

Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Gizi Remaja Melalui Pengabdian KKN di MA Rohmatullah Desa Cokro

Dede Try Andika Putra^{1*}, Khania Eril Zahrana², Fatrio Brian Imanova³, Essa Hertiana⁴, Amellia Intan Syafitri⁵, Aprodite Nabila Nike Wahyudi⁶, Can Gita Yuliana⁷, Syaroful Anam⁸, Elyassin Firdaus⁹, Susanti Malasari¹⁰, Dony Armando Chiesa¹¹
Universitas Tidar, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}

Email Korespodensi: dedetryandikap@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 24-07-2026

Disetujui 01-08-2026

Diterbitkan 03-08-2026

Katakunci:

*gizi remaja;
kesehatan reproduksi;
penyuluhan kesehatan;
promosi kesehatan;
pengabdian kepada
masyarakat.*

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan, terutama yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan reproduksi. Rendahnya pengetahuan mengenai kedua aspek tersebut dapat meningkatkan risiko anemia, perilaku hidup tidak sehat, serta masalah kesehatan reproduksi di masa mendatang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi dan kesehatan reproduksi melalui penyuluhan interaktif di MA Rohmatullah Cokro. Kegiatan dilaksanakan sebagai bagian dari program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Tidar bekerja sama dengan Puskesmas Grabag II, dengan melibatkan sekitar 220 siswa kelas X, XI, dan XII. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif melalui pemaparan materi, diskusi, tanya jawab, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Data dianalisis secara deskriptif berdasarkan persentase tingkat pengetahuan peserta pada setiap indikator. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada seluruh aspek yang dinilai, yaitu pengetahuan gizi seimbang dari 60% menjadi 80%, pengetahuan anemia dari 50% menjadi 85%, pola makan sehat dari 60% menjadi 80%, kesehatan reproduksi dari 55% menjadi 85%, serta perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dari 60% menjadi 85%. Peningkatan terbesar terjadi pada materi anemia dan kesehatan reproduksi, yang menunjukkan bahwa penyuluhan interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku hidup sehat pada remaja melalui peningkatan literasi gizi dan kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Putra, D. T. A. ., Susanti Malasari, Elyassin Firdaus, Syaroful Anam, Can Gita Yuliana, Aprodite Nabila Nike Wahyudi, Amellia Intan Syafitri, Essa Hertiana, Fatrio Brian Imanova, Khania Eril Zahrana, & Dony Armando Chiesa. (2026). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Gizi Remaja Melalui Pengabdian KKN di MA Rohmatullah Desa Cokro. Aksi Kita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(4), 2340-2345. <https://doi.org/10.63822/qj19f851>

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, kognitif, dan sosial. Pada fase ini, remaja mengalami pertumbuhan yang pesat sehingga membutuhkan pemenuhan gizi yang optimal serta pengetahuan yang memadai mengenai kesehatan reproduksi. Kedua aspek tersebut berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta pembentukan perilaku hidup sehat yang akan memengaruhi kualitas kesehatan hingga masa dewasa. Upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan remaja (Utami et al., 2022).

Permasalahan kesehatan remaja di Indonesia masih menjadi perhatian. Pola konsumsi yang kurang seimbang, rendahnya asupan zat gizi, serta kurangnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan. Salah satu masalah yang masih banyak ditemukan adalah anemia pada remaja, khususnya remaja putri, yang dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi belajar, berkurangnya produktivitas, hingga berdampak pada kesehatan reproduksi di masa mendatang. Rendahnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi juga berpotensi meningkatkan perilaku berisiko apabila tidak diimbangi dengan edukasi yang tepat sejak usia sekolah (Khobibah et al., 2021).

Gizi dan kesehatan reproduksi merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam mewujudkan kesehatan remaja secara menyeluruh. Pemenuhan gizi seimbang berperan dalam menunjang pertumbuhan fisik, menjaga daya tahan tubuh, serta mendukung fungsi reproduksi yang optimal. Pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi mendorong remaja untuk menerapkan perilaku hidup sehat, menjaga kebersihan diri, serta memahami pentingnya pencegahan berbagai masalah kesehatan sejak dini. Edukasi yang mengintegrasikan materi gizi dan kesehatan reproduksi dinilai lebih efektif dalam membangun pemahaman remaja dibandingkan penyampaian materi secara terpisah. Pendekatan tersebut juga telah banyak diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan (Nisa et al., 2026).

Sekolah merupakan salah satu lingkungan yang strategis dalam pelaksanaan promosi kesehatan karena mampu menjangkau remaja secara langsung melalui kegiatan edukatif. Pemberian penyuluhan di lingkungan sekolah tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta didik, tetapi juga mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tim Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Tidar bekerja sama dengan Puskesmas Grabag II melaksanakan kegiatan edukasi mengenai gizi dan kesehatan reproduksi kepada siswa MA Rohmatullah Cokro sebagai respon terhadap pentingnya peningkatan literasi kesehatan remaja. Kegiatan ini dikemas dalam bentuk penyuluhan interaktif yang membahas gizi seimbang, pencegahan anemia, perilaku hidup bersih dan sehat, serta kesehatan reproduksi remaja sebagai upaya meningkatkan pemahaman peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan sejak usia remaja.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa MA Rohmatullah Cokro mengenai gizi dan kesehatan reproduksi melalui kegiatan edukasi kesehatan. Kegiatan ini tidak hanya memberikan informasi kepada peserta, tetapi juga diharapkan mampu meningkatkan kesadaran siswa dalam menerapkan perilaku hidup sehat sebagai bekal untuk menjaga kesehatan diri pada masa remaja maupun di masa yang akan datang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai bagian dari program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Tidar bekerja sama dengan Puskesmas Grabag II. Kegiatan berlangsung pada tanggal 21 Juli 2026 di MA Rohmatullah Cokro dengan melibatkan sekitar 220 siswa dari kelas X, XI, dan XII sebagai peserta penyuluhan.

Metode yang digunakan adalah penyuluhan interaktif melalui penyampaian materi, diskusi, dan sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi gizi seimbang, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), aktivitas fisik, pencegahan anemia pada remaja putri, serta kesehatan reproduksi remaja. Penyampaian materi menggunakan media presentasi (*PowerPoint*) oleh tenaga kesehatan dari Puskesmas Grabag II dengan didampingi mahasiswa KKN.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai materi yang akan diberikan. *Pre-test* dilakukan melalui pemberian beberapa pertanyaan sederhana yang dijawab secara langsung oleh peserta. Setelah itu, penyuluhan dilaksanakan secara interaktif melalui pemaparan materi, diskusi, dan sesi tanya jawab. Di akhir kegiatan, dilakukan *post-test* menggunakan pertanyaan yang berbeda untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti penyuluhan.

Hasil *pre-test* dan *post-test* selanjutnya dianalisis secara deskriptif berdasarkan persentase tingkat pengetahuan peserta pada setiap indikator materi, yaitu gizi seimbang, anemia, pola makan sehat, kesehatan reproduksi, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Analisis tersebut digunakan untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan siswa dan siswi setelah mengikuti kegiatan edukasi. Data menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada seluruh indikator setelah pelaksanaan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan edukasi gizi dan kesehatan reproduksi dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2026 di MA Rohmatullah Cokro dengan melibatkan sekitar 220 siswa kelas X, XI, dan XII. Kegiatan merupakan hasil kolaborasi antara tim Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Tidar dan Tenaga Kesehatan Puskesmas Grabag II sebagai upaya meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui pemenuhan gizi yang seimbang dan penerapan perilaku hidup sehat.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa terkait materi yang akan disampaikan. Selanjutnya, peserta mengikuti penyuluhan interaktif yang membahas gizi seimbang, pola makan sehat, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), pencegahan anemia, serta kesehatan reproduksi remaja. Setelah seluruh materi selesai disampaikan, dilakukan *post-test* menggunakan pertanyaan yang berbeda sebagai bentuk evaluasi terhadap pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada seluruh indikator materi yang diberikan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilaksanakan mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi dan kesehatan reproduksi.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Aspek yang Dinilai	Sebelum Kegiatan (%)	Setelah Kegiatan (%)
Pengetahuan tentang gizi seimbang	60	80
Pengetahuan tentang anemia	50	85
Pola makan sehat	60	80
Pengetahuan kesehatan reproduksi	55	85
Perilaku hidup bersih dan sehat	60	85

Secara umum, seluruh indikator mengalami peningkatan setelah pelaksanaan penyuluhan. Peningkatan terbesar terlihat pada materi anemia dan kesehatan reproduksi yang masing-masing meningkat sebesar 35% dan 30%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa materi yang sebelumnya masih kurang dipahami oleh peserta dapat dipahami dengan lebih baik setelah mengikuti kegiatan edukasi.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Gizi Remaja



Gambar 2. Dokumentasi Penutupan Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Gizi Remaja

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilaksanakan mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi dan kesehatan reproduksi. Peningkatan tersebut terlihat pada seluruh

indikator yang dievaluasi, yaitu gizi seimbang, anemia, pola makan sehat, kesehatan reproduksi, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Kondisi ini menunjukkan bahwa penyampaian materi melalui metode penyuluhan interaktif dapat membantu peserta memahami informasi kesehatan dengan lebih baik. Proses diskusi dan tanya jawab juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengklarifikasi materi yang belum dipahami sehingga pembelajaran berlangsung lebih aktif dan komunikatif. Peningkatan pengetahuan paling tinggi terlihat pada materi anemia dan kesehatan reproduksi. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian peserta masih belum memahami penyebab, dampak, maupun upaya pencegahan anemia serta pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak usia remaja. Setelah memperoleh edukasi, peserta mampu menjawab pertanyaan evaluasi secara dengan lebih baik dibandingkan sebelum penyuluhan. Temuan ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh (Khairun et al., 2025) yang melaporkan bahwa edukasi mengenai gizi dan kesehatan reproduksi dapat meningkatkan pengetahuan remaja sehingga mereka lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan sejak dini.

Peningkatan pengetahuan peserta juga menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan masih menjadi salah satu metode yang efektif dalam mendukung promosi kesehatan di lingkungan sekolah. Informasi yang disampaikan secara sistematis dan disesuaikan dengan karakteristik remaja lebih mudah dipahami sehingga dapat meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya penerapan gizi seimbang, pencegahan anemia, serta perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil ini sejalan dengan (Khairun et al., 2025) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi mampu meningkatkan pemahaman remaja serta mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat sebagai bekal dalam menjaga kesehatan reproduksi di masa mendatang.

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku hidup sehat pada remaja. Meskipun perubahan perilaku memerlukan pendampingan secara berkelanjutan, peningkatan pengetahuan merupakan fondasi penting dalam mendorong siswa untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat, menjaga kebersihan diri, serta meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan reproduksi dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi dan kesehatan reproduksi yang dilaksanakan di MA Rohmatullah Cokro melalui kolaborasi antara Tim Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Tidar dan Puskesmas Grabag II berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang, anemia, pola makan sehat, kesehatan reproduksi, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan melalui hasil evaluasi sebelum dan sesudah penyuluhan menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan.

SARAN

Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat pada remaja serta dapat menjadi salah satu bentuk promosi kesehatan yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Tidar atas dukungan terhadap pelaksanaan program Kuliah Kerja Nyata (KKN). Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Grabag II atas kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan edukasi, kepada MA Rohmatullah Cokro yang telah memberikan izin serta memfasilitasi kegiatan, dan kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi secara aktif sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Khairun, H., Mokodompit, N., Akbar, H., Laode, H. S., Turang, R., Suci, A., Amboy, R., Alya, A., Maulidta, F., Aini, N., Mamonto, F. A., Mamonto, N., Da, Z., Kesehatan, I., & Medika, G. (2025). *Edukasi Gizi Seimbang Untuk Kesehatan Reproduksi Remaja : Membangun Generasi Sehat di Usia Dini*. 4(2), 1669–1675.
- Nisa, H. K., Akbar, H., Enus, R. A., Rasjid, N. A., Kesehatan, I., & Medika, G. (2026). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Reproduksi pada Remaja dalam Pencegahan Anemia dan Masalah Reproduksi di SMA Negeri 3 Kotamobagu*. 4(4), 4750–4756.
- Khobibah, Nurhidayati, T., Ruspita, M., Astyandini, B. (2021). *Anemia Remaja dan Kesehatan Reproduksi*. 3(2), 11–17.
- Utami, A., Margawati, A., Pramono, D., & Wulandari, D. R. (2022). *Jurnal Gizi Indonesia Prevalence of Anemia and Correlation with Knowledge , Nutritional Status , Dietary Habits among Adolescent Girls at Islamic Boarding School*. 10(2), 114–121.