

LITERASI GIZI DAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DI SMKN 2 LHKSEUMAWE

ADOLESCENT NUTRITION AND REPRODUCTIVE HEALTH LITERACY AT SMKN 2 LHKSEUMAWE

Wulandari¹, Rildayani¹, Fitriani¹, Devi Aprianti¹, Fitra Yani¹, Cut Linar¹

¹Departemen Kebidanan, STIKes Darussalam Lhokseumawe, Indonesia

Penulis Korespondensi : woelandarijaya@gmail.com

Article History:

Received: 20 July, 2026;

Revised: 01 August, 2026;

Accepted: 15 August, 2026;

Online Available: 31 August, 2026;

Published: 31 August, 2026;

Keywords: adolescents; nutrition literacy; reproductive health; anemia prevention; school-based education.

Abstract: Adolescents need accurate information on nutrition and reproductive health because rapid growth, menstrual health, anemia risk, and exposure to unreliable information can affect daily health choices. This community service activity aimed to improve nutrition and reproductive health literacy among students at SMKN 2 Lhokseumawe. The activity involved 98 students and used a participatory, educational, and interactive approach through a pretest, interactive lectures, discussions, question-and-answer sessions, case studies, educational games, audiovisual media, practice, and a posttest. Materials covered balanced nutrition, healthy food selection, anemia prevention, puberty, reproductive hygiene, menstrual health, prevention of sexually transmitted infections and risky behavior, and selection of credible health information. The mean knowledge score increased from 58.00% before education to 86.00% after education, an increase of 28.00 percentage points. Students also participated actively during discussions and practice. Periodic reinforcement and school-based follow-up are needed to support healthy practices after the activity.

Abstrak

Remaja membutuhkan informasi yang benar mengenai gizi dan kesehatan reproduksi karena pertumbuhan cepat, kesehatan menstruasi, risiko anemia, dan paparan informasi yang tidak terpercaya dapat memengaruhi pilihan kesehatan sehari-hari. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi gizi dan kesehatan reproduksi siswa di SMKN 2 Lhokseumawe. Kegiatan melibatkan 98 siswa dengan pendekatan partisipatif, edukatif, dan interaktif melalui *pretest*, ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, studi kasus, permainan edukatif, media audiovisual, praktik, dan *posttest*. Materi mencakup gizi seimbang, pemilihan makanan sehat, pencegahan anemia, pubertas, kebersihan organ reproduksi, kesehatan menstruasi, pencegahan infeksi menular seksual dan perilaku berisiko, serta pemilihan informasi kesehatan yang terpercaya. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 58,00% sebelum edukasi menjadi 86,00% setelah edukasi, atau naik 28,00 poin persentase. Siswa juga terlibat aktif selama diskusi dan praktik. Penguatan berkala dan tindak lanjut berbasis sekolah diperlukan untuk mendukung penerapan perilaku sehat setelah kegiatan.

Kata Kunci: remaja; literasi gizi; kesehatan reproduksi; pencegahan anemia; edukasi berbasis sekolah.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode penting dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai oleh pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis, emosional, serta sosial yang berlangsung secara cepat. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan hormonal dan kematangan organ reproduksi

yang membutuhkan pemahaman serta perhatian terhadap kesehatan. Remaja juga mulai membentuk kebiasaan hidup, pola makan, sikap, dan perilaku yang dapat memengaruhi kondisi kesehatannya pada masa dewasa. Oleh karena itu, pemenuhan informasi yang benar mengenai gizi dan kesehatan reproduksi menjadi bagian penting dalam mendukung tumbuh kembang remaja secara optimal (World Health Organization, 2020). Kondisi kesehatan remaja juga perlu dipantau sebagai bagian dari upaya kesehatan keluarga dan masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Literasi kesehatan merupakan kemampuan individu dalam memperoleh, memahami, menilai, dan menggunakan informasi kesehatan untuk mengambil keputusan yang tepat. Dalam konteks remaja, kemampuan tersebut membantu siswa memahami kebutuhan tubuh, mengenali masalah kesehatan, menerapkan pola hidup sehat, dan memilih sumber informasi yang terpercaya. Pada siswa sekolah menengah di Indonesia, literasi kesehatan berkaitan dengan sejumlah perilaku kesehatan sehari-hari (Prihanto et al., 2021). Paparan informasi digital yang luas juga membuat kemampuan menyaring informasi semakin penting agar remaja tidak mudah menerima informasi yang keliru atau menyesatkan (Susanti & Indraswari, 2020).

Salah satu komponen penting dalam literasi kesehatan remaja adalah literasi gizi. Literasi gizi mencakup kemampuan memahami informasi mengenai zat gizi, kebutuhan energi, pola makan seimbang, keamanan pangan, serta pemilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Konsep literasi pangan dan gizi pada siswa menekankan pengetahuan, kemampuan mengakses informasi, pemilihan makanan, perencanaan, komunikasi, dan penggunaan informasi untuk mengambil keputusan (Samruayruen & Kitreerawutiwong, 2022). Tingkat literasi gizi siswa dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah, keluarga, akses informasi, dan karakteristik individu (Zeng et al., 2022).

Pada masa remaja, kebutuhan zat gizi meningkat seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Remaja sering menghadapi kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, jajanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta rendahnya konsumsi sayur dan buah. Masalah gizi juga dapat memengaruhi kesehatan fisik, kemampuan belajar, produktivitas, dan kualitas hidup. Anemia perlu mendapat perhatian, terutama pada remaja putri karena kebutuhan zat besi meningkat dan terjadi kehilangan darah saat menstruasi. Anemia pada remaja putri dapat menimbulkan kelelahan, menurunkan konsentrasi dan kemampuan belajar, serta

mengurangi kebugaran. Pencegahan melalui pemenuhan zat besi, pola makan seimbang, dan konsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran menjadi bagian penting dalam literasi gizi remaja. Edukasi gizi seimbang di sekolah dapat membantu meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan anemia (Prasetya et al., 2024). Kegiatan edukasi anemia pada remaja di Indonesia juga menunjukkan manfaat dalam memperkuat pengetahuan dan kesadaran siswa (Wisnuwardani, Wulandari, & Kartika, 2023).

Selain literasi gizi, kesehatan reproduksi merupakan aspek penting yang harus dipahami remaja. Pengetahuan kesehatan reproduksi meliputi perubahan tubuh selama pubertas, kebersihan organ reproduksi, menstruasi, mimpi basah, perkembangan seksual, pencegahan infeksi menular seksual, pencegahan kehamilan yang tidak direncanakan, serta kemampuan mengambil keputusan yang bertanggung jawab. Materi kesehatan reproduksi remaja perlu diberikan dengan bahasa yang sesuai usia, memperhatikan nilai sosial budaya, dan mengarahkan remaja pada sumber bantuan yang tepat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Informasi kesehatan remaja juga perlu memperhatikan risiko kesehatan dan kebutuhan perkembangan pada kelompok usia ini (World Health Organization, 2024).

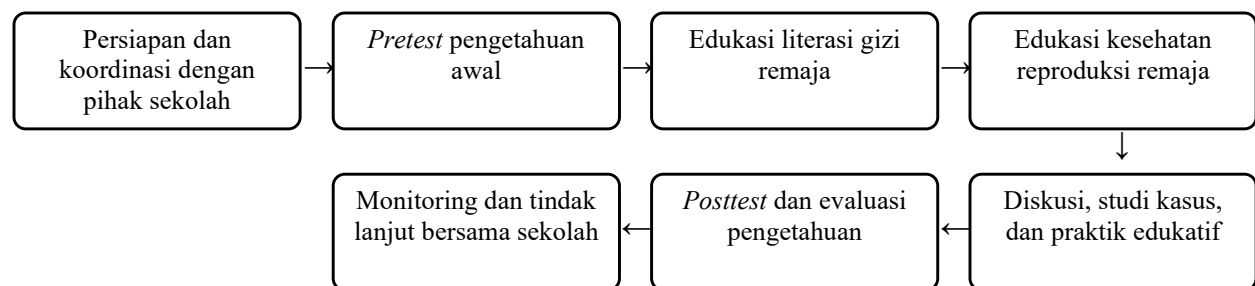
Permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja dapat muncul akibat keterbatasan pengetahuan, kurangnya komunikasi dengan orang tua atau guru, pengaruh teman sebaya, serta informasi digital yang tidak selalu dapat dipertanggungjawabkan. Pada siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Banda Aceh, tingkat literasi kesehatan reproduksi berada pada kategori sedang dan berhubungan dengan dukungan guru, keluarga, teman sebaya, petugas kesehatan, dan akses internet (Khairunnisa, Wardiati, & Agustina, 2023). Penelitian lain pada remaja sekolah di Aceh juga menunjukkan pentingnya faktor sekolah dan sumber informasi dalam literasi kesehatan reproduksi (Wardiati et al., 2023).

Gizi dan kesehatan reproduksi memiliki keterkaitan yang erat dalam mendukung kesehatan remaja, khususnya remaja putri. Asupan gizi yang adekuat diperlukan untuk pertumbuhan, perkembangan organ reproduksi, keseimbangan fungsi tubuh, dan kesehatan selama menstruasi. Integrasi materi gizi dan kesehatan reproduksi dapat membantu siswa memahami kebutuhan tubuh secara lebih menyeluruh. Kegiatan edukasi yang memadukan gizi dan kesehatan reproduksi pada siswa sekolah menengah dilaporkan mampu meningkatkan pengetahuan peserta setelah intervensi (Dina et al., 2025).

Sekolah merupakan tempat strategis untuk meningkatkan literasi gizi dan kesehatan reproduksi karena dapat menjangkau remaja secara teratur dan terorganisasi. Lingkungan sekolah memungkinkan penyampaian informasi melalui pembelajaran, penyuluhan, layanan bimbingan konseling, kegiatan kesehatan sekolah, serta kerja sama dengan tenaga kesehatan. Kerangka sekolah promosi kesehatan menempatkan sekolah sebagai lingkungan yang dapat mendukung kesehatan dan kesejahteraan siswa (Langford et al., 2015). Berdasarkan kebutuhan tersebut, kegiatan “Literasi Gizi dan Kesehatan Reproduksi Remaja di SMKN 2 Lhokseumawe” dilaksanakan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta didik mengenai gizi seimbang, pencegahan anemia, kebersihan diri, pubertas, kesehatan menstruasi, dan penggunaan sumber informasi kesehatan yang terpercaya.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di SMKN 2 Lhokseumawe dengan melibatkan 98 siswa sebagai sasaran utama. Kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif, edukatif, komunikatif, dan interaktif. Tahapan utama meliputi persiapan, *pretest*, edukasi literasi gizi, edukasi kesehatan reproduksi, diskusi dan praktik edukatif, *posttest*, evaluasi, serta *monitoring* dan tindak lanjut. Alur kegiatan disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahap Persiapan dan *Pretest*

Tahap persiapan dilakukan untuk memastikan kesiapan administratif, teknis, dan substansi kegiatan. Tim pelaksana berkoordinasi dengan kepala sekolah, guru, dan pihak terkait untuk menentukan waktu, tempat, mekanisme pelaksanaan, sasaran kegiatan, serta pendamping dari sekolah. Tim juga mengidentifikasi kebutuhan awal peserta melalui pengamatan, diskusi dengan

pihak sekolah, dan kuesioner awal. Identifikasi awal mencakup kebiasaan makan, pemahaman mengenai gizi seimbang, kebiasaan menjaga kebersihan diri, pengetahuan mengenai pubertas dan menstruasi, serta pemahaman awal mengenai kesehatan reproduksi. Materi serta media edukasi disiapkan sesuai karakteristik remaja sekolah menengah kejuruan, berupa bahan presentasi, video edukasi, *leaflet* atau poster, gambar ilustrasi, dan lembar evaluasi. Sebelum penyampaian materi, seluruh peserta mengerjakan pretest yang mencakup gizi seimbang, kebutuhan zat gizi, anemia, sumber makanan bergizi, pubertas, kebersihan organ reproduksi, kesehatan menstruasi, pencegahan infeksi menular seksual, serta kemampuan memilih informasi kesehatan yang dapat dipercaya.

Pelaksanaan Edukasi

Edukasi diberikan melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, permainan edukatif, studi kasus, dan media audiovisual. Materi literasi gizi mencakup gizi seimbang, fungsi zat gizi, pentingnya sarapan, konsumsi sayur dan buah, pemilihan jajanan, pembatasan makanan tinggi gula, garam, dan lemak, membaca label pangan, serta pencegahan anemia. Siswa, terutama remaja putri, memperoleh penjelasan tentang sumber zat besi, hubungan menstruasi dengan kebutuhan zat besi, tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan, serta tanda yang memerlukan konsultasi. Peserta juga menganalisis contoh menu sehari-hari dan latihan membaca label pangan. Di antaranya, peserta dilatih memperhatikan tanggal kedaluwarsa dan informasi nilai gizi pada kemasan, serta membedakan informasi gizi yang benar dari klaim kesehatan yang belum terbukti, termasuk informasi yang diperoleh melalui media sosial.

Materi kesehatan reproduksi mencakup perubahan fisik dan psikologis saat pubertas, perkembangan organ reproduksi, kebersihan organ reproduksi, kesehatan menstruasi, pencegahan infeksi menular seksual, pencegahan perilaku seksual berisiko, menjaga batasan diri, dan pemilihan sumber informasi yang kredibel. Siswa memperoleh penjelasan mengenai siklus menstruasi, kebersihan selama menstruasi, penggantian pembalut secara teratur, serta tanda gangguan menstruasi yang memerlukan konsultasi dengan tenaga kesehatan. Penyampaian materi memperhatikan norma kesopanan dan nilai sosial budaya. Studi kasus digunakan untuk membahas informasi kesehatan reproduksi yang tidak benar, tekanan teman sebaya, konten menyesatkan di media sosial, serta cara memperoleh bantuan dari guru, orang tua, tenaga kesehatan, atau sumber profesional.

Diskusi, Evaluasi, dan *Monitoring*

Setelah penyampaian materi, siswa diberikan kesempatan untuk bertanya, menyampaikan pengalaman, dan mengikuti praktik sederhana berupa analisis menu, pengenalan sumber zat besi, membaca label pangan, serta simulasi pemilihan informasi kesehatan yang terpercaya. Setelah seluruh sesi selesai, peserta mengerjakan *posttest* dengan cakupan materi yang sejalan dengan *pretest*. Data *pretest* dan *posttest* dianalisis secara deskriptif melalui nilai rata-rata dan perubahan persentase. Evaluasi formatif dilakukan melalui observasi terhadap keaktifan siswa dalam diskusi, kemampuan menjawab pertanyaan, keterlibatan dalam studi kasus, dan kemampuan mengidentifikasi perilaku kesehatan yang tepat. Evaluasi sumatif dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* untuk melihat perubahan pengetahuan setelah edukasi. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai pencapaian tujuan kegiatan dan menjadi bahan perbaikan pelaksanaan edukasi berikutnya.

Monitoring dilakukan melalui koordinasi dengan guru atau pihak sekolah yang ditunjuk sebagai pendamping. Pemantauan diarahkan pada keberlanjutan pemahaman dan penerapan kebiasaan sehat, seperti sarapan, pemilihan jajanan yang lebih sehat, konsumsi makanan sumber zat besi, pencegahan anemia, kebersihan diri, dan kemampuan mencari informasi kesehatan reproduksi dari sumber terpercaya. Hasil *monitoring* digunakan sebagai dasar untuk merekomendasikan edukasi lanjutan, penguatan media informasi di sekolah, kegiatan UKS, serta kerja sama antara sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua. *Monitoring* juga dapat dilakukan melalui diskusi lanjutan dengan guru dan siswa untuk mengidentifikasi kendala dalam menerapkan pengetahuan yang diperoleh. Siswa yang membutuhkan pendampingan lebih lanjut dapat diarahkan kepada tenaga kesehatan atau layanan yang sesuai.

HASIL

Kegiatan melibatkan 98 siswa SMKN 2 Lhokseumawe. Pelaksanaan dimulai dengan *pretest*, dilanjutkan edukasi gizi dan kesehatan reproduksi melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, studi kasus, permainan edukatif, serta media audiovisual. Siswa memperoleh materi yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, sehingga pembahasan tidak hanya berfokus pada pengetahuan, tetapi juga pada cara menggunakan informasi untuk memilih makanan, mencegah anemia, menjaga kebersihan organ reproduksi, memahami kesehatan menstruasi, dan menentukan sumber informasi

yang dapat dipercaya.

Pada edukasi literasi gizi, siswa diajak mengenali kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti melewati sarapan, terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji, memilih jajanan tanpa memperhatikan kandungan gizi, serta kurang mengonsumsi sumber protein dan zat besi. Peserta membahas contoh menu sehari-hari, sumber zat besi, tablet tambah darah, dan cara membaca label pangan. Pada edukasi kesehatan reproduksi, peserta membahas pubertas, kebersihan organ reproduksi, kesehatan menstruasi, pencegahan infeksi menular seksual, perilaku berisiko, privasi, dan penggunaan sumber informasi yang kredibel.

Siswa menunjukkan keterlibatan selama diskusi, tanya jawab, permainan edukatif, dan analisis kasus. Topik mengenai anemia, menstruasi, pemilihan jajanan sehat, serta informasi digital menjadi bagian yang banyak berkaitan dengan pengalaman sehari-hari peserta. Kegiatan interaktif juga memberi ruang bagi siswa untuk mengklarifikasi informasi yang sebelumnya belum dipahami dan mendiskusikan materi kesehatan reproduksi secara lebih nyaman. Keterlibatan peserta terlihat ketika siswa menjawab pertanyaan, menyampaikan pengalaman mengenai kebiasaan makan, mendiskusikan kebersihan organ reproduksi, serta mencoba mengidentifikasi informasi kesehatan yang benar dan keliru.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah kegiatan. Nilai rata-rata pengetahuan siswa meningkat dari 58,00% pada *pretest* menjadi 86,00% pada *posttest*. Perubahan tersebut setara dengan kenaikan 28,00 poin persentase atau sekitar 48,28% dibandingkan nilai awal.

Monitoring dilanjutkan melalui koordinasi dengan pihak sekolah untuk mendukung penerapan kebiasaan sehat setelah edukasi. Aspek yang dipantau meliputi sarapan, pemilihan jajanan, konsumsi sumber zat besi, kesadaran pencegahan anemia, kebersihan diri, serta penggunaan sumber informasi kesehatan reproduksi yang terpercaya. Pihak sekolah juga dapat mengarahkan siswa yang membutuhkan pendampingan lebih lanjut kepada tenaga kesehatan atau layanan yang sesuai. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan Edukasi Literasi Gizi dan Kesehatan Reproduksi

DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa edukasi berbasis sekolah dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai gizi dan kesehatan reproduksi. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 58,00% menjadi 86,00% setelah kegiatan. Hasil ini sejalan dengan kegiatan edukasi kesehatan reproduksi pada remaja yang menunjukkan peningkatan pemahaman setelah sesi edukasi dan diskusi (Hutapea, Sihombing, Tahulending, & Rumerung, 2023). Program pelatihan kader remaja juga menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dapat memperkuat literasi kesehatan reproduksi di kelompok remaja (Nayoan & Haninuna, 2023).

Kedekatan materi dengan kehidupan sehari-hari mendukung keterlibatan siswa. Pada aspek gizi, materi sarapan, jajanan, sumber protein, zat besi, dan anemia mudah dikaitkan dengan pilihan makan yang dilakukan setiap hari. Hasil kegiatan sekolah lain di Indonesia menunjukkan bahwa program makan sekolah yang dipadukan dengan edukasi gizi dapat memperbaiki pengetahuan, sikap, dan praktik terkait gizi serta anemia (Rimbawan, Nurdiani, Rachman, Kawamata, & Nozawa, 2023). Intervensi edukasi gizi di sekolah juga dapat meningkatkan pengetahuan tentang anemia ketika materi disampaikan melalui metode yang melibatkan siswa secara aktif (Salam et al., 2023).

Edukasi literasi gizi pada kegiatan ini tidak hanya menjelaskan jenis zat gizi, tetapi juga melatih peserta menilai contoh menu dan membaca informasi pangan. Pendekatan tersebut sesuai

dengan konsep literasi gizi yang menempatkan pengetahuan bersama keterampilan memilih dan menggunakan informasi sebagai bagian dari pengambilan keputusan. Program edukasi gizi berbasis sekolah pada remaja putri juga menunjukkan bahwa penyampaian informasi melalui beberapa saluran sekolah dapat mendukung perubahan pada pola makan (Kim et al., 2023). Dalam pelaksanaan edukasi, siswa juga diarahkan memahami bahwa pilihan makanan sehat tidak selalu membutuhkan biaya tinggi. Pemenuhan gizi dapat disesuaikan dengan bahan pangan yang tersedia di lingkungan sekitar dan kondisi keluarga.

Pada aspek kesehatan reproduksi, topik pubertas, menstruasi, kebersihan organ reproduksi, infeksi menular seksual, dan perilaku berisiko memerlukan suasana belajar yang aman dan komunikatif. Kegiatan penyuluhan pada remaja di Aceh Utara menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi dapat membantu meningkatkan kesadaran remaja mengenai pemeliharaan kesehatan reproduksi (Ernita, Iswani, & Us, 2024). Kegiatan berbasis sekolah yang dilaksanakan pada 2026 juga memperlihatkan bahwa pendidikan kesehatan yang dipadukan dengan interaksi dialogis dapat menjadi bentuk edukasi yang layak diterapkan pada siswa sekolah menengah (Esther, Pemiliana, & Khoiriyani, 2026).

Kesiapan tim pelaksana, dukungan sekolah, dan penggunaan metode interaktif menjadi faktor yang membantu kegiatan berjalan dengan baik. Ceramah dikombinasikan dengan diskusi, tanya jawab, studi kasus, permainan edukatif, dan media audiovisual sehingga siswa tidak hanya menerima informasi secara satu arah. Pada saat yang sama, keterbatasan waktu membuat beberapa aspek belum dapat dibahas secara mendalam. Perbedaan pengetahuan, pengalaman, kebiasaan makan, serta kenyamanan membahas kesehatan reproduksi juga membuat respons siswa tidak sepenuhnya sama.

Topik kesehatan reproduksi masih dapat dianggap sensitif oleh sebagian remaja. Beberapa siswa merasa malu atau ragu mengajukan pertanyaan secara terbuka, terutama ketika membahas menstruasi, perubahan organ reproduksi, dan perilaku seksual berisiko. Kondisi tersebut mendukung pentingnya penyampaian yang tidak menghakimi, menjaga privasi, dan menggunakan bahasa sesuai perkembangan remaja. Temuan mengenai literasi reproduksi pada remaja sekolah memperlihatkan bahwa dukungan guru, keluarga, teman sebaya, petugas kesehatan, dan akses informasi tetap berperan dalam kemampuan remaja memahami informasi kesehatan (Wardiati et al., 2023).

Peningkatan nilai *posttest* menunjukkan perubahan pengetahuan jangka pendek setelah edukasi. Namun, peningkatan pengetahuan belum cukup untuk menunjukkan perubahan perilaku yang bertahan dalam jangka panjang. Karena itu, *monitoring* bersama sekolah perlu diteruskan melalui edukasi berkala, media informasi, penguatan kegiatan UKS, dan akses konsultasi. Model kegiatan yang memadukan gizi dan kesehatan reproduksi juga sesuai dengan kegiatan edukasi terintegrasi pada siswa dan guru yang menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah pemberian materi (Dina et al., 2025).

Keberlanjutan program membutuhkan keterlibatan sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan. Sekolah dapat mempertahankan materi melalui kegiatan pembelajaran, bimbingan konseling, UKS, dan penyuluhan berkala, sedangkan tenaga kesehatan dapat memberikan penguatan mengenai anemia, tablet tambah darah, kesehatan menstruasi, dan kesehatan reproduksi. Dengan dukungan tersebut, peningkatan pengetahuan yang diperoleh dalam kegiatan satu kali dapat menjadi dasar untuk penerapan kebiasaan yang lebih sehat dan penggunaan informasi kesehatan yang lebih bertanggung jawab.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat “Literasi Gizi dan Kesehatan Reproduksi Remaja di SMKN 2 Lhokseumawe” telah dilaksanakan dengan melibatkan 98 siswa. Edukasi melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, studi kasus, permainan edukatif, media audiovisual, dan praktik membantu siswa memahami gizi seimbang, pemilihan makanan sehat, pencegahan anemia, pubertas, kebersihan organ reproduksi, kesehatan menstruasi, pencegahan perilaku berisiko, serta pemilihan sumber informasi kesehatan yang terpercaya. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 58,00% pada *pretest* menjadi 86,00% pada *posttest*, atau naik 28,00 poin persentase.

Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkala agar peningkatan pengetahuan dapat diperkuat melalui pendampingan dan praktik sehari-hari. Keterlibatan sekolah, guru, orang tua, tenaga kesehatan, dan konselor diperlukan untuk mendukung pemilihan makanan bergizi, pencegahan anemia, kebersihan diri, serta perilaku kesehatan reproduksi yang aman dan bertanggung jawab. *Monitoring* yang berkelanjutan juga diperlukan untuk melihat penerapan pengetahuan setelah kegiatan dan menentukan kebutuhan edukasi lanjutan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada SMKN 2 Lhokseumawe atas dukungan, kerja sama, dan fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh 98 siswa yang telah berpartisipasi secara aktif selama rangkaian edukasi, diskusi, praktik, dan evaluasi. Penghargaan disampaikan kepada STIKes Darussalam Lhokseumawe atas dukungan tenaga, keilmuan, fasilitas, dan kelembagaan, serta kepada seluruh tim pelaksana dan pihak terkait yang berkontribusi pada tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan *monitoring* kegiatan.

DAFTAR REFERENSI

- Dina, R. A., Dewi, M., Nurdin, N. M., Aries, M., Yudha, E. P., Afwan, F. A., ... Almira, B. (2025). Peningkatan Pengetahuan Gizi, Body Image, Kesehatan Reproduksi, dan Cegah Pernikahan Dini pada Siswa dan Guru SMAN 1 Pandeglang. *Abdimas Galuh*, 7(1), 248–257. <https://doi.org/10.25157/ag.v7i1.16696>
- Ernita, Iswani, R., & Us, H. (2024). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Masa Remaja di SMP 2 Meurah Mulia Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 3(1), 42–46. <https://doi.org/10.56742/jpm.v3i1.82>
- Esther, E., Pemiliana, P. D., & Khoiriyani, K. (2026). Edukasi Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Kisaran Sebagai Upaya Penguatan Literasi Kesehatan Reproduksi Berbasis Sekolah. *Sevaka: Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat*, 4(3), 200–211. <https://doi.org/10.62027/sevaka.v4i3.1014>
- Hutapea, A. D., Sihombing, R. M., Tahulending, P. S., & Rumerung, C. L. (2023). Edukasi Kesehatan Reproduksi pada Remaja. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility*, 6, 1–7. <https://doi.org/10.37695/pkmcscr.v6i0.1949>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Modul Kesehatan Reproduksi Remaja Luar Sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia website: <https://repository.kemkes.go.id/book/877>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia website: <https://www.kemkes.go.id/id/indonesia-health-profile-2022/>
- Khairunnisa, Wardiati, & Agustina. (2023). Literasi Kesehatan Reproduksi Remaja dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya (Sebuah Penelitian Cross-Sectional pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Banda Aceh). *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(6), 1142–1149. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6.3398>
- Kim, S. S., Sununtnasuk, C., Berhane, H. Y., Walissa, T. T., Oumer, A. A., Asrat, Y. T., ... Menon, P. (2023). Feasibility and impact of school-based nutrition education interventions on the diets of adolescent girls in Ethiopia: A non-masked, cluster-randomised, controlled trial. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 7(10), 686–696. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(23\)00168-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(23)00168-2)

- Langford, R., Bonell, C. P., Jones, H. E., Poulidou, T., Murphy, S. M., Waters, E., ... Campbell, R. (2015). The WHO Health Promoting Schools framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2015(4), CD008958. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008958.pub2>
- Nayoan, C. R., & Haninuna, G. Y. (2023). Peningkatan Literasi Kesehatan Reproduksi Remaja Melalui Pelatihan Kader Posyandu Remaja di Daerah Kepulauan. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.37905/jpkm.v4i1.16512>
- Prasetya, G., Sartika, A. N., Noerfitri, Mirnawati, D., Gultom, E. Y., & Sari, M. F. (2024). Edukasi Gizi Seimbang Cegah Anemia pada Remaja Sekolah di Wilayah Kabupaten Belitung Timur. *Jurnal Mitra Masyarakat*, 5(1), 24–32. <https://doi.org/10.47522/jmm.v5i1.185>
- Prihanto, J. B., Nurhayati, F., Wahjuni, E. S., Matsuyama, R., Tsunematsu, M., & Kakehashi, M. (2021). Health Literacy and Health Behavior: Associated Factors in Surabaya High School Students, Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8111. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158111>
- Rimbawan, Nurdiani, R., Rachman, P. H., Kawamata, Y., & Nozawa, Y. (2023). School Lunch Programs and Nutritional Education Improve Knowledge, Attitudes, and Practices and Reduce the Prevalence of Anemia: A Pre-Post Intervention Study in an Indonesian Islamic Boarding School. *Nutrients*, 15(4), 1055. <https://doi.org/10.3390/nu15041055>
- Salam, S. S., Ramadurg, U., Charantimath, U., Katageri, G., Gillespie, B., Mhetri, J., ... Anumba, D. O. C. (2023). Impact of a school-based nutrition educational intervention on knowledge related to iron deficiency anaemia in rural Karnataka, India: A mixed methods pre-post interventional study. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 130(Suppl 3), 113–123. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.17619>
- Samruayruen, K., & Kitreerawutiwong, N. (2022). Exploration of the definition and components of food and nutrition literacy among junior secondary school students: A qualitative study. *BMC Nutrition*, 8(1), 27. <https://doi.org/10.1186/s40795-022-00519-6>
- Susanti, A. I., & Indraswari, N. (2020). Literasi Informasi Tentang Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR). *Menara Medika*, 3(1), 87–94. <https://doi.org/10.31869/mm.v3i1.2201>
- Wardiati, Septiani, R., Agustina, Ariscasari, P., Arlianti, N., & Mairani, T. (2023). Reproductive Health Literacy of Adolescents at Public Islamic School: A Cross-Sectional Study in Indonesia. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*, 15(1), 12–22. <https://doi.org/10.24252/al-sihah.v15i1.33133>
- Wisnuwardani, R. W., Wulandari, S., & Kartika, A. D. (2023). Health education to prevent anemia among adolescents in Samarinda, Indonesia. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 8(2), 288–296. <https://doi.org/10.26905/abdimas.v8i2.9224>
- World Health Organization. (2020). Adolescent health and development. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/adolescent-health-and-development>
- World Health Organization. (2024). Adolescent and young adult health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Zeng, M., Zhu, Y., Cai, Z., Xian, J., Li, S., Wang, T., ... Zhao, Y. (2022). Nutrition Literacy of Middle School Students and Its Influencing Factors: A Cross-Sectional Study in Chongqing, China. *Frontiers in Public Health*, 10, 807526. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.807526>