



An-naba : Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat

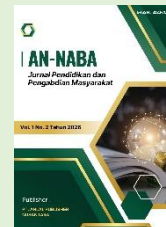
AN-NABA

Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat

Published by PT. Ahlal Publisher Nusantara, Indonesia

Volume 1 Nomor 4 Tahun 2026 Issue | E-ISSN : 3123-7037

Journal Homepage: <https://publikasi.ahlalkamal.com/index.php/an-naba>



OPEN ACCESS

Edukasi Gizi dan Perilaku Hidup Sehat Melalui Posyandu Remaja di Desa Gombang, Cawas

Dwi Kuncoro¹, Rosyan Nur Dinilah², Ahmad Fauzan³, Eka Pupita Sari⁴, Wulan Lukitasari⁵, Gestian Adi Irawan⁶, Habbibah Nur Fadlillah⁷, Latifah Fitrotul Prana⁸, Erika Indianita⁹, Mekar Hayuning Dyah¹⁰, Asyrofuddin Shahibul Hikam¹¹, Annisa Aulia Rahmawati¹², Mokhammad Azis Aji Abdilah¹³

¹⁻¹³Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Email: criwil07@gmail.com

Abstrak

Kegiatan edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat menjadi sarana penyampaian informasi mengenai kebiasaan sehat pada remaja. Pengabdian ini bertujuan melaksanakan sosialisasi pola hidup sehat dan mendeskripsikan respons peserta setelah kegiatan di Posyandu ILP Dahlia 2 Gombang, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten. Kegiatan dilaksanakan pada 6 Juli 2026 melalui kerja sama tim KKN dan penyelenggara Posyandu Remaja dari PKK dengan materi pola hidup sehat, olahraga teratur, dan penyakit selama 30 menit. Setelah edukasi, sebanyak 56 peserta berusia 12–18 tahun mengisi kuesioner sepuluh pernyataan yang dikembangkan tim KKN. Sebanyak 56 peserta (100,0%) menyetujui pentingnya hidup sehat sejak remaja dan 54 peserta (96,4%) menyatakan upaya menerapkan pola makan seimbang. Pada butir upaya aktivitas fisik minimal 60 menit sehari, 43 peserta (76,8%) memilih respons positif, 11 (19,6%) tidak setuju, dan dua (3,6%) tidak mengisi. Respons pascakegiatan menunjukkan perlunya penekanan lebih lanjut pada praktik aktivitas fisik. Data satu kali setelah penyuluhan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan peningkatan pengetahuan atau perubahan perilaku peserta.

Kata kunci: edukasi kesehatan; posyandu remaja; gizi seimbang; aktivitas fisik; pengabdian masyarakat

Abstract

Community-based health education provides an opportunity to discuss healthy practices with adolescents. This community-service activity delivered healthy-lifestyle education and described participants' responses after an event at Posyandu ILP Dahlia 2 Gombang, Cawas District, Klaten Regency. On 6 July 2026, the student community-service team collaborated with the Family Welfare Movement's youth health post to deliver a 30-minute session on healthy lifestyles, regular exercise, and diseases. Afterwards, 56 participants aged 12–18 years completed a ten-item questionnaire developed by the team. All 56 participants (100.0%) agreed or strongly agreed that healthy living from adolescence is important, and 54 (96.4%) reported efforts to maintain a balanced diet. Regarding efforts to perform at least 60 minutes of daily physical activity, 43 (76.8%) responded positively, 11 (19.6%) disagreed, and two (3.6%) did not respond. These post-activity responses suggest prioritizing practical physical-activity education in subsequent programs. As no baseline data were obtained, the activity cannot be claimed to have increased knowledge or changed behavior.

Keywords: health education; youth health post; balanced nutrition; physical activity; community service



Copyright © 2026 by Author(s)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pembentukan kebiasaan yang berpengaruh terhadap kesehatan sepanjang kehidupan, termasuk pilihan makanan, aktivitas fisik, pola istirahat, dan pengelolaan tekanan psikologis. Pada tahap ini, kebutuhan gizi meningkat seiring pertumbuhan fisik, sementara pengambilan keputusan sehari-hari mulai dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan, keluarga, dan akses informasi digital. World Health Organization (Organization, 2024) menempatkan kesehatan remaja sebagai bagian dari agenda kesehatan masyarakat karena perilaku yang terbentuk pada usia muda dapat berlanjut hingga dewasa. Oleh sebab itu, upaya promosi kesehatan remaja perlu menjangkau lingkungan terdekat mereka dan memberikan informasi yang relevan dengan keputusan sehari-hari, bukan sekadar menyampaikan anjuran normatif.

Pedoman Gizi Seimbang yang diterbitkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014) menekankan empat pilar, yakni mengonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, serta mempertahankan dan memantau berat badan normal. Keempat pilar tersebut memperlihatkan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi berkaitan erat dengan kebiasaan individu dan kondisi lingkungan yang memungkinkan perilaku sehat diterapkan. Pada remaja, penerapannya dapat dimulai dari pemilihan menu beragam, kecukupan sumber protein, pembatasan konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta pengaturan aktivitas dan waktu istirahat. Pesan edukasi perlu disampaikan secara sederhana agar peserta memahami alasan suatu kebiasaan dianjurkan dan mampu menghubungkannya dengan aktivitas mereka sendiri.

WHO (2026) menjelaskan pola makan sehat melalui prinsip kecukupan, keseimbangan, moderasi, dan keberagaman pangan. Prinsip tersebut relevan dengan kehidupan remaja yang menghadapi banyak pilihan makanan, termasuk makanan cepat saji dan minuman berpemanis yang mudah dijumpai. Walaupun pengetahuan tentang makanan sehat merupakan modal awal, penerapannya dipengaruhi oleh ketersediaan pangan di rumah, kebiasaan keluarga, biaya, dan preferensi rasa. Edukasi gizi di tingkat komunitas dapat membantu peserta mengenali pilihan yang lebih sesuai tanpa mengabaikan keadaan sosial serta kemampuan keluarga masing-masing.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa edukasi gizi pada remaja dapat dilaksanakan melalui pendekatan terstruktur dan melibatkan lingkungan yang dekat dengan keseharian peserta. Oddo dkk. (2022) meneliti intervensi gizi pada 514 remaja di Kabupaten Klaten dan Lombok Barat dengan rancangan evaluasi yang memungkinkan pengamatan perubahan indikator yang diukur. Kedekatan wilayah penelitian tersebut dengan Desa Gombang memberi alasan kontekstual untuk mengembangkan kegiatan edukasi kesehatan pada remaja di Kabupaten Klaten. Akan tetapi, hasil studi intervensi tersebut tidak dapat langsung disamakan dengan kegiatan KKN ini karena survei Desa Gombang hanya dilakukan setelah sosialisasi dan tidak memiliki pengukuran awal sebagai pembandingan.

Kajian tentang kesehatan remaja menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai gizi dan perilaku hidup sehat tidak selalu sejalan dengan praktik sehari-hari. Salsabil dkk. (2025) membahas pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan status gizi pada peserta didik, sedangkan Bromley dkk. (2024) mengkaji keterkaitan perilaku peningkatan kesehatan pada remaja awal. Literatur tersebut mendukung perlunya membahas makan, bergerak, tidur, dan kesehatan psikososial sebagai aspek yang saling berhubungan. Meskipun demikian, masing-masing indikator tetap harus ditafsirkan menurut cara pengukurannya agar persetujuan terhadap suatu pernyataan tidak diperlakukan sebagai bukti pasti bahwa perilaku tersebut telah dilaksanakan.

Kajian ilmiah dari Indonesia dapat memberikan pembandingan yang lebih dekat dengan kebiasaan makan dan aktivitas remaja setempat. Miskiyah dan Briawan (2022) menelaah kualitas diet, aktivitas fisik, dan status gizi remaja di Bogor, sementara Suwarni dkk. (2023) membahas kebiasaan makan, sarapan, dan jajan pada remaja sekolah. Syifa dkk. (2022) juga mengkaji pengetahuan gizi, keragaman

pangan, dan aktivitas fisik, sehingga menunjukkan bahwa komponen-komponen tersebut dapat dibahas secara berdampingan tanpa dianggap sebagai satu variabel yang identik. Temuan terdahulu tersebut menjadi dasar untuk memahami mengapa kuesioner pengabdian Desa Gombang memasukkan pertanyaan tentang pola makan, pembatasan makanan kurang sehat, serta aktivitas fisik.

Pemahaman mengenai kesadaran kesehatan dapat ditunjang melalui konsep literasi kesehatan yang mencakup kemampuan memperoleh, memahami, menilai, dan menggunakan informasi terkait kesehatan (Sørensen et al., 2012). Dalam kegiatan edukasi, informasi yang disampaikan diharapkan membantu remaja menilai kebiasaan sehari-hari dan memahami pilihan yang mendukung kesehatan. Namun, mengetahui pentingnya perilaku sehat, menyatakan persetujuan, dan benar-benar menjalankan perilaku tersebut merupakan tahapan yang berbeda. Oleh karena itu, respons kuesioner dalam kegiatan ini dibahas sebagai tanggapan dan pelaporan diri peserta, bukan sebagai pengukuran menyeluruh terhadap literasi kesehatan ataupun pengamatan langsung atas perilaku mereka.

Social Cognitive Theory dari Bandura (2004) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan terkait dengan interaksi faktor personal, tindakan, dan lingkungan sosial. Theory of Planned Behavior dari Ajzen (1991) melengkapi penjelasan tersebut melalui peran sikap, norma subjektif, dan persepsi kendali perilaku dalam membentuk niat. Kedua kerangka ini membantu memahami mengapa peserta dapat menyetujui pentingnya pola hidup sehat, tetapi belum tentu mampu mempertahankan kebiasaan tertentu secara konsisten. Dalam artikel ini, teori digunakan untuk menafsirkan temuan secara konseptual, bukan untuk menguji hubungan kausal karena desain kegiatan tidak mengukur seluruh konstruk dalam kedua teori.

Program Kuliah Kerja Nyata Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta di Desa Gombang, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten, berlangsung pada 22 Juni hingga 31 Juli 2026. Salah satu kegiatan dilaksanakan bersama penyelenggara Posyandu Remaja pada 6 Juli 2026 di Posyandu ILP Dahlia 2 Gombang melalui sosialisasi pola hidup sehat, olahraga teratur, dan pengenalan penyakit. Setelah pemaparan materi, tim KKN membagikan kuesioner kepada 56 peserta berusia 12–18 tahun untuk memperoleh gambaran respons mereka terhadap aspek gizi dan perilaku sehat. Artikel ini bertujuan mendeskripsikan pelaksanaan edukasi kesehatan berbasis komunitas serta memaparkan hasil evaluasi tanggapan peserta sebagai bahan pertimbangan bagi kegiatan kesehatan remaja berikutnya.

METODE

Kegiatan pengabdian menggunakan pendekatan edukasi kesehatan berbasis komunitas (community-based health education) disertai survei tanggapan pascakegiatan yang dianalisis secara kuantitatif deskriptif. Kegiatan berlangsung pada 6 Juli 2026 di Posyandu ILP Dahlia 2, Desa Gombang, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten, dalam kerja sama tim KKN UIN Raden Mas Said Surakarta dengan penyelenggara Posyandu Remaja. Sebanyak 56 peserta berusia 12–18 tahun mengikuti sosialisasi selama sekitar 30 menit dengan pokok bahasan pola hidup sehat, olahraga teratur, dan pengenalan penyakit. Setelah sesi pemaparan, peserta mengisi kuesioner secara sukarela setelah memperoleh penjelasan mengenai penggunaan jawaban untuk laporan atau kajian KKN, dengan persetujuan orang tua atau wali sebagaimana dikonfirmasi tim pelaksana.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui kuesioner terstruktur yang disusun oleh tim KKN dan diberikan kepada 56 peserta setelah sosialisasi. Sepuluh pernyataan di dalamnya membahas pentingnya hidup sehat, penerapan pola makan seimbang, konsumsi sumber protein, pembatasan makanan kurang sehat, aktivitas fisik, kecukupan istirahat, pengelolaan stres, dan upaya menjaga kesehatan reproduksi. Setiap pernyataan menyediakan empat pilihan respons, yaitu sangat setuju

(SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Jawaban peserta menggambarkan persetujuan terhadap pernyataan dan kebiasaan yang mereka laporkan sendiri, sehingga analisis dilakukan untuk masing-masing butir secara terpisah.

Data kuesioner ditabulasi dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk setiap pernyataan, dengan 56 peserta sebagai dasar perhitungan. Gabungan jawaban sangat setuju dan setuju digunakan untuk menggambarkan kecenderungan persetujuan peserta, sedangkan jawaban tidak setuju dan sangat tidak setuju tetap disajikan agar seluruh variasi respons terlihat. Empat jawaban yang tidak terisi dilaporkan tersendiri dan tidak diganti dengan perkiraan, sehingga jumlah pada setiap butir tetap dapat ditelusuri. Karena evaluasi hanya dilakukan satu kali setelah sosialisasi, temuan menggambarkan tanggapan peserta pada saat pengisian kuesioner dan tidak digunakan untuk menyimpulkan adanya peningkatan pengetahuan akibat kegiatan.

Kerahasiaan peserta dijaga dengan tidak mencantumkan nama dan alamat yang tertulis pada lembar kuesioner dalam publikasi. Hasil analisis ditampilkan secara agregat, sehingga informasi yang dibahas berkaitan dengan kecenderungan jawaban kelompok, bukan identitas perorangan. Cara penyajian ini juga memudahkan pembaca melihat kesesuaian antara uraian hasil dan distribusi jawaban pada tabel. Data yang tidak terisi tetap dicatat secara terbuka agar pelaporan tidak melebihi jumlah respons yang tersedia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan edukasi kesehatan berbasis komunitas

Kegiatan edukasi berlangsung pada 6 Juli 2026 dalam rangkaian Posyandu Remaja yang diselenggarakan PKK di Posyandu ILP Dahlia 2 Gombang. Tim KKN menyampaikan materi pola hidup sehat, olahraga teratur, dan pengenalan penyakit melalui sosialisasi sekitar 30 menit kepada 56 peserta usia 12–18 tahun. Setelah sesi materi berakhir, peserta mengisi kuesioner dengan sepuluh pernyataan untuk memberikan tanggapan terhadap aspek kesehatan yang dibahas dan kebiasaan yang mereka laporkan. Hasil pengisian ini menyediakan gambaran awal mengenai kecenderungan respons peserta, sedangkan penilaian perubahan pengetahuan atau perilaku memerlukan rancangan evaluasi tambahan yang tidak dilakukan pada kegiatan ini.

Tabel 1. Distribusi frekuensi jawaban responden (n = 56)

Butir	SS	S	TS	STS	Tidak diisi
1	44	12	0	0	0
2	26	28	1	0	1
3	23	33	0	0	0
4	22	29	5	0	0
5	37	18	0	0	1
6	22	33	1	0	0
7	8	35	11	0	2
8	22	34	0	0	0
9	19	36	1	0	0
10	37	19	0	0	0

Sumber: Data primer kuesioner KKN Desa Gombang (2026). Kategori “Tidak diisi” menunjukkan respons kosong yang tidak diberi nilai pengganti.

Tabel 2. Ringkasan respons positif, negatif, dan tidak dapat dinilai

Butir	Indikator	SS+S	TS+STS	Tidak diisi
1	Pentingnya hidup sehat sejak remaja	56 (100,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
2	Upaya pola makan seimbang	54 (96,4%)	1 (1,8%)	1 (1,8%)
3	Konsumsi makanan sumber protein	56 (100,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
4	Pembatasan makanan kurang sehat	51 (91,1%)	5 (8,9%)	0 (0,0%)
5	Kesadaran manfaat aktivitas fisik	55 (98,2%)	0 (0,0%)	1 (1,8%)
6	Meluangkan waktu untuk aktivitas fisik	55 (98,2%)	1 (1,8%)	0 (0,0%)
7	Upaya aktivitas fisik ≥ 60 menit/hari	43 (76,8%)	11 (19,6%)	2 (3,6%)
8	Upaya kecukupan tidur	56 (100,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
9	Cara positif mengelola stres	55 (98,2%)	1 (1,8%)	0 (0,0%)
10	Komitmen kesehatan reproduksi	56 (100,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)

Pola makan dan pemenuhan gizi

Pernyataan mengenai upaya menerapkan pola makan sehat dan seimbang pada butir 2 memperoleh 54 respons setuju atau sangat setuju (96,4%), satu respons tidak setuju, serta satu respons tidak terisi. Pada butir 3 tentang konsumsi makanan sumber protein, seluruh 56 peserta (100,0%) memilih kategori setuju atau sangat setuju, sedangkan butir 4 mengenai upaya mengurangi makanan cepat saji, minuman manis, dan makanan tinggi lemak memperoleh 51 respons positif (91,1%). Kecenderungan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menyampaikan sikap atau kebiasaan yang sejalan dengan pesan gizi seimbang. Akan tetapi, karena tidak dilakukan pencatatan konsumsi aktual maupun wawancara mendalam, angka tersebut tidak dapat diartikan sebagai bukti kecukupan gizi atau kepatuhan pola makan sehari-hari.

Oddo dkk. (2022) menyajikan bukti mengenai pelaksanaan intervensi gizi pada remaja di Klaten dan Lombok Barat dengan rancangan serta pengukuran hasil yang berbeda dari kegiatan Desa Gombang. Penelitian tersebut memperlihatkan bahwa isu gizi remaja di wilayah yang relatif dekat telah menjadi perhatian dalam kajian ilmiah, sehingga relevan sebagai pembanding konseptual bagi kegiatan edukasi komunitas. Pada survei Desa Gombang, tingginya respons positif mengenai makanan sehat perlu dibaca sebagai gambaran pelaporan diri setelah sosialisasi, bukan sebagai dampak langsung yang terbukti timbul akibat materi yang disampaikan. Kegiatan berikutnya dapat

menggunakan pencatatan konsumsi atau pengukuran sebelum dan sesudah edukasi agar perubahan pengetahuan dan praktik makan dapat dinilai secara lebih meyakinkan.

Temuan penelitian Indonesia turut menunjukkan bahwa kualitas konsumsi remaja dipengaruhi beragam kebiasaan yang tidak dapat diwakili oleh satu pertanyaan umum. Suwarni dkk. (2023) membahas pola makan, sarapan, dan kebiasaan jajan, sementara Syifa dkk. (2022) mengkaji pengetahuan gizi dan keragaman konsumsi pangan. Dibandingkan dengan pendekatan tersebut, kuesioner kegiatan Desa Gombang lebih sederhana karena berfokus pada persetujuan terhadap upaya makan sehat dan pembatasan makanan tertentu. Oleh sebab itu, hasilnya paling tepat dipakai untuk menentukan tema edukasi lanjutan, misalnya memilih menu beragam yang terjangkau dan memahami frekuensi konsumsi makanan tinggi gula atau lemak.

Aktivitas fisik sebagai indikator prioritas

Indikator aktivitas fisik menampilkan perbedaan yang menarik antara pengakuan atas manfaat olahraga dan komitmen terhadap durasi aktivitas tertentu. Pada butir 5, sebanyak 55 peserta (98,2%) menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa aktivitas fisik rutin dapat meningkatkan kebugaran, dengan satu jawaban kosong; butir 6 tentang meluangkan waktu untuk bergerak memperoleh 55 respons positif (98,2%). Namun, pada butir 7 tentang upaya beraktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari, respons positif hanya berjumlah 43 orang (76,8%), sementara 11 peserta (19,6%) menjawab tidak setuju dan dua peserta tidak mengisi. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa butir yang menuntut durasi aktivitas lebih spesifik menerima respons yang kurang positif dibandingkan pernyataan mengenai manfaat dan kemauan berolahraga.

Pedoman WHO (2020) merekomendasikan agar anak dan remaja usia 5–17 tahun melakukan rata-rata setidaknya 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat per hari sepanjang minggu. Anjuran tersebut penting sebagai acuan edukasi, namun tidak identik dengan rumusan kuesioner yang menyebut upaya beraktivitas minimal 60 menit setiap hari. Karena tidak ada catatan frekuensi, intensitas, atau durasi aktivitas fisik yang diukur secara objektif, penelitian ini tidak dapat menetapkan berapa peserta yang telah memenuhi pedoman WHO. Walaupun demikian, jawaban pada butir ketujuh dapat digunakan sebagai sinyal perlunya pembahasan yang lebih praktis mengenai cara memasukkan aktivitas fisik ke jadwal harian remaja.

Miskiyah dan Briawan (2022) menempatkan aktivitas fisik bersama kualitas diet sebagai aspek yang relevan untuk memahami status gizi remaja, sedangkan Salsabil dkk. (2025) membahas pengetahuan gizi dan aktivitas fisik pada siswa sekolah menengah. Studi-studi tersebut membantu menegaskan bahwa penilaian perilaku bergerak perlu dibedakan dari sekadar persetujuan atas manfaat aktivitas fisik. Pada kegiatan pengabdian Desa Gombang, kesenjangan respons antarbutir dapat menjadi dasar untuk merancang kegiatan lanjutan seperti diskusi hambatan berolahraga atau aktivitas kelompok yang mudah diikuti. Rekomendasi tersebut merupakan implikasi dari hasil survei, bukan bukti bahwa kegiatan lanjutan telah dijalankan oleh tim KKN.

Istirahat, pengelolaan stres, dan kesehatan reproduksi

Indikator istirahat dan psikososial memperlihatkan kecenderungan respons positif yang tinggi. Seluruh 56 peserta (100,0%) memberikan jawaban setuju atau sangat setuju pada pernyataan tentang upaya tidur cukup, sedangkan butir 9 mengenai pemilihan cara positif untuk menghadapi stres memperoleh 55 respons positif (98,2%) dan satu respons tidak setuju. Butir 10 tentang komitmen menjaga kesehatan reproduksi melalui perilaku hidup bersih dan sehat juga memperoleh 56 respons positif (100,0%). Hasil ini menunjukkan adanya dukungan yang dilaporkan peserta terhadap pesan kesehatan yang luas, tetapi belum menggambarkan kualitas tidur aktual, kemampuan pengelolaan stres dalam situasi nyata, atau praktik kesehatan reproduksi yang teramati.

Zhong dkk. (2024) membahas faktor konsumsi pangan yang berkaitan dengan kesehatan tidur remaja melalui tinjauan sistematis, sehingga memperlihatkan bahwa kesehatan tidur perlu dipahami

bersama kebiasaan lain. Walaupun seluruh peserta survei Desa Gombang merespons positif pernyataan mengenai upaya tidur cukup, instrumen tidak menanyakan jam tidur, keteraturan jadwal, ataupun gangguan tidur yang dialami. Oleh karena itu, tingkat persetujuan yang tinggi tidak dapat dianggap setara dengan kualitas tidur yang baik berdasarkan indikator klinis. Edukasi lanjutan dapat memperkenalkan kebiasaan tidur yang teratur serta kaitannya dengan aktivitas harian dan penggunaan gawai.

Hubungan antara kesehatan psikologis, perilaku makan, dan status gizi juga muncul dalam penelitian pada remaja Indonesia. Maharani dan Khomsan (2024) mengkaji mindful eating, tingkat stres, dan status gizi pada siswa sekolah menengah, sementara Bromley dkk. (2024) menempatkan nutrisi, tidur, dan aktivitas fisik sebagai perilaku peningkat kesehatan yang dapat dibahas secara bersama. Kuesioner Desa Gombang menanyakan kecenderungan memilih cara positif ketika menghadapi stres, sehingga belum cukup untuk mengukur derajat stres atau keterampilan koping peserta. Meski demikian, butir tersebut dapat digunakan sebagai pintu masuk untuk membahas dukungan teman, keluarga, dan layanan kesehatan remaja jika peserta memerlukan bantuan.

Implikasi pengabdian

Pelaksanaan sosialisasi di Posyandu Remaja memperlihatkan bahwa layanan kesehatan berbasis komunitas dapat menjadi ruang pertemuan antara mahasiswa KKN, penyelenggara kegiatan, dan peserta usia remaja. Format edukasi selama 30 menit memungkinkan penyampaian pesan dasar mengenai pola hidup sehat, olahraga, serta pengenalan penyakit dalam kegiatan yang sudah dikenal masyarakat setempat. Pengisian kuesioner sesudah sesi materi memberikan umpan balik sederhana tentang pernyataan mana yang memperoleh persetujuan tinggi dan mana yang perlu penjelasan lebih lanjut. Berdasarkan pola jawaban, aktivitas fisik minimal 60 menit menjadi topik yang paling layak diprioritaskan dalam diskusi lanjutan, sementara aspek makan sehat, tidur, dan pengelolaan stres tetap memerlukan penguatan yang sesuai dengan kebutuhan peserta.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian berbasis edukasi kesehatan dilaksanakan oleh tim KKN Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta dalam Posyandu Remaja di Posyandu ILP Dahlia 2 Gombang pada 6 Juli 2026, dengan peserta sebanyak 56 remaja usia 12–18 tahun. Sosialisasi selama sekitar 30 menit membahas pola hidup sehat, olahraga teratur, dan pengenalan penyakit, kemudian dilanjutkan pengisian kuesioner untuk menggambarkan tanggapan peserta. Sebagian besar peserta memberikan respons positif pada pernyataan tentang pola makan seimbang, konsumsi protein, upaya tidur cukup, dan pengelolaan stres, sedangkan persetujuan terhadap aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari relatif lebih rendah, yaitu 43 dari 56 peserta (76,8%). Hasil tersebut mendukung perlunya edukasi lanjutan yang lebih praktis mengenai aktivitas fisik dan pembentukan kebiasaan sehat, tanpa menyimpulkan adanya peningkatan pengetahuan atau perubahan perilaku karena evaluasi hanya dilakukan setelah kegiatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada PKK dan pengelola Posyandu ILP Dahlia 2 Gombang yang memfasilitasi kegiatan serta memberikan izin pelaksanaan sosialisasi dan pengumpulan tanggapan peserta. Apresiasi juga disampaikan kepada remaja yang mengikuti edukasi dan bersedia memberikan jawaban kuesioner secara sukarela, serta kepada orang tua atau wali yang telah memberikan persetujuan partisipasi. Dukungan berbagai pihak tersebut memungkinkan terlaksananya kegiatan pengabdian pada 6 Juli 2026 dalam rangkaian KKN Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Seluruh isi dan interpretasi hasil dalam artikel ini menjadi tanggung jawab para penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, 31(2), 143–164. <https://doi.org/10.1177/1090198104263660>
- Bromley, K., Sacks, D. D., Boyes, A., Driver, C., & Hermens, D. F. (2024). Health enhancing behaviors in early adolescence: An investigation of nutrition, sleep, physical activity, mindfulness and social connectedness and their association with psychological distress and wellbeing. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1413268. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1413268>
- Indonesia, K. K. R. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Maharani, T., & Khomsan, A. (2024). Hubungan mindful eating dan tingkat stres dengan status gizi pada siswa SMA Global Persada Mandiri School. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(3), 199–208. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.3.199-208>
- Miskiyah, A., & Briawan, D. (2022). Kualitas diet, aktivitas fisik, dan status gizi remaja selama masa pandemi Covid-19 di Kota Bogor. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(1), 8–15. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.1.8-15>
- Oddo, V. M., Roshita, A., Khan, M. T., Ariawan, I., Wiradnyani, L. A. A., Chakrabarti, S., Izwardy, D., & Rah, J. H. (2022). Evidence-based nutrition interventions improved adolescents' knowledge and behaviors in Indonesia. *Nutrients*, 14(9), 1717. <https://doi.org/10.3390/nu14091717>
- Organization, W. H. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Organization, W. H. (2024). *Adolescent and young adult health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Organization, W. H. (2026). *Healthy diet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Salsabil, A., Pengge, N. M., Christyaningsih, J., & Nugroho, R. F. (2025). Descriptive study: Nutrition knowledge, physical activity, and nutritional status of 11th-grade students at SMA Muhammadiyah 2 Surabaya. *Journal of Nutrition Explorations*, 3(4), 282–291. <https://doi.org/10.36568/jone.v3i4.152>
- Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., & Brand, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12, 80. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>
- Suwarni, W., Dina, R. A., & Tanziha, I. (2023). Hubungan pola makan, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan jajan dengan status gizi remaja di SMA Kornita IPB. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3), 189–195. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.189-195>
- Syifa, N. H., Briawan, D., & Kustiyah, L. (2022). Pengetahuan gizi dan kesehatan, keragaman pangan serta aktivitas fisik mahasiswa gizi IPB selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(2), 103–109. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.2.103-109>
- Zhong, L., Han, X., Li, M., & Gao, S. (2024). Modifiable dietary factors in adolescent sleep: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine*, 115, 100–108. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2024.02.009>