

SIAGA GIZI DAN REPRODUKSI SEJAK REMAJA (SIGAP REMAJA) DI SMA NEGERI 7 KOTA BANDA ACEH

Nutrition and Reproduction Alert Since Adolescence (Sigap Remaja) at SMA Negeri 7 Banda Aceh City

Faradilla Safitri¹, Asmaul Husna², Ismail³, Yuna Nurliantika⁴, Emilia Aini⁵, Siti Rahma Yani⁵, Nur Ika Prity Harahap⁶

¹Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

³Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

^{4,5,6,7} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

email : faradilla@uui.ac.id, asmaulhusna@uui.ac.id, ismail@poltekkesaceh.ac.id,

nurulsakdah@abulyatama.ac.id

Corresponding author : faradilla@uui.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai permasalahan gizi dan kesehatan reproduksi akibat perubahan fisik, hormonal, dan sosial yang cepat. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang serta rendahnya pemahaman tentang kesehatan reproduksi dapat berdampak pada berbagai masalah seperti anemia, obesitas, dan perilaku reproduksi berisiko. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Siaga Gizi dan Reproduksi Sejak Remaja (Sigap Remaja)” dilaksanakan di SMA Negeri 7 Kota Banda Aceh sebagai upaya peningkatan pengetahuan, sikap, dan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga gizi dan kesehatan reproduksi sejak dini. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 20 Juni 2025 di ruang kelas X IPA-3 SMA Negeri 7 Kota Banda Aceh. Kegiatan ini disimpulkan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap pentingnya gizi dan kesehatan reproduksi. Disarankan agar sekolah membentuk kader “Sigap Remaja” untuk melanjutkan edukasi sebaya dan menjadikan program ini bagian dari kegiatan ekstrakurikuler kesehatan sekolah.

Kata Kunci : Remaja, gizi seimbang, kesehatan reproduksi, sigap remaja

Abstract

Adolescents are an age group that is vulnerable to various nutritional and reproductive health problems due to rapid physical, hormonal, and social changes. Lack of knowledge about balanced nutrition and low understanding of reproductive health can have an impact on various problems such as anemia, obesity, and risky reproductive behavior. A community service activity with the theme "Nutrition and Reproductive Alertness Since Adolescence (Sigap Remaja)" was carried out at SMA Negeri 7 Banda Aceh City as an effort to increase adolescent knowledge, attitudes, and awareness about the importance of maintaining nutrition and reproductive health from an early age. This activity was carried out on Friday, June 20, 2025 in class X IPA-3 SMA Negeri 7 Banda Aceh City. This activity was concluded to be effective in increasing students' knowledge and awareness of the importance of nutrition and reproductive health. It is recommended that schools form "Sigap Remaja" cadres to continue peer education and make this program part of school health extracurricular activities.

Keywords: Adolescents, balanced nutrition, reproductive health, adolescent alertness

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cepat. Perubahan ini tidak hanya mencakup pertumbuhan tubuh dan pubertas, tetapi juga perkembangan identitas, relasi sosial, serta mulai munculnya kebutuhan kesehatan yang lebih kompleks termasuk gizi seimbang dan kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan remaja menjadi suatu urgensi dalam rangka mempersiapkan generasi penerus yang sehat dan produktif.

Masalah gizi pada remaja di Indonesia masih memberi tantangan besar, seperti anemia di kalangan remaja putri, serta kurangnya asupan gizi seimbang yang dapat mempengaruhi perkembangan optimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa suplementasi zat besi pada remaja putri terbukti meningkatkan status hemoglobin dan mengurangi prevalensi anemia [1]. Hal ini menunjukkan bahwa upaya edukasi gizi sejak remaja sangat penting untuk menjaga kesehatan jangka panjang baik secara fisik maupun reproduktif.

Kurangnya gizi pada masa remaja juga dapat menyebabkan masalah pada siklus menstruasi, masalah kesehatan reproduksi lainnya seperti penyakit menular seksual, HIV dan Aids, anemia pada remaja putri, hal ini dapat dicegah dengan cara salah satunya yaitu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang masalah kesehatan tersebut dan pencegahan lainnya yaitu pemberian informasi kesehatan bagaimana cara hidup bersih dan sehat [2], [3], [4], [5], [6], [7], [8]

Pengetahuan yang rendah, stigma sosial, dan terbatasnya layanan kesehatan ramah remaja menjadi hambatan dalam meningkatkan status kesehatan reproduktif. Sebuah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa layanan kesehatan remaja memiliki peran signifikan dalam meningkatkan

kesadaran, pengetahuan, dan perilaku preventif terkait kesehatan seksual dan reproduksi [9]. Dengan demikian, intervensi pendidikan kesehatan reproduksi yang tepat dan menyeluruh menjadi kunci dalam mengurangi risiko kehamilan tidak diinginkan, infeksi menular seksual, dan komplikasi reproduksi pada usia muda.

Hubungan antara status gizi dan kesehatan reproduksi pada remaja juga telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Sebagai contoh, penelitian pada remaja usia 15-19 tahun menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dan kesehatan reproduksi berhubungan negatif dengan perilaku berisiko seperti konsumsi fast food atau perilaku seksual yang kurang aman [10]. Hal ini menunjukkan bahwa program yang menggabungkan edukasi gizi dan reproduksi dapat memberikan efek lebih luas dalam membentuk perilaku sehat remaja.

Pendidikan kesehatan reproduksi juga memiliki peran penting dalam mencegah dampak buruk dari norma sosial dan budaya sering terbatas untuk membahas masalah kesehatan reproduksi, norma sosial yang tabu dapat menghalangi individu, terutama perempuan, untuk mengakses informasi dan layanan kesehatan reproduksi yang mereka butuhkan [11]

Kota Banda Aceh, sebagai kota pelajar, memiliki banyak sekolah menengah atas dengan jumlah remaja cukup besar. Sekolah memberikan akses yang sistematis ke kelompok remaja dalam jumlah besar, serta memungkinkan pelaksanaan edukasi yang terstruktur melalui pembelajaran, diskusi, dan aktivitas pendukung. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang tematik seperti SIGAP REMAJA, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai gizi seimbang dan kesehatan reproduksi secara simultan.

Berdasarkan uraian diatas sehingga dosen dan mahasiswa Universitas Ubudiyah Indonesia melakukan Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil lokasi SMA Negeri 7 Banda Aceh, Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa remaja mengenai gizi seimbang dan kesehatan reproduksi, serta mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat sejak usia remaja. Dengan demikian diharapkan remaja memiliki kesiapan gizi dan reproduksi yang baik untuk masa depan yang lebih sehat.

2. METODE

Rancangan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan kesehatan secara langsung pada remaja dengan metode ceramah tanya jawab menggunakan media laptop, proyektor dan power point materi. Kegiatan dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Untuk tahap pertama yaitu tahap persiapan seperti kelengkapan media yang akan digunakan. Tahap kedua pelaksanaan yang merupakan jalannya suatu kegiatan dalam penyuluhan. Tahap terakhir adalah evaluasi dengan menanyakan kembali dengan sasaran objek mengenai materi dan tujuan dilakukannya pemberian edukasi tersebut. Sasaran kegiatan ini adalah Siswa/i yang berada di SMA Negeri 7 Kota Banda Aceh, yang dilaksanakan pada hari Jumat Tanggal 20 Juni 2025 yang dimulai pada pukul 08.30 wib sampai dengan selesai dan penyelenggaraan penyuluhan kesehatan ini bekerja sama dengan Direktorat Riset, Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat, sekolah SMA Negeri 7 dan mahasiswa Universitas Ubudiyah Indonesia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan tema “Siaga Gizi dan Reproduksi

Sejak Remaja (Sigap Remaja)”, di laksanakan di Ruang Kelas X IPA-3. Sasaran kegiatan ini adalah remaja di SMA Negeri 7 Kota Banda Aceh.

Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab, media yang digunakan berupa laptop, proyektor, dan power point yang berisi materi penyuluhan. Hasil dan pembahasan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dijelaskan berdasarkan tahapan-tahapan berikut :

- a. Tahapan persiapan
 1. Menyiapkan materi dalam bentuk PPT
 2. Pendidikan kesehatan yang diberikan ini dapat membantu remaja memahami bahwa menjaga gizi dan kesehatan reproduksi sejak dini sangat penting untuk masa depan yang sehat dan produktif.
 3. Kegiatan yang dilakukan berupa memberikan informasi tentang pengertian gizi seimbang untuk remaja, kesehatan reproduksi remaja, kesehatan mental dan citra diri, dan pembentukan kebiasaan hidup sehat.

- b. Tahapan pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di dilaksanakan pada hari Jumat Tanggal 20 Juni 2025 yang dimulai pada pukul 08.30 wib. Pemberian edukasi berupa penyuluhan kesehatan ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada para remaja tentang pengertian gizi seimbang untuk remaja, kesehatan reproduksi remaja, kesehatan mental dan citra diri, dan pembentukan kebiasaan hidup sehat.



Gambar 1
Kegiatan Penyuluhan

c. Evaluasi kegiatan

Tahap ketiga pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah tahap evaluasi. Berdasarkan kegiatan ini, prosesnya berjalan sesuai dengan perencanaan. Seluruh peserta yang hadir yang diberikan edukasi mendengarkan dengan baik dan juga turut memberikan pertanyaan selama proses penyuluhan kesehatan tersebut dilaksanakan. Setelah diberikan pendidikan kesehatan ini setiap peserta yang hadir dapat memahami dan menjelaskan kembali tentang pengertian gizi seimbang untuk remaja, kesehatan reproduksi remaja, kesehatan mental dan citra diri, dan pembentukan kebiasaan hidup sehat.



Gambar 2
Penyerahan Cendera Mata

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Siaga Gizi dan Reproduksi Sejak Remaja (Sigap Remaja)” yang dilaksanakan di Ruang Kelas X IPA-3 SMA Negeri 7 Kota Banda Aceh telah berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini berhasil menarik perhatian serta meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya menjaga gizi seimbang dan kesehatan reproduksi sejak dini.

Melalui metode ceramah dan tanya jawab yang interaktif serta dukungan

media seperti laptop, proyektor, dan presentasi PowerPoint, peserta mampu memahami materi dengan lebih mudah dan aktif berpartisipasi dalam diskusi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mulai menyadari pentingnya pola makan bergizi, menjaga kebersihan diri, serta menghindari perilaku berisiko yang dapat berdampak pada kesehatan reproduksi dan masa depan mereka.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan sikap remaja terhadap gizi dan kesehatan reproduksi, sekaligus menjadi langkah awal dalam membentuk generasi muda yang sehat, cerdas, dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri maupun lingkungannya.

5. REFERENSI

- [1] H. Tabita, H. Silitonga, L. A. Salim, and I. Nurmala, “Jurnal Gizi Indonesia A systematic review of iron supplementation ’ s effects on adolescent girls,” vol. 12, no. 2, pp. 60–70, 2024, doi: 10.14710/jgi.12.2.60-69.
- [2] F. S. Asmaul husna, “EDUKASI KESEHATAN TENTANG PREMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA PUTRI DI MAN 5 ACEH BESAR,” vol. 4, no. 2, pp. 81–85, 2022.
- [3] F. Safitri, N. Rahmi, and R. Akbar, “EDUKASI KESEHATAN TENTANG KENALI FAKTOR RISIKO HIV / AIDS DAN PENCEGAHANNYA Health Education About Recognizing Hiv / Aids Risk Factors And Its Prevention,” vol. 7, no. 1, pp. 153–158, 2025.
- [4] M. Faradilla Safitri, Fitri Alwi, “Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Pada Remaja Dengan Perilaku Hidup Bersih

- Dan Sehat Di Smk Negeri 1 Mesjid Raya Aceh Besar,” *J. Pengabd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 0–5, 2020.
- [5] F. Safitri, N. Rahmi, and N. Sakdah, “Analisis Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Remaja Tentang HIV dan AIDS Di SMA NEGERI 12 Banda Aceh,” *Anal. Fakt. Hiv Aids*, vol. 11, no. 1, pp. 279–285, 2025.
- [6] F. Safitri and A. Husna, “Recognize and Prevent Sexually Transmitted Diseases at SMA Negeri 1 Ingin Jaya , Aceh Besar District,” vol. 6, no. 1, pp. 18–21, 2024.
- [7] F. Safitri, F. Andika, and N. Sakdah, “FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PENYAKIT Factors Affecting Adolescents Knowledge of Sexually Transmitted Diseases at SMA Negeri 4 Banda Aceh City,” vol. 10, no. 2, pp. 260–271, 2024.
- [8] F. Safitri and F. Andika, “CEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SEBAGAI DASAR PENURUNAN STUNTING DI SMA NEGERI 1 BAITUSSALAM ACEH BESAR Preventing Anemia Young Girls as a Basic for Reducing Stunting at Public Senior High School of 1 Baitussalam, District of Aceh Besar,” *J. Pengabd. Masy.*, vol. 5, no. 1, pp. 60–63, 2023.
- [9] R. P. Fitri and Y. Oktaviani, “Key Messages :,” vol. 4, no. 1, pp. 301–309, 2025.
- [10] R. Susanti, O. Zenita, S. Fatimah, S. Jakarta, and A. Information, “Knowledge of nutrition - health reproduction and its association with risky behavior among 15-19 years old adolescents,” vol. 13, no. 02, 2024.
- [11] F. Safitri, N. Rahmi, and N. Sakdah, “MASEN ULEE KARENG KOTA BANDA ACEH Importance Reproductive Health Education For Individual And Family Wellbeing In Gampong Ie Masen Ulee Kareng , Banda Aceh City,” vol. 7, no. 1, pp. 75–79, 2025.