Proceeding of Health Polytechnic Jakarta I
Kolaborasi Interprofesional dalam Peningkatan Derajat Kesehatan Masyarakat
Volume 1, Nomor 2, Tahun 2025, pp. 101-109
e-ISSN : 3110-7478 DOI: 10.36082/phpj.v1i2.2854

OPTIMALISASI TUMBUH KEMBANG REMAJA MELALUI EDUKASI GIZI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA AUDIOVISUAL DI SMA ELIM MAKASSAR

Rosita Passe[1]✉, Syamsuryanita Saleh[2], Nurul Ikawati[3], Sumarni Marwang[4]

Coresponding author: rositapasse88@gmail.com

[1,2,3,4] Jurusan Kebidanan, Universitas Megarezky, Indonesia

Genesis Naskah:
Received: 14 Agustus 2025
Revised: 20 Agustus 2025
Accepted: 25 September 2025
Available Online: 2 Oktober 2025

Abstrak

Salah satu bentuk upaya dalam memelihara Kesehatan masyarakat adalah melalui Posyandu remaja. Posyandu remaja memiliki peran penting untuk menjaga kesehatan proses tumbuh kembang remaja, karena posyandu remaja merupakan unit pelayanan kesehatan terkecil yang paling dekat keseharian warga dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehtaan pada remaja. Puskesmas Tamalanrea yang merupakan mitra dalam kegiatan ini merupakan penyelenggara kesehatan untuk remaja salah satu wilayah kerja dari puskesmas Tamalanrea adalah SMA Elim Makassar. Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan di SMA Elim Makassar jumlah kelas X laki-laki sebanyak 42 orang dan perempuan sebanyak 39 orang. Sedangkan kelas XI laki-laki sebanyak 55 orang dan perempuan sebanyak 64 orang. Tujuan: pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikan edukasi, melakukan pengukuran status gizi pada remaja untuk meningkatkan kualitas hidup remaja. Metode yang di gunakan yaitu menggunakan dengan memberikan pre-test dan post-test dan memberikan materi terkait gizi pada remaja. kegiatan ini di lakukan dengan pemberian edukasi pemberian eduksi gizi pada remaja terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gisi pada makanan, makanan yang aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan melakukan pengukuran status gizi pada remaja. Hasil dari kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan dimana rata-rata nilai quisioner *pre-test* diperoleh 84,12 setelah penyuluhan berubah menjadi 93,96. dengan nilai ρ 0,000. yang berarti terjadi peningkatan pengetahuan tentang gizi pada remaja .

Kata Kunci : remaja, pengetahuan, gizi.

OPTIMIZATION OF ADOLESCENT GROETH AND DEVELOPMENT THROUGH NUTRITION EDUCATION USING AUDIVISUAL MEDIA AT ELIM HIGH SCHOOL

Abstract

One form of effort in maintaining public health is through teenage Posyandu (integrated health post). Teenage Posyandu plays an important role in maintaining the health and development process of adolescents, as it is the smallest health service unit that is closest to the daily lives of residents, aiming to improve the health quality of adolescents. The Tamalanrea Community Health Center, which is a partner in this activity, is responsible for adolescent health services, with one of its areas of work being Elim Senior High School in Makassar. Based on a preliminary study conducted at Elim Senior High School in Makassar, there are 42 male and 39 female students in class X, while in class XI there are 55 male and 64 female students. Purpose: this community service is conducted to provide education and to measure the nutritional status of adolescents to improve their quality of life. The method used is to provide pre-tests and post-tests and providing materials

related to nutrition for adolescents. This activity was carried out by educating adolescents about nutrition regarding food and nutrients, sources of nutrients in food, safe foods to consume to avoid health issues, and measuring the nutritional status of adolescents. The results of this activity showed an increase in knowledge where the average score of the pre-test questionnaire was 84.12, which changed to 93.96 after the counseling, with a p-value of 0.000. This indicates that there was an increase in knowledge about nutrition among adolescents.

Keywords: **teenagers, knowledge, nutrition.**

Pendahuluan

Sekitar 1 miliar manusia atau setiap 1 diantara 6 penduduk dunia adalah remaja. Sebanyak 85% diantaranya hidup di negara berkembang. Indonesia, jumlah remaja dan kaum muda berkembang sangat cepat. Antara tahun 1970 dan 2000, kelompok umur 15-24 jumlahnya meningkat dari 21 juta menjadi 43 juta atau 18% menjadi 21% dari total jumlah populasi penduduk indonesia(Pujiati, Arneliwati, 2015)

Masa remaja sangat membutuhkan zat gizi lebih tinggi karena pertumbuhan fisik dan perkembangan yang terjadi saat peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi asupan maupun kebutuhan gizi. Pemenuhan nutrisi pada remaja harus sangat diperhatikan, banyak remaja membutuhkan gizi khusus seperti remaja yang aktif dalam berolah raga, serta untuk melakukan aktifitas fisik lainnya(Hafiza et al., 2020). Kebutuhan gizi berhubungan erat dengan masa pertumbuhan, jika asupan gizi terpenuhi maka pertumbuhan akan optimal. Kebutuhan gizi yang harus terpenuhi berasal dari karbohidrat, lemak, dan protein(Sitoayu et al., 2017).

Dilihat dari sisi biologis maupun psikologis, kebutuhan gizi remaja berbeda-beda. Secara biologis, kebutuhan nutrisi remaja harus seimbang dengan besar aktivitasnya. Protein, mineral, dan vitamin lebih banyak dibutuhkan di masa remaja dibandingkan pada masa anak-anak. Dan jika ditinjau dari sisi psikologis, remaja cenderung lebih acuh dengan lingkungan maupun kesehatannya, termasuk tidak terlalu peduli dalam hal pemilihan makanan yang dikonsumsinya. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwasanya pada masa remaja merupakan masa yang sangat penting untuk diperhatikan pola makan yang sehat dan bergizi. Namun pada saat ini tidak sedikit pula para remaja yang acuh tak acuh terhadap pola makan yang sehat. Hal ini dapat dilihat dari kegemaran mereka terhadap mengkonsumsi junk food(Tanjung et al., 2022).

Di Indonesia prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,7% dengan kategori sangat kurus 1,9% dan kurus 6,8%. Gizi lebih sebesar 16,2% dengan kategori gemuk 12,0% dan obesitas 4,8% (2). Ketidakseimbangan antara asupan makanan yang dikonsumsi menimbulkan masalah gizi kurang dan gizi lebih. Kekuragan gizi pada remaja mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit, pertumbuhan tidak normal, tingat

kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi terutama pada remaja putri(Nurfitriani & Kurniasari, 2023)

Banyak remaja yang menganggap bahwa dengan mengkonsumsi makanan dalam jumlah banyak sampai perut kenyang, sudah memenuhi kebutuhan gizi. Padahal tidak semua makanan dapat memenuhi kebutuhan gizi. Selain itu, persepsi makanan cepat saji lebih praktis untuk dikonsumsi juga menjadi salah satu tantangan bagi remaja dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi dirinya, karena belum tentu makanan cepat saji dapat memenuhi kebutuhan zat gizi(Femyliati & Kurniasari, 2021)

Pengetahuan gizi yang rendah merupakan salah satu faktor resiko timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada masa remaja. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi asupan makanan yang masuk kedalam tubuh, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan. Pemilihan makanan yang sehat yang berhubungan dengan pemenuhan gizi seimbang dan kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan gizi remaja. Gaya hidup keluarga juga berkontribusi dalam kebiasaan anak dalam mengkonsumsi makanan terutama dalam hal menyantap makanan siap saji (fast food)(Aulia, 2021).

Salah satu bentuk upaya dalam memelihara Kesehatan masyarakat adalah melalui Posyandu remaja. Posyandu remaja memiliki peran penting untuk menjaga kesehatan proses tumbuh kembang remaja, karena posyandu remaja merupakan unit pelayanan kesehatan terkecil yang paling dekat keseharian warga dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehtaan pada remaja. Puskesmas Tamalanrea yang merupakan mitra dalam kegiatan ini merupakan penyelenggara kesehatan untuk remaja salah satu wilayah kerja dari puskesmas Tamalanrea adalah SMA Elim Makassar. Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan di SMA Elim Makassar jumlah kelas X laki-laki sebanyak 42 orang dan perempuan sebanyak 39 orang. Sedangkan kelas XI laki-laki sebanyak 55 orang dan perempuan sebanyak 64 orang.

Salah satu program posyandu remaja adalah pemberian Edukasi dimana edukasi merupakan suatu proses yang berdimensi luas untuk mengubah perilaku sehingga seseorang dapat menerapkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Menurut WHO, secara umum edukasi gizi bertujuan mendorong terjadinya perubah perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi(Rusdi et al., 2020) Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri terkait pentingnya gizi yang seimbang serta praktik makan yang sehat. Melalui edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan, diharapkan remaja putri dapat memahami pentingnya gizi, menerapkan pola makan yang baik, dan mempersiapkan diri sebagai calon ibu yang sehat dan berpengetahuan(Nugraheni, 2024). Media video animasi dan poster merupakan contoh media yang dapat digunakan dalam penyampaian edukasi gizi karena media ini merupakan media informatif yang dapat membantu proses penyampaian informasi terkait gizi seimbang. Pemberian edukasi menggunakan media ini dapat menarik perhatian remaja untuk mempelajari dan mempraktikan

pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi seimbang. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media video animasi dan poster terhadap peningkatan gizi seimbang pada remaja(Nurfitriani & Kurniasari, 2023)

Keterbatasan layanan untuk remaja dalam peningkatan kesehatan pada masa remaja belum di program untuk upaya pemberian edukasi di sekolah-sekolah yang berada pada wilayah kerja puskesmas tamalanrea yaitu mitra dari kegiatan pengabdian masyarakat. Sehingga perlunya kegiatan edukasi dan pemeriksaan staus gizi untuk mencegah gangguan pada proses tumbuh kembang pada remaja. Sehingga bentuk kegiatan yang akan di lakukan oleh tim pengabdian masyarakat dari universitas megarezky untuk membantu permasalahan mitra adalah melalui kegiatan edukasi dan pemeriksaan status gizi pada remaja.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi 3 tahapan kegiatan yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan.

1. Tahap perencanaan

   Tahap awal merupakan tahapan pengurusan ijin kegiatan, kordinasi melalui rapat tim pengabdian masyarakat universitas megarezky dan mitra dalam hal ini Posyandu Remaja Puskesmas Tamalanrea dan pihak SMA Elim Makassar, identifikasi pihak yang akan terlibat pada kegiatan ini termasuk peserta kegiatan serta penyiapan media edukasi, alat dan bahan
2. Tahap Pelaksanaan

   Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan terlebih dahulu melakukan registrasi serta pengukuran berat badan, tinggi badan dan pengukuran lingkar lengan atas untuk mengetahui status gizi pada remaja setalah itu di lakukan pengisian kuesioner pretest kemudian melakukan kegiatan edukasi kesehatan dengan tema gizi pada remaja guna untuk menambah pengetahuan pemaja
3. Tahap evaluasi

   Pelaksanaan kegiatan edukasi dievaluasi melalui kuesioner pretest dan posttes kegiatan. Sehingga dapat di ketahui perubahan pengetahuan remaja yang mengikuti pengabdian masyarakat ini, selain itu akan di evaluasi hasil Pemeriksaan untuk menilai status gizi remaja dengan skala ukur indeks massa tubuh (IMT)

Hasil

Kegiatan ini merupakan suatu kegiatan engabdian yang di lakukan kepada masyarakat dengan melibatkan bidan puskesmas, dosen dan mahasiswa. Kegiatan ini di lakukan pada tanggal 7 April 2025 pukul 08.30 serangkaian kegiatan pengabdian ini terdiri atas tiga tahapan yang meliputi :

1. Tahap persiapan

Tahapan persiapan dilakukan dari rapat persiapan Tim pengabdian dan pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian. Rapat persiapan dilaksanakan secara daring Selanjutnya dilakukan pengurusan ijin kegiatan dari tingkat universitas melalui LPPM universitas Megrezky dilanjutkan ke Puskesmas tamalanrea. Setelah mendapatkan ijin kegiatan selanjutnya dilakukan kordinasi dengan pihak-pihak yang akan terlibat dalam kegiatan peengabdian masyarakat yaitu tim, mahasiswa, bidan puskesmas dan para kader. Persiapan lainnya adalah pembuatan Leaflet dan video Edukasi yang akan digunakan untuk kegiatan yang akan di laksanakan.

2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di lakukan pada hari senin 07 April 2025 Pukul 08.30 WITA sampai dengan selesai. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 51 orang. Alat bantu yang digunakan adalah leaflet, Vidio, Liquid Crystal Display (LCD) dan laptop, menggunakan microsoft power point. Pelaksanaan kegiatan ini di mulai dengan registrasi, pengukuran status gizi dan di lanjutkan pengisian kuesioner pengetahuan gizi pada remaja, selanjutnya di lakukan pemberian eduksi gizi pada remaja terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gisi pada makanan, makanan yang aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit, Setelah pemberian edukasi peserta diberikan kesempatan untuk Tanya jawab tentang materi penyuluhan. Peserta juga sangat antusias memberikan pertanyaan tentang gizi pada remaja. Setelah Tanya jawab di lanjutkan dengan pengisian kuesioner posttest.






3. Tahap evaluasi

Berdasarkan hasil observasi, selama pelaksanaan Kegiatan seluruh peserta tampak memperhatikan dan sangat antusias terhadap materi yang disampaikan. Saat dilaksanakan evaluasi secara lisan sebahagian besar peserta dapat menjelaskan tentang pertanyaan yang diberikan. Selain itu Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melalui kuesioner pre dan post tes terkait pengetahuan wanita perimenepouse

Tabel 1 Hasil Skor Rata –Rata Pengetahuan Pre Test dan Post Test

Variabel Pengetahuan	N	Mean	SD	α
Pretest	51	84,12	13,21	0,000
Postest	51	93,96	17,73	

Sumber : Data primer (2025)

Tabel 2. Hasil Status Gizi Remaja

Status Gizi Remaja	f	%
Obesitas	9	17.6
Lebih	10	19.6
Normal	25	49.0
Kurang	7	13.7
Total	51	100

Sumber : Data Primer 2025

Pembahasan

Dari hasil olahan data menggunakan uji *T Paired* dengan jumlah sampel 51 orang dan diperoleh ada peningkatan pengetahuan dari rata-rata nilai quisioner *pre-test* diperoleh nilai jawaban yang benar 84,12 setelah penyuluhan berubah menjadi 93,96. dengan nilai ρ 0,000. yang berarti terjadi peningkatan pengetahuan tentang gizi pada remaja .

Peningkatan pengetahuan remaja tentang Gizi pada remaja dapat dikatakan sebagai hasil dari pendidikan kesehatan yang diberikan oleh tim pengabdian. Hal ini sejalan dengan beberapa

hasil penelitian, dimana pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat.

Pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menerapkan gizi seimbang dalam kesehariannya. Perilaku gizi seimbang diharapkan dapat mengurangi masalah gizi di kalangan remaja dan hal ini akan terlihat dari pola makan remaja sehari- hari. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Mencegah terjadinya penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi, maka pola makan masyarakat harus ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Gizi yang optimal akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kecerdasan pada kelompok umur remaja. Gizi yang baik akan menjaga berat badan ideal, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini (Agnesia, 2020)

Remaja perlu memiliki motivasi lebih tinggi untuk merawat diri mereka sendiri dengan menerapkan perilaku hidup yang sehat mulai dari kesejahteraan mental dan hubungan yang lebih sehat hingga kesehatan fisik dan kualitas hidup secara keseluruhan, Selain itu masalah gizi yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas. Obesitas menjadi ancaman serius bagi kesehatan, kondisi obesitas akan membawa beberapa konsekuensi, seperti diskriminasi dari teman-teman, kesan negatif dari diri sendiri, kurang bisa bersosialisasi dan depresi. Proses percepatan pertumbuhan perkembangan hingga menyebabkan perubahan kebutuhan zat gizi, adanya perubahan gaya hidup yang juga dapat mempengaruhi pemilihan makanan pada remaja, serta adanya perubahan aktivitas fisik pada remaja baik itu aktifnya remaja dalam beraktivitas fisik maupun kurangnya aktivitas fisik pada remaja. Masalah gizi yang timbul pada manusia dapat diketahui salah satunya melalui status gizinya.

Dalam kegiatan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa maka di gunakan media vido hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh (Nurfitriani & Kurniasari, 2023) didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi menggunakan media, baik media video animasi maupun media poster. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media video animasi dan poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada siswa SMA. Akan tetapi, edukasi gizi menggunakan media poster memiliki nilai peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi. Hal ini dikarenakan pemberian edukasi tersebut menggunakan metode dan media yang tepat bagi responden, sehingga responden menerima dan memahami materi yang diberikan dengan baik

Edukasi gizi yang beragam dan terintegrasi sangat penting untuk meningkatkan status gizi remaja putri dan mencegah stunting di masa depan. Implementasi program yang efektif memerlukan kolaborasi antara sekolah, komunitas, dan teknologi.

Kesimpulan dan Saran

Pemberian edukasi terhadap remaja menjadi salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas tumbuh kembang remaja yang akan berdampak terhadap status kesehatannya. Berdasarkan pembahasan diatas, diperoleh perbandingan data terkait pre-test dan post-test dimana hasilnya menunjukkan bahwa dengan pemberian edukasi yang diberikan kepada remaja memberikan dampak yang baik. Dengan pemberian edukasi tersebut, remaja dapat mengetahui dan meningkatkan pemahaman terkait gisi pada remaja. Adapun saran yang dapat disampaikan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah mengoptimalkan peran dan fungsi dari posyandu remaja.

Daftar Pustaka

Agnesia, D. (2020). Peran Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di Sma Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *ACADEMICS IN ACTION Journal of Community Empowerment*, *1*(2), 64. https://doi.org/10.33021/aia.v1i2.847

Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, *2*(02), 31–35. https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454

Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2021). Pemanfaatan Media Kreatif Untuk edukasi Gizi Pada Remaja (Literature Review). *Hearty*, *10*(1), 16. https://doi.org/10.32832/hearty.v10i1.4732

Hafiza, D., Utami, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, *2*(1), 332–342.

Nugraheni, R. (2024). Program Edukasi Gizi pada Remaja Putri untuk Mencegah Stunting: Tinjauan Literatur Nutrition Education Program for Adolescent Girls to Prevent Stunting: Literature Review. *Jurnal Promotif Preventif*, *7*(3), 569–577.

Nurfitriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *6*(3), 503–506. https://doi.org/10.56338/mppki.v6i3.2929

Pujiati, Arneliwati, S. R. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Stus Gizi Pada Remaja Putri. *JOM*, *17*(3), 56–64. https://doi.org/10.35681/1560-9189.2015.17.3.100328

Rusdi, F. Y., Rahmy, H. A., & Helmizar. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sma N 2 Kota Padang. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas Padang, 2020*, *10*(November 2020), 31–38.

Sitoayu, L., Pertiwi, D. A., & Mulyani, E. Y. (2017). Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres, dan

siklus menstruasi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, *13*(3), 121. https://doi.org/10.22146/ijcn.17867

Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma, S. (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada RemajaTanjung, N. U. et al. (2022) "Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja," Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat, 14(3), hal. . *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, *14*(3), 133–140.