, analisa data dan intervensi/implementasi.

Pengkajian dilaksanakan selama empat hari, pada tanggal 03 hingga 06 April 2023, analisa data dilakukan selama enam hari yaitu pada tanggal 07 hingga 12 April 2023, intervensi pendidikan kesehatan dilaksanakan selama satu hari, pada tanggal 13 April 2023 dengan mengusul tema Gaya Hidup Sehat dan Gizi Seimbang pada Remaja. Analisa data menggunakan Stastical Program for Social Science (SPSS) disajikan dengan tabel distribusi frekuensi dan persentase.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengkajian, diperoleh data yang akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi (f) dan persentase (%).

Tabel 1. Data Demografi Siswa SMP Vijaya Kusuma Kota Bandung (n=411)

Variabel	f	%
Kelas		
Kelas 7	126	30.7
Kelas 8	145	35.3
Kelas 9	140	34.1
Umur		
11 Tahun	1	2
12 Tahun	13	3.2
13 Tahun	127	30.9
14 Tahun	141	34.3
15 Tahun	109	26.5
16 Tahun	20	4.9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	186	45.7
Perempuan	225	54.3
Suku		
Sunda	369	89.8
Jawa	29	7.1
Aceh	1	0.2
Batak	2	0.5
Lainnya	10	2.4
Agama		
Islam	401	97.6
Kristen Katolik	1	0.2

Kristen	9	2.2
Protestan	0	0
Budha	0	0
Konghucu		

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan data sampel dari kelas 7 sebanyak 126 siswa (30,7%) kelas 8 sebanyak 145 siswa (35,3%) dan kelas 9 sebanyak 140 siswa (34,1%), hasil data demografi siswa SMP Vijaya Kusuma berdasarkan umur mayoritas siswa berusia 13-15

tahun, berdasarkan jenis kelamin sebanyak 188 siswa Laki-laki (45,7%) dan sebanyak 223 siswa Perempuan (54,3%), kemudian berdasarkan suku mayoritas siswa berasal dari suku sunda yaitu sebanyak 369 siswa (89,8%).

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Kesehatan Siswa SMP Vijaya Kusuma Kota Bandung (n=411)

Variabel	f	%
Tekanan Darah		
Hipotensi	168	40.9
Normal	237	57.7
Pra Hipertensi	3	0.7
Hipertensi Tingkat 1	3	0.7
Hipertensi Tingkat 2	0	0
Nadi		
Bradikardi	303	73.7
Normal	108	26.3
Takikardi	0	0
Pernapasan		
Bradipneu	77	18.7
Normal	334	81.3
Takipneu	0	0
Saturasi Oksigen		
Hipoksia	0	0
Normal	411	100
Suhu Tubuh		
Hipotermi	0	0
Normal	408	99.3
Hipertermi	3	0.7
Status Gizi		
Sangat Kurus & Kurus	182	44.3
Normal	192	46.7
Gemuk Sangat	17	4.1
Gemuk	20	4.9
Tanda Klinis Anemia		
Ya	64	15.6
Laki-Laki	19	29.7
Perempuan	45	70.3
Tidak	347	84.4
Tingkat Kebugaran		
Jasmani	283	68.9
Baik	128	31.1

Cukup		
Riwayat Kesehatan		
Alergi Makanan	65	15.8
Anemia	86	20.9
Masalah Nafsu Makan	247	60.1
Gaya Hidup		
Kebiasaan Sarapan	164	39.9
Kebiasaan Jajan	248	60.3
Merokok	40	9.7

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan data remaja dengan Tekanan Darah didominasi oleh 112-120/66-89 (Normal) sebanyak 237 orang (57,7%), sedangkan berdasarkan Nadi sebanyak 303 orang (73,7%) <60 (Bradikardi), berdasarkan frekuensi pernapasan 334 orang (81,3%) 12-16 (normal), apabila dilihat dari saturasi oksigen 411 orang (100%) berada di 95-100% (normal), untuk suhu tubuh berada di kisaran normal dengan 36,5-37,5 sebanyak 408 orang (99,3%), untuk bunyi jantung semua remaja berada di kisaran normal sebanyak 411 orang (100%), dan bunyi paru 409 orang (99,5%) normal.

Berdasarkan pemeriksaan status gizi dapat diketahui bahwa nilai rata-rata berat badan pada siswa SMP Vijaya Kusuma sebesar 47.81 Kg dengan nilai median 46.00 Kg. Sedangkan nilai rata-rata tinggi badan pada siswa SMP Vijaya Kusuma sebesar 155.8 cm dengan nilai median 156.0 cm. Dari hasil pengukuran antropometri tersebut, dapat diketahui nilai rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) pada siswa SMP Vijaya Kusuma sebesar 19.62 kg/m² yang berada dalam rentang normal dengan nilai median sebesar 19.00 kg/m². Diketahui bahwa sebanyak 192 siswa (57,7%) SMP Vijaya Kusuma memiliki status gizi normal. Data ini diikuti dengan siswa yang memiliki status gizi sangat kurus dan kurus yakni sebanyak 182 siswa (44.3). Berdasarkan hasil pemeriksaan tanda klinis anemia, sebanyak 64

siswa (15,6%) memiliki tanda klinis anemia dan sebanyak 347 siswa (84,4%) tidak memiliki tanda klinis anemia.

Berdasarkan hasil wawancara terkait tingkat kebugaran jasmani siswa diperoleh hasil bahwa sebanyak 283 siswa (68,9%) SMP Vijaya Kusuma memiliki tingkat kebugaran jasmani baik dan sisanya tingkat kebugaran jasmani cukup. Berdasarkan riwayat kesehatan siswa, sebanyak 65 siswa memiliki alergi makanan tertentu (15,8%), anemia (20.9%) dan masalah nafsu makan (60.1%). Berdasarkan gaya hidup, sebanyak 164 atau 39.9% siswa selalu sarapan, 203 atau 49.4% siswa kadang-kadang sarapan, dan 44 atau 10.7% siswa tidak pernah sarapan. Sebanyak 248 atau 60.3% siswa selalu jajan, 157 atau 38.2% siswa kadang-kadang jajan, dan 6 atau 1.5% siswa tidak pernah jajan. Sebanyak 40 atau 9.7% siswa selalu merokok, 83 atau 20.2% siswa kadang-kadang merokok, dan 288 atau 70.1% siswa tidak pernah merokok.

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa remaja saat ini memiliki gaya hidup modern dengan tidak memperhatikan pola makan dan jenis makanan yang baik, akan mengakibatkan dampak penyakit yang akan terus meningkat secara skala nasional dan internasional, dapat pula digambarkan pada perilaku remaja yang mengarah pada faktor risiko penyakit tidak menular pada saat ini. Remaja memiliki tingkat konsumsi yang

rendah terhadap sayur dan buah-buahan. Sayur dan buah merupakan sumber dari vitamin, mineral, serat serta antioksidan dan kolagen yang tidak didapatkan dari suplemen (Pratiwi & Nawangsari, 2022), kemudian kurangnya kesadaran dan tidak adanya pembiasaan siswa melakukan sarapan dirumah atau

membawa bekal makan ke sekolah menjadikan siswa lebih memilih dan terbiasa membeli makanan atau jajan di sekolah yang tidak diketahui kebersihan dan keamanan makanannya, oleh karena itu penting untuk memberikan pengetahuan gaya hidup sehat dan gizi seimbang pada siswa.

Tabel 3. Hasil Pre-test dan Post-test Siswa SMP Vijaya Kusuma Kota Bandung (n=411)

Rata-rata <i>Pre-test</i>	Rata-rata <i>Post-test</i>	%
59,0	78,8	33,55

Berdasarkan tabel diatas terdapat peningkatan nilai pre-test dan post-test sebesar 33% dengan perbandingan pada pre-test rata-rata siswa berhasil mendapatkan nilai 5.9 poin sedangkan pada post-test rata-rata siswa berhasil mendapatkan nilai 7.88 poin dari total 10 poin. Berdasarkan hasil evaluasi terdapat peningkatan nilai post-test pada siswa SMP Vijaya Kusuma. Hal tersebut menunjukkan adanya dampak dari pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan siswa.

Efektivitas pendidikan kesehatan gaya hidup sehat dan gizi

seimbang terhadap peningkatan pengetahuan siswa dapat dilihat pada table 3. bahwa rata-rata pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 59,0 dengan dan dapat diketahui rata-rata pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan adalah 78,8 dengan peningkatan pengetahuan sebesar 33%. Terlihat perbedaan rata-rata antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan, maka di simpulkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan reproduksi terhadap siswa ternyata cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa.

PEMBAHASAN

Pendidikan Kesehatan mengenai Gaya Hidup Sehat dan Gizi Seimbang pada Remaja dilakukan di SMP Vijaya Kusuma yang terletak di Kelurahan Kebon Kangkung Kiaracondong. Pengkajian keperawatan kesehatan sekolah dilaksanakan pada tanggal 03 - 06 April 2023 yang telah dilakukan kepada 411 siswa yang terdiri dari kelas 7 - 9 menggunakan teknik total sampling. Metode yang dilakukan dalam melakukan pengkajian adalah observasi, wawancara, kuesioner, dan

pengukuran. Observasi yang dilakukan meliputi kondisi geografis sekolah, kondisi dan karakteristik UKS, kelengkapan sarana dan prasarana penunjang kesehatan dan UKS, kebersihan lingkungan sekolah seperti kamar mandi. Kemudian wawancara yang dilakukan kepada guru dan pembina UKS. Wawancara yang dilakukan meliputi kebiasaan siswa dalam menerapkan gaya hidup bersih dan sehat di sekolah, aturan terkait gaya hidup bersih dan sehat, kesediaan sarana dan prasarana kesehatan dan aspek lain berkaitan dengan kesehatan di sekolah

program yang dilakukan sekolah untuk menunjang kesehatan di sekolah. Wawancara yang dilakukan kepada siswa terkait dengan kebiasaan gaya hidup bersih dan sehat di sekolah. Data hasil pengkajian ini menunjukkan siswa mayoritas berusia 13-15 tahun, berdasarkan jenis kelamin yaitu sebanyak 188 siswa Laki-laki (45.7%) dan sebanyak 223 siswa Perempuan (54.3%), berdasarkan status gizi 182 siswa (44.3%) memiliki status gizi sangat kurus dan kurus ($IMT < 17.0-18.4$), Diketahui bahwa sebanyak 192 siswa (57,7%) SMP Vijaya Kusuma memiliki status gizi normal. Data ini diikuti dengan siswa yang memiliki status gizi sangat kurus dan kurus yakni sebanyak 182 siswa (44.3). Berdasarkan hasil pemeriksaan tanda klinis anemia, sebanyak 64 siswa (15,6%) memiliki tanda klinis anemia dan sebanyak 347 siswa (84,4%) tidak memiliki tanda klinis anemia.

Berdasarkan hasil wawancara terkait tingkat kebugaran jasmani siswa diperoleh hasil bahwa sebanyak 283 siswa (68,9%) SMP Vijaya Kusuma memiliki tingkat kebugaran jasmani baik dan sisanya tingkat kebugaran jasmani cukup. Berdasarkan riwayat kesehatan siswa, sebanyak 65 siswa memiliki alergi makanan tertentu (15,8%), anemia (20.9%) dan masalah nafsu makan (60.1%). Berdasarkan gaya hidup, sebanyak 164 atau 39.9% siswa selalu sarapan, 203 atau 49.4% siswa kadang-kadang sarapan, dan 44 atau 10.7% siswa tidak pernah sarapan. Sebanyak 248 atau 60.3% siswa selalu jajan, 157 atau 38.2% siswa kadang-kadang jajan, dan 6 atau 1.5% siswa tidak pernah jajan. Sebanyak 40 atau 9.7% siswa selalu merokok, 83 atau 20.2% siswa kadang-kadang merokok, dan 288 atau 70.1% siswa tidak pernah merokok.

Kompleksnya permasalahan kesehatan pada remaja memerlukan penanganan yang komprehensif dan terintegrasi yang melibatkan semua unsur dari lintas program dan lintas sektor terkait. Kebijakan bidang kesehatan terkait pelayanan kesehatan remaja sebagaimana dimaksud permenkes no 25 tahun 2014 ditunjukkan agar setiap anak memiliki kemampuan berperilaku hidup bersih dan sehat, memiliki keterampilan hidup sehat dan keterampilan sosial yang baik sehingga dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Ertiana, Septyvia, Aprilia Ulfi Nur Utami, Ernawati, & Yualiarti, 2020).

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di SMP Vijaya Kusuma terdapat beberapa masalah kesehatan yang ditemukan yaitu perilaku kesehatan cenderung beresiko berhubungan dengan sikap terhadap kesehatan kurang dan pemilihan gaya hidup tidak sehat. Untuk mengatasi masalah kesehatan tersebut, dilakukan intervensi berupa pendidikan kesehatan terkait dengan makanan sehat dan gizi seimbang pada remaja. Pendidikan kesehatan dilakukan pada hari Kamis, 13 April 2023. Pendidikan kesehatan yang dilakukan di SMP Vijaya Kusuma menggunakan media poster, leaflet, dan video. Pendidikan kesehatan adalah upaya yang diberikan berupa bimbingan dan atau tuntunan kepada peserta didik tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek kesehatan pribadi (fisik, mental, dan sosial) agar kepribadiannya dapat tumbuh dan berkembang dengan baik melalui kegiatan kurikuler dan ekstrakurikuler. Tujuan yang ingin dicapai dari pendidikan kesehatan adalah para peserta didik bisa menerapkan Perilaku Hidup Bersih

dan Sehat di sekolah. Selain itu, mereka juga diharapkan memiliki keterampilan dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan, dan perawatan kesehatan.

Manfaat dan tujuan dari pendidikan kesehatan gaya hidup sehat dan gizi seimbang yaitu memberikan pemahaman dan kesadaran agar menyadari pentingnya mempelajari ilmu tersebut yang dapat berdampak pada perilaku hidup sehat dan juga bertanggung jawab kepada masalah asupan gizi setiap hari, cara yang ditempuh dengan melakukan upaya advokasi, promosi kesehatan, konsultasi dan memberikan pemahaman kepada remaja serta memberikan dukungan dalam melaksanakan kegiatan positif yang melibatkan remaja. Pendidikan Kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan dalam bidang kesehatan (D. Permatasari & Suprayitno, 2021). Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri.

Media yang digunakan dalam kegiatan pendidikan kesehatan pada penelitian ini yaitu diantaranya power-point, video edukasi, poster dan leaflet. Media utama yang digunakan adalah poster dan leaflet, Kelebihan poster dan leaflet dari media yang lainnya adalah tahan lama, mencakup banyak orang, rendah biaya, tidak perlu listrik, dapat dibawa ke mana-mana, dapat mengungkap rasa keindahan, mempermudah pemahaman, dan meningkatkan gairah belajar. Selain itu penggunaan video dalam memberikan pendidikan kesehatan

dapat meningkatkan pemahaman, penggunaan media audio visual (video) tersebut sesuai konsep pembelajaran menurut piramida pengalaman yang dituliskan oleh Edgar dale, bahwa orang belajar lebih dari 50% nya adalah dari apa yang telah di lihat dan di dengar.

Kegiatan yang dilakukan berupa memberikan pendidikan kesehatan group discussion terkait makanan sehat dan gizi seimbang pada remaja kepada 493 siswa. Dimana 1 mahasiswa melakukan group discussion bersama kurang lebih sebanyak 15 siswa. Group discussion adalah diskusi antara sekelompok peserta tentang topik tertentu dimana yang dilakukan yaitu diskusi mengenai makanan dan gizi yang seimbang pada remaja. Selama kegiatan berlangsung, mayoritas siswa terlihat antusias, kooperatif, dan aktif. Gambaran kondisi masalah kesehatan di SMP Vijaya Kusuma beserta dengan upaya yang telah dilakukan untuk menanganinya berupa pendidikan kesehatan yang dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan seluruh masyarakat SMP Vijaya Kusuma menggunakan metode group discussion.

Adapun hambatan yang muncul selama pelaksanaan kegiatan adalah masih terdapat beberapa siswa yang terlihat kurang fokus dalam mengikuti kegiatan. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan kegiatan dilakukan diluar kelas dengan kondisi yang ramai. Ketidakkondusifan lingkungan juga didukung oleh pelaksanaan kegiatan group discussion yang dilakukan serentak tanpa adanya sekat yang membuat siswa mudah teralihkan fokusnya. Sehingga upaya yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengatasi hal tersebut adalah dengan melakukan tanya jawab. Selain itu, dilakukan juga penyebaran poster dan leaflet

kepada siswa yang bertujuan untuk memfasilitasi siswa dalam melakukan pemahaman terhadap materi yang sedang dibahas. Sedangkan untuk kekurangan dalam kegiatan sendiri adalah kurangnya kolaborasi yang dilakukan antara mahasiswa dan pihak sekolah, dalam hal ini selama pelaksanaan kegiatan pihak sekolah kurang dilibatkan, baik dalam pelaksanaan pematerian ataupun dalam sesi group discussion. Oleh karena itu, harapan dari pihak sekolah menerapkan metode yang dilakukan oleh mahasiswa dalam memberikan suatu materi akan susah terlaksana.

Evaluasi dilakukan dengan melihat hasil dari pre-test dan post-test. Total siswa yang dilakukan pengkajian sebanyak 83% atau sebanyak 411 siswa dari total siswa 493 siswa. Total siswa yang hadir pada kegiatan implementasi sebanyak 80% atau 330 siswa dari total siswa yang dikaji 411 siswa. Berikut merupakan persentase antara nilai rata-rata pre-test dan post-test. Berdasarkan tabel diatas terdapat peningkatan nilai pre-test dan sebesar 33% dengan perbandingan pada pre-test rata-rata siswa berhasil mendapatkan nilai 5.9 poin sedangkan pada post-test rata-rata siswa berhasil mendapatkan nilai 7.88 poin dari total 10 poin. Berdasarkan hasil evaluasi terdapat peningkatan nilai post-test pada mahasiswa SMP Vijaya Kusuma. Hal tersebut menunjukkan adanya dampak dari pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan siswa. Keberhasilan dari pendidikan kesehatan didukung oleh beberapa metode yang digunakan. Metode pertama dengan diskusi grup atau kelompok kecil, Metode ini dilakukan dengan beberapa pertimbangan sarana tempat dan jumlah audiens. Pemilihan metode ini membantu meningkatkan efektivitas

penyampaian materi dimana 1 fasilitator memandu dan memberikan materi kepada sejumlah 8 - 15 remaja. Metode diskusi kelompok dengan fasilitator lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan, motivasi, sikap dan motivasi remaja dalam pendidikan kesehatan. Penggunaan video poster juga menjadi salah satu pendukung dalam peningkatan hasil post test pada siswa. Menurut (W. Sari & Setiadi, 2019) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan saat setelah dilakukan intervensi dengan menayangkan video.

KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat dan gizi seimbang pada remaja di SMP Vijaya Kusuma dapat terlaksana dengan baik dan berjalan sesuai dengan perencanaan dan tujuan kegiatan. Kegiatan ini mendapat sambutan dan dukungan yang baik dari pihak sekolah dan seluruh siswa. Kegiatan pendidikan kesehatan berdampak positif bagi remaja khususnya siswa SMP Vijaya Kusuma sehingga dapat mewujudkan peningkatan pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat dan gizi seimbang. Metode pendidikan kesehatan yang dilaksanakan dapat beragam. Dalam kegiatan, metode yang diterapkan adalah metode pembelajaran group discussion. Hasil evaluasi berdasarkan implementasi pendidikan kesehatan yang telah terlaksana, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kognitif dari peserta didik dengan cukup signifikan. Penggunaan pembelajaran group discussion menjadi salah satu aspek yang mempengaruhi keberhasilan penyampaian pendidikan kesehatan karena dapat meningkatkan efektivitas penyampaian materi. Hasil pembelajaran dengan metode

ini akan lebih efektif lagi apabila didukung dengan sarana tempat yang lebih kondusif.

Saran

Kegiatan pendidikan kesehatan yang telah dilakukan hanya menjadi langkah awal untuk meningkatkan status kesehatan remaja. Keterlibatan sekolah secara aktif dalam mengontrol perilaku remaja dan menerapkan budaya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menjadi aspek utama guna mengubah perilaku kesehatan remaja yang cenderung berisiko, selain itu, pihak sekolah bisa membudayakan siswa sarapan dan membawa bekal makanan dari rumah. Pemantauan status gizi secara berkala minimal satu tahun sekali juga perlu dilakukan guna memutus mata rantai masalah Kesehatan. Selain itu, peran serta puskesmas dalam mendukung program-program sesuai kebijakan sekolah terkait masalah kesehatan remaja dalam hal sumber daya menjadi pelengkap dalam upaya peningkatan status kesehatan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Soetardjo, & Soekatri. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Asakura, K., & Sasaki, S. (2017). School Lunches In Japan: Their Contribution To Healthier Nutrient Intake Among Elementary School And Junior High School Children. *Public Health Nutr*, 20(9), 1523-1533.
- Dwi Noerjoedianto, A. A. (2022). Case Study On The Role Of Community Health Personnel In Promotive And Preventive Efforts In Case Study On The Role Of Community Health Personnel In Promotive And Preventive Efforts In. *Jurnal Kesmas Jambi (Jkmj)*, 1(2), 55-60.
- Ertiana, D., Septyvia, A. I., Aprilia Ulfi Nur Utami, Ernawati, E., & Yualiarti, Y. (2020). Program Peningkatan Kesehatan Remaja Melalui Posyandu Remaja. *Journal Of Community Engagement And Employment*, 02(01), 45-49. Retrieved From [Http://Ojs.lik.Ac.Id/Index.Php/Jcee/Article/View/362/191](http://Ojs.lik.Ac.Id/Index.Php/Jcee/Article/View/362/191)
- Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Gizi Dan Kesehatan Remaja*. Jakarta: Seameo Recfon, Kemendikbud Ri.
- Hikmah, Musa, S. M., & Jaya, D. U. (2021). Gaya Hidup Sehat Remaja Dengan Pendekatan Edukatif Dan Komunikatif. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin*, 2(1), 2-8.
- Hurlock. (1990). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kemenkes Ri. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Khatimah, N. H., & Iksan, M. (2023). Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Di Smk Negeri 02 Dompu. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1463-1469.
- Kuper, H., Smythe, T., & Duttine, A. (2018). Reflections On Health Promotion And Disability In Low And Middle-Income Countries: Case Study Of Parent-Support Programmes For Children With Congenital Zika Syndrome. *Int J Environ Res Public Health*, 14(15), 514.
- Millati, Kirana, & Ramadhani.

- (2021). *Cegah Stunting Sebelum Genting: Peran Remaja Dalam Pencegahan Stunting*. Jakarta: Kpg (Kepustakaan Populer Gramedia).
- Notoatmojo.S. (2007). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Prilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuradita, E., & Mariyam. (2013). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Bahaya Rokok Pada Remaja Di Smp Negeri 3 Kendal. *Jurnal Keperawatan Anak*, 1(1), 44-48.
- Nurmasyita, N., Widjanarko, B., & Margawati, A. (2016). The Effect Of Nutrition Education Interventions On Increasing Nutritional Knowledge, Changes In Nutrient Intake And Body Mass Index For Overweight Adolescents. *Nutrition Journal Indonesia*, 4(1), 38-47.
- Permatasari, D., & Suprayitno, E. (2021). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 8-12.
- Permatasari, O., Damayanti, A., Sogen, M. D. P., Lukmawati, D., & Tesalonika, S. (2022). Pendidikan Kesehatan Gizi Seimbang Sebagai Pedoman Hidup Sehat Pada Anak Sekolah. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 534-539.
- <https://doi.org/10.46576/Rjpkm.V3i2.1908>
- Pratiwi, L., & Nawangsari, H. (2022). Penyuluhan Dengan Topik Gaya Hidup Sehat Remaja. *Jurnal Abdi Medika*, 2(2), 45-52.
- Sulistyoningsih, H. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Jakarta: Graha Ilmu.
- Sumarmi, & Fadila, E. (2022). Pentingnya Asupan Nutrisi Gizi Seimbang Bagi Remaja Dalam Pencegahan Pola Makan Yang Kurang Tepat Di Sma Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 27-30.
- Widnatusifah, E., Battung, S., Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *The Journal Of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 17-29. <https://doi.org/10.30597/Jgmi.V9i1.10155>
- Wilujeng, C. S., Fahmi, I., Ventianingsih, A. D. I., Puryatni, A., Puspitasari, D. A., Dyanti, G. P., & Muslihah, N. (2022). Perubahan Perilaku Gaya Hidup Sehat Remaja Melalui Kegiatan Aksi Bergizi Di Sekolah Mitra Gizi. *Prosiding 6th Seminar Nasional Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 197-200.