

**CAPACITY BUILDING PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN
PENGURUS PALANG MERAH REMAJA (PMR) DAN SISWA-SISWI
SMP IT NUR HIDAYAH TERKAIT GIZI DAN KESEHATAN**

**Amelya Augusthina Ayusari^{1*}, Yulia Lanti Retno Dewi², Amalina Shabrina³, Budiyantri
Wiboworini⁴, Kusmadewi Eka Damayanti⁵, Muhammad Arifian Karim Yamsum⁶,
Rifaldi Dwiva Nusantara Khoiri⁷, Muhammad Faruq Afifuddin⁸**

^{1,2,3,4,5}Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret

^{6,7,8}Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret

*Email Korespondensi: amelyaaugusthinaayusari@staff.uns.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah kesehatan terkait gizi. Di Indonesia, data menunjukkan adanya masalah gizi ganda yang signifikan: prevalensi remaja dengan gizi kurang mencapai 8,1% dan gizi lebih sebesar 13,5%. Ketidakseimbangan gizi ini perlu segera ditangani karena fase remaja adalah periode transisi krusial menuju dewasa, di mana mereka aktif membentuk identitas dan dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Perilaku konsumsi individu sangat dipengaruhi oleh pengetahuan mengenai gizi. Oleh karena itu, edukasi gizi dan dampaknya terhadap kesehatan harus diberikan kepada remaja sejak dini. Pengetahuan yang memadai akan membimbing mereka untuk menerapkan gaya hidup sehat dan, lebih jauh, memungkinkan mereka untuk mempengaruhi teman sebaya di sekitar mereka. Edukasi remaja dinilai paling efektif jika dilakukan melalui sekolah. Alasan utamanya adalah remaja menghabiskan hampir separuh waktu mereka di lingkungan pendidikan. Sekolah menyediakan platform strategis dan cakupan yang menyeluruh untuk intervensi. Pelibatan organisasi sekolah, seperti Palang Merah Remaja (PMR), serta intervensi berbasis sekolah dapat diimplementasikan tanpa memerlukan penyesuaian besar terhadap jadwal dan gaya hidup remaja. Dengan menjadikan sekolah sebagai pusat edukasi, diharapkan terbentuknya kebiasaan gizi seimbang yang berkelanjutan, demi menciptakan generasi muda yang sehat dan berkualitas. **Tujuan :** Memberikan *capacity building* pengurus PMR dan siswa/siswi kelas 8 mengenai gizi dan kesehatan. **Metode :** Pengabdian RG berkolaborasi dengan Sekolah Menengah Pertama IT Nur Hidayah, karena memiliki Palang Merah Remaja (PMR) sebagai salah satu organisasi siswa. Kegiatan ini berupa pelatihan mengenai skrining/pengukuran status gizi, pemberian edukasi dampak kesehatan akibat masalah gizi yang tidak diatasi, gizi seimbang dan hidrasi.

Materi disampaikan dengan ceramah interaktif serta praktik pengukuran status gizi. **Hasil :** Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian edukasi kesehatan yang diikuti oleh siswa siswi kelas 8 dan pengurus PMR Madya SMP IT Nur Hidayah Surakarta sebanyak 169 siswa. **Kesimpulan :** Kegiatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi dengan menggabungkan teori dan praktik efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam menilai status gizi serta memilih makanan sehat.

Kata Kunci: remaja, masalah gizi, PMR, *capacity building*

ABSTRACT

Background : *Adolescents are an age group that is vulnerable to nutrition-related health problems. In Indonesia, data shows a significant dual burden of nutrition issues: the prevalence of adolescents with under-nutrition reaches 8.1%, and those with over-nutrition stand at 13.5%. This nutritional imbalance needs to be addressed immediately because adolescence is a crucial transition period into adulthood, where they actively form their identity and are influenced by their social environment. Individual consumption behavior is highly influenced by nutritional knowledge. Therefore, nutrition education and its impact on health must be provided to adolescents from an early age. Adequate knowledge will guide them to adopt healthy lifestyles and, furthermore, enable them to influence their peers around them. Adolescent education is considered most effective when delivered through schools. The main reason is that adolescents spend almost half of their time in the educational environment. Schools provide a strategic platform and comprehensive coverage for interventions. The involvement of school organizations, such as the Youth Red Cross (Palang Merah Remaja/PMR), and school-based interventions can be implemented without requiring major adjustments to the adolescents' schedules and lifestyles. By making schools the center of education, it is hoped that sustainable balanced nutrition habits will be formed, resulting in a healthy and high-quality young generation.* **Objective :** *To provide capacity building for Youth Red Cross (PMR) officials and 8th-grade students on nutrition and health.* **Method :** *The Research Group (RG) community service initiative was conducted in collaboration with SMP IT Nur Hidayah, leveraging their existing Youth Red Cross (PMR) organization as a student platform. This activity comprised a training program focusing on the screening/measurement of nutritional status, educational intervention addressing the health impact of unresolved nutritional problems, balanced nutrition principles, and hydration. The material was delivered through interactive lectures and practical sessions on nutritional status assessment.* **Result :** *The community service activity, consisting of health education delivery, involved 169 students, comprising 8th-grade students and members of the PMR Madya (Junior Youth Red Cross) organization at SMP IT Nur Hidayah Surakarta.* **Conclusion :** *This activity demonstrated that the educational method, which integrates theory and practice, is effective in enhancing participants' knowledge and skills in assessing nutritional status and selecting healthy food options.*

Keywords: *adolescent, nutrition problem, PMR, capacity building*

LATAR BELAKANG

Remaja rentan mengalami masalah kesehatan terkait gizi, data menunjukkan prevalensi remaja gizi kurang di Indonesia sebesar 8,1% dan gizi lebih 13,5% (Riskesdas Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Masa remaja merupakan periode ketika transformasi dan pertumbuhan terjadi dengan cepat (Marlena, 2022). Remaja pada rentang usia 10 sampai dengan 18 tahun dianggap rentan terhadap masalah gizi sebab mereka memerlukan asupan zat gizi yang lebih tinggi. Masalah status gizi seperti kekurangan gizi, serta obesitas tetap menjadi isu kesehatan utama dalam masyarakat saat ini. Remaja merupakan fase transisi menuju dewasa muda, sedang dalam proses membentuk kembali identitas mereka sendiri di tengah hubungan yang baru terbentuk dengan teman, keluarga, dan masyarakat. Pengetahuan terkait gizi dan efeknya terhadap kesehatan perlu diberikan kepada remaja sedini mungkin agar mereka dapat menerapkan gaya hidup sehat bagi diri sendiri dan juga dapat memengaruhi teman-teman sekitarnya. Edukasi remaja melalui sekolah dinilai lebih efektif didasari karena remaja menghabiskan setengah dari waktunya di Sekolah (Bleich et al., 2018). Pelibatan organisasi sekolah dan Intervensi berbasis sekolah dapat dilakukan tanpa penyesuaian yang besar terhadap jadwal dan gaya hidup remaja dengan cakupan yang menyeluruh (Fernandez-Jimenez et al., 2019; Fernandez, 2020).

Pengetahuan tentang gizi merupakan salah satu aspek yang bisa mempengaruhi perilaku konsumsi individu (Jauhari, 2020). Tingkat pengetahuan gizi akan berpengaruh pada sikap, perilaku, serta kebiasaan dalam memilih makanan sehingga akan berkaitan dengan status gizi satu dua seseorang. Berbagai permasalahan status gizi memiliki korelasi signifikan dengan kesalahan para remaja dalam memilih asupan gizi (Dewi et al., 2022). Asupan gizi remaja secara signifikan dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi sesuai dengan hasil studi studi Dewi dan Padmiari (2022). Remaja yang mempunyai pengetahuan gizi kurang cenderung mempunyai status gizi yang tidak normal (Winerungan et al., 2018).

METODE

Pengabdian RG akan berkolaborasi dengan Sekolah Menengah Pertama IT Nur Hidayah, karena memiliki Palang Merah Remaja (PMR) sebagai salah satu organisasi siswa. PMR Madya SMP IT Nur Hidayah Surakarta adalah unit palang merah remaja tingkat madya yang beranggotakan siswa-siswi SMP IT Nur Hidayah di Surakarta. Mereka aktif dalam berbagai kegiatan kemanusiaan, pelatihan pertolongan pertama, dan partisipasi dalam lomba-lomba terkait kepalangmerahan. PMR Madya SMP IT Nur Hidayah Surakarta berkomitmen untuk menumbuhkan rasa kemanusiaan, tanggung jawab, dan kepedulian sosial di kalangan anggotanya (Website SMP IT) (SMP IT Nur Hidayah, 2025). Wawancara kepada pengurus PMR menunjukkan bahwa belum ada pelatihan dan peningkatan kapasitas pengurus yang berfokus pada gizi dan kesehatan. Wawancara siswa SMP IT kelas 8 menyebutkan bahwa belum ada kegiatan edukasi terkait gizi dan kesehatan selama semester awal.

Data menunjukkan bahwa edukasi di sekolah terkait pengetahuan gizi dan efeknya terhadap kesehatan perlu diberikan kepada remaja sedini mungkin dan dinilai lebih efektif, maka tim pengabdian merasa perlu melakukan pengabdian riset grup ini, didasari wawancara bahwa belum ada pelatihan dan peningkatan kapasitas pengurus PMR yang berfokus pada gizi dan kesehatan serta belum ada kegiatan edukasi terkait gizi dan kesehatan pada siswa-siswi SMP IT kelas 8 selama semester awal. Materi edukasi diadaptasi dari program Sing Sehat di

Sekolah yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya (Program Sing Sehat di Sekolah, 2025). Pengabdian ini juga melibatkan tiga mahasiswa FK UNS sebagai rekognisi kuliah kerja nyata (KKN). Tujuan kegiatannya adalah memberikan *capacity building* pengurus PMR dan siswa/siswi kelas 8 mengenai gizi dan kesehatan.

HASIL

Pada tanggal 18 Juni 2025, telah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian edukasi kesehatan yang diikuti oleh siswa siswi kelas 8 dan pengurus PMR Madya SMP IT Nur Hidayah Surakarta sebanyak 169 siswa. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman tentang dampak masalah gizi yang tidak diatasi, pentingnya gizi seimbang, dan hidrasi yang optimal. Materi disampaikan secara ceramah interaktif dan dilanjutkan dengan praktik pengukuran status gizi. Kegiatan ini mengombinasikan ceramah, diskusi interaktif, dan simulasi praktik pengukuran status gizi sebagai upaya peningkatan pemahaman peserta. Peserta antusias mengikuti acara, intens mendengarkan, terlibat aktif saat simulasi praktik, dan mengajukan pertanyaan seputar materi yang diberikan (10 orang).

Materi dan praktik yang diberikan yaitu:

- a. Pengukuran IMT (Indeks Massa Tubuh) untuk menilai proporsi berat badan terhadap tinggi badan
- b. Pengukuran LiLA (Lingkar Lengan Atas) sebagai indikator status gizi alternatif
- c. Penjelasan tentang UPF (*Ultra Processed Food*) dan *junk food* sebagai informasi tentang bahaya konsumsi makanan tersebut terhadap kesehatan dan estimasi lemak tubuh
- d. Isi Piringku dan piring T sebagai panduan visual konsumsi makanan bergizi seimbang
- e. Kebiasaan sarapan sebagai bagian dari pola makan sehat





Setelah pemaparan materi, para peserta melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, dan LILA menggunakan alat antropometri yang telah disediakan, dengan didampingi oleh mahasiswa KKN FK UNS.

PEMBAHASAN

Kegiatan ini mengombinasikan ceramah, diskusi interaktif dan simulasi praktik pengukuran status gizi sebagai upaya peningkatan pemahaman peserta. Panduan visual “Isi Piringku” dan “Piring T” juga memudahkan peserta memahami komposisi makanan sehat secara praktis. Penekanan pada kebiasaan sarapan juga diharapkan dapat membentuk pola makan yang lebih baik di kalangan remaja terutama PMR yang berperan sebagai agen

perubahan di bidang kesehatan dalam lingkungan sekolah. Metode yang menggabungkan teori dan praktik efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam menilai status gizi serta memilih makanan sehat (Davidova & Valcheva, 2024). Peserta menjadi lebih antusias dalam mengikuti kegiatan, aktif bertanya dan memberi respon parsitipatif terhadap kegiatan edukasi kesehatan. Pengenalan alat antropometri meliputi timbangan berat badan, microtoise, pita LILA memberikan pengalaman langsung yang dapat diaplikasikan peserta dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Kegiatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi efektif dengan menggabungkan teori dan praktik untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam menilai status gizi serta memilih makanan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bleich, S. N., Vercammen, K. A., Zatz, L. Y., Frelief, J. M., Ebbeling, C. B., & Peeters, A. (2018). Interventions to prevent global childhood overweight and obesity: a systematic review. *The Lancet Diabetes and Endocrinology*, 6(4), 332–346. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(17\)30358-3](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(17)30358-3)
- Davidova, R., & Valcheva, I. (2024). Developing skills for a healthy lifestyle by using interactive methods in teaching Biology and Health Education. *Acta Scientifica Naturalis*, 11(2), 30–41. <https://doi.org/10.2478/asn-2024-0011>
- Dewi, L. A. K. S., Suarjana, I. M., & Padmiari, I. A. E. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Asupan Energi Dengan (KEK) pada Siswi Smpn 1 Sidemen. *Journal of Nutrition Science*, 11(3), 174–178.
- Fernandez-Jimenez, R., Santos-Beneit, G., Tresserra-Rimbau, A., Bodega, P., de Miguel, M., de Cos-Gandoy, A., Rodríguez, C., Carral, V., Orrit, X., Haro, D., Carvajal, I., Ibañez, B., Storniolo, C., Domènech, M., Estruch, R., Fernández-Alvira, J. M., Lamuela-Raventós, R. M., & Fuster, V. (2019). Rationale and design of the school-based SI! Program to face obesity and promote health among Spanish adolescents: A cluster-randomized controlled trial. *American Heart Journal*, 215, 27–40. <https://doi.org/10.1016/j.ahj.2019.03.014>
- Fernandez, J. C. (2020). Securing a Nutrition-Conscious Young Generation Through A School Based Intervention: The SEAMEO RECFON Nutrition Goes to School Program Experiences. *Proceedings of the International Joint Conference on Arts and Humanities (IJCAH 2020)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201201.002>
- Jauhari, M. (2020). Relationship of Nutrition Knowledge Levels and Food Habits of Water Polo Athletes in Jakarta. *Proceedings of the 4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)*. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.047>

- Marlena, I. (2022). Dasar Dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan. In *konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*.
- Program Sing Sehat di Sekolah. (2025). *Sing Sehat di Sekolah (Stay Healthy at School)*.
https://www.youtube.com/watch?v=v0o_HJIfqNA
- Riskesdas Kementrian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- SMP IT Nur Hidayah. (2025). *Profil PMR SMP IT Nur Hidayah*.
<https://smpitnurhidayahsolo.sch.id/palang-%0Amerah-remaja-pmr>
- Winerungan, R., Punuh, M. I., & Karwengian, S. (2018). Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Pada Pelajar SMP di Wilayah Malalayang I Kota Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5).