

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT TENTANG KESEHATAN REMAJA UNTUK MENCAPAI GENERASI SEHAT GENERASI CERDAS DI SMAN 2 KOTA BIMA TAHUN 2024

Rostinah

*Corresponding Author: rostinahsuherman@gmail.com

Akademi Kebidanan Harapan Bunda Bima

Article Info	Abstract
<p>Article History Received: 10-11-2024 Revised: 11-11-2024 Published: 13-11-2024</p> <p>Keywords: Adolescents, Depression, Anemia, nutrition, Health Check.</p>	<p><i>Adolescence is a challenging age so that efforts need to be made to improve health, especially for adolescents as the next generation and potential development resources. There needs to be an increase in adolescent knowledge about Health. Based on data from the West Nusa Tenggara Province SDKI in 2023, the nutritional status of adolescents (BMI/U) aged 16-18 years in the Bima Region in the short category is very short 0%, short 12.11%, short 12, 11%, normal 79.8%, obese 6.26%, 1.79%. Anemia in adolescents is around 16%. Adolescents who consume less fruit and vegetables are 96%, adolescents with less physical activity are around 38%, regular health checks are 36%. The purpose of this community service is to provide education to adolescents about depression in adolescents, fruit and vegetable consumption, adolescent physical activity, regular health checks in adolescents, nutritional status and anemia in adolescents. This activity aims to Socialize about "Healthy Generation, Smart Generation Towards Golden Indonesia at SMAN 2 Bima City in 2024". The activity method is to deliver material on depression in adolescents, physical activity in adolescents, consumption of fruits and vegetables, regular health checks, nutrition and anemia and questions and answers. The evaluation carried out has 3 stages, namely Initial evaluation, Process evaluation and Final evaluation. At this stage, a final assessment is carried out by giving adolescents the opportunity to re-explain the material presented. The success of this activity is by comparing changes in adolescent knowledge after education. Based on the results of the evaluation carried out before and after the implementation of the activity, it was found that the level of participant knowledge increased from 65% to 94% about the material provided. Based on the evaluation of education in adolescents about depression in adolescents, consumption of fruits and vegetables, physical activity, regular health checks, nutritional status and anemia, it was found that adolescents understand the material provided. It is necessary to carry out ongoing counseling or socialization related to adolescent problems related to health in order to create healthy and productive adolescents.</i></p>
Artikel Info	Abstrak
<p>Sejarah Artikel Diterima: 10-11-2024 Direvisi: 11-11-2024 Dipublikasi: 13-11-2024</p> <p>Kata kunci: Remaja, Depresi, anemia, nutrisi. Cek Kesehatan.</p>	<p>Usia remaja merupakan usia yang penuh tantangan sehingga perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesehatan terutama pada remaja sebagai generasi penerus dan sumber daya pembangunan yang potensial. Perlu adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang Kesehatan. Berdasarkan data SDKI Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2023, status gizi remaja (IMT/U) usia 16 – 18 tahun di Wilayah Bima dalam kategori pendek sangat pendek 0%, pendek 12,11%, pendek 12, 11%, normal 79,8%, gemuk 6,26%, 1,79%. Anemia pada remaja sekitar 16%. Remaja yang kurang mengonsumsi buah dan sayur sebesar 96%, remaja dengan aktifitas fisik kurang sekitar 38%, cek Kesehatan berkala 36%. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah Memberikan edukasi pada remaja tentang depresi pada remaja, konsumsi buah dan sayur, aktifitas fisik remaja, cek kesehatan secara berkala pada remaja, status gizi dan anemia pada remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk Sosialisasi tentang “Generasi Sehat Generasi Cerdas Menuju Indonesia Emas Di SMAN 2 Kota Bima Tahun 2024”. Metode kegiatan adalah Menyampaikan materi mengenai depresi pada remaja, aktifitas fisik remaja,</p>

konsumsi buah dan sayur, cek Kesehatan berkala, gizi dan anemia dan tanya jawab. Evaluasi yang dilakukan ada 3 tahapan yaitu Evaluasi awal, Evaluasi proses dan Evaluasi akhir adalah Pada tahap ini dilakukan penilaian akhir dengan memberikan kesempatan kepada Remaja untuk menjelaskan kembali tentang materi yang disampaikan. Keberhasilan dari kegiatan ini dengan membandingkan perubahan pengetahuan Remaja sesudah dilakukan edukasi. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan di dapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan peserta meningkat dari 65% menjadi 94% tentang materi yang diberikan. Berdasarkan evaluasi tentang edukasi pada remaja tentang depresi pada remaja, konsumsi buah dan sayur, aktifitas fisik, cek Kesehatan berkala, status gizi dan anemia didapatkan hasil bahwa remaja memahami materi yang diberikan. Perlu dilakukan penyuluhan atau sosialisasi yang berkelanjutan terkait permasalahan remaja yang berhubungan dengan Kesehatan agar tercipta remaja sehat dan produktif.

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan usia yang penuh tantangan sehingga perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesehatan terutama pada remaja sebagai generasi penerus dan sumber daya pembangunan yang potensial. Masa remaja adalah masa krusial bagi perkembangan individu, sebab pada masa ini remaja mengalami transisi biologis, kognitif maupun sosial. Akibatnya individu mulai mencari-cari identitasnya. Masa remaja juga merupakan masa transisi dari periode anak - anak ke dewasa. Apabila diperhatikan dan diikuti pertumbuhan anak sejak lahir sampai besar akan didapati bahwa anak itu tumbuh secara berangsur-angsur bersamaan dengan bertambahnya usia [1], [2]

Masa remaja (*Adolescence*) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan sangat cepat baik secara fisik, psikis, dan kognitif. Masa remaja diawali dengan satu fase yang dikenal dengan istilah pubertas. Pubertas biasanya berlangsung pada usia 8-13 tahun pada anak perempuan dan usia 9-14 tahun pada anak laki-laki. Pada masa ini terjadi perubahan fisik yang sangat penting. Selain itu pada remaja terjadi *Golden Age* atau masa keemasan kedua yang terjadi diusia remaja hal ini ditandai dengan tubuh, kecerdasan dan emosi berkembang sangat cepat. Hormon inilah yang menggerakkan semua perubahan dalam tubuh kita. Selaian perubahan pada tampilan luar, perubahan penting juga terjadi di otak. Otak akan memproduksi zat penting yang akan membuat sinaps-sinaps otak kita makin terhubung sempurna hal ini

menjadikan seseorang semakin cerdas [3].

Masalah gizi pada remaja merupakan langkah awal dan langkah penting untuk mendapatkan suatu generasi emas. Remaja kita memiliki beban masalah gizi, selain anemia pada remaja putri, kemudian KEK atau kurang energi kronik, juga obesitas. Tiga hal ini sama-sama tidak menguntungkan untuk generasi emas kita, karena (kelak) ini akan menghasilkan bayi-bayi (keturunan) yang bermasalah. Pada masa remaja mereka sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai dan tidak bergantung lagi pada orang tua seperti saat masih anak-anak. Kebutuhan energi pada remaja lebih besar karena aktivitas fisik mereka lebih banyak, seperti olah raga, bermain, sekolah, membantu orang tua, dan lain sebagainya, oleh sebab itu sangat penting untuk mendapatkan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan remaja. Pola makan yang tidak sehat pada remaja saat ini, terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi akibat dari penyampaian informasi kesehatan yang diberikan dengan tidak benar dan tidak tepat. Terlebih pada masa ini remaja sedang mengalami masa pencarian jati diri dan identitas dengan cara mencontoh perilaku seseorang yang menjadi panutan untuk mereka. Remaja yang mengalami masalah gizi, akan berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia (SDM) dimana dapat berakibat pada hilangnya generasi muda (*loss generation*) serta berdampak pada keadaan perekonomian bangsa (*loss economic*) di masa mendatang [4], [5], [6].

Permasalahan remaja yang lain adalah berkaitan dengan depresi. Depresi adalah

masalah kesehatan mental yang umum. Pada beberapa orang, depresi bersifat ringan dan muncul dengan cepat namun dalam kasus lain, depresi mungkin lebih parah dan bertahan lebih lama. Sementara beberapa orang mengalami depresi satu kali, yang lain mungkin mengalaminya berkali-kali. Berdasarkan data dari World Health Organization diperkirakan depresi terjadi pada 350 jutaan orang dan itu adalah penyakit beban sosial terbesar keempat di seluruh dunia. Diperkirakan 3,8% dari populasi dunia mengalami depresi, termasuk 5% orang dewasa (4% diantaranya pria dan 6% di antaranya wanita), dan 5,7% orang dewasa yang lebih tua dari 60 tahun. Sekitar 280 juta orang di dunia mengalami depresi. Berdasarkan Survei Kesehatan Dasar Indonesia (SDKI) remaja yang mengalami depresi 3%. Pola dengan kecenderungan abnormal diklasifikasikan sebagai "gangguan mental". Gangguan mental itu sendiri termasuk tekanan emosional (terutama depresi atau kecemasan) atau gangguan fungsi psikologis yang signifikan. Gangguan fungsi tersebut mungkin terkait dengan beberapa kesulitan dalam memenuhi tanggung jawab dalam keluarga, di tempat kerja, atau di masyarakat pada umumnya [7], [8].

Peningkatan Pengetahuan Tentang Remaja Sehat Dan Cerdas Untuk Menciptakan Generasi Indonesia Emas, Berdasarkan data SDKI Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2023, status gizi remaja (IMT/U) usia 16 – 18 tahun di Wilayah Bima dalam kategori pendek sangat pendek 0%, pendek 12,11%, pendek 12, 11%, normal 79,8%, gemuk 6,26%, 1,79%. Anemia pada remaja sekitar 16%. Remaja yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur sebesar 96%, remaja dengan aktifitas fisik kurang sekitar 38%, cek Kesehatan berkala 36%. Berdasarkan tingginya masalah gizi dan depresi pada remaja di Kota Bima beberapa upaya penanggulangan di lakukan oleh pemerintah diantaranya dengan melakukan kerjasama dengan instansi kesehatan maupun pendidikan salah satu nya adalah Akademi Kebidanan Harapan Bunda Bima dalam rangka melaksanakan pengabdian kepada

masyarakat, dengan mengadakan edukasi kepada remaja yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang Remaja sehat dan cerdas untuk menciptakan generasi Indonesia Emas. Dengan terciptanya remaja yang sehat maka diharapkan kegiatan ini dapat membantu pemerintah untuk menanggulangi masalah gizi dan depresi remaja di Kota Bima.

Upaya dari pemerintah Indonesia belum maksimal mengadakan program dalam usaha kesehatan sekolah (UKS) untuk menanggulangi atau memberi pengetahuan mengenai gizi dan depresi pada remaja putra maupun putri. Status gizi yang optimal di masa remaja merupakan inti untuk kehidupan remaja yang sehat dan cerdas serta merancang remaja putri menjadi calon ibu yang baik. Berdasarkan uraian masalah tersebut, saya tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang generasi sehat generasi cerdas pada remaja di SMAN 2 Kota Bima.

Tujuan pengabdian masyarakat adalah memberikan edukasi pada remaja tentang depresi pada remaja, konsumsi buah dan sayur, aktifitas fisik remaja, cek kesehatan secara berkala pada remaja, status gizi dan anemia pada remaja.

METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan dilakukan dengan membuat soal *pretest* dan *posttest* yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. dan memutarvideo seorang anak yang mengalami ppenyakit diare serta cara pencegahan dan pengobatan terkait diare pada anak. dosen dan mahasiswa memberikan Pendidikan Kesehatan terkait pencegahan yaitu menjaga kebersihan diri.

Kegiatan ini bekerjasama dengan Himpunan mahasiswa Indonesia bidang KOHATI yang bertujuan untuk Sosialisasi tentang “Generasi Sehat Generasi Cerdas Menuju Indonesia Emas Di SMAN 2 Kota Bima Tahun 2024”. Kegiatan Sosialisasi dilaksanakan selama 1 hari dari jam 08.00-12.30 WITA pada hari kamis tanggal 26 September Tahun 2024. Sasaran kegiatan ini adalah Remaja putra dan putri agar menekan masalah yang terjadi saat ini dikalangan

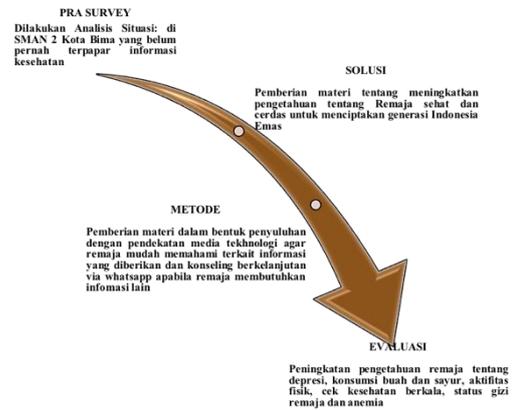
remaja mengenai generasi sehat generasi cerdas menuju Indonesia Emas. Metode kegiatan ini adalah Menyampaikan materi mengenai depresi pada remaja, aktifitas fisik remaja, konsumsi buah dan sayur, cek Kesehatan berkala, gizi dan anemia (PPT, LCD, Leptop dan pemutaran video) dan tanya jawab. Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini di lakukan ada 3 tahapan yaitu : Evaluasi awal : Evaluasi ini dilakukan pada saat sebelum dilaksanakan kegiatan atau sebelum diberikan materi oleh tim pelaksana, dimana evaluasi awal ini bertujuan untuk menggali pengetahuan keseluruhan Remaja terkait materi hari ini dengan cara membagikan kuesioner dan lisan kepada Remaja disitu dapat kita menilai seberapa tahunya Remaja terkait materi hari ini yang akan disampaikan oleh tim pelaksana. Evaluasi proses : Pada tahap ini dimana tim pelaksana melihat antusias atau motivasi Remaja dalam mendengarkan materi yang disampaikan oleh tim pelaksana selama proses pelaksanaan. Evaluasi akhir : Pada tahap ini dilakukan penilaian akhir dengan memberikan kesempatan kepada Remaja untuk menjelaskan kembali tentang materi yang disampaikan. Keberhasilan dari kegiatan ini dengan membandingkan perubahan pengetahuan Remaja sesudah dilakukan penyuluhan. Jika pengetahuan Remaja lebih baik dari sebelum di berikan penyuluhan maka penyuluhan bisa dikatakan berhasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada hari Kamis tanggal 26 bulan September tahun 2024 dimulai 08.00-12.30 WITA di SMAN 2 Kota Bima. yang dihadiri oleh 50 Remaja, yang terdiri dari 40 remaja Putri dan 10 remaja putra. Materi penyuluhan yang diberikan adalah depresi pada remaja, aktifitas fisik, konsumsi buah dan sayur, cek Kesehatan berkala dan status gizi serta anemia. Media dapat digunakan dengan baik sehingga pelaksanaan kegiatan sesuai waktu yang telah dialokasikan. Peserta antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan dan konsumsi

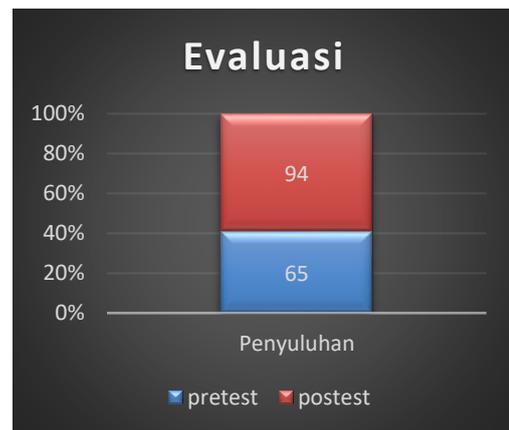
yang disiapkan sesuai jumlah peserta yang hadir.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

B. Evaluasi Materi Penyuluhan

1. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan



Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan di dapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan peserta meningkat dari 65% menjadi 94% tentang materi yang diberikan.

2. Pemberian materi tentang depresi pada remaja, aktifitas fisik, konsumsi buah dan sayur, cek Kesehatan berkala dan status gizi serta anemia



Gambar 2. Pemberian Materi

Materi tentang tentang depresi pada remaja, aktifitas fisik, konsumsi buah dan sayur, cek Kesehatan berkala dan status gizi serta anemia adalah informasi yang minim diberikan pada remaja di SMAN 2 Kota Bima. Mereka hanya mengetahui informasi tersebut di internet dan tidak semua informasi yang ada mereka pahami sehingga pada saat pemberian materi mereka menyimak dengan cermat dan aktif berinteraksi, ketika di stimulasi oleh pemateri terkait dengan materi mereka merespon balik dengan memberikan pertanyaan atau mengklarifikasi informasi yang telah mereka ketahui selama ini.

Pemaparan materi menggunakan metode pendekatan media yang interaktif seperti video, slide power point yang interaktif dan berbasis audience yang bertujuan untuk merangsang audience agar lebih berpartisipasi aktif dalam penyampaian materi seperti mereka bukan hanya pendengar tetapi mengemukakan aktifitas keseharian mereka agar lebih merangsang perkembangan materi sehingga lebih tepat sasaran.



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan ini, disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan Anak mengenai Diare pada Anak agar dapat menyalurkan informasi Pendidikan Kesehatan terhadap teman, orang tua, dan lingkungan sekitar untuk mencegah penyakit Diare terutama pada Anak yang dapat menimbulkan angka kesakitan bahkan kematian pada anak. Dengan adanya peningkatan pengetahuan Guru dan Anak melalui Kegiatan ini mendidik secara optimal untuk mencapai cita – cita harapan Anak sejak usia dini yang lebih baik,

terutama dirinya sendiri, orang tua, keluarga maupun bangsa dan negara.

Saran, agar kegiatan seperti ini dilaksanakan secara rutin untuk meningkatkan pengetahuan Anak terkait penyakit diare. terutama mampu menerapkan kebersihan diri, tidak mengkonsumsi jajan yang tidak higiyene dan berperilaku hidup sehat dan bersih di lingkungan rumah, belajar dan bermain

PEMBAHASAN

Pemaparan materi tentang status gizi dan anemia pada remaja dimulai dengan pemaparan teori dan pengukuran status gizi dan anemia pada remaja. Status gizi yang berisiko menyebabkan remaja putri akan mengalami 10 kali kejadian anemia dan remaja putra 5 kali mengalami anemia. Perlu disarankan dilakukan screening sebagai deteksi dini dan kerjasama dengan petugas kesehatan untuk pemberian tablet tambah darah. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang man dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat [9], [10].

Faktor yang memicu terjadinya masalah gizi remaja adalah Kebiasaan makanan yang buruk. Kebiasaan makanan yang buruk yang berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang juga tidak baik sudah tertanam sejak kecil akan terjadi pada usia remaja. Mereka akan makan seadanya tanpa mengetahuinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka [11]. Faktor lainnya adalah pemahaman gizi yang keliru, tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja terutama wanita remaja. Hal itu sering menjadi penyebab masalah, karena untuk

memelihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru. Sehingga kebutuhan gizi mereka terpenuhi. Hanya makan sekali sehari, atau makan makanan seadanya, tidak makan nasi merupakan penerapan prinsip pemeliharaan gizi yang keliru dan mendorong terjadinya gangguan gizi. Permasalahan gizi para remaja laki-laki biasanya karena pengetahuan kurang tentang informasi gizi yang disebabkan pola asuh atau yang lainnya [6]. Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu saja menyebabkan kebutuhan gizi tak terpenuhi. Keadaan seperti itu biasanya terkait dengan “mode” yang tengah marak dikalangan remaja. Di tahun 1960 an misalnya remaja-remaja di Amerika Serikat sangat menggandrungi makanan berupa hotdog dan minuman Coca Cola. Kebiasaan ini kemudian menjalar ke remaja-remaja diberbagai negara lain termasuk di Indonesia [12]. Faktor pemicu masalah gizi adalah Promosi yang berlebihan melalui media masa. Usia remaja merupakan usia dimana mereka sangat mudah tertarik pada hal-hal yang baru. Kondisi ini dimanfaatkan oleh pengusaha makanan dengan mempromosikan produk makanan mereka, dengan cara yang sangat mempengaruhi para remaja, lebih-lebih jika promosi itu dilakukan dengan menggunakan bintang film yang menjadi idola mereka [13]. Masuknya produk-produk makanan baru. produk-produk makanan baru yang berasal dari negara lain secara bebas membawa pengaruh terhadap kebiasaan makan para remaja. Jenis-jenis makanan siap santap (*fast food*) yang berasal dari negara barat seperti hotdog, pizza, hamburger fried chicken & *french fries*, berbagai jenis makanan berupa keripik (*junk food*) sering dianggap sebagai simbol kehidupan modern oleh para remaja. Keberatan terhadap berbagai jenis *fast food* itu terutama karena kadar lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi disamping kadar garam [14]. *Screen Time* adalah Perkembangan teknologi saat ini ikut andil dalam perkembangan obesitas. Menonton TV serta menggunakan media elektronik atau gadget

membuat remaja dapat duduk tenang dalam waktu yang lama. Gaya hidup sedentary, dimana aktivitas fisik yang dilakukan individu tergolong rendah dapat mendukung terjadinya kegemukan. Aktivitas fisik yang rendah, akan menyebabkan energi yang masuk dari asupan makanan tidak 9 terpakai dan menumpuk dalam bentuk lemak tubuh. Jika keadaan ini terjadi dalam waktu yang lama, maka akan terjadi peningkatan resiko kegemukan, termasuk pada anak-anak [15].

Upaya yang bisa dilakukan remaja untuk bisa menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih. Pengetahuan mengenai konsumsi makanan remaja yang kurang akan berpengaruh pada pola makan buruk pada remaja tersebut. Masalah yang sering timbul ialah perubahan gaya hidup pada remaja memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan mereka, di mana remaja mulai berinteraksi dengan lebih banyak pengaruh lingkungan dan mengalami pembentukan perilaku, yang menjadikan mereka lebih aktif, lebih banyak makan di luar rumah, dan mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan yang akan dimakannya mereka juga lebih sering mencoba-coba makanan baru, salah satunya adalah *Fast Food* [16]. Kurangnya pengetahuan gizi seimbang dan salah konsepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan adalah umum dijumpai setiap negara di dunia. Kemiskinan dan kekurangan persediaan pangan yang bergizi merupakan faktor penting dalam masalah kurang gizi, penyebab lain yang penting dari gangguan gizi adalah kekurangan pengetahuan dan kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari – hari [17].

Permasalahan gizi salah satunya adalah Anemia didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin (Hb) yang rendah dalam darah. *World Health Organisation* menyatakan bahwa anemia terjadi ketika tubuh tidak memiliki jumlah sel darah merah yang cukup. Anemia gizi adalah suatu keadaan dengan kadar hemoglobin darah yang lebih rendah

daripada normal sebagai akibat ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah dalam produksinya guna mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal. Anemia gizi besi adalah anemia yang timbul karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu [13].

Beberapa jenis anemia dapat diakibatkan oleh defisiensi zat besi, infeksi atau gangguan genetic Yang paling sering terjadi adalah anemia yang disebabkan oleh kekurangan asupan zat besi. Kehilangan darah yang cukup banyak, seperti saat menstruasi, kecelakaan, dan donor darah berlebihan juga dapat menghilangkan zat besi dalam tubuh. Wanita yang mengalami menstruasi setiap bulan berisiko menderita anemia. Kehilangan darah secara perlahan-lahan di dalam tubuh, seperti *ulserasi polip kolon* dan kanker kolon juga dapat menyebabkan anemia, selain zat besi, masih ada dua jenis lagi anemia yang sering timbul pada anak-anak dan remaja. *Aplastic anemia* terjadi bila sel yang memproduksi butiran darah merah tidak dapat menjalankan tugasnya. Hal ini dapat terjadi karena infeksi virus, radiasi, kemoterapi atau obat tertentu. Adapun jenis berikutnya adalah *haemolytic anemia*, yang terjadi karena sel darah merah hancur secara dini, lebih cepat dari kemampuan tubuh untuk memperbaharunya. Penyebab anemia jenis ini bermacam-macam, bisa bawaan seperti talasemia atau *sickle cell anemia* [18].

Depresi pada remaja dimulai dengan memaparkan kasus yang trending yang terjadi di kalangan masyarakat seperti kasus bunuh diri, kasus artis dll. Tingkat kepercayaan remaja terhadap orang tua rendah karena remaja cenderung menutup diri terhadap orang tua dan cenderung terbuka kepada temannya. Hal ini disebabkan karena orang tua juga memiliki skill parenting yang rendah terutama *bonding attachment* dengan anak terutama verbal. Kepercayaan diri remaja merupakan suatu perasaan dan keyakinan terhadap kemampuan untuk menunjang potensi yang dimiliki. Data KPPPA pada tahun 2023 sebanyak 60% remaja Indonesia

memiliki kepercayaan diri rendah. Data KPAI pada 2023 jumlah anak yang mengalami kekerasan verbal sebanyak 49,2 juta jiwa. Kekerasan verbal ini dapat berdampak pada psikologis anak termasuk gangguan kepercayaan diri yang berujung pada depresi.

Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi ditengah masyarakat. Berasal dari stres yang tidak diatasi, maka seseorang bisa jatuh ke fase depresi. Depresi sebagai suatu gangguan *mood* yang dicirikan tak ada harapan dan patah hati, ketidakberdayaan yang berlebihan, tak mampu mengambil keputusan memulai suatu kegiatan, tak mampu berkonsentrasi, tak mempunyai semangat hidup, selalu tegang, dan mencoba bunuh diri. Depresi adalah serumpun sistem yang dalam naungannya kita menemukan segala sesuatu, mulai dari perasaan sedikit sampai pada keadaan tidak berdaya. Depresi menimbulkan pola berpikir negatif terhadap segala sesuatu dalam hidup. Depresi juga sebagai salah satu gangguan kejiwaan pada alam perasaan (afektif, mood) yang ditandai dengan kemurungan, putus asa dan lain-lain, depresi merupakan kemuraman hati (kepedihan, kesenduan, keburaman perasaan) yang patologis sifatnya. Biasanya dapat ditimbulkan oleh rasa inferior, sakit hati yang begitu dalam, menyalahkan diri sendiri dan trauma psikis. Berdasarkan pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa depresi merupakan gangguan mood atau gangguan kejiwaan pada alam perasaan yang ditandai dengan kemurungan, putus asa, tidak mempunyai semangat hidup, selalu tegang, putus asa, dan selalu ingin mencoba bunuh diri. Berdasarkan Survei Kesehatan Dasar Indonesia (SDKI) angka depresi pada remaja sebesar 3%, berdasarkan angka tersebut depresi pada remaja merupakan fenomena gunung es yang berarti jumlahnya kecil secara terdata tetapi kasus yang tidak dilaporkan menggunung karena disebabkan malu, kurangnya fasilitas pelayanan konseling depresi dan lain-lain [7], [8], [19], [20].

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Depresi adalah Penyebab biogenetis dan

lingkungan social, Faktor keluarga, seperti ketidakhadiran orang tua secara emosional atau terjadinya konflik perceraian orang tua, Terbatasnya antara hubungan sahabat/teman yang sebaya dan Learned helplessness, adalah munculnya perasaan tidak berdaya akibat penekanan dari diri sendiri, kemandirian, serta menurunnya penekanan terhadap hubungan keluarga dan agama. Faktor Biologi Dapat diketahui Beberapa peneliti dapat menemukan bahwa gangguan mood. Perubahan yang terjadi pada hormon dapat dihubungkan dengan kelahiran anak dan masa menopause juga dapat meningkatkan resiko terjadinya depresi. Penyakit fisik yang berkepanjangan dapat juga menyebabkan stress dan juga menyebabkan depresi. Faktor Psikologis/Kepribadian Seseorang yang merasa tertekan akan cenderung fokus pada tekanan yang mereka alami dan merenung atau melakukan aktivitas yang dapat merubah situasi. Pemikiran Irasional merupakan pemikiran yang salah dalam berpikir misalnya menyalahkan diri sendiri, sehingga individu cenderung menganggap tidak bisa mengendalikan lingkungan dan kondisi dirinya.

Pemaparan materi tentang aktifitas fisik dimulai dengan pemaparan teori dan kebutuhan aktifitas fisik pada remaja. Aktivitas fisik ditujukan supaya remaja dapat mengurangi gaya sedentary dan meningkatkan pengeluaran kalori, mengontrol berat badan. Namun aktivitas fisik ini perlu dilakukan secara teratur untuk meningkatkan gaya hidup sehat pada remaja. Aktifitas fisik pada remaja bermanfaat untuk pencapaian remaja sehat menuju Indonesia emas Tahun 2045. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, self-concept, rasa cemas dan stress yang rendah. Remaja atau usia sekolah pada umumnya memiliki aktivitas fisik sedang, sebab kegiatan yang sering dilakukan adalah belajar. Berdasarkan Survei Kesehatan Dasar Indonesia (SDKI)

Tahun 2023 jumlah remaja yang kurang melakukan aktifitas fisik sebesar 38% yang berarti aktifitas fisik remaja masih kurang untuk mendukung remaja menjadi sehat dan cerdas. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Oleh karena itu jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka seorang remaja mudah mengalami kegemukan. Perubahan pada massa lemak tubuh dapat dicegah dengan melakukan aktivitas fisik [7], [21].

Aktif secara fisik dan makan dengan baik merupakan dua contoh gaya hidup sehat yang dapat memperbaiki kualitas hidup. Aktivitas fisik secara teratur lebih efektif menjaga berat badan, dan juga aktivitas fisik selama 40-60 menit dengan intensitas sedang per hari diperlukan untuk mencegah obesitas. Menurut *American Diabetes Association* manfaat aktivitas fisik diantaranya adalah menjaga tekanan darah dan kolesterol, menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke, menjaga berat badan, menurunkan tingkat stress, memperkuat jantung dan memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat tulang dan otot, menjaga fleksibilitas sendi, serta menurunkan gejala depresi dan memperbaiki kualitas hidup. Aktivitas fisik memiliki beberapa keuntungan diantaranya: Menghindarkan dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis dan lain-lain, Mengendalikan berat badan, Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, Meningkatkan kepercayaan diri, Menjaga bentuk tubuh ideal dan proporsional, Menjaga agar tetap bertenaga dan bugar dan Meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Pemaparan materi tentang konsumsi buah dan sayur dimulai dengan pemaparan teori dan kebutuhan buah dan sayur pada remaja. Berdasarkan penelitian menyatakan bahwa konsumsi buah dan sayur pada remaja sangat rendah. Hasil penelitian menunjukkan empat dari enam remaja kurang konsumsi buah dan sayur atau tidak sesuai anjuran harian. Selain itu, berdasarkan frekuensi makan rata-rata konsumsi buah pada informan yaitu satu porsi per hari dan rata-rata konsumsi sayur yaitu satu setengah porsi per hari, dengan frekuensi

satu kali per hari konsumsi buah, dan satu kali per hari konsumsi sayur. Secara keseluruhan remaja memiliki niat untuk mengonsumsi buah dan sayur sesuai kebutuhan harian dengan dipengaruhi oleh sikap yang positif terhadap konsumsi buah dan sayur, dengan norma subjektif dari hal dan orang-orang yang mendukung terhadap perilaku konsumsinya, dan kontrol perilaku untuk menampilkan perilaku konsumsi buah dan sayur.

Buah-buahan merupakan santapan terakhir dalam suatu acara makan atau dimakan kapan saja, buah-buahan dapat diolah atau diawetkan. Buah-buahan juga merupakan sumber vitamin bagi manusia. Buah merupakan sumber zat pengatur yaitu vitamin dan mineral yang sangat diperlukan oleh tubuh bagi kelancaran metabolisme dalam pencernaan makanan untuk menjaga kesehatan. Ada bermacam-macam buah-buahan yang terdapat di Indonesia. Dari yang kecil sampai yang besar, warnanya juga beragam ada yang merah, kuning sampai warna hijau. Umumnya buah yang berasa manis dan segar ini diminati. Sebagian orang sedangkan sebagian lainnya bahkan tidak tertarik mengonsumsi buah [5].

Sayuran di definisikan sebagai bagian dari tanaman yang umum dimakan untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Meskipun rasanya tidak lezat bahan makanan hewani namun sayuran perlu di konsumsi setiap hari agar tubuh kita tetap sehat karena di dalamnya tidak hanya mengandung serat saja namun juga banyak mengandung zat gizi yang penting bagi kesehatan tubuh seperti berbagai macam vitamin dan mineral. Sayuran dapat dikonsumsi baik secara langsung atau sering disebut lalapan maupun yang dimakan melalui proses masak. Tergantung dari bagaimana seseorang menyajikannya atau sebagai aneka ragam penyajian agar tidak bosan saat mengonsumsinya. Buah dan sayuran memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda dan jenis yang berbeda-beda karena dipengaruhi oleh cuaca dan iklim di tempat buah dan sayur itu tumbuh [22], [23].

Berdasarkan Survei Kesehatan Dasar Indonesia (SDKI) Tahun 2023 jumlah remaja yang tidak mengonsumsi buah dan sayur

sebesar 97%, penyebab kurangnya konsumsi buah dan sayur karena tidak mampu membeli buah dan sayur segar sebesar 50%. Kandungan gizi utama dalam buah dan sayuran adalah vitamin dan mineral. Vitamin yang terdapat dalam buah dan sayuran adalah pro vitamin A, vitamin C, K, E, dan berbagai kelompok vitamin B kompleks. Buah dan sayur juga kaya akan berbagai jenis mineral, diantaranya kalium (K), kalsium (Ca), natrium (Na), zat besi (Fe), magnesium (Mg), mangan (Mn), seng (Zn), selenium (Se), dan boron (Bo) (Astawan, 2008). Buah dan sayuran juga mengandung serat yang sangat penting bagi kesehatan tubuh. Serat sangat bermanfaat untuk tubuh sehingga jika kecukupan serat tidak terpenuhi akan menimbulkan efek pada tubuh [7], [24].

Buah dan sayuran merupakan sumber serat (dietary fiber) yang baik. Kandungan serat pada buah berkisar antara 0,5-5 gram dalam 100 gram buah. Dibandingkan dengan buah, sayur mengandung serat yang lebih banyak. Serat yang terkandung dalam sayuran maupun buah-buahan sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Meskipun tidak diserap oleh tubuh, namun serat berguna untuk melancarkan pembuangan kotoran dalam tubuh. Dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) konsumsi serat yang dianjurkan sebesar 25- 35 gram sehari. Berdasarkan hasil Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi, kecukupan serat makanan dianjurkan sebesar 26-35 gram setiap hari. Beberapa peneliti mengemukakan adanya keragaman respon tubuh untuk meningkatkan intake serat makanan karena komponen serat yang berbeda akan memberikan efek fisiologis yang berbeda pula. Sedangkan menurut rekomendasi American Heart Association (AHA) konsumsi serat anak-anak berdasarkan jenis kelamin pada usia 9-13 tahun konsumsi serat pada anak laki-laki yaitu 31 g/hari, sedangkan pada perempuan yaitu 26 g/hari [15].

Pemaparan materi tentang cek Kesehatan berkala dimulai dengan pemaparan teori Remaja adalah kelompok penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Usia remaja merupakan fase krisis identitas diri karena sudah tidak lagi termasuk kelompok usia anak

tetapi belum dapat disebut dewasa. Krisis identitas ini sering membuat remaja melakukan aksi seperti orang dewasa seperti perilaku merokok yang berdampak langsung pada penurunan kualitas kesehatan. Edukasi kesehatan tentang cek Kesehatan berkala perlu diberikan untuk deteksi dini masalah Kesehatan pada remaja. Pemeriksaan skrining yang dianjurkan bagi remaja meliputi pengukuran tinggi dan berat badan, indeks massa tubuh dan obesitas, tekanan darah, penglihatan dan pendengaran, serta pemeriksaan kolesterol tinggi, anemia, tuberkulosis, depresi, penggunaan narkoba dan alkohol, kelainan serviks (bagi wanita muda), Hepatitis B, HIV, klamidia, ca mammae dan gonore. Berdasarkan data SDKI remaja yang tidak memeriksakan kesehatannya secara berkala sebesar 57% [7], [21], [25] [26].

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan evaluasi tentang edukasi pada remaja tentang depresi pada remaja, konsumsi buah dan sayur, aktifitas fisik, cek Kesehatan berkala, status gizi dan anemia didapatkan hasil bahwa remaja memahami materi yang diberikan. Perlu dilakukan penyuluhan atau sosialisasi yang berkelanjutan terkait permasalahan remaja yang berhubungan dengan Kesehatan agar tercipta remaja sehat dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Rostinah, kesehatan reproduksi. Malang: Amerta Press, 2021.
- [2] N. H. Pohan, "Faktor yang Berhubungan dengan Pernikahan Usia Dini terhadap Remaja Putri," *Jurnal Endurance*, vol. 2, no. 3, pp. 424–435, 2017, [Online]. Available: <http://doi.org/10.22216/jen.v2i3.2283>
- [3] A. D. Lestari and L. Sundayani, "Pengaruh Penyuluhan dengan Media Video dan Leaflet terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Risiko Pernikahan Dini di Lingkungan Gerung Butun Timur Tahun 2018," *Jurnal Midwifery Update (MU)*, vol. 1, no. 2, p. 79, 2020, doi: 10.32807/jmu.v1i2.64.
- [4] S. Ihromi and A. Saputrayadi, "Penyuluhan Gizi dan Pelatihan Pengolahan Produk Berbasis Jagung sebagai Upaya Meminimalisir Stunting di Desa Labuapi Kabupaten Lombok Barat," *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, vol. 4, no. 5, pp. 8–10, 2020.
- [5] R. Rostinah and N. Nelly, "Pengaruh Peran Orang Tua dan Aksesibilitas Buah dan Sayuran terhadap Rendahnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Pra Sekolah di Kota Bima Nusa Tenggara Barat," *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, vol. 10, no. 1, pp. 1–6, 2022, doi: 10.14710/jmki.10.1.2022.1-6.
- [6] U. Latifah, R. A. H. M. Mutiarawati, and I. D. Andari, "Peningkatan Pengetahuan Tentang Remaja Sehat Dan Cerdas Untuk Menciptakan Generasi Antilowbatt Di SMK," *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, vol. 7, no. 2, p. 1307, Apr. 2023, doi: 10.31764/jmm.v7i2.13507.
- [7] Kementerian Kesehatan RI, "Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka : Data Akurat Kebijakan Tepat," 2023.
- [8] M. A. Jabir, A. Pawirowiyono, R. Imelisa, I. Yosep, and K. Wisnusakti, "Hubungan Tingkat Religiusitas, Tingkat Kebersyukuran dengan Kejadian Depresi pada Remaja," *Journal of Telenursing (JOTING)*, vol. 6, no. 1, pp. 1007–1015, Apr. 2024, doi: 10.31539/joting.v6i1.9504.
- [9] Kemenkes RI, *Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2021.
- [10] L. A. Saputri, L. Rahmawati, Y. H. Rumita, and P. K. Padang, "Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di Kecamatan Tigo Nagari Kabupaten Pasaman," *Jurnal Doppler*, vol. 5, no. 2, pp. 11–12, 2021.
- [11] B. Rahma, "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 12 Kota Bekasi," *Jurnal Health Sains*, vol. 2, no. 4, pp. 432–4432, Apr. 2021.

- [12] Salianto, C. Fitriana Puteri Zebua, K. Suherry, and S. Halijah, "Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja: Studi Literature," *Contagion: Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, vol. 4, no. 2, pp. 67–81, Jul. 2022.
- [13] C. D. Karakochuk, M. B. Zimmermann, D. Moretti, and K. Kraemer, *Nutritional Anemia*, 2nd ed., vol. 2. New York: Humana Press, 2022.
- [14] A. Gupta, *Biochemical Parameters and the Nutritional Status of Children*. Boca Raton: CRC Press, 2020.
- [15] O. M. Onifade, K. J. Okorie, and J. A. Otegbayo, "Nutritional status and eating patterns of preschool children in a community in south-west Nigeria," *Nigerian Journal of Nutritional Sciences*, vol. 40, no. 2, 2019.
- [16] F. S. Maedy, T. A. E. Permatasari, and S. Sugiati, "Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia," *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, vol. 3, no. 1, p. 1, Jul. 2022, doi: 10.24853/mjnf.3.1.1-10.
- [17] M. Kahssay, E. Woldu, A. Gebre, and S. Reddy, "Determinants of stunting among children aged 6 to 59 months in pastoral community, Afar region, North East Ethiopia: Unmatched case control study," *BMC Nutr*, vol. 6, no. 1, pp. 1–8, 2020, doi: 10.1186/s40795-020-00332-z.
- [18] L. T. King, M. C. Brucker, K. Osborne, and C. M. Jevitt, *Varney's Midwifery*, Sixth Edit., vol. 53, no. 9. Burlington: Jones & Bartlett Learning, 2019.
- [19] D. Murray, *Why Is My Teenager Feeling Like This?: A Guide for Helping Teens Through Anxiety and Depression*, 1st ed., vol. 1. Illinois: Crossway, 2020.
- [20] A. Budiarti, S. Anik, and N. P. G. Wirani, "Studi Fenomenologi Penyebab Anemia pada Remaja di Surabaya," 2020.
- [21] R. Mulia, B. Utomo, V. Y. Saki, and S. Rahayu, "Determinan Sosial Demografi Kelahiran Risiko Tinggi: Analisis Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia Tahun 2017," pp. 25–26, 2020.
- [22] Rostinah and Nelly, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Pra Sekolah," in *Forum Ilmiah Tahunan IAKMI*, 2020, pp. 1–6. [Online]. Available: <https://hendrikaprawi.blogspot.com/2020/06/faktor-yang-mempengaruhi-konsumsi-pakan-ternak.html>
- [23] Z. Rehena and M. Hukubun, "Edukasi Gizi Dan Praktek Pengolahan Mp-Asi Lokal Untuk Cegah Gizi Buruk Dan Stunting Di Kabupaten Seram Bagian Barat," *MAREN: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, vol. 1, no. 2, pp. 153–162, 2020, [Online]. Available: <http://ojs.ukim.ac.id/index.php/maren/article/view/514>
- [24] H. Torlesse, A. A. Cronin, S. K. Sebayang, and R. Nandy, "Determinants of stunting in Indonesian children: Evidence from a cross-sectional survey indicate a prominent role for the water, sanitation and hygiene sector in stunting reduction," *BMC Public Health*, vol. 16, no. 1, pp. 1–11, 2016, doi: 10.1186/s12889-016-3339-8.
- [25] Rostinah, W. Ratna Hidayani, and Mujiburahman, "Pendampingan dan Pemeriksaan Ibu Hamil Risiko Tinggi (Studi Kasus di Kota Bima)," *BIKK by IISTR*, vol. 2, no. 03, pp. 100–109, 2023, doi: 10.56741/bikk.v2i03.173.
- [26] M. S. Antu, R. F. Zees, and R. A. Nusi, "Hubungan Kekerasan Verbal (Verbal Abuse) Orang Tua Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Remaja," *Jurnal Ners*, vol. 7, pp. 425–433, 2023, [Online]. Available: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ner>.