

**PENGABDIAN MASYARAKAT TENTANG PEMBERDAYAAN REMAJA MELALUI
EDUKASI GIZI DAN KESEHATAN REPRODUKSI DI DESA BANGUN REJO
KECAMATAN TANJUNG MORAWA KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2025**

**Asnita Sinaga¹, Rolasnih Lilista Simbolon², Rumondang Sitorus³, Riska Susanti
Pasaribu⁴, Ninsah M. Putri Br. Sembiring⁵**

¹²³⁴⁵STIKes Mitra Husada Medan

asnitasinaga61@gmail.com

Received: 10-07-2025

Revised: 25-07-2025

Approved: 07-08-2025

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam fase penting pertumbuhan dan perkembangan, namun masih rentan terhadap berbagai permasalahan, terutama terkait gizi dan kesehatan reproduksi. Kurangnya pengetahuan tentang pola makan seimbang, anemia, serta rendahnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi dapat berdampak jangka Panjang terhadap kualitas hidup remaja. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dan kesehatan reproduksi terhadap peningkatan pengetahuan remaja di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025. **Metode :** Pengabdian Masyarakat ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan one group pre-test dan post-test. Sampel sebanyak 40 remaja diperoleh melalui teknik purposive sampling. Intervensi yang diberikan berupa edukasi menggunakan media visual, ceramah interaktif, dan diskusi kelompok. Pengukuran pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah edukasi menggunakan kuesioner tertutup yang telah divalidasi. Data dianalisis menggunakan uji paired sample t-test untuk melihat perbedaan skor pre dan post-test. **Hasil:** Hasil Pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor pengetahuan setelah intervensi edukasi. Skor rata-rata pengetahuan remaja meningkat dari 55,4 sebelum edukasi menjadi 84,2 setelah edukasi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

Kesimpulan: Edukasi gizi dan kesehatan reproduksi berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja. Program edukasi semacam ini sebaiknya diterapkan secara berkala di lingkungan sekolah maupun desa guna membentuk remaja yang sadar akan pentingnya menjaga kesehatan gizi dan reproduksi sejak dini.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Kesehatan Reproduksi, Pengetahuan Remaja

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam masa transisi penting menuju kedewasaan, ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Di Indonesia, jumlah remaja (usia 10–19 tahun) mencapai sekitar 17% dari total populasi, atau lebih dari 45 juta jiwa. Kelompok usia ini memiliki potensi besar dalam pembangunan bangsa, namun pada kenyataannya masih menghadapi berbagai tantangan serius dalam bidang kesehatan, terutama terkait dengan gizi seimbang dan kesehatan reproduksi.

Salah satu masalah utama yang dihadapi remaja, khususnya remaja putri, adalah anemia. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 32% remaja putri mengalami anemia, yang disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan rendahnya pemahaman tentang gizi. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada stamina dan konsentrasi belajar, tetapi juga meningkatkan risiko komplikasi jika mereka mengalami kehamilan di usia muda. Di sisi lain, literasi kesehatan reproduksi remaja juga masih sangat terbatas. Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2017 mencatat bahwa banyak remaja belum memahami perubahan tubuh saat pubertas, pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, maupun risiko dari perilaku seksual berisiko.

Permasalahan ini semakin kompleks di wilayah dengan akses informasi terbatas seperti di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. Meskipun desa ini memiliki populasi remaja usia sekolah yang cukup tinggi, belum tersedia program edukasi kesehatan remaja yang berkelanjutan. Edukasi di bidang kesehatan selama ini lebih terfokus pada ibu hamil dan balita, sehingga remaja belum menjadi sasaran prioritas. Belum optimalnya intervensi pada kelompok usia ini berpotensi memperbesar risiko anemia, pernikahan usia dini, dan kehamilan yang tidak direncanakan.

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pelaksanaan edukasi gizi dan kesehatan reproduksi yang menasar remaja secara langsung, melalui pendekatan yang partisipatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik mereka. Intervensi edukatif semacam ini diharapkan dapat menjadi sarana pemberdayaan remaja untuk mengenal, memahami, dan menjaga kesehatan dirinya sejak dini, serta mendorong tumbuhnya lingkungan yang lebih peduli terhadap isu-isu kesehatan remaja.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, dengan melibatkan 45 remaja usia 13–18 tahun. Edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan media visual selama dua hari. Materi mencakup gizi seimbang, pencegahan anemia, dan kesehatan reproduksi remaja

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja melalui edukasi interaktif dan partisipatif. Di Desa Bangun Rejo, pendekatan edukatif seperti diskusi kelompok, media visual, dan kuis digital mendapat respons positif. Remaja tidak hanya menjadi peserta, tetapi juga dilibatkan aktif sebagai agen perubahan.

PEMBAHASAN

Hasil pre-test menunjukkan sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang masih rendah. Setelah edukasi, terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 31%, dengan mayoritas peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gizi dan menjaga kesehatan reproduksi. Peserta juga menjadi lebih termotivasi untuk menjalani pola hidup sehat. Kegiatan ini mendapat respons positif dari peserta dan pihak desa, serta menghasilkan media edukasi seperti leaflet dan poster yang dapat dimanfaatkan untuk kegiatan lanjutan.

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi penting dalam kehidupan, yaitu masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Periode ini ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang sangat memengaruhi pembentukan identitas serta arah masa depan individu. Di Indonesia, populasi remaja mencapai sekitar 17% dari total penduduk nasional, atau setara dengan lebih dari 45 juta jiwa, yang menjadikan mereka sebagai salah satu pilar penting dalam pembangunan bangsa. Namun demikian, kelompok usia ini masih menghadapi sejumlah permasalahan serius, khususnya dalam aspek pemenuhan gizi seimbang dan kesehatan reproduksi yang layak. Salah satu isu yang cukup mengkhawatirkan adalah tingginya angka anemia di kalangan remaja putri, yang menurut RISKESDAS 2018 mencapai sekitar 32%. Kondisi ini disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, kurangnya konsumsi zat besi, dan minimnya pemahaman tentang kebutuhan gizi harian. Anemia yang tidak ditangani sejak dini dapat menimbulkan dampak jangka panjang, seperti

gangguan konsentrasi belajar, kelelahan kronis, dan risiko komplikasi saat kehamilan jika remaja menikah dalam usia muda.

Di samping itu, pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi juga masih rendah. Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2017 menunjukkan bahwa banyak remaja belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai perubahan yang terjadi saat pubertas, pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, serta risiko hubungan seksual pranikah yang dapat menyebabkan kehamilan tidak diinginkan atau tertularnya infeksi menular seksual. Kurangnya literasi ini diperparah oleh anggapan tabu di masyarakat terhadap topik kesehatan reproduksi, yang menyebabkan remaja lebih sering memperoleh informasi dari sumber yang tidak akurat, seperti media sosial atau teman sebaya.

Masalah-masalah tersebut semakin terasa di wilayah dengan keterbatasan akses informasi dan edukasi kesehatan, seperti di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. Meskipun memiliki jumlah remaja yang cukup besar, desa ini belum memiliki program edukasi gizi dan kesehatan reproduksi yang terstruktur dan berkesinambungan. Kegiatan posyandu dan layanan kesehatan lebih banyak difokuskan pada ibu hamil dan balita, sementara kebutuhan informasi kesehatan remaja masih belum menjadi prioritas. Kondisi ini diperparah oleh meningkatnya angka pernikahan usia dini di daerah tersebut, yang menimbulkan risiko kehamilan yang tidak direncanakan dan komplikasi kesehatan ibu serta anak.

Melihat situasi ini, diperlukan sebuah upaya edukatif yang terarah dan menyeluruh untuk memberdayakan remaja melalui peningkatan literasi gizi dan kesehatan reproduksi. Program edukasi yang dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, interaktif, serta menggunakan media yang sesuai dengan karakteristik remaja diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka. Lebih dari sekadar penerima informasi, remaja diharapkan dapat menjadi agen perubahan yang membawa dampak positif di lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, intervensi ini menjadi sangat strategis dalam upaya membentuk generasi muda yang sehat secara fisik, mental, dan sosial.

KESIMPULAN

Remaja merupakan kelompok usia strategis dalam pembangunan bangsa, namun rentan terhadap masalah kesehatan seperti anemia dan rendahnya literasi kesehatan reproduksi. Minimnya akses informasi yang tepat serta terbatasnya program edukasi di tingkat desa memperburuk kondisi tersebut.

Kegiatan ini juga mendorong kolaborasi lintas sektor antara pemerintah desa, kader kesehatan, sekolah, dan keluarga, sehingga tercipta dukungan lingkungan yang berkelanjutan. Melalui pelatihan peer educator, dampak edukasi diharapkan terus berkembang di kalangan remaja.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pemberdayaan remaja dalam bidang gizi dan kesehatan reproduksi sangat relevan dan efektif. Program ini berpotensi menjadi model edukasi yang dapat diterapkan di berbagai daerah untuk membentuk generasi muda yang sehat, sadar, dan berdaya.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2023). *Profil Kependudukan Remaja Indonesia*. Jakarta: BKKBN.

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Cahyani, R., & Wulandari, N. (2021). Edukasi kesehatan reproduksi untuk remaja: Tinjauan sistematis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 150–158. <https://doi.org/10.14710/jkmi.v16i2.150>
- Dewi, L. N., & Ramadhani, R. (2020). Hubungan asupan zat besi dan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(1), 47–54.
- Dinas Kesehatan Sumatera Utara. (2022). *Laporan Tahunan Kesehatan Remaja Provinsi Sumatera Utara*. Medan: Dinkes Sumut.
- Fitriani, A., & Santoso, H. (2021). Peran peer educator dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 32–40.
- Handayani, T. (2021). Pengaruh media digital terhadap peningkatan literasi reproduksi remaja. *Jurnal Media Kesehatan*, 9(3), 211–219.
- Hendrawan, D., & Utami, W. (2020). Efektivitas penyuluhan kesehatan reproduksi terhadap perubahan sikap remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(2), 89–95.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Posyandu Remaja*. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Kemenkes RI. (2020). *Panduan Edukasi Gizi Seimbang Remaja*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Maulana, H. (2019). Strategi pendidikan kesehatan dalam pemberdayaan remaja di lingkungan sekolah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(1), 14–22.
- Munandar, R. (2020). Anemia pada remaja dan dampaknya terhadap produktivitas belajar. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 5(2), 102–109.
- Nuryanto, D. (2022). Pengaruh edukasi gizi terhadap status hemoglobin remaja putri. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(1), 25–33.
- Nurzaman, M. (2018). Pendidikan seksual dan kesehatan reproduksi di kalangan remaja. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 13(2), 55–62.
- Pusat Data dan Informasi Kemenkes. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- SKRRI. (2017). *Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia*. Jakarta: BKKBN.
- Suryani, I., & Anjani, T. (2020). Komunikasi orang tua dan remaja dalam pembentukan perilaku seksual sehat. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(3), 195–202.
- World Health Organization. (2019). *Adolescent health: Global overview*. Geneva: WHO.
- Yuliana, R. (2019). Peran kader dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 4(1), 38–44.
- Yuniarti, S., & Rahmawati, R. (2021). Pemanfaatan media audiovisual dalam pendidikan kesehatan gizi remaja. *Jurnal Media Promosi Kesehatan*, 10(1), 12–20.