

**EDUKASI GIZI SEIMBANG DAN PEMERIKSAAN PENUNJANG PADA
REMAJA**

***BALANCED NUTRITION EDUCATION AND SUPPORTING DIAGNOSTIC
EXAMINATIONS FOR ADOLESCENTS***

**Tezi Kharina Aprezia¹⁾, Maria Nuraeni²⁾, Lezi Mayang Sari³⁾, Titin Dewi Sartika
Silaban⁴⁾, Margareta Melani⁵⁾**

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Musi Charitas

¹Email: tkharinaaprezia@gmail.com

Naskah diterima tanggal 10-12-2025, disetujui tanggal 29-12-2025, dipublikasikan tanggal 31-12-2025

Abstrak: PKM ini bertujuan memberikan edukasi kepada remaja putri calon baby sitter mengenai pentingnya menjaga gizi seimbang pada tubuh serta mengetahui hasil pemeriksaan kesehatan pada remaja putri tersebut. Masa remaja merupakan periode penting dalam siklus kehidupan yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat cepat. Pada fase ini, kebutuhan energi dan zat gizi meningkat secara signifikan untuk mendukung perkembangan organ tubuh dan fungsi metabolisme. masalah gizi pada remaja di Indonesia masih menjadi tantangan serius. Riskesdas 2018 melaporkan bahwa prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun mencapai 32%, dan pada remaja putri angkanya bahkan lebih tinggi akibat kehilangan darah saat menstruasi dan rendahnya asupan zat besi, data menunjukkan meningkatnya prevalensi gizi lebih pada remaja, yang menjadi faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, dan dislipidemia di usia dewasa. Kegiatan Metode PKM ini di lakukan dengan penyuluhan kepada remaja menggunakan audiovisual dan pemeriksaan penunjang. Hasil dari PKM ini didapatkan bahwa sebagian besar remaja berusia 18-21 tahun berjumlah 12 orang, kegiatan PKM ini juga mendapat umpan balik positif dimana remaja calon baby sitter antusias terhadap kegiatan PKM tersebut dengan melakukan diskusi berupa tanya jawab, serta dari hasil evaluasi kuisisioner menyatakan bahwa remaja mendapatkan pemahaman mengenai pentingnya menjaga gizi seimbang pda tubuh. Kegiatan PKM ini diharapkan menjadi sumber informasi kepada remaja dan pembaca bahwa pentingnya menjaga gizi seimbang untuk mencegah masalah kesehatan sejak dini.

Kata Kunci: Edukasi; Gizi Seimbang; Pemeriksaan Kesehatan; Remaja

Abstract: Adolescence is an important period in the life cycle characterized by rapid physical, psychological, and social changes. During this phase, energy and nutrient requirements increase significantly to support organ development and metabolic function. Nutritional problems among adolescents in Indonesia remain a serious challenge. The 2018 Riskesdas reported that the prevalence of anemia in adolescents aged 15–24 years reached 32%, and in adolescent girls the figure was even higher due to blood loss during menstruation and low iron intake. Data shows an increase in the prevalence of overnutrition in adolescents, which is a risk factor

for non-communicable diseases (NCDs) such as diabetes, hypertension, and dyslipidemia in adulthood. This PKM activity aims to educate female adolescents who are prospective babysitters on the importance of maintaining a balanced diet and understanding the results of health examinations for these female adolescents. The PKM method involves counseling adolescents using audiovisual materials and supporting examinations. The results of this PKM show that most of the participants were 18-21 years old, totaling 12 people. This PKM activity also received positive feedback, with prospective babysitters expressing enthusiasm for the PKM activities through question and answer discussions. The questionnaire evaluation results also showed that the participants gained an understanding of the importance of maintaining a balanced diet for the body. This PKM activity is expected to serve as a source of information for teenagers and readers on the importance of maintaining a balanced diet to prevent health problems from an early age.

Keywords: *Adolescents; Education; Balanced Nutrition; Health Checkups*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode penting dalam siklus kehidupan yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat cepat. Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah individu berusia antara 10 hingga 19 tahun yang sedang mengalami proses pematangan organ reproduksi, pertumbuhan fisik pesat (*growth spurt*), dan pembentukan identitas diri (WHO, 2020).

Pada fase ini, kebutuhan energi dan zat gizi meningkat secara signifikan untuk mendukung perkembangan organ tubuh dan fungsi metabolisme. masalah gizi pada remaja di Indonesia masih menjadi tantangan serius. Riskesdas 2018 melaporkan bahwa prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun mencapai 32%, dan pada remaja putri angkanya bahkan lebih tinggi akibat kehilangan darah saat menstruasi dan rendahnya asupan zat besi (Kesehatan & Indonesia, 2018). Selain itu, data menunjukkan meningkatnya prevalensi gizi lebih pada remaja, yang menjadi faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, dan dislipidemia di usia dewasa. Pola makan yang kurang seimbang menjadi faktor utama masalah gizi tersebut. Banyak remaja melewatkan sarapan, mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi gula, garam, dan lemak, serta kurang mengonsumsi buah dan sayur. Kondisi ini diperburuk oleh rendahnya aktivitas fisik akibat penggunaan gawai yang berlebihan.

Penelitian (Dewi & Noviyana, 2022) menunjukkan bahwa 67% remaja di perkotaan tidak memenuhi anjuran konsumsi sayur dan buah harian Penelitian (Dewi & Noviyana, 2022).

Berdasarkan latar belakang diatas, tingginya masalah kesehatan pada remaja sehingga pentingnya memberikan edukasi kesehatan salah satunya berupa edukasi gizi seimbang yang disertai dengan pemeriksaan penunjang sangat penting dilakukan terkhususnya pada remaja calon baby sitter di panti werda dikarenakan calon baby sitter termasuk dalam kategori remaja yang tanpa upaya promotif dan preventif yang terarah, masalah gizi pada remaja berpotensi berlanjut hingga usia dewasa dan berdampak pada kualitas kesehatan generasi selanjutnya, termasuk dalam peran mereka sebagai calon *baby sitter* yang bertanggung jawab terhadap tumbuh kembang anak yang di rawatnya.

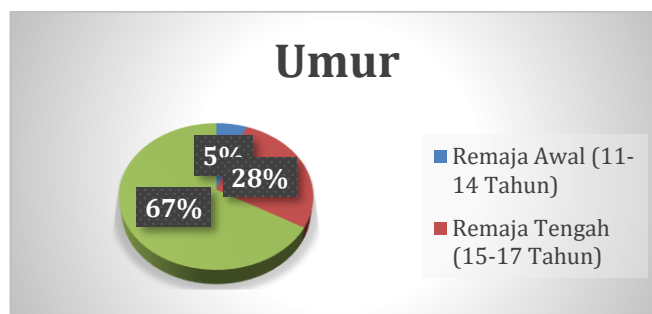
Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi para remaja calon baby sitter, mendorong perubahan perilaku makan, serta memastikan mereka memiliki status gizi yang baik. Pada akhirnya, hal ini akan berdampak positif pada kualitas pengasuhan anak dan kesehatan masyarakat secara luas.

METODE

Solusi yang diberikan kepada mitra yaitu dalam bentuk edukasi kesehatan gizi seimbang pada remaja. Adapun kegiatan yang diberikan untuk Mitra PKM sebagai berikut: Edukasi Gizi Seimbang yang Praktik dan Kontekstual dan Pemeriksaan Penunjang untuk deteksi dini masalah gizi. Upaya yang dilakukan yaitu dengan memberikan Edukasi kepada remaja putri calon baby sitter dengan menggunakan audiovisual sesuai topik PKM dan pemeriksaan penunjang yaitu pemeriksaan golongan darah remaja putri, setelah di lakukan edukasi kesehatan mengenai gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan, tim dosen PKM melakukan follow up dan melakukan monitoring evaluasi untuk mengetahui hasil dari kegiatan PKM tersebut.

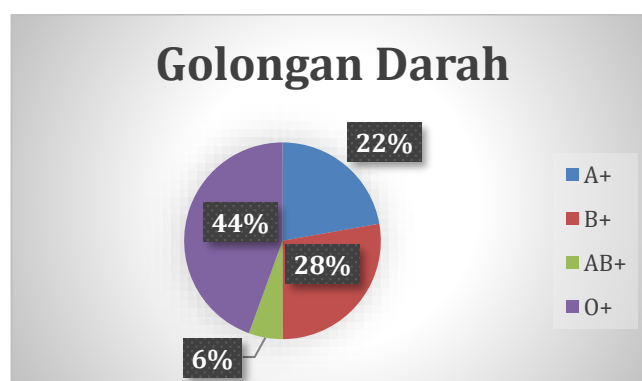
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan oleh dosen program studi kebidanan dan program studi laboratorium medis dimana kegiatan tersebut sudah dilaksanakan pada hari minggu, 17 OKTOBER 2025 yang berada di lokasi Baby Sitter Myria Palembang. Tim PKM bersama dengan mahasiswa melakukan penyuluhan berupa edukasi Gizi seimbang pada remaja. Serta melakukan pemeriksaan Golongan Darah remaja. Berdasarkan angket yang telah disebarakan kepada anak dan remaja mendapatkan hasil bahwa secara umum remaja baik perempuan memberikan respon positif dan merasakan manfaat setelah diberikan edukasi/penyuluhan dan pemeriksaan Golongan Darah.



Gambar 1. Grafik Distribusi Peserta PKM berdasarakan dengan umru

Dari 18 peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan bahwa responden dengan kategori remaja awal yaitu 1 orang, peserta dengan kategori remaja tengah berjumlah 5 orang dan pserta dengan kategori remaja akhir berjumlah 12 orang.



Gambar 2. Grafik Distribusi Peserta PKM dengan Pemeriksaan Golongan Darah

Berdasarkan grafik tersebut di dapatkan bahwa dari 18 Peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan PKM ini hasil dari pemeriksaan Golongan darah

dikategorikan berdasarkan 4 kategori. Jumlah peserta yang bergolongan darah A+ berjumlah 4 orang, jumlah peserta dengan golongan darah B+ berjumlah 5 orang, jumlah peserta golongan darah AB+ 1 orang dan Golongan darah O+ 8 orang.



Gambar 3. Dokumentasi Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan

Berdasarkan kuesioner yang disebarkan, secara umum peserta remaja memberikan tanggapan yang sangat positif terhadap kegiatan ini. Hal ini tercermin dari keaktifan mereka dalam bertanya selama penyuluhan, partisipasi dalam pemeriksaan golongan darah, serta keterlibatan penuh hingga penutupan acara. Respon positif ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan dapat diterima dengan baik oleh peserta dan dirasakan manfaatnya secara langsung, terutama dalam meningkatkan pengetahuan dasar mengenai edukasi gizi seimbang dan pentingnya mengetahui golongan darah masing-masing. Hasil pengamatan selama kegiatan menunjukkan bahwa remaja mulai menyadari pentingnya menjaga asupan nutrisi untuk menunjang aktivitas, tumbuh kembang, konsentrasi belajar, dan kebugaran tubuh. Beberapa peserta menyampaikan keinginan untuk mencoba mengganti camilan manis dengan buah serta mengurangi konsumsi minuman manis.

Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berkontribusi pada perubahan sikap ke arah pola hidup sehat.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dinilai efektif dalam memenuhi tujuan utamanya, yaitu memperkuat literasi gizi dan pengetahuan dasar mengenai kesehatan pada remaja di Yayasan Baby Sitter Myria. Pendekatan partisipatif yang dikombinasikan dengan pemeriksaan kesehatan langsung mampu meningkatkan pemahaman dan kompetensi peserta dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Kegiatan ini juga memberikan peluang bagi yayasan untuk mengembangkan program promosi kesehatan lanjutan di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Katolik Musi Charitas atas dukungan akademik, fasilitasi, serta kesempatan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Penghargaan yang sama juga disampaikan kepada Yayasan Baby Sitter Myria yang telah memberikan ruang, kerja sama, serta partisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Sinergi kedua lembaga tersebut menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, et al. (2024). Pola makan remaja: Pilihan makanan cepat saji, konsumsi sayur & buah, dan kebiasaan sarapan. *Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran (JAKK)*.
- Ambrosini, G. L., et al. (2024). Adolescent nutrition and health: a critical period with long-term consequences (review). *Public Health Nutrition / PMC*.
- Dewi, S., & Noviyana, A. (2022). Pencegahan Anemia Defisiensi Besi pada Remaja melalui Penyuluhan Gizi Seimbang kritis kedua untuk pertumbuhan fisik setelah tahun pertama ketika perubahan psikososial dan peningkatan kognitif dan intelektual sekitar 45 juta remaja laki-laki dan cukup tin. 3(1), 22–26.
- Imran, M., et al. (2023). Impact of a behaviourally focused nutrition education intervention on adolescent eating habits and physical activity

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. <https://repository.kemkes.go.id/book/1323>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2022. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Pearson, N., & Biddle, S. (2022). *Sedentary behaviour is associated with unhealthy dietary behaviours including fast food intake and low fruit and vegetable consumption among adolescents: Systematic review*. Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors.
- Sari, N., et al. (2022). Evidence-based nutrition interventions improved adolescents' outcomes in Indonesia: review and program implications. *Nutrients*, 14(9), 1717. <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/9/1717>
- World Health Organization. (2020). Adolescent health and development. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/adolescent-health-and-development>