Jurnal Pengabdian Masyarakat Bunda Delima
Volume 5, Nomor 2, 2026, pp.228-240
ISSN 2985 – 7058(*Print*), ISSN 295-668X(*Online*)
https://jpenmas.bundadelima.ac.id/index.php/jpmbd
https://doi.org/10.59030/jpmbd.v5i2.170

Penyuluhan Kesehatan Pentingnya Gizi dalam Mendukung Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di SMK Kesehatan Pelita Insani Prabumulih

Health Education on the Importance of Nutrition in Supporting Reproductive Health Among Adolescent Girls at Pelita Insani Health Vocational High School in Prabumulih City

Bima Suryantara [1], Chentia Misse Issabella [2], Gustika Anggriani[1*]
[1]Prodi Magister Kebidanan, [2]Prodi Sarjana ebidanan, Jurusan Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta, Jawa Tengah, Indonesia

Kata Kunci :
Penyuluhan Kesehatan, Gizi, Kesehatan Reproduksi, Remaja Putri,

ABSTRAK

Pendahuluan : Kekurangan gizi pada remaja putri menyebabkan risiko anemia, tertundanya menarche dan gangguan siklus menstruasi yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi. Masalah gizi yang umum terjadi pada remaja diantaranya kurus, sangat kurus, gemuk, obesitas, pendek dan sangat pendek. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya kecukupan gizi dalam menjaga kesehatan reproduksi. **Metode :** Pelaksanaan kegiatan melalui tahap persiapan meliputi: survei dan observasi awal, koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi penyuluhan serta persiapan media dan alat. Tahap Pelaksanaan dilakukan secara langsung di sekolah meliputi: registrasi peserta, mengisi lembar *Pre-Test*, pemeriksaan antropometri, penyuluhan Kesehatan, diskusi dan tanya jawab terkahir mengisi lembar *Post-Test.* Tahap evaluasi meliputi: tingkat keaktifan peserta, hasil *pre-test* dan *post-test*, hasil pemeriksaan IMT peserta. Tahap Pelaporan dilakukan melalui : pengolahan data hasil pemeriksaan dan evaluasi, penyusunan laporan kegiatan pengabdian masyarakat, penyusunan dokumentasi kegiatan, penyampaian hasil kegiatan kepada pihak sekolah. **Hasil :** Sebelum penyuluhan (*pre-test*) dari 25 peserta terdapat tingkat pengetahuan dalam kategori kurang sebanyak 16 responden (64%), kategori cukup sebanyak 9 responden (36%), dan tidak ada peserta yang memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan penyuluhan (*post-test*), terjadi peningkatan yang signifikan 18 responden (72%) memiliki pengetahuan baik, 5 responden (20%) memiliki pengetahuan cukup dan 2 responden (8%) pada kategori kurang. **Kesimpulan :** Kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya gizi dalam kesehatan reproduksi, sehingga diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup sehat serta menjadi salah satu upaya preventif dalam meningkatkan kualitas kesehatan remaja.

Kata Kunci :
Health Education, Nutrition, Reproductive Health, Female Teenagers, Prabumulih

ABSTRACT

Introduction: *Malnutrition among adolescent girls increases the risk of anemia, delayed menarche, and menstrual cycle disorders, all of which can affect reproductive health. Common nutritional issues among adolescents include being underweight, severely underweight, overweight, obese, short, and severely short. The objective of this community service project is to improve adolescent girls' knowledge about the importance of adequate nutrition in maintaining reproductive health.* ***Methods:*** *The preparatory phase of the program included: an initial survey and observation, coordination with school officials, development of educational materials, and preparation of media and equipment. The implementation phase was conducted directly at the school and included: participant registration, completion of the pre-test, anthropometric measurements, health education, a discussion and Q&A session, and finally, completion of the post-test. The evaluation phase included: assessing participant engagement levels, analyzing pre-test and post-test results, and reviewing participants' BMI*

measurements. The reporting phase involved: processing data from the assessments and evaluations, drafting a community service activity report, compiling activity documentation, and presenting the activity results to school officials. ***Results:*** *In the pre-test of the 25 participants, 16 respondents (64%) were in the "insufficient" knowledge category, 9 respondents (36%) were in the "adequate" category, and none of the participants had "good" knowledge. After the educational session (post-test), there was a significant improvement: 18 respondents (72%) had good knowledge, 5 respondents (20%) had adequate knowledge, and 2 respondents (8%) were in the "poor" category.* ***Conclusion:*** *This activity was beneficial in improving adolescent girls' knowledge and awareness of the importance of nutrition in reproductive health. It is therefore expected to encourage behavioral changes toward a healthy lifestyle and serve as a preventive measure to improve the health of adolescents.*

Copyright © 2026 *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bunda Delima*
All rights reserved

Corresponding Author:
Gustika Anggriani
Email : gustika.ranggahusada@gmail.com

Article history
Received date : 27 Juli 2026
Revised date : 29 Juli 2026
Accepted date : 05 Agustus 2026

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan yang cepat dan kompleks, khususnya pada aspek fisiologis yang berkaitan dengan proses pubertas. Perubahan ini merupakan bagian dari proses alamiah yang dipengaruhi oleh aktivasi system hormonal dalam tubuh, yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak menuju kematangan seksual (Breehl & Caban, 2023). Perubahan fisiologis pada remaja mencakup berbagai aspek, mulai dari pertumbuhan fisik yang pesat, perkembangan organ reproduksi, hingga munculnya karakteristik seksual sekunder yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Meskipun terjadi secara alami, proses ini dapat berlangsung dengan variasi waktu dan kecepatan yang berbeda pada setiap individu, tergantung pada faktor genetik, status gizi, dan lingkungan (Krasniqi, 2021).

Perkembangan remaja dipengaruhi oleh gizi, pada remaja perempuan asupan zat besi ditingkatkan selama masa menstruasi. Kekurangan asupan zat besi pada remaja perempuan menyebabkan pertumbuhan tidak maksimal, fungsi kognitif kurang dan penurunan fungsi kekebalan tubuh (Bella *et al*., 2025). Asupan zat gizi mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja. Berdasakan penelitian Jelmila et al (2023) mengatakan bahwa kekurangan gizi atau malnutrisi dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi, penundaan menarche, dan risiko anemia yang lebih tinggi, yang semuanya dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi. Anemia, misalnya, dapat menyebabkan kelelahan dan penurunan daya tahan tubuh, yang berdampak negatif pada kesehatan

reproduksi (Jelmila et al., 2023).

Masalah gizi yang umum terjadi pada remaja yaitu di antaranya, kurus, sangat kurus, gemuk, obesitas, pendek dan sangat pendek. Masalah-masalah tersebut erat kaitannya dengan asupan gizi yang tidak adekuat. Menurut Riskesdas 2018, prevalensi masalah gizi pada remaja umur 16-18 tahun (kurus, sangat kurus, gemuk, obesitas, pendek dan sangat pendek) di Gorontalo adalah sebagai berikut 7,7%; 0,8%; 8,6%; 3,8%; 33,7% dan 5,9% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Selain itu pula, masalah gizi lainnya yang sangat sering terjadi pada remaja adalah anemia. Data menunjukkan bahwa secara nasional, prevalensi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun di Indonesia mencapai angka 32% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Berdasarkan data yang didapatkan dari laporan rutin Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Triwulan IV tahun 2023 sebanyak 8.946 orang remaja putri kelas 10 SMA teridentifikasi anemia dengan persentase sebesar 16,07% (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2023). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Prabumulih Pada tahun 2023 laporan penjaringan di wilayah kerja Puskesmas Cambai, data resiko anemia pada siswi Perempuan berjumlah 168 siswi (Dinas Kesehatan Kota Prabumulih, 2024). SMK Kesehatan Pelita Insani Kota Prabumulih merupakan salah satu institusi pendidikan di Kota Prabumulih yang memiliki peserta didik sesuai dengan tema kegiatan, yaitu remaja usia sekolah yang membutuhkan peningkatan pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan reproduksi. Selain itu, berdasarkan hasil observasi dan studi pendahuluan, di sekolah tersebut belum pernah dilakukan penyuluhan kesehatan terkait pentingnya gizi dalam kesehatan reproduksi remaja putri.

SMK Kesehatan Pelita Insani juga memiliki lingkungan pendidikan yang mendukung kegiatan edukasi kesehatan, sehingga memudahkan pelaksanaan penyuluhan dan penyampaian informasi kepada siswa. Sebagai sekolah kesehatan, peserta didik diharapkan dapat menjadi agen perubahan dalam menerapkan perilaku hidup sehat baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Selain itu, pihak sekolah memberikan dukungan dan kerja sama yang baik terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Penyuluhan Kesehatan Pentingnya Gizi dalam Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di SMK Kesehatan Pelita Insani Kota Prabumulih diharapkan siswa mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku remaja dalam menjaga status gizi dan kesehatan reproduksi

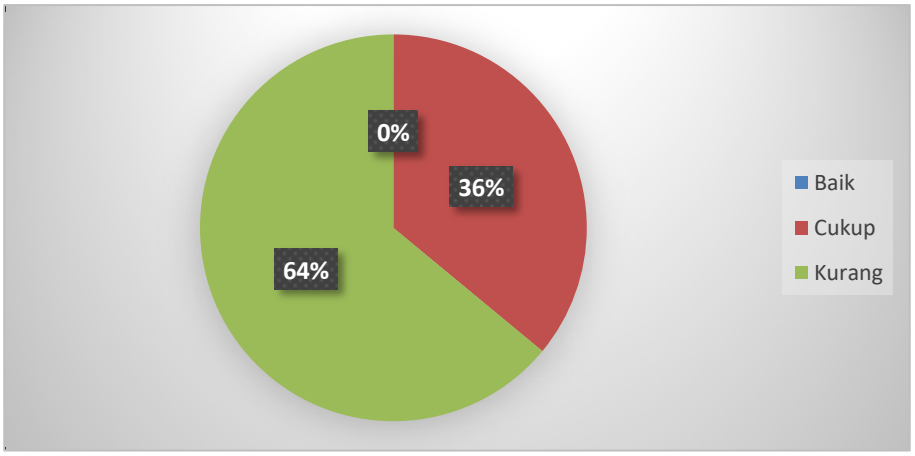
secara optimal.

2. METODE PELASAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMK Kesehatan Pelita Insani Kota Prabumulih pada tanggal 04 Juni 2026 dengan sasaran remaja putri dan remaja usia sekolah. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan secara edukatif, partisipatif, dan preventif melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan pelaporan kegiatan. Tahap persiapan merupakan persiapan yang dilakukan untuk memastikan kegiatan berjalan dengan baik dan terarah. Kegiatan pada tahap ini meliputi : survei dan observasi awal, koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi penyuluhan serta persiapan media dan alat. Tahap Pelaksanaan yaitu tahap pelaksanaan dilakukan secara langsung di sekolah dan terdiri dari beberapa kegiatan berikut : registrasi peserta, mengisi lembar *Pre-Test*, pemeriksaan antropometri (pengukuran berat badan, tinggi badan serta penentuan indeks massa tubuh), penyuluhan kesehatan, diskusi dan tanya jawab serta Pemberian Makanan Tambahan (PMT) terkahir mengisi lembar *Post-Test.* Tahap evaluasi meliputi evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai keberhasilan program pengabdian masyarakat melalui : tingkat partisipasi dan keaktifan peserta, hasil *pre-test* dan *post-test* hasil pemeriksaan IMT peserta, kemampuan peserta memahami materi yang diberikan serta umpan balik dari peserta dan pihak sekolah. Tahap Pelaporan merupakan tahap akhir kegiatan dilakukan melalui : pengolahan data hasil pemeriksaan dan evaluasi, penyusunan laporan kegiatan pengabdian Masyarakat, penyusunan dokumentasi kegiatan, penyampaian hasil kegiatan kepada pihak sekolah sebagai bentuk kerja sama dan tindak lanjut kegiatan edukasi kesehatan remaja.

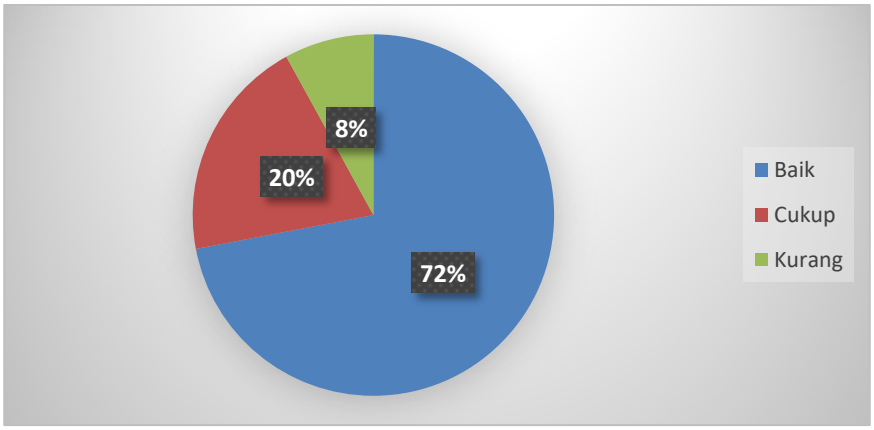
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pengetahuan tentang Gizi dalam Kesehatan Reproduksi



Grafik 1 Tingkat pengetahuan peserta sebelum kegiatan pendidikan Kesehatan (*Pre-test*)

Berdasarkan hasil pre-test pada 25 responden, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang, yaitu sebanyak 16 orang (64%). Selanjutnya, sebanyak 9 orang (36%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, sedangkan tidak ada responden (0%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik.



Grafik 2 Tingkat Pengetahuan Peserta
Setelah Kegiatan Pendidikan Kesehatan (*Post-Test*)

Berdasarkan hasil post-test setelah diberikan penyuluhan mengenai gizi dalam kesehatan reproduksi pada remaja, diketahui bahwa dari 25 responden, sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik, yaitu sebanyak 18 responden (72%) terdapat 5 responden (20%) yang memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup. Sementara itu, hanya 2 responden (8%) yang masih berada pada kategori kurang.

Hasil kegiatan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai gizi dalam kesehatan reproduksi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja. Berdasarkan hasil pre-test, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah. Dari 25 responden, sebanyak 16 responden (64%) berada pada kategori pengetahuan kurang, 9 responden (36%) berada pada kategori cukup, dan tidak ada responden (0%) yang memiliki pengetahuan baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, mayoritas remaja belum memahami secara optimal pentingnya gizi dalam menjaga kesehatan reproduksi.

Rendahnya tingkat pengetahuan pada saat pre-test dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, pengalaman, lingkungan, media informasi, usia, serta akses terhadap sumber informasi kesehatan. Pada remaja, informasi mengenai gizi dan

kesehatan reproduksi masih sering dianggap sebagai topik yang sensitif sehingga penyampaiannya di lingkungan keluarga maupun sekolah belum optimal. Selain itu, masih banyak remaja yang memperoleh informasi dari media sosial yang belum tentu memiliki dasar ilmiah yang benar. Kondisi tersebut menyebabkan pemahaman remaja mengenai kebutuhan gizi, pencegahan anemia, serta hubungan status gizi dengan kesehatan reproduksi masih relatif rendah.

Pengetahuan yang rendah mengenai gizi dalam kesehatan reproduksi dapat berdampak pada perilaku kesehatan remaja. Remaja yang tidak memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang cenderung memiliki pola makan yang kurang baik, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi gula, serta melewatkan waktu makan. Kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya kekurangan zat gizi, khususnya anemia defisiensi besi yang masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada remaja putri di Indonesia. Padahal, masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang sangat cepat sehingga memerlukan asupan energi, protein, vitamin, dan mineral yang cukup untuk menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan organ reproduksi, serta mempersiapkan kesehatan reproduksi pada masa dewasa.

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, terjadi perubahan yang cukup signifikan terhadap tingkat pengetahuan responden. Hasil post-test menunjukkan bahwa sebanyak 18 responden (72%) telah memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik, 5 responden (20%) berada pada kategori cukup, dan hanya 2 responden (8%) yang masih berada pada kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang sangat baik dibandingkan sebelum penyuluhan. Terjadi peningkatan kategori pengetahuan baik dari 0% menjadi 72**%**, sedangkan kategori pengetahuan kurang mengalami penurunan dari 64% menjadi 8%**.** Perubahan ini mengindikasikan bahwa materi pendidikan kesehatan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh sebagian besar peserta.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa metode pendidikan kesehatan yang digunakan cukup efektif. Selama kegiatan, peserta memperoleh materi mengenai konsep gizi seimbang, kebutuhan zat gizi pada remaja, pentingnya konsumsi tablet tambah darah, pencegahan anemia, serta hubungan status gizi dengan kesehatan reproduksi. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dengan memanfaatkan media presentasi, leaflet edukatif, dan diskusi interaktif sehingga peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan. Penggunaan metode ceramah yang dipadukan dengan sesi tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk

mengklarifikasi informasi yang belum dipahami sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2018), yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan akhirnya mendorong perubahan perilaku kesehatan. Semakin baik pengetahuan seseorang mengenai suatu masalah kesehatan, semakin besar kemungkinan individu tersebut untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui penyuluhan diharapkan menjadi dasar bagi remaja untuk menerapkan pola makan bergizi seimbang serta menjaga kesehatan reproduksinya.

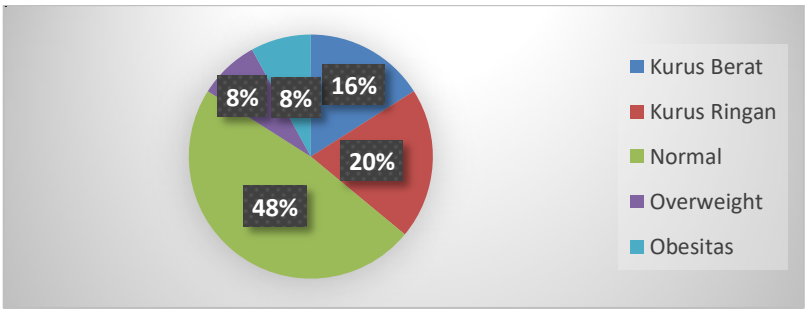
Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Fitriani dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet dan ceramah mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang secara signifikan. Penelitian lain oleh Sari dkk. (2023) juga menyimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi yang disertai media edukasi interaktif efektif meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya gizi dalam mencegah anemia dan menjaga kesehatan reproduksi. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya pada kelompok remaja.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang cukup tinggi, masih terdapat 2 responden (8%) yang memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua peserta mampu menerima informasi dengan tingkat pemahaman yang sama. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh kemampuan belajar individu, minat terhadap materi, konsentrasi saat kegiatan berlangsung, pengalaman sebelumnya, maupun faktor lingkungan yang memengaruhi proses belajar. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan sebaiknya tidak dilakukan hanya satu kali, tetapi perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), kegiatan ekstrakurikuler, maupun kerja sama antara sekolah dengan puskesmas agar informasi yang diberikan dapat dipahami secara lebih optimal.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini membuktikan bahwa pendidikan kesehatan mengenai gizi dalam kesehatan reproduksi merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan tidak hanya berhenti pada aspek kognitif, tetapi juga diikuti oleh perubahan sikap dan

perilaku dalam kehidupan sehari-hari, seperti membiasakan konsumsi makanan bergizi seimbang, mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran, membatasi konsumsi makanan cepat saji, meningkatkan aktivitas fisik, serta menjaga kesehatan reproduksi sejak usia remaja. Perubahan perilaku tersebut diharapkan dapat menurunkan risiko anemia, kekurangan gizi, gangguan kesehatan reproduksi, serta meningkatkan kualitas kesehatan generasi muda sebagai calon ibu di masa mendatang.

b. Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja Putri



Grafik 3 Indeks Masa Tubuh pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap 25 remaja putri, diperoleh bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 12 orang (48%). Selain itu, terdapat 5 responden (20%) yang termasuk dalam kategori kurus ringan, 4 responden (16%) kategori kurus berat, 2 responden (8%) kategori overweight, dan 2 responden (8%) kategori obesitas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun status gizi normal merupakan kategori yang paling banyak ditemukan, masih terdapat lebih dari separuh responden (52%) yang mengalami masalah status gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja putri masih menghadapi masalah gizi ganda (double burden of malnutrition), yaitu adanya masalah gizi kurang dan gizi lebih dalam satu kelompok populasi.

Status gizi merupakan salah satu indikator penting yang mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Pada masa remaja, kebutuhan energi dan zat gizi meningkat karena terjadi pertumbuhan fisik yang pesat, perkembangan organ reproduksi, serta perubahan hormonal. Oleh karena itu, status gizi yang baik sangat diperlukan untuk menunjang pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, mendukung prestasi belajar, serta mempersiapkan kesehatan reproduksi di masa mendatang. Remaja putri yang memiliki status gizi normal cenderung memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik dibandingkan remaja dengan status gizi kurang maupun gizi lebih.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 9 responden (36%) mengalami status gizi kurang, yang terdiri atas kategori kurus ringan dan kurus berat. Persentase tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat cukup banyak remaja yang belum memperoleh asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi makanan yang tidak memenuhi prinsip gizi seimbang, rendahnya konsumsi protein hewani, buah dan sayuran, pola diet yang tidak tepat, serta kondisi sosial ekonomi keluarga. Selain itu, kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya gizi pada masa remaja juga dapat memengaruhi perilaku makan sehari-hari.

Status gizi kurang pada remaja putri perlu menjadi perhatian karena dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan. Kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, menurunkan daya tahan tubuh, mengurangi konsentrasi belajar, meningkatkan risiko anemia akibat kekurangan zat besi, serta mengganggu perkembangan organ reproduksi. Apabila kondisi tersebut berlangsung hingga memasuki masa kehamilan di kemudian hari, maka dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), serta kejadian stunting pada anak. Oleh karena itu, upaya pencegahan kekurangan gizi sejak usia remaja merupakan bagian penting dalam mempersiapkan calon ibu yang sehat.

Selain masalah gizi kurang, hasil pengukuran juga menunjukkan bahwa terdapat 4 responden (16%) yang mengalami kelebihan berat badan, terdiri atas 2 responden (8%) kategori overweight dan 2 responden (8%) kategori obesitas. Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan pola konsumsi makanan dan gaya hidup juga mulai memengaruhi status gizi remaja. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi gula, makanan tinggi lemak, serta kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian overweight dan obesitas pada remaja.

Kelebihan berat badan pada masa remaja tidak hanya berdampak pada penampilan fisik, tetapi juga meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular pada usia dewasa, seperti hipertensi, diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung, dan gangguan metabolik. Pada remaja putri, obesitas juga dapat menyebabkan gangguan hormonal, gangguan siklus menstruasi, serta meningkatkan risiko terjadinya polycystic ovary syndrome (PCOS) yang dapat memengaruhi kesehatan reproduksi di masa depan. Oleh karena itu, pencegahan kelebihan berat badan perlu dilakukan sejak usia remaja melalui penerapan pola makan sehat dan aktivitas fisik yang teratur.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini juga menunjukkan adanya keterkaitan antara status gizi dengan tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi dalam kesehatan

reproduksi. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku dalam memilih makanan bergizi seimbang, membiasakan sarapan, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, mengurangi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin. Dengan demikian, pendidikan kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menjadi dasar dalam membentuk perilaku hidup sehat yang dapat memperbaiki status gizi remaja.

Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang memengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung lebih mudah menerapkan perilaku hidup sehat dibandingkan individu yang memiliki pengetahuan rendah. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan menjadi salah satu strategi promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga status gizi dan kesehatan reproduksi.

Temuan pada kegiatan ini juga sejalan dengan Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) yang menekankan bahwa status gizi remaja dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat, serta pemantauan berat badan secara berkala. Remaja dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang beragam sesuai prinsip "Isi Piringku", membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak, melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari, serta memantau berat badan secara rutin untuk mencegah terjadinya masalah gizi.

Secara keseluruhan, hasil pengukuran IMT menunjukkan bahwa meskipun hampir setengah responden telah memiliki status gizi normal, masih terdapat masalah gizi ganda yang memerlukan perhatian. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang berkesinambungan melalui pendidikan kesehatan, konseling gizi, pemantauan status gizi secara berkala, pelaksanaan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri, peningkatan aktivitas fisik, serta dukungan keluarga dan sekolah dalam membentuk kebiasaan hidup sehat. Melalui upaya tersebut diharapkan status gizi remaja putri dapat terus ditingkatkan sehingga mampu mendukung pertumbuhan yang optimal, menjaga kesehatan reproduksi, serta mempersiapkan generasi yang sehat dan berkualitas di masa mendatang.



Gambar 1. Sesi edukasi, diskusi dan tanya jawab bersama peserta

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pendidikan kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga memberikan pemahaman mengenai pentingnya penerapan pola makan bergizi seimbang, pencegahan anemia, aktivitas fisik yang teratur, serta pemantauan status gizi secara berkala sebagai upaya menjaga kesehatan reproduksi sejak usia remaja. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya gizi dalam kesehatan reproduksi, sehingga diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup sehat serta menjadi salah satu upaya preventif dalam meningkatkan kualitas kesehatan remaja.

5. DAFTAR PUSTAKA

Alinengsih, W., Aminah, S., Cahyani, A., Fadillah, D., & dewi Putri, N. (2026). Edukasi Pola Makan" Isi Piringku" Berbasis Bahan Pangan Lokal Organik untuk Meningkatkan Status Gizi dan Kesehatan Reproduksi Remaja. *OPTIMAL: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Kebidanan*.

Alestari, R. O., & Lindarsih, N. K. (2025). Pentingnya gizi seimbang untuk kesehatan reproduksi remaja: Edukasi di SMA Kristen Palangka Raya. *Optimal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Kebidanan*.

Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Jurnal Ilmiah Kesehatan Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *2*(1), 43–49.

Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.

Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Pemuda Indonesia 2024* (Vol. 22). Badan Pusat Statistik.

Bella, Oki, R., & Kusuma, N. (2025). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Kebidanan Optimal*. *2*(1), 15–21.

Breehl, L., & Caban, O. (2023). Physiology, Puberty. *Statpearls Publishing Llc*.

Dewi, S. H., Rahmadhani, R., Vitratulilahi, V., Watri, N., & Prima, A. (2026). HEALTHY TEEN SCHOOL PROGRAM: UPAYA PENINGKATAN KESADARAN KESEHATAN REPRODUKSI DAN GIZI REMAJA. *PEDAMAS (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)*, *4*(03), 842-853.

Dinas Kesehatan Kota Prabumulih. (2024). *Profil Kesehatan Kota Prabumulih*.

Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2023). *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*.

Fauziah, E. N. (2022). Penyuluhan Pentingnya Gizi dalam Kesehatan Reproduksi pada Masa Remaja Akhir di Rumah Tahfizh Izzatul Quran Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Permata Indonesia*, *2*(2). Jelmila, S. N., Ajisman, R., Hasni, D., & Liana, N. (2023). Skrining Status Gizi Dan Edukasi Nutrisi Untuk Kesehatan Reproduksi Remaja Di Pesantren Putri Al-Fallah Kota Padang. *Jurnal Pengabd*

Fitriani, F., Julianawati, T., & Sibarani, I. N. (2024). Analisis Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, *7*(2), 295-304. *ian Masyarakat Bangsa*, *1*(10), 2362–2366.

Khoiriah, A., Rohmin, A., Syafriani, E. I., Amallia, S., Hariani, D., & Fristika, Y. O. (2024). EDUKASI GIZI DALAM KESEHATAN REP EDUKASI GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL JANNAH DESA PENINJAUAN KABUPATEN OGAN KOMERING ULU SUMSEL TAHUN 2024. *Ukhuwah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(2), 01-07.

Krasniqi, R. (2021). Principal ' S Role In Supporting Teacher Collaborative Learning. *Research In Educational Administration & Leadership*, *December*. Https://Doi.Org/10.30828/Real/2021.4.5

Maesaroh, M., Azzahra, L. M., Ningsih, M. A. F., Prihartini, A. R., Nurlita, L., Kumalasari, R., ... & Sofana, A. (2026). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Pemenuhan Gizi

pada Remaja di Posyandu Taman Sari Wilayah Kerja Puskesmas Pulomerak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bunda Delima*, *5*(1), 156-164.

Mokodompit, H. K. N., Akbar, H., Manika, H. S. L., Turang, R., Amboy, A. S. R., Mamonto, A. A., ... & Da'aliuwa, Z. (2025). Edukasi Gizi Seimbang Untuk Kesehatan Reproduksi Remaja: Membangun Generasi Sehat di Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, *4*(2), 1669-1675.

Nisa, H. K., Alhidayah, A., Akbar, H., Enus, R. A., & Rasjid, A. N. A. (2026). Upaya Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Reproduksi pada Remaja dalam Pencegahan Anemia dan Masalah Reproduksi di SMA Negeri 3 Kotamobagu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, *4*(4), 4750-4756. Rahmawati, D. M., Rahayu, N. A., & Indrayani, S. (2025). Peningkatan Pengetahuan Gizi Dan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Membangun Generasi Sehat Dan Berkualitas Di SMA Teknologi Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, *9*(2), 200-207.

Oktaviana, R., Susianty, N., & Fitria, S. (2025). GEMAS (Generasi Emas Anti Stunting): Peningkatan Kesadaran Remaja tentang Pencegahan Stunting melalui Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, *9*(1), 53-59.

Prakasiwi, S. I., & Vranada, A. (2025). Pentingnya Gizi dan Pengelolaan Stres dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja Putri: Upaya Pencegahan Polimenorea. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, *4*(4), 353-361.

Rusdi, F. Y., Rahmy, H. A., & Helmizar. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sma N 2 Padang. *Journal Of Nutrition College*, *10*(November 2020), 31–38.

Taqiyya, N., Sari, D. K., & Oktaviani, F. (2026). Peer Group Based Health Promotion: Menguatkan Pengetahuan Gizi Dan Kesehatan Reproduksi Untuk Keputusan Sehat Pada Remaja*Batik-MU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *6*(1), 36-44.

WHO. (2024). *Working For A Brighter , Healthier Future* (Who (Ed.); 2nd Ed.). World Health Organization.