



**HEALTHY TEEN SCHOOL PROGRAM: UPAYA PENINGKATAN KESADARAN
KESEHATAN REPRODUKSI DAN GIZI REMAJA**

**HEALTHY TEEN SCHOOL PROGRAM: EFFORTS TO IMPROVE
ADOLESCENTS' AWARENESS OF REPRODUCTIVE HEALTH AND NUTRITION**

Siti Handam Dewi^{1*}, Rahmadhani², Vitratulilahi³, Nia Watri⁴, Arif Prima⁵

^{1,2,3,4,5} STIKES Dharma Landbouw Padang, Kota Padang, Indonesia

*email (dewisitihandam@gmail.com)

Abstrak: Remaja sekolah merupakan kelompok yang rentan mengalami permasalahan kesehatan reproduksi dan gizi akibat kurangnya pengetahuan serta minimnya edukasi kesehatan di lingkungan sekolah. Kondisi ini dapat berdampak pada munculnya anemia, perilaku hidup tidak sehat, serta rendahnya kesadaran menjaga kesehatan reproduksi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja sekolah mengenai kesehatan reproduksi dan gizi seimbang melalui program "Healthy Teen School Program". Kegiatan dilaksanakan pada siswa sekolah menengah dengan sasaran remaja putra dan putri. Metode pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, edukasi interaktif, diskusi, pembagian leaflet, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Materi yang diberikan meliputi kesehatan reproduksi remaja, pentingnya gizi seimbang, pencegahan anemia, dan perilaku hidup bersih sehat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa setelah mengikuti edukasi kesehatan. Peserta terlihat aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung, serta mampu memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan pola makan sehat sejak usia remaja. Dengan demikian, program "Healthy Teen School Program" dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan reproduksi dan gizi pada remaja sekolah sehingga mendukung terbentuknya generasi yang sehat dan berkualitas.

Kata Kunci: Remaja sekolah, kesehatan reproduksi, gizi seimbang, edukasi kesehatan, pengabdian masyarakat

Abstract: School adolescents are a vulnerable group to reproductive health and nutritional problems due to limited knowledge and the lack of health education within the school environment. This condition may lead to anemia, unhealthy lifestyle behaviors, and low awareness of maintaining reproductive health. This community service activity aimed to improve students' knowledge and awareness regarding reproductive health and balanced nutrition through the "Healthy Teen School Program". The activity was conducted among male and female high school students. The implementation methods included health counseling, interactive education sessions, discussions, leaflet distribution, and evaluation through pre-test and post-test assessments. The materials presented covered adolescent reproductive health, the importance of balanced nutrition, anemia prevention, and clean and healthy living behaviors. The results of the activity showed an improvement in students' knowledge and understanding after participating in the health education sessions. Participants were active and enthusiastic throughout the activity and demonstrated a better understanding of the importance of maintaining reproductive health and adopting healthy eating habits from adolescence. Therefore, the "Healthy Teen School Program" can serve as a promotive and preventive effort to enhance awareness of reproductive health and nutrition among school adolescents, thereby supporting the development of a healthy and high-quality generation.

Keywords: School adolescents, reproductive health, balanced nutrition, health education, community service

Article History:

Received	Revised	Published
22 Maret 2026	10 Mei 2026	15 Mei 2026

Pendahuluan

Kesehatan remaja merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Remaja berada pada fase transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial secara cepat. Menurut *World Health Organization* (WHO), masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat yang akan memengaruhi kualitas kesehatan di masa depan (WHO, 2023). Secara global, permasalahan kesehatan remaja masih menjadi perhatian serius, terutama terkait kesehatan reproduksi dan status gizi. Kurangnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi dapat meningkatkan risiko perilaku seksual tidak sehat, pernikahan dini, infeksi menular seksual, hingga rendahnya kesadaran menjaga kebersihan organ reproduksi. WHO menyebutkan bahwa remaja membutuhkan akses informasi kesehatan yang tepat, termasuk edukasi kesehatan reproduksi dan gizi, guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Kemenkes, 2022).

Selain masalah kesehatan reproduksi, anemia pada remaja juga masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Anemia pada remaja umumnya disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, pola makan tidak seimbang, dan rendahnya pengetahuan mengenai gizi (Kemenkes, 2023). Penelitian oleh (Husnah, 2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja dengan status gizi kurang memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja dengan status gizi baik.

Penelitian lain oleh (Azyzah & Sugiatmi, 2023) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan memiliki hubungan signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Rendahnya pemahaman mengenai pentingnya konsumsi gizi seimbang dan pencegahan anemia menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada siswa sekolah menengah. Selain itu, kegiatan edukasi kesehatan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia dan pentingnya perilaku hidup sehat.

Sekolah merupakan lingkungan strategis dalam pelaksanaan promosi kesehatan karena menjadi tempat berkumpulnya remaja dalam proses pembelajaran. Program edukasi kesehatan berbasis sekolah dapat menjadi pendekatan promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran siswa mengenai kesehatan reproduksi dan gizi seimbang (Notoatmodjo, 2021). Melalui edukasi yang tepat, remaja diharapkan mampu menerapkan perilaku hidup sehat sejak dini sehingga dapat mencegah berbagai masalah kesehatan di masa mendatang.

Berdasarkan hasil observasi awal, masih ditemukan siswa yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai kesehatan reproduksi, pentingnya gizi seimbang, serta pencegahan anemia. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program **“Healthy Teen School Program: Upaya Peningkatan Kesadaran Kesehatan Reproduksi dan Gizi pada Remaja Sekolah”** sebagai bentuk edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi dan pola hidup sehat.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan tema “**Healthy Teen School Program: Upaya Peningkatan Kesadaran Kesehatan Reproduksi dan Gizi pada Remaja Sekolah**” dilaksanakan menggunakan pendekatan promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan kepada remaja sekolah. Metode pelaksanaan disusun secara sistematis agar tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam bentuk: penyuluhan kesehatan, diskusi kelompok, pembagian media edukasi (leaflet), serta evaluasi pengetahuan siswa.

Pendekatan yang digunakan adalah **partisipatif edukatif**, yaitu melibatkan peserta secara aktif selama proses kegiatan berlangsung sehingga siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mampu memahami dan menerapkan materi yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dilaksanakan di salah satu sekolah menengah sederajat dengan sasaran utama: remaja putra dan putri usia 15–18 tahun, siswa sekolah menengah atas/ sederajat, serta guru pendamping sebagai mitra edukasi kesehatan sekolah.

Pemilihan sasaran dilakukan karena remaja sekolah merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah kesehatan reproduksi dan gizi akibat perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan untuk memastikan seluruh kegiatan berjalan secara efektif dan terarah. Kegiatan pada tahap ini meliputi:

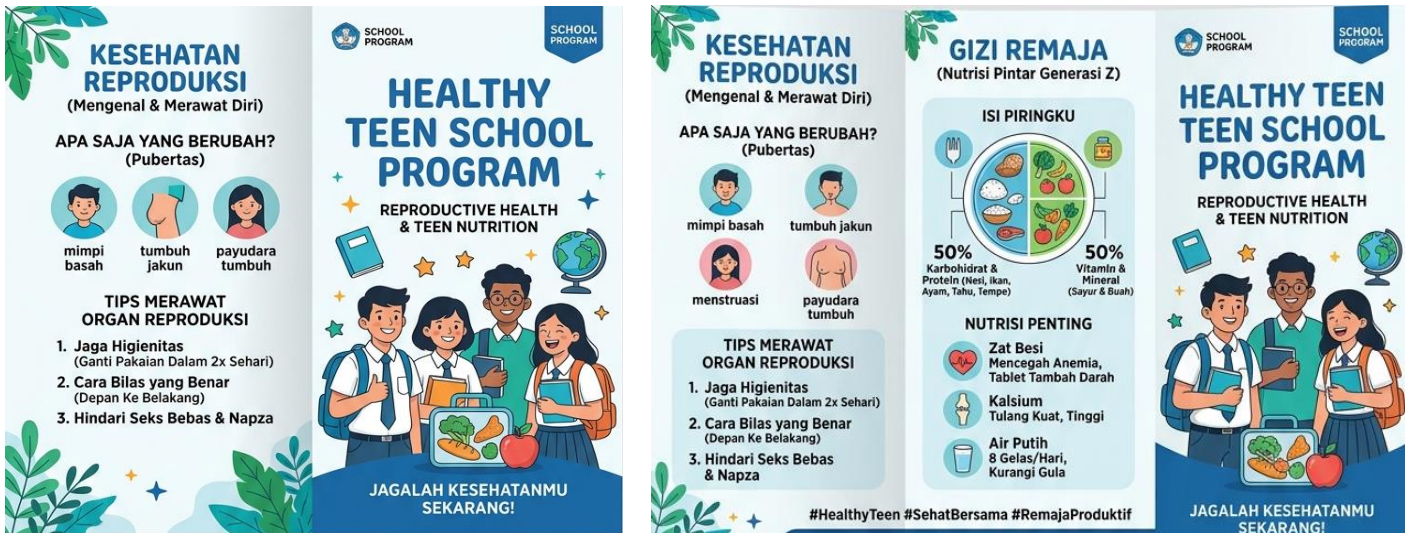
- a. Koordinasi dengan Pihak Sekolah: Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan kepala sekolah dan guru terkait mengenai jadwal pelaksanaan kegiatan, jumlah peserta, lokasi kegiatan, serta teknis pelaksanaan edukasi kesehatan.



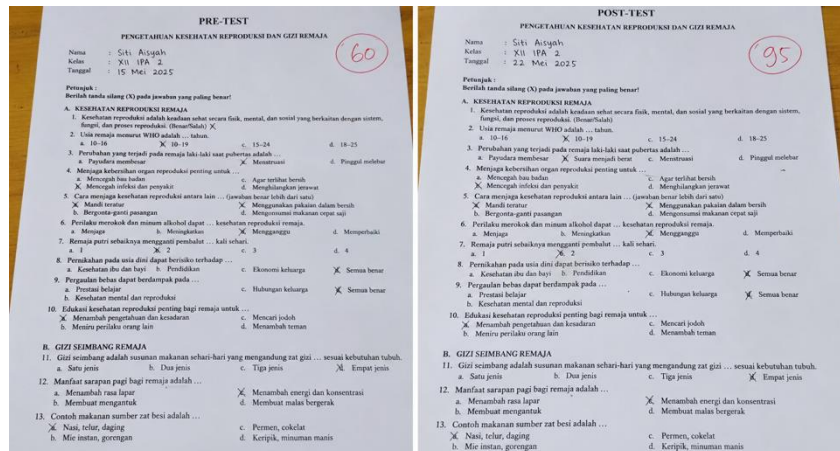
Gambar 1: Koordinasi dengan Pihak Sekolah

- b. Identifikasi Permasalahan
Tim melakukan observasi awal dan wawancara singkat kepada pihak sekolah terkait kondisi kesehatan remaja, seperti: tingkat pengetahuan siswa tentang kesehatan reproduksi, kebiasaan pola makan.
- c. Penyusunan Materi Edukasi
Materi disusun berdasarkan kebutuhan remaja sekolah dan mencakup:
 - 1) kesehatan reproduksi remaja,
 - 2) gizi seimbang pada remaja,
- d. Persiapan Media dan Instrumen
Media edukasi yang digunakan meliputi:
 - 1) leaflet,

2) serta lembar pre-test dan post-test.



Gambar 2: Leaflet tentang Kesehatan Reproduksi dan Gizi Remaja



Gambar 3: Lembar Pre-Test dan Post-Test

Instrumen evaluasi dibuat dalam bentuk pertanyaan pilihan ganda sederhana untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui beberapa metode berikut:

a. Pre-test

Sebelum edukasi dimulai, peserta diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai:

- 1) Kesehatan reproduksi,

- 2) Gizi remaja,
- b. Penyuluhan Kesehatan
 Penyuluhan dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh remaja. Materi yang disampaikan meliputi:
 - 1) Kesehatan Reproduksi Remaja materi meliputi: pengertian kesehatan reproduksi, perubahan fisik dan psikologis masa pubertas, cara menjaga kebersihan organ reproduksi, serta pentingnya menjaga perilaku sehat pada masa remaja.
 - 2) Edukasi Gizi Seimbang materi yang diberikan mencakup: pentingnya gizi seimbang, kebutuhan nutrisi remaja, pola makan sehat, dampak konsumsi makanan cepat saji, dan pentingnya sarapan bagi remaja.



Gambar 4: Penyuluhan dan pemberian leaflet

- c. Diskusi dan Tanya Jawab
 Peserta diberikan kesempatan berdiskusi mengenai masalah kesehatan remaja yang sering dialami sehari-hari. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan partisipasi siswa, menggali pemahaman peserta, serta memberikan solusi terhadap permasalahan kesehatan remaja.
 - d. Simulasi dan Edukasi Interaktif Tim pengabdian melakukan simulasi sederhana terkait: cara mencuci tangan yang benar, pola makan sehat, dan praktik menjaga kebersihan diri. Kegiatan dilakukan secara interaktif agar siswa lebih mudah memahami materi.
 - e. Pembagian Media Edukasi: Peserta diberikan leaflet dan media edukasi kesehatan sebagai bahan bacaan mandiri agar informasi kesehatan dapat dipahami kembali setelah kegiatan selesai.
- 3. Tahap Evaluasi**
 Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- a. Post-test
 Setelah seluruh materi diberikan, peserta mengerjakan post-test dengan pertanyaan yang sama seperti pre-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa.
 - b. Evaluasi Partisipasi Peserta
 Keberhasilan kegiatan juga dinilai berdasarkan: keaktifan peserta selama diskusi, kemampuan menjawab pertanyaan, dan antusiasme siswa selama kegiatan berlangsung.
- 4. Evaluasi Kegiatan**
 Tim pengabdian melakukan evaluasi internal terkait: kelancaran pelaksanaan kegiatan, kesesuaian materi, efektivitas metode edukasi, serta hambatan yang ditemukan selama kegiatan berlangsung.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan tema “*Healthy Teen School* Program: Upaya Peningkatan Kesadaran Kesehatan Reproduksi dan Gizi pada Remaja Sekolah” dilaksanakan pada siswa sekolah menengah dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang yang terdiri dari remaja putra dan putri. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka di lingkungan sekolah melalui metode penyuluhan, edukasi interaktif, diskusi, serta evaluasi pre-test dan post-test.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pembagian lembar pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa mengenai kesehatan reproduksi dan gizi remaja. Setelah itu, tim pengabdian memberikan edukasi kesehatan menggunakan Penyuluhan, pemberian leaflet, dan diskusi interaktif. Materi yang disampaikan meliputi:

- a) Kesehatan Reproduksi Remaja,
- b) Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas,
- c) Pentingnya Menjaga Kebersihan Organ Reproduksi,
- d) Gizi seimbang pada remaja,

Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat aktif dalam mengikuti penyuluhan dan diskusi. Banyak siswa mengajukan pertanyaan terkait perubahan fisik pada masa remaja, pola makan sehat. Antusiasme peserta menunjukkan bahwa topik kesehatan reproduksi dan gizi merupakan materi yang dekat dengan kehidupan remaja dan membutuhkan edukasi yang berkelanjutan. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test yang terdiri dari 10 pertanyaan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja dan 10 pertanyaan pengetahuan gizi remaja. Penilaian dilakukan untuk mengetahui tingkat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan, hasilnya sebagai berikut:

1. Hasil Pre-test Pengetahuan

Pre-test dilakukan sebelum pemberian edukasi kesehatan kepada peserta. Tujuan pre-test adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai kesehatan reproduksi dan gizi remaja. Instrumen pre-test terdiri dari 20 pertanyaan pilihan ganda yang mencakup materi kesehatan reproduksi dan gizi remaja. Berdasarkan hasil pre-test terhadap 30 siswa, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1: Distribusi Jawaban Pre-Test Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja

No	Pertanyaan	Jawaban Benar	Persentase
1	Pengertian kesehatan reproduksi remaja	18 siswa	60%
2	Usia remaja menurut WHO	15 siswa	50%
3	Perubahan fisik saat pubertas	20 siswa	66,7%
4	Pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi	17 siswa	56,7%
5	Cara menjaga kesehatan reproduksi	16 siswa	53,3%
6	Dampak perilaku hidup tidak sehat pada remaja	14 siswa	46,7%
7	Pentingnya mengganti pembalut secara rutin	13 siswa	43,3%
8	Resiko pernikahan dini	12 siswa	40%

9	Pengaruh pergaulan bebas terhadap kesehatan remaja	11 siswa	36,7%
10	Pentingnya edukasi kesehatan reproduksi	19 siswa	63,3%

Tabel 2: Distribusi Jawaban Pre-Test Pengetahuan Gizi Remaja

No	Pertanyaan	Jawaban Benar	Persentase
1	Pengertian gizi seimbang	16 siswa	53,3%
2	Pentingnya sarapan pagi	18 siswa	60%
3	Makanan sumber zat besi	14 siswa	46,7%
4	Penyebab anemia pada remaja	13 siswa	43,3%
5	Gejala anemia	15 siswa	50%
6	Pentingnya konsumsi sayur dan buah	20 siswa	66,7%
7	Dampak konsumsi makanan cepat saji berlebihan	12 siswa	40%
8	Pentingnya minum air putih yang cukup	19 siswa	63,3%
9	Manfaat tablet tambah darah	10 siswa	33,3%
10	Pentingnya pola makan sehat bagi remaja	17 siswa	56,7%

Berdasarkan distribusi jawaban pre-test, terlihat bahwa masih banyak siswa yang belum memahami kesehatan reproduksi dan gizi seimbang secara optimal, terutama terkait risiko pernikahan dini, dampak perilaku tidak sehat pada remaja dan mengenai anemia dan pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang.

Tabel 3: Hasil Pre-Test Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dan Gizi Seimbang Remaja

No	Kategori Pengetahuan	Jumlah siswa	Persentase
1	Baik	7 siswa	23,3%
2	Cukup	9 siswa	30%
3	Kurang	14 siswa	46,7%
	Total	30 siswa	100%

Berdasarkan hasil pre-test, sebagian besar siswa masih berada pada kategori pengetahuan kurang yaitu sebanyak 14 siswa (46,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai kesehatan reproduksi dan gizi remaja masih rendah. Pada aspek kesehatan reproduksi, sebagian siswa belum memahami: pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, perubahan fisik pada masa pubertas, risiko pernikahan dini, serta dampak perilaku hidup tidak sehat pada remaja. Sementara pada aspek gizi remaja, siswa masih kurang memahami: pentingnya gizi seimbang, penyebab dan gejala anemia, manfaat tablet tambah darah, serta pentingnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi.

2. Hasil Post-Test Pengetahuan

Post-test dilakukan setelah kegiatan edukasi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4: Distribusi Jawaban Post-Test Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja

No	Pertanyaan	Jawaban Benar	Persentase
1	Pengertian kesehatan reproduksi remaja	29 siswa	96,7%
2	Usia remaja menurut WHO	27 siswa	90%
3	Perubahan fisik saat pubertas	30 siswa	100%
4	Pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi	28 siswa	93,3%
5	Cara menjaga kesehatan reproduksi	27 siswa	90%
6	Dampak perilaku hidup tidak sehat pada remaja	26 siswa	86,7%
7	Pentingnya mengganti pembalut secara rutin	28 siswa	93,3%
8	Resiko pernikahan dini	25 siswa	83,3%
9	Pengaruh pergaulan bebas terhadap kesehatan remaja	26 siswa	86,7%
10	Pentingnya edukasi kesehatan reproduksi	29 siswa	96,7%

Tabel 5: Distribusi Jawaban Post-Test Pengetahuan Gizi Remaja

No	Pertanyaan	Jawaban Benar	Persentase
1	Pengertian gizi seimbang	28 siswa	93,3%
2	Pentingnya sarapan pagi	29 siswa	96,7%
3	Makanan sumber zat besi	27 siswa	90%
4	Penyebab anemia pada remaja	26 siswa	86,7%
5	Gejala anemia	28 siswa	93,3%
6	Pentingnya konsumsi sayur dan buah	30 siswa	100%
7	Dampak konsumsi makanan cepat saji berlebihan	27 siswa	90%
8	Pentingnya minum air putih yang cukup	29 siswa	96,7%
9	Manfaat tablet tambah darah	25 siswa	83,3%
10	Pentingnya pola makan sehat bagi remaja	28 siswa	93,3%

Berdasarkan distribusi jawaban post-test menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai kesehatan reproduksi terutama terkait dengan perubahan fisik saat pubertas serta adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai gizi remaja, khususnya terkait pencegahan anemia, konsumsi makanan bergizi, dan pentingnya pola makan sehat setelah diberikan edukasi kesehatan melalui penyuluhan dan diskusi interaktif.

Tabel 6: Hasil Post-Test Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dan Gizi Seimbang Remaja

No	Kategori Pengetahuan	Jumlah siswa	Persentase
1	Baik	24 siswa	80%
2	Cukup	5 siswa	16,7%
3	Kurang	1 siswa	3,3%
	Total	30 siswa	100%

Berdasarkan hasil post-test, sebagian besar siswa berada pada kategori pengetahuan baik yaitu sebanyak 24 siswa (80%). Sementara itu, kategori pengetahuan kurang mengalami penurunan menjadi hanya 1 siswa (3,3%). Peningkatan pengetahuan terlihat dari kemampuan siswa dalam memahami: pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, perubahan fisik pada masa pubertas, cara menjaga kebersihan organ reproduksi, pentingnya pola makan sehat, pencegahan anemia, manfaat tablet tambah darah, serta pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Perbandingan hasil pre dan post dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Perbandingan Pre-Test Dan Post-Test Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dan Gizi seimbang

No	Kategori Pengetahuan	Pre-test	Post-test	Peningkatan
1	Baik	7 siswa (23,3%)	24 siswa (80%)	60%
2	Cukup	9 siswa (30%)	5 siswa (16,7%)	16,6%
3	Kurang	14 siswa (46,7%)	1 siswa (3,3%)	43,4%
	Total	30 siswa (100%)	30 siswa (100%)	100%

Berdasarkan tabel perbandingan hasil pre-test dan post-test, terlihat adanya peningkatan pengetahuan siswa yang cukup signifikan setelah diberikan edukasi kesehatan melalui program “**Healthy Teen School Program**”.

Pada kategori pengetahuan baik terjadi peningkatan dari 6 siswa (20%) menjadi 24 siswa (80%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu memahami materi mengenai kesehatan reproduksi dan gizi remaja dengan baik setelah mengikuti kegiatan edukasi. Sementara itu, kategori pengetahuan kurang mengalami penurunan yang cukup besar, yaitu dari 14 siswa (46,7%) menjadi hanya 1 siswa (3,3%). Penurunan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap: kesehatan reproduksi remaja, pentingnya menjaga kebersihan diri, gizi seimbang, pencegahan anemia, serta perilaku hidup sehat pada masa remaja.

Peningkatan hasil post-test dipengaruhi oleh metode edukasi yang dilakukan secara interaktif melalui penyuluhan, diskusi, tanya jawab, serta penggunaan media edukasi berupa leaflet dan presentasi. Metode tersebut membuat siswa lebih aktif dan mudah memahami informasi kesehatan yang diberikan. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi dan gizi seimbang sehingga dapat mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat sejak dini.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui program “*Healthy Teen School Program: Upaya Peningkatan Kesadaran Kesehatan Reproduksi dan Gizi pada Remaja Sekolah*” menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan reproduksi dan gizi seimbang. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan hasil post-test dibandingkan dengan hasil pre-test setelah dilakukan edukasi kesehatan kepada 30 siswa peserta kegiatan.

Berdasarkan hasil pre-test, sebagian besar siswa masih berada pada kategori pengetahuan kurang yaitu sebanyak 14 siswa (46,7%), sedangkan kategori baik hanya sebanyak 6 siswa (20%). Rendahnya tingkat pengetahuan siswa menunjukkan bahwa informasi mengenai kesehatan reproduksi dan gizi remaja masih belum dipahami secara

optimal oleh peserta. Sebagian besar siswa belum memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, pencegahan anemia, pola makan sehat, serta perilaku hidup bersih dan sehat pada masa remaja.

Pada aspek kesehatan reproduksi, rendahnya pengetahuan siswa terlihat dari masih sedikitnya siswa yang memahami risiko pernikahan dini, pengaruh pergaulan bebas terhadap kesehatan, dan pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya edukasi kesehatan di sekolah, keterbatasan akses informasi yang benar, serta masih adanya anggapan bahwa kesehatan reproduksi merupakan topik yang tabu untuk dibahas secara terbuka. Padahal, masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan perilaku dan kebiasaan hidup sehat yang akan memengaruhi kualitas kesehatan di masa mendatang.

Selain itu, pada aspek gizi remaja, hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki pemahaman yang rendah mengenai gizi seimbang dan pencegahan anemia. Hal ini terlihat dari rendahnya jumlah jawaban benar terkait manfaat tablet tambah darah, penyebab anemia, dan dampak konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa remaja masih belum menyadari pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi pada masa pertumbuhan. Pola makan yang tidak sehat pada remaja dapat meningkatkan risiko anemia, gangguan pertumbuhan, penurunan konsentrasi belajar, serta menurunkan daya tahan tubuh.

Setelah dilakukan intervensi melalui edukasi kesehatan, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Jumlah siswa dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 24 siswa (80%), sedangkan kategori kurang menurun menjadi hanya 1 siswa (3,3%). Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan reproduksi dan gizi remaja.

Peningkatan pengetahuan siswa dipengaruhi oleh metode penyuluhan yang dilakukan secara interaktif dan komunikatif. Dalam kegiatan ini, penyampaian materi tidak hanya menggunakan metode ceramah, tetapi juga dikombinasikan dengan diskusi, tanya jawab, dan penggunaan media edukasi berupa leaflet dan presentasi bergambar. Metode tersebut membuat siswa lebih aktif selama kegiatan berlangsung sehingga materi yang disampaikan lebih mudah dipahami. Remaja cenderung lebih mudah menerima informasi apabila proses pembelajaran dilakukan secara menarik dan melibatkan partisipasi aktif peserta.

Pada aspek kesehatan reproduksi, peningkatan pengetahuan terlihat dari meningkatnya pemahaman siswa mengenai perubahan fisik pada masa pubertas, cara menjaga kebersihan organ reproduksi, serta pentingnya perilaku hidup sehat. Edukasi kesehatan reproduksi pada remaja sangat penting karena dapat membantu siswa memahami perubahan yang terjadi pada tubuhnya sehingga mampu menjaga kesehatan diri secara benar dan bertanggung jawab. Pengetahuan yang baik mengenai kesehatan reproduksi juga dapat membantu remaja menghindari perilaku berisiko yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan fisik maupun psikologis.

Sementara itu, pada aspek gizi remaja, peningkatan pengetahuan terlihat dari meningkatnya pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang, konsumsi makanan sehat, serta pencegahan anemia. Setelah diberikan edukasi, siswa mulai memahami pentingnya mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, sayur, buah, dan protein sebagai bagian dari pola makan sehat. Selain itu, siswa juga mulai memahami pentingnya konsumsi tablet tambah darah khususnya bagi remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa sekolah memiliki peran strategis dalam pelaksanaan promosi kesehatan remaja. Lingkungan sekolah merupakan tempat yang efektif untuk memberikan edukasi kesehatan karena remaja menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah. Program edukasi kesehatan berbasis sekolah dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan sejak usia dini.

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh dukungan pihak sekolah yang memberikan fasilitas dan kesempatan kepada siswa untuk mengikuti kegiatan edukasi kesehatan. Dukungan sekolah sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat pada remaja. Selain itu, keterlibatan guru dalam kegiatan edukasi dapat membantu memperkuat penyampaian informasi kesehatan kepada siswa secara berkelanjutan.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang cukup baik, masih terdapat beberapa kendala selama pelaksanaan kegiatan. Salah satunya adalah masih adanya siswa yang merasa malu atau kurang percaya diri untuk bertanya mengenai kesehatan reproduksi. Selain itu, keterbatasan waktu pelaksanaan kegiatan juga menyebabkan penyampaian materi belum dapat dilakukan secara lebih mendalam. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan agar pemahaman siswa dapat terus meningkat.

Secara keseluruhan, program "**Healthy Teen School Program**" terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai kesehatan reproduksi dan gizi seimbang. Program ini diharapkan dapat membantu membentuk perilaku hidup sehat pada remaja sehingga mampu mendukung terciptanya generasi muda yang sehat, cerdas, dan berkualitas di masa mendatang.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui "Healthy Teen School Program" berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja sekolah mengenai kesehatan reproduksi dan gizi seimbang. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara interaktif mampu memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa terkait pentingnya menjaga kesehatan sejak usia remaja. Diperlukan pelaksanaan program edukasi kesehatan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah agar pengetahuan dan perilaku hidup sehat remaja dapat terus ditingkatkan. Selain itu, kerja sama antara tenaga kesehatan, pihak sekolah, dan orang tua sangat diperlukan dalam mendukung kesehatan remaja secara optimal.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, staf, serta seluruh siswa yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema "**Healthy Teen School Program: Upaya Peningkatan Kesadaran Kesehatan Reproduksi dan Gizi pada Remaja Sekolah**". Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada institusi pendidikan, tim pelaksana, dan seluruh pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan remaja menuju generasi yang sehat dan berkualitas.

Referensi

- World Health Organization. (2023). *Adolescent Health*. Geneva: WHO.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- UNICEF. (2022). *Adolescent Nutrition: A Review of the Situation in Selected South-East Asian Countries*. New York: UNICEF.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Generasi Berencana*. Jakarta: BKKBN.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati, A., & Asfuah, S. (2020). *Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arisman. (2021). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC
- Manuaba, I. B. G. (2020). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC.
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2021). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- Husnah, H., et al. (2023). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ners*, 7(2), 112–118.
- Azyzah, N., & Sugiatmi. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 15(1), 45–52.
- Sari, R. P., et al. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi terhadap Pengetahuan Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(3), 210–218.
- Putri, D. A., & Rahmawati, E. (2023). Efektivitas Pendidikan Kesehatan tentang Gizi Seimbang pada Remaja Sekolah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(2), 95–102.
- Lestari, W., et al. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 55–63.
- Rahman, F., et al. (2021). Edukasi Kesehatan Reproduksi dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(2), 89–96.
- Dewi, R., & Handayani, S. (2022). Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan Remaja tentang Pencegahan Anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 34–40.
- Ikatan Bidan Indonesia. (2021). *Pedoman Kesehatan Reproduksi Remaja bagi Bidan*. Jakarta: IBI.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2022). *Panduan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Fitriani, S. (2020). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.