

## COMMUNITY SERVICE ACTIVITY "KNOWN YOUTH HEALTH PROBLEMS FOR GOOD AND HEALTHY GENERATION"

Sayyidah\*, Humaira Fadhillah, Magdalena Niken Oktavia, Anis Dwi Kristiyowati, Dimas Wijanarko, Setianti Haryani, Wafa, Melizsa, Neneng Sri Purwaningsih, Beny Maulana Satria

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran no. 1 Pamulang Barat, Kota Tangerang Selatan 15417, Indonesia.  
Corresponding email: [fsayyidah@wdh.ac.id](mailto:fsayyidah@wdh.ac.id)

### ABSTRACT

*Adolescents according to the Child Protection Act are people between the ages of 10-18 years, and are a fairly large group of Indonesians (almost 20% of the total population). Adolescents are future leaders and drivers of development. Adolescence is a very valuable period if they are in a state of physical and psychological health, as well as a good education. Fewer adolescents come for treatment at health facilities compared to other age groups. Though the problems faced by teenagers are complex, one of which is health problems. The Minister of Health of the Republic of Indonesia, Nila F Moeloek, revealed several health problems experienced and threatened the future of Indonesian youth. The four health problems that are considered most often experienced by Indonesian adolescents include iron deficiency (anemia), lack of height (stunting), chronic lack of energy (thinness), lack of nutritional intake, and obesity (obesity).*

**Keywords :** *youth, problems, health*

## KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT "KENALI MASALAH KESEHATAN REMAJA DEMI GENERASI BAIK DAN SEHAT

### ABSTRAK

Remaja menurut UU Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun, dan merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar (hampir 20% dari jumlah penduduk). Remaja merupakan calon pemimpin dan penggerak pembangunan di masa depan. Remaja merupakan masa yang sangat berharga bila mereka berada dalam kondisi kesehatan fisik dan psikis, serta pendidikan yang baik. Hanya sedikit remaja yang datang berobat ke fasilitas kesehatan dibandingkan kelompok usia lain. Padahal masalah yang dihadapi remaja itu rumit, salah satu diantaranya adalah masalah kesehatan. Menteri Kesehatan RI, Nila F Moeloek, mengungkapkan beberapa masalah kesehatan yang dialami dan mengancam masa depan remaja Indonesia. Empat masalah kesehatan yang dinilai paling sering dialami oleh remaja Indonesia antara lain kurang zat besi (anemia), kurang tinggi badan (stunting), kurang energi kronis (kurus), kurang asupan gizi, dan kegemukan (obesitas).

**Kata Kunci :** *remaja, masalah, kesehatan*

## **PENDAHULUAN**

Remaja menurut UU Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun, dan merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar (hampir 20% dari jumlah penduduk). Remaja merupakan calon pemimpin dan penggerak pembangunan di masa depan.

Remaja merupakan masa yang sangat berharga bila mereka berada dalam kondisi kesehatan fisik dan psikis, serta pendidikan yang baik. Kalau diperhatikan hanya sedikit remaja yang datang berobat ke fasilitas kesehatan dibandingkan kelompok usia lain (bayi, balita, atau lansia). Padahal masalah yang dihadapi remaja itu rumit, salah satu diantaranya adalah masalah kesehatan.

Menteri Kesehatan RI, Nila F Moeloek, mengungkapkan beberapa masalah kesehatan yang dialami dan mengancam masa depan remaja Indonesia. Empat masalah kesehatan yang dinilai paling sering dialami oleh remaja Indonesia antara lain kurang zat besi (anemia), kurang tinggi badan (stunting), kurang energi kronis

(kurus), kurang asupan gizi, dan kegemukan (obesitas).

Pola makan remaja yang tergambar dari data Global School Health Survey tahun 2015, antara lain: Tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Di antara remaja itu juga kurang melakukan aktifitas fisik (42,5%). Apabila cara konsumsi ini berlangsung terus menerus dan menjadi kebiasaan pola makan tetap para remaja, maka akan meningkatkan resiko terjadinya penyakit tidak menular.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukannya suatu kegiatan dalam bentuk penyuluhan yang membahas mengenai masalah kesehatan remaja sebagai salah satu pergerakan pembentukan kualitas remaja yang baik dan sehat.

## **METODE PELAKSANAAN** **Waktu dan tempat kegiatan**

Waktu pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul “Kenali Masalah

Kesehatan Remaja Demi Generasi Baik dan Sehat” ini, dilaksanakan pada hari Rabu, 10 Agustus 2022, pukul 08.00 – selesai yang berlokasi di SMP Bina Insan Cendikia Kp. Prigi, Kelurahan Bedahan, Kec. Sawangan, Kota Depok, Prov. Jawa Barat.

### **Tim pelaksana**

Pihak yang terlibat dalam PKM ini adalah dosen pembimbing, panitia PKM, dan para peserta penyuluhan.

### **Metode yang digunakan**

#### 1. Tahap Pertama (Perencanaan)

Tim PKM mengadakan diskusi secara tatap muka, dengan adanya Covid-19 maka tim PKM berusaha tetap diskusi dengan tetap menjaga protokol kesehatan. Diskusi terkait dengan pendapat dan masukan dari masing-masing anggota PKM agar dapat segera terlaksana dan tercapai tujuan sesuai dengan harapan tim PKM. Tim PKM juga mengkonfirmasi terlebih dahulu kepada dosen pembimbing agar disetujui dengan adanya program ini.

#### 2. Tahap Kedua (Pengerjaan)

Tim PKM mulai mengerjakan proposal, materi, dan banner

#### 3. Tahap Ketiga (Persiapan)

Tim PKM menyurvei lokasi yang akan digunakan sebagai tempat penyuluhan, yaitu SMP Bina Insan Cendikia Kp. Prigi, Kelurahan Bedahan, Kec. Sawangan, Kota Depok, Prov. Jawa Barat.

#### 4. Tahap Keempat (Pelaksanaan)

Tim PKM mengumpulkan para peserta penyuluhan di SMP Bina Insan Cendikia Kp. Prigi, Kelurahan Bedahan, Kec. Sawangan, Kota Depok, Prov. Jawa Barat, yang kemudian akan diberikan materi “Kenali Masalah Kesehatan Remaja Demi Generasi Baik dan Sehat” dalam bentuk presentasi.

#### 5. Tahap Kelima (Penutup)

Tim PKM membagikan obat penambah darah kepada para murid kelas 8 SMP Bina Insan Cendikia disertai dengan penjelasan aturan minum.

#### 6. Tahap Keenam (Evaluasi)

Tim PKM mengevaluasi para peserta, apakah materi yang telah disampaikan dapat dipahami dengan baik, serta dapat diterapkan.

### **Evaluasi**

Kegiatan evaluasi ini dilakukan oleh Tim Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), apakah peserta sudah memahami pemaparan materi yang telah disampaikan guna untuk melihat keberhasilan program ini, dimana para peserta mengisi kuesioner yang diberikan oleh panitia PKM

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “Kenali Masalah Kesehatan Remaja Demi Generasi Baik dan Sehat” adalah bertambahnya pengetahuan murid-murid kelas 7 SMP Bina Insan Cendikia Jl. Kp. Prigi, Kelurahan Bedahan, Kec. Sawangan, Kota Depok, Prov. Jawa Barat. Yang di buktikan dengan lembar evaluasi yang telah diisi oleh murid-murid kelas 7 setelah kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat selesai.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan ini diharapkan murid-murid dapat memperoleh informasi yang tepat mengenai masalah kesehatan remaja dalam kehidupan sehari-hari dan pentingnya mengkonsumsi suplemen peningkat kesehatan.

### **Saran**

1. Diharapkan di acara selanjutnya dapat berjalan dengan cukup baik dan tepat waktu.
2. Diharapkan di acara selanjutnya MC dapat mengatasi keributan para peserta sehingga acara dapat berjalan dengan lebih kondusif.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Kamadatu, Dariola. 2022. “4 Masalah Kesehatan Remaja di Indonesia 'Anemia' Salah Satunya, Berikut Fakta Unik”. <https://bit.ly/3Bcs7oR>. Diakses pada tanggal 21 Juli 2022.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. “Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan”. <https://bit.ly/3RYa0c8>. Diakses pada tanggal 21 Juli 2022
- Makmun, Mardiana. 2020. “25% Alami Stunting, Remaja Butuh Edukasi Gizi di Sekolah”. <https://bit.ly/3aVQ9tO>. Diakses pada tanggal 21 Juli 2022

Rokom. 2018. "Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat". <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4625896/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat/>. Diakses pada tanggal 21 Juli 2022

Yunita, F.A., dkk. 2020. 'Hubungan Pola Diet Remaja Dengan Status Gizi'. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*. 8(2): 27-32.