



**Jurnal Kesehatan Pengabdian Masyarakat Portal Ilmiah (JKPMPI)**

Volume 1 Nomor 1 (2026), Publish 12 Januari 2026

e-ISSN: 0000-0000

Journal homepage: <https://e-journal.portalilmiah.com/index.php/jkpmipi>

Published by Yayasan Duta Pratama

**PENYULUHAN MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI BAGI  
REMAJA SEBAGAI UPAYA PEMBENTUKAN PEER  
KONSELOR KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN UKS DI  
SMAN XI BEKASI  
DALAM RANGKA MENDUKUNG TRANSFORMASI  
LAYANAN PRIMER**

**Dwi Agustina<sup>1</sup>, Ari Sudarsono<sup>2</sup>, Erna Sariana<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Korespondensi : [ernasariana.es@gmail.com](mailto:ernasariana.es@gmail.com)

**Abstract**

**Background:** To realize quality human resources, namely human resources who are physically, mentally and socially healthy and have optimal productivity, continuous efforts to maintain and improve health are needed in all areas, including in the school environment. The results of a national survey show that elementary, middle and high school students, both boys and girls, show a lack of vegetable and fruit consumption and consume unhealthy foods. The focus of community service activities is to support the UKS by forming peer counselors as it is hoped that they can accelerate the process of adopting clean and healthy living behaviors among students. For this reason, the current activity being carried out is counseling on healthy and nutritious food for teenagers. **Objectives:** Recruitment of peer counselors as change agents/health cadres in the school environment who can encourage the formation of PHBS and increase knowledge about healthy and nutritious food for adolescents. **Method:** The community service program was implemented on August 3, 2024. Activities carried out included problem identification and counseling. **Results:** The community service activity succeeded in recruiting 25 students as peer counselors and increasing knowledge about healthy and nutritious food for adolescents.

**Keywords:** Peer Health Counselors, nutritious healthy food for adolescents, Primary Care Transformation.

**Abstrak**

**Latar Belakang:** Untuk mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas yaitu sumber daya manusia yang sehat fisik, mental dan sosial serta mempunyai produktifitas yang optimal diperlukan upaya-upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara terus menerus di semua bidang termasuk dalam lingkungan sekolah. Hasil survei nasional menunjukkan anak usia SD, SMP dan SMA pada laki-laki dan perempuan menunjukkan kurang makan sayur dan buah serta mengonsumsi makanan yang tidak sehat Fokus kegiatan pengabmas adalah untuk mendukung UKS dengan membentuk peer konselor sebagai yang diharapkan dapat mempercepat proses adopsi perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan siswa. Untuk itu maka kegiatan saat ini yang dilakukan adalah penyuluhan tentang makanan sehat dan bergizi bagi remaja. **Tujuan:** Terekrutnya peer konselor sebagai agen perubahan/kader bidang kesehatan di lingkungan sekolah yang dapat mendorong terbentuknya PHBS dan meningkatnya pengetahuan tentang makanan sehat dan bergizi bagi remaja. **Metode:** Program pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 03 Agustus 2024. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi identifikasi masalah dan penyuluhan. **Hasil:** Kegiatan pengabdian masyarakat berhasil merekrut 25 siswa sebagai peer konselor dan meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat dan bergizi bagi remaja.

**Kata kunci:** Peer Konselor Kesehatan, makanan sehat bergizi bagi remaja, transformasi layanan primer.

## PENDAHULUAN

Modal pembangunan nasional salah satunya yaitu sumber daya manusia berkualitas yang sehat fisik, mental dan juga sosial serta memiliki produktivitas yang optimal. Untuk mewujudkan kondisi tersebut perlu dilakukan berbagai upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara berkesinambungan pada semua bidang termasuk juga lingkungan sekolah. Oleh sebab itu maka sekolah juga harus menjadi lingkungan yang kondusif dalam pembentukan dan perkembangan perilaku hidup sehat, sebagai prasyarat untuk berkembangnya potensi anak murid atau peserta didik secara optimal.

Menurut Data Pokok Pendidikan dari Kemendikbud tahun 2016 memperlihatkan tingginya jumlah peserta didik di Indonesia yang mencapai 44.308.247 pada jenjang SD/MI, SMP/MTs dan SMA/SMK/MA Pada tahun 2022, peserta didik SMA/ sederajat mencapai 1.849.936 orang, sedangkan di Bekasi jumlah peserta didik SMA mencapai 127.620 (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Dengan jumlah peserta didik yang cukup tinggi ini maka usaha kesehatan sekolah perlu mendapat perhatian khusus. Terlebih lagi Data Riskesdas 2018 menunjukkan anak usia SD, SMP dan SMA pada laki-laki dan perempuan menunjukkan kurang makan sayur dan buah serta mengonsumsi makanan yang tidak sehat seperti makanan yang berpenyedap, junkfood atau serba instan (Kementerian Kesehatan, 2019). Hal ini menyebabkan pada usia anak-anak dan remaja telah berisiko penyakit hipertensi, Diabetes Melitus (DM) dan Penyakit Tidak Menular (PTM) lainnya. Selain itu, *Global School Health Survey (GSHS)* 2015 menunjukkan bahwa anak usia sekolah 22,2 % pernah merokok, 11,6 % saat ini masih merokok, 4,4% pernah mengonsumsi alcohol (World Health Organization, 2021). Hal ini menunjukkan adanya tantangan kesehatan yaitu meningkatnya kesenjangan dalam penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Masalah Kesehatan lain yang juga ditemui pada siswa menengah adalah kurangnya konsumsi makanan sehat dan bergizi. Penelitian (Najdah, Nurbaya, & Irwan, 2024) studi di Mamuju menemukan bahwa hanya 46,5% remaja yang memiliki kebiasaan makan sehat; sisanya (53,5%) memiliki kebiasaan kurang sehat. Remaja dengan pola makan kurang sehat menunjukkan insiden kelebihan gizi/obesitas yang relatif lebih tinggi dibandingkan yang berperilaku sehat. Studi (Rahmawati & Manikam, 2023) menunjukkan proporsi besar remaja memiliki frekuensi konsumsi buah dan sayur kurang : contoh temuan 72,4%

frekuensi konsumsi buah kurang dan 87,8% frekuensi konsumsi sayur kurang pada sampel tertentu. Menyimpulkan perlunya strategi untuk meningkatkan akses dan kebiasaan konsumsi buah-sayur.

Konsumsi makanan sehat dan bergizi sangat penting bagi remaja karena pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, serta emosional yang pesat sehingga kebutuhan zat gizi meningkat. Pola makan yang tidak seimbang, seperti rendahnya asupan buah, sayur, dan sumber protein berkualitas, dapat menyebabkan masalah gizi seperti obesitas, anemia, atau kekurangan energi kronis yang berdampak pada kesehatan dan prestasi belajar. Mengingat pentingnya konsumsi makanan sehat bergizi bagi remaja sekolah, maka salah satu upaya pendukung kegiatan UKS Adalah melalui kegiatan pengabmas dengan jalan pembentukan peer konselor sebagai agen perubahan/kader bidang kesehatan di lingkungan sekolah yang dapat mendorong terbentuknya PHBS dan terpenuhinya konsumsi makanan sehat bergizi di sekolah pada remaja.

## **TUJUAN**

Melalui kegiatan ini, diharapkan terekrutnya peer konselor sebagai agen perubahan/kader bidang kesehatan di lingkungan sekolah yang dapat mendorong terbentuknya PHBS dan terpenuhinya konsumsi makanan sehat bergizi di sekolah pada remaja.

## **METODE**

Kegiatan yang telah dilaksanakan untuk pembentukan peer konselor sebagai agen perubahan/kader bidang kesehatan di lingkungan sekolah yang dapat mendorong terbentuknya PHBS dan terpenuhinya konsumsi makanan sehat bergizi di sekolah pada remaja, meliputi:

### **a. Persiapan**

- 1) Mempersiapkan bahan materi pendukung
- 2) Pembukaan dilanjutkan dengan penjelasan program secara umum.
- 3) Siswa kemudian diminta kesediaannya sebagai peer konselor kesehatan dan komitmen dari siswa untuk mengikuti kegiatan secara penuh serta menyebar luaskan materi penyuluhan minimal kepada 10 siswa lain teman sebayanya.
- 4) Mempersiapkan administrasi kegiatan.

b. Koordinasi

- 1) Koordinasi bersama pihak sekolah sebagai tempat pelaksanaan pengabmas dan juga penanggung jawab UKS
- 2) Koordinasi bersama mahasiswa (sebagai tim yang membantu pelaksanaan kegiatan. Mahasiswa yang terlibat membantu dalam kegiatan Pengabmas ini adalah sebanyak 3-4 orang yang berasal dari semester VIII

c. Pelaksanaan

Untuk mengukur keberhasilan program, dilaksanakan pre tes dengan mengisi kuesioner pengetahuan tentang aktivitas fisik melalui google form yang disebar. Selanjutnya dilakukan pemaparan tentang aktivitas fisik secara interaktif yang dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk menjelaskan materi yang masih kurang dipahami. Diakhir acara siswa kembali diminta untuk mengisi google formulir yang berisikan kuesioner pengetahuan konsumsi makanan sehat bergizi pada remaja yang sama.

## **HASIL**

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 03 Agustus 2024 yang dihadiri oleh 25 siswa. Berdasarkan tiga kegiatan pengabmas yang telah dilaksanakan didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Komitmen siswa untuk mengikuti kegiatan secara penuh dan menyebar luaskan materi penyuluhan minimal kepada 12 teman sebaya (siswa) lainnya.
2. Peningkatan pengetahuan  
Setelah diberikan penyuluhan rata-rata pengetahuan peer konselor remaja tentang makanan sehat dan bergizi meningkat 22,5%, dari 70,8 sebelum penyuluhan menjadi 86,7 setelah penyuluhan.

### **Tindak Lanjut**

Kegiatan pengabmas yang telah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan para siswa tentang makanan sehat dan bergizi. Selain itu untuk menjadi peer konselor kesehatan bagi remaja sebaya, masih harus diperkuat pengetahuan lainnya terutama yang berkaitan dengan masalah kesehatan pada remaja. Sehingga dalam kegiatan selanjutnya juga perlu dilaksanakan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi dan pengaruh narkotik, psikotropika dan zat adiktif lainnya bagi kesehatan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

1. Masalah kesehatan yang dihadapi siswa adalah kebiasaan makan siswa yang kurang baik.
2. Kegiatan pengabmas telah berhasil merekrut 25 siswa yang bersedia menjadi peer konselor
3. Penyuluhan yang telah dilaksanakan telah berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang pengetahuan tentang makanan sehat dan bergizi sebesar 22,5%, dari rata-rata 70,8 sebelum penyuluhan menjadi 86,7 sesudah penyuluhan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abidarda, Y., & Ridhani, A. R. (2019). *Peer Counseling: Pendekatan Alternatif dalam Menangani Masalah Remaja* (I). Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin.
- Agustina, D., & Trioclarise, R. (2023, September 7). Utilization of active life leaflets on improving physical activities of integrated islamic junior high school students in Bekasi. *Proceedings of the 2nd Biennial International Conference on Safe Community, B-ICSC 2022, 20-21 September 2022, Bandar Lampung, Lampung, Indonesia*. <https://doi.org/10.4108/eai.20-9-2022.2334140>
- Ali, M., & Asrori, M. (2019). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Bumi Aksara.
- Anekasari, R. (2019). *Psikologi Perkembangan: Bacaan Wajib (Calon) Orangtua dan Pendidik* (Moh. Nasrudin, Ed.).
- Astuti, P., & Fatonah, S. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik dan Status Gizi terhadap Prestasi. *Jurnal Teknologi Busana Dan Boga*, 7(2), 92-101. <https://doi.org/10.15294/teknobuga.v7i2.20549>
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI. (2017). Usaha kesehatan sekolah (UKS) menjadi transformasi dalam upaya kesehatan di lingkungan sekolah. In *Kementerian Kesehatan RI*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20170227/5419937/unit-kesehatan-sekolah-uks-menjadi-transformasi-upaya-kesehatan-lingkungan-sekolah/>
- Gibney, M. J., Margaretts, B. M., Kearney, J. M., & Rab, L. (2018). *Gizi Kesehatan Masyarakat - Public Health Nutrition* (Michael J. Gibney, Barrie M. Margaretts, & John M. Kearney, Eds.). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Gill, J. M. R. (2016). The nature of the evidence. In D. J. Stensel, A. E. Hardman, & J. M. R. Gill (Eds.), *Physical Activity and Health; The Evidence Explained* (3rd ed.,

- pp. 29–62). Taylor & Francis.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129. <https://doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Hidayat, K., & Argantos. (2020). Peran usaha kesehatan sekolah (UKS) sebagai proses perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik. *Jurnal Patriot*, 2(2), 627–639. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/642/306>
- Juandanilisyah, Hidayah, F., Firngadi, A., Masroni, A., WSetiawan, W., Wahyuningsih, U., Mukaromah, Y., Kusniyanto, Y., Subekti, D., Diah, A. A., Tresnaasih, I., & Hendrawan, R. (2021). *Pengelolaan UKS di SMA*. <https://doc-0g-3c-prod-03-apps-viewer.googleusercontent.com/viewer2>
- Jurak, G., Morrison, S. A., Leskošek, B., Kovač, M., Hadžić, V., Vodičar, J., Truden, P., & Starc, G. (2020). Physical activity recommendations during the coronavirus disease-2019 virus outbreak. In *Journal of Sport and Health Science*. Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.003>
- Kadarsih, S. (2017). *Bimbingan Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Pengembangan Perilaku Prosocial*. UIN Sunan Kalijaga.
- Kementerian Kesehatan. (2019). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Krismawati, L. D. E., Andayani, N. L. N., & Wahyuni, N. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMAN 2 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(1), 29–32.
- Najdah, N. dkk. 2024. *Kebiasaan makan dan status gizi pada remaja di Mamuju*
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2020). *Theories of Adolescent Development*. Academic Press.
- Prasetiawan, H. (2016). Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1).
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Edukasimu*, 1(3), 1–9.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja.

*Aplikasi Ilmu-ilmu Agama, 17, 25.*

- Rahmawati, F, dan Manikam, R. M. (2023) Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Universitas MH.Thamrin, *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 15(2), pp. 172-178. doi: 10.35473/jgk.v15i2.385.
- Rachmayanie, R., & Prahesty, A. (2015). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa dengan Menggunakan Teknik Peer Counseling (Konselor Sebaya) di SMAN 11 Banjarmasin. *Paradigma*, 10(5).
- Sarwono, S. Wirawan. (2016). *Psikologi Remaja Edisi Revisi* (Ed. 1. Cet. 18.). Rajawali Pers.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep, Teori, dan Aplikasinya* (I). Kencana.
- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical activity, inactivity, and sedentary behaviors: Definitions and implications in occupational health. *Frontiers in Public Health*, 6(October), 1-5. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00288>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Perlindungan Anak, Pub. L. No. 35 (2014).
- World Health Organization. (2012). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. In *World Health Organization* (pp. 1-22). [http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+\(GPAQ\)+Analysis+Guide#1](http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+(GPAQ)+Analysis+Guide#1)
- World Health Organization. (2018). *Prevalence of insufficient physical activity*. WHO; World Health Organization. [http://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/physical\\_activity\\_text/en/](http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/)
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior*. World Health Organization 2020. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.05.001>
- World Health Organization. (2021). *Global School Based Student Survey*. <https://ghdx.healthdata.org/record/indonesia-global-school-based-student-health-survey-2015>.