



2025

SEKOLAH REMAJA BERKUALITAS

REMAJA CERDAS, REMAJA BERKUALITAS

DAFTAR ISI

PENDAHULUAN **1**

Latar Belakang 1

Tujuan 2

Manfaat 2

METODE **3**

Waktu 3

Tempat 3

Peserta 3

Media 3

Tahapan Pelaksanaan 4

MATERI **5**

HASIL PELAKSANAAN PROGRAM **6**

Karakteristik Peserta 7

Penguatan Karakter 9

Kepemimpinan &
Kewirausahaan 11

Kesehatan Reproduksi 13

Masa Depan & Cita-cita 15

Kesehatan Mental 17

Gizi & Kesehatan 19

PENUTUPAN **21**

PENDAHULUAN

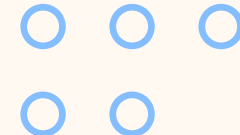
Latar Belakang

Saat ini, remaja Indonesia menghadapi berbagai tantangan serius yang berdampak langsung terhadap perkembangan fisik, mental, sosial, dan masa depan mereka. Hasil survei I-NAMHS (2023) mencatat bahwa satu dari tiga remaja Indonesia (34,9%) mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku. Namun, hanya 2,6% remaja dengan masalah tersebut yang mengakses bantuan profesional. Kondisi ini diperparah dengan tekanan dari lingkungan sosial, ekonomi keluarga, dan tuntutan akademik yang semakin kompleks.

Di sisi lain, Indonesia saat ini tengah menikmati bonus demografi, yang mana sekitar 64,22 juta pemuda berusia 16-30 tahun atau 20% dari populasi nasional menjadi modal besar untuk pembangunan bangsa (BPS 2024). Untuk mengoptimalkan potensi generasi muda, aspek karakter, kepemimpinan, kewirausahaan, serta kesehatan fisik dan mental harus diperkuat melalui pendidikan lintas sektor.

Permasalahan gizi remaja juga masih menjadi perhatian utama. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan sebanyak 24,1% remaja usia 13-15 tahun mengalami stunting, 7,6% gizi kurang, dan 16,2% kelebihan berat badan. Selain itu, perilaku berisiko seperti merokok di kalangan remaja masih meningkat. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan tren remaja merokok di Indonesia yang kembali meningkat hingga 3,68% pada 2024, padahal sebelumnya sempat menurun pasca pandemi (2021-2022). Hal ini dapat mengurangi produktivitas dan daya saing generasi muda yang seharusnya menjadi harapan bangsa Indonesia.

Tantangan lain yang tak luput dari perhatian adalah tingginya angka perkawinan dan kehamilan remaja yang dipengaruhi oleh kurangnya literasi kesehatan reproduksi serta akses pendidikan dan kesehatan yang belum merata (UNAIR 2025). Oleh sebab itu, pendidikan kesehatan reproduksi, mental, gizi, karakter, serta kepemimpinan saat ini bersifat penting untuk diintegrasikan sistematis dalam program pengembangan remaja.



Program Sekolah Remaja Berkualitas 2025 hadir sebagai respons dari tantangan nyata tersebut, bertujuan membekali remaja Indonesia dengan pengetahuan serta mendorong keterampilan yang dibutuhkan untuk menjadi generasi unggul, mandiri, sehat, serta pendorong perubahan positif menuju Indonesia Emas 2045.

Tujuan

1. Membentuk remaja yang berintegritas, disiplin, dan bertanggung jawab dalam setiap aspek kehidupan.
2. Menumbuhkan jiwa kepemimpinan dan kewirausahaan pada remaja sehingga adaptif terhadap perubahan dan tantangan global.
3. Meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai kesehatan reproduksi agar terhindar dari perilaku berisiko.
4. Memberikan wawasan dan motivasi bagi remaja untuk merancang masa depan yang sesuai dengan potensi, bakat, dan minat pribadi.
5. Meningkatkan literasi remaja tentang kesehatan mental, termasuk mengenali tanda gangguan psikologis, mencari bantuan, serta mendorong perilaku sehat secara emosional.
6. Mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat melalui pengelolaan asupan makanan, hidup bersih sehat, dan peningkatan aktivitas fisik.



Manfaat

Sekolah Remaja Berkualitas bermanfaat untuk **meningkatkan pengetahuan remaja** terkait pentingnya karakter dan moral, kepemimpinan dan kewirausahaan, kesehatan mental, kesehatan reproduksi, gizi seimbang, serta perencanaan cita-cita masa depan.

Waktu

Oktober s.d.
November 2025
(3 kali pertemuan)

Tempat

- SMA Islam Terpadu Bina Bangsa Sejahtera
- SMP Negeri 1 Dramaga

METODE

Peserta

260 orang
(120 siswa SMA &
140 siswa SMP)

Media

- Soal *pre-test* & *post-test*
- PPT materi
- Lembar kerja



Tahapan Pelaksanaan



1. Koordinasi persiapan kegiatan

2. Perizinan lokasi mitra

3. Penyusunan materi dan soal

4. Pelaksanaan kegiatan

5. Evaluasi dan analisis data

6. Penyusunan luaran



MATERI



Penguatan Karakter

Masa Depan & Cita-cita

Dr. Yulina Eva Riany, S.P., M.Ed.



Kepemimpinan & Kewirausahaan

Rindang Matoati, S.E., M.Sc.

Ismayanti Pratiwi, M.Si.



Kesehatan Reproduksi

Sera Budi Verinda, S.Si., M.Biomed.

dr. Iffa Mutmainah, M.Si.Med.



Kesehatan Mental

dr. Rizky Amalia Siregar, M.Biomed.

dr. Riati Sri Hartini, M.Sc., Sp.KJ.



Gizi & Kesehatan

Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc.

Muhammad Aries, S.P., M.Si.

HASIL PELAKSANAAN PROGRAM

**SEKOLAH REMAJA
BERKUALITAS**

Karakteristik Peserta

Tabel 1. Sebaran karakteristik remaja SMP dan SMA berdasarkan usia, jenis kelamin, dan agama

Karakteristik Siswa	Jenjang Pendidikan			
	SMP		SMA	
	n	%	n	%
Usia				
Remaja awal (12-13 tahun)	91	65	0	0
Remaja tengah (14-16 tahun)	49	35	113	94,2
Remaja akhir (17-20 tahun)	0	0	7	5,6
Min-Maks (tahun)	12-15		14-17	
Rata-rata ± SD (tahun)	13,3±0,54		15,3±0,52	
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	78	55,7	76	63,3
Perempuan	62	44,3	44	36,7
Agama				
Islam	135	96,4	120	100
Kristen	5	3,6	0	0
TOTAL	140	100	120	100

Tabel 1 menggambarkan distribusi karakteristik siswa dari jenjang SMP dan SMA berdasarkan usia, jenis kelamin, dan agama. Total peserta terdiri atas 140 siswa SMP dan 120 siswa SMA. Pada aspek usia, mayoritas peserta SMP berada pada kategori remaja awal (12-13 tahun) sebesar 65% dengan rata-rata usia 13,3 tahun. Sementara itu, hampir seluruh siswa SMA (94,2%) termasuk dalam kelompok remaja menengah (14-16 tahun) dengan rata-rata usia 15,3 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, komposisi siswa SMP laki-laki sedikit lebih banyak (55,7%) dibandingkan perempuan (44,3%). Begitu pula dengan siswa SMA, terlihat dominasi laki-laki lebih banyak (63,3%) dibandingkan perempuan (36,7%). Dari sisi agama, hampir semua siswa SMP (96,4%) serta seluruh siswa SMA (100%) beragama Islam.

Variasi karakteristik ini memberikan gambaran yang penting bagi konteks pelaksanaan studi atau program. Perbedaan rata-rata usia dan dominasi kelompok perkembangan (remaja awal di SMP dan remaja menengah di SMA) merupakan hal yang wajar dan perlu diperhatikan, mengingat kebutuhan, kemampuan kognitif, serta perkembangan psikososial berbeda pada tiap tahap usia. Tingginya proporsi siswa laki-laki terutama pada tingkat SMA juga menjadi faktor strategis dalam menentukan pendekatan pembelajaran, metode penyampaian materi, dan pengelolaan dinamika kelompok agar partisipasi tetap optimal. Selain itu, homogenitas agama memudahkan integrasi nilai-nilai yang sesuai dengan norma mayoritas peserta.



Penguatan Karakter

Penguatan karakter dan moral pada remaja bukan hanya soal kepatuhan terhadap aturan dari orang tua atau sekolah, melainkan bagaimana remaja mampu memahami nilai penting dalam hidup, menyerapnya, dan mempraktikkannya dalam berbagai situasi. Pembinaan karakter menjadi langkah penting untuk membantu remaja membangun integritas dan perilaku yang positif. Keluarga, sekolah, dan masyarakat diharapkan dapat memberikan teladan serta dukungan yang mencakup berbagai aspek perkembangan moral, seperti kejujuran, tanggung jawab, empati, kedisiplinan, dan sikap saling menghargai. Dengan pendampingan yang konsisten, remaja dapat terhindar dari perilaku yang merugikan dan mengurangi kemungkinan terpengaruh hal-hal negatif dari lingkungan sekitar.

Pilar-pilar karakter utama:

1. Integritas dan kejujuran
2. Disiplin
3. Tanggung jawab
4. Kepedulian
5. Saling menghormati

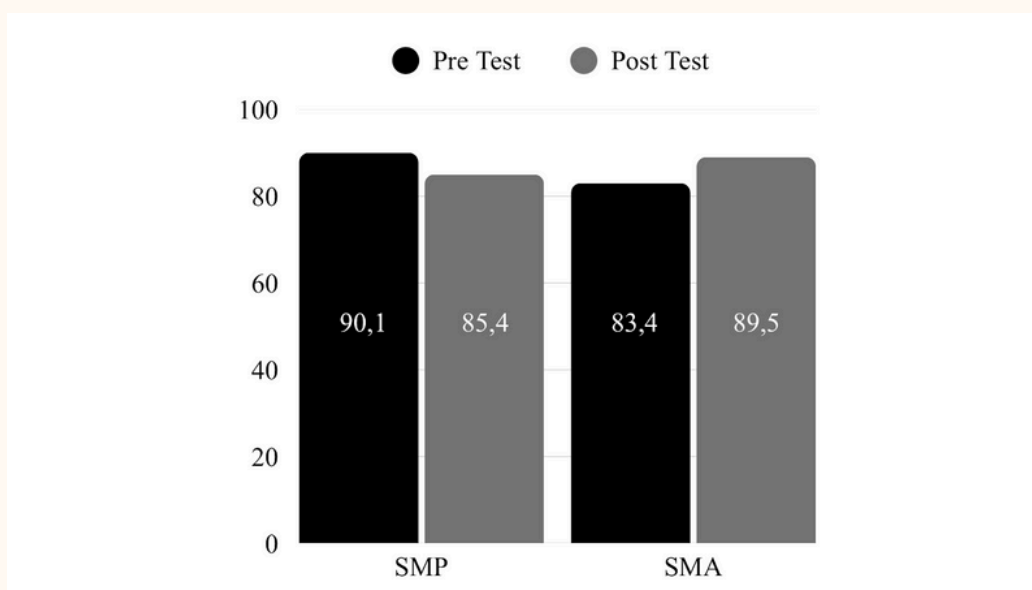
Pemateri: Dr. Yulina Eva, S.P., M.Si.

Peserta: 156 orang

- 110 siswa SMP
- 46 siswa SMA



Secara keseluruhan, terdapat peningkatan pengetahuan remaja SMA yang dapat dilihat dari kenaikan rata-rata nilai sebelum diberikan materi (83,4) dan setelah diberikan materi (89,5). Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi berhasil membantu siswa memahami topik dengan lebih baik. Sedangkan, terhadap penurunan pengetahuan remaja SMP yang dapat dilihat dari penurunan rata-rata nilai sebelum diberikan materi (90,1) dan setelah diberikan materi (85,4). Temuan ini mengindikasikan perlunya evaluasi ulang metode penyampaian materi agar pemahaman siswa dapat meningkat kembali.



Berdasarkan hasil uji statistik (*paired sample t-test*), nilai p-value pada remaja SMA adalah 0,025, yang menunjukkan adanya perubahan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan materi mengenai karakter dan moral. Sebaliknya, pada remaja SMP, nilai p-value sebesar 0,062 menandakan tidak adanya perubahan pengetahuan yang signifikan. Meskipun demikian, kenaikan rata-rata nilai *post-test* (89,5) dibandingkan dengan nilai *pre-test* (83,4) pada remaja SMA menunjukkan bahwa materi berhasil menambah pemahaman peserta secara nyata. Pada remaja SMP, meskipun tidak terjadi perubahan yang signifikan, kondisi ini dapat dipahami sebagai indikasi bahwa peserta sudah memiliki pemahaman awal yang tinggi sehingga materi hanya berfungsi memperkuat pengetahuan yang telah ada. Dengan demikian, materi tersebut tetap memberikan manfaat, yaitu meningkatkan pemahaman pada remaja SMA sekaligus menegaskan kembali pengetahuan dasar pada remaja SMP.

Kepemimpinan & Kewirausahaan

Pengembangan kemampuan kepemimpinan pada remaja tidak hanya berkaitan dengan kemampuan memimpin kelompok, tetapi juga tentang bagaimana remaja mengenali dirinya, mengambil keputusan secara bijak, dan bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan. Pelatihan kepemimpinan menjadi langkah penting untuk menumbuhkan rasa percaya diri, kemampuan berkomunikasi, serta keterampilan bekerja sama. Lingkungan keluarga, sekolah, dan komunitas dapat memberikan ruang bagi remaja untuk berlatih memimpin melalui kegiatan organisasi, proyek kelompok, atau tugas sosial. Dengan pembinaan yang tepat, remaja dapat mengembangkan gaya kepemimpinan yang positif dan mampu berkontribusi secara konstruktif dalam berbagai situasi.

Karakter kepemimpinan dalam kewirausahaan remaja:

1. Visi Jelas

Kemampuan merumuskan visi yang jelas dan mempengaruhi orang lain untuk mencapai tujuan bersama.

2. Adaptasi Cepat

Kemampuan beradaptasi dan mengambil inisiatif dalam menghadapi perubahan pasar dan teknologi.

3. Panutan Tim

Pemimpin wirausaha menjadi panutan dan motivator bagi tim, komunitas, dan *stakeholder* bisnis.

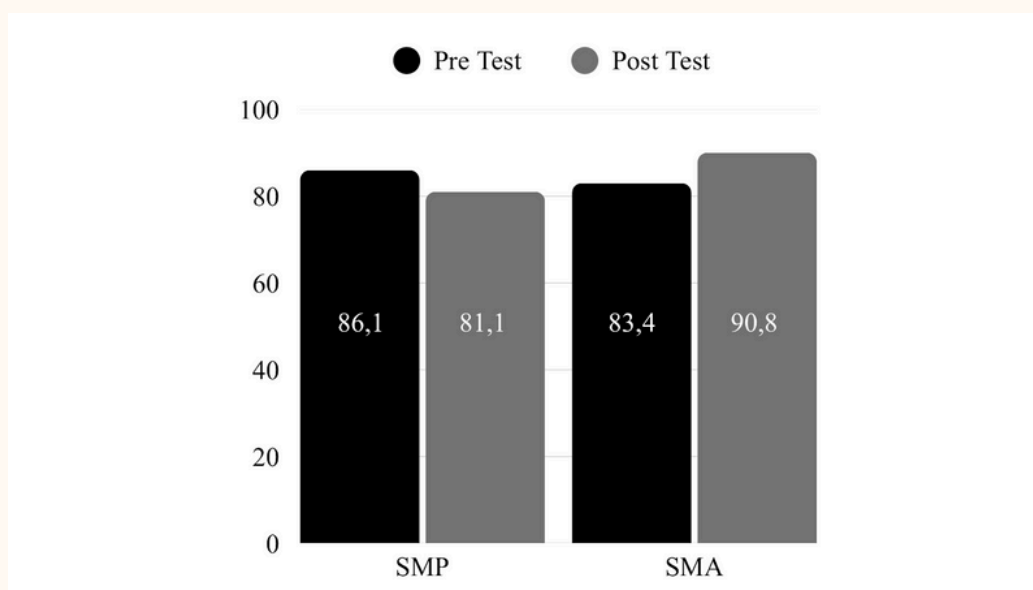
Pemateri:

- Rindang Matoati, S.E., M.Sc.
- Ismayanti Pratiwi, M.Si.

Peserta: 156 orang

- 110 siswa SMP
- 46 siswa SMA

Secara keseluruhan, terdapat peningkatan pengetahuan remaja SMA yang dapat dilihat dari kenaikan rata-rata nilai sebelum diberikan materi (83,4) dan setelah diberikan materi (90,8). Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi berhasil membantu siswa memahami topik dengan lebih baik. Di sisi lain, terhadap penurunan pengetahuan remaja SMP yang dapat dilihat dari penurunan rata-rata nilai sebelum diberikan materi (86,1) dan setelah diberikan materi (81,1). Hal ini mengindikasikan perlunya evaluasi ulang metode penyampaian materi agar pemahaman siswa dapat meningkat kembali.



Berdasarkan hasil uji statistik (*paired sample t-test*), nilai p-value pada remaja SMA adalah 0,031, yang menunjukkan adanya perubahan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan materi mengenai kepemimpinan dan kewirausahaan. Sebaliknya, pada remaja SMP, nilai p-value sebesar 0,119 menandakan tidak adanya perubahan pengetahuan yang signifikan. Meskipun demikian, kenaikan rata-rata nilai *post-test* (90,8) dibandingkan dengan nilai *pre-test* (83,4) pada remaja SMA menunjukkan bahwa materi berhasil menambah pemahaman peserta secara nyata. Pada remaja SMP, meskipun perubahan tidak signifikan, hal ini bisa diinterpretasikan bahwa peserta sudah memiliki pemahaman awal yang tinggi, sehingga materi lebih berfungsi sebagai penguatan atau penegasan pengetahuan yang telah dimiliki. Dengan demikian, materi berperan ganda, yakni meningkatkan pemahaman secara nyata pada remaja SMA, sekaligus memperkuat pengetahuan awal pada remaja SMP.



Kesehatan Reproduksi

Pemahaman tentang kesehatan reproduksi pada remaja tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis, tetapi juga mencakup kemampuan remaja untuk mengenali perubahan tubuh, menjaga kesehatan diri, serta membuat keputusan yang aman dan bertanggung jawab. Edukasi kesehatan reproduksi menjadi langkah penting untuk membantu remaja memahami fungsi organ reproduksi, proses pubertas, serta risiko yang mungkin muncul akibat kurangnya informasi, seperti infeksi menular seksual atau kehamilan yang tidak direncanakan. Keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi yang jelas dan sesuai usia, serta menciptakan ruang diskusi yang terbuka. Dengan pemahaman yang memadai, remaja dapat menjaga kesehatannya, mengelola perkembangannya dengan bijak, dan terhindar dari perilaku berisiko.

Perilaku gaya hidup sehat dalam konteks kesehatan reproduksi, antara lain mencakup:

1. Perilaku sehat fisik atau kesehatan diri
2. Perilaku sehat mental dan emosional
3. Perilaku bertanggung jawab (TRIAD KRR)

Pemateri:

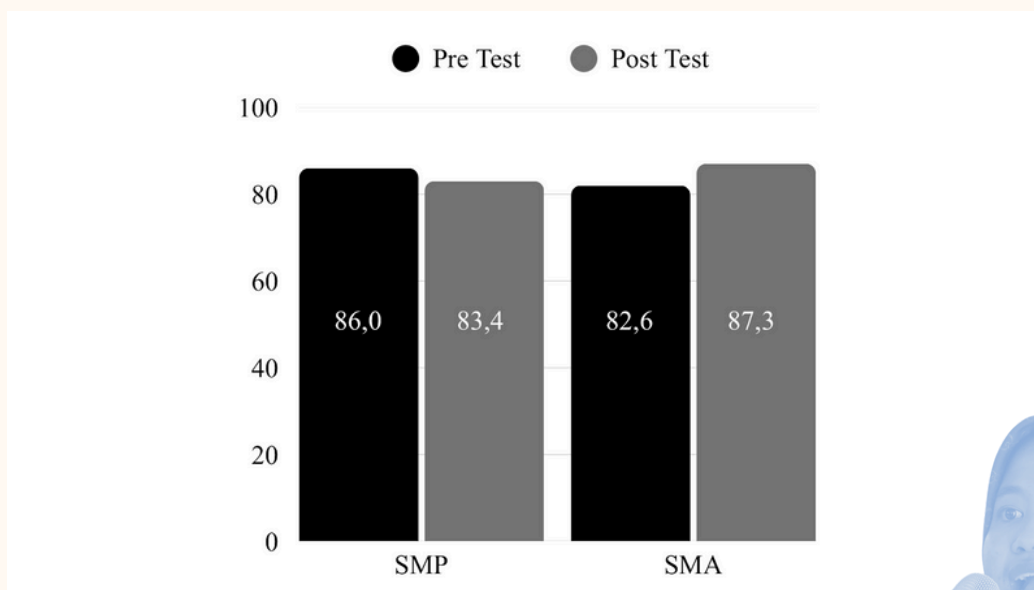
- dr. Iffa Mutmainah, M.Si.Med.
- Sera Budi Verinda, S.Si., M.Biomed.

Peserta: 156 orang

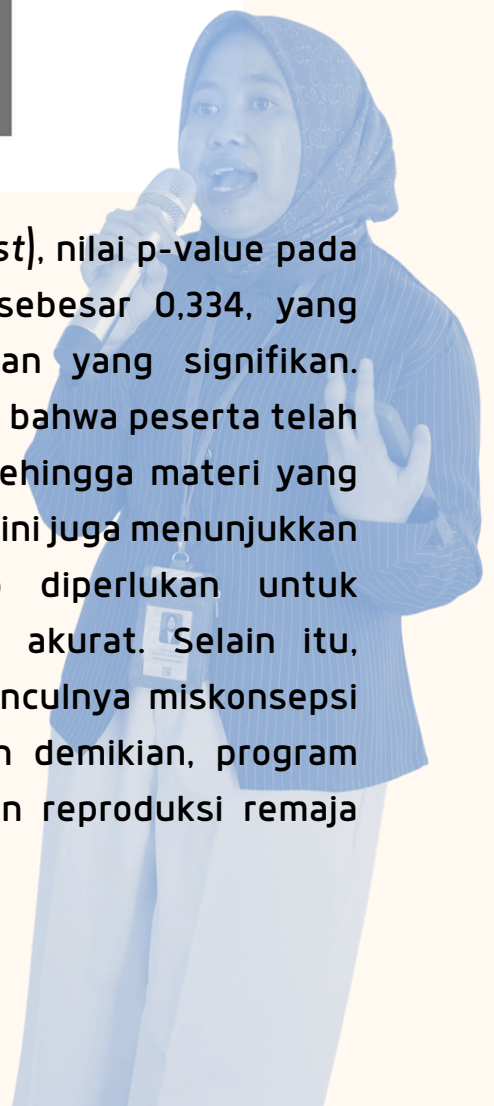
- 110 siswa SMP
- 46 siswa SMA



Secara keseluruhan, terdapat peningkatan pengetahuan remaja SMA yang dapat dilihat dari kenaikan rata-rata nilai sebelum diberikan materi (82,6) dan setelah diberikan materi (87,3). Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi berhasil membantu siswa memahami topik dengan lebih baik. Sedangkan, terhadap penurunan pengetahuan remaja SMP yang dapat dilihat dari penurunan rata-rata nilai sebelum diberikan materi (86,0) dan setelah diberikan materi (83,4). Temuan ini menunjukkan perlunya peninjauan kembali cara penyampaian materi, sehingga pemahaman siswa dapat diperkuat dan ditingkatkan secara lebih optimal.



Berdasarkan hasil uji statistik (*paired sample t-test*), nilai p-value pada remaja SMA adalah 0,062 dan pada remaja SMP sebesar 0,334, yang menandakan tidak adanya perubahan pengetahuan yang signifikan. Meskipun demikian, kondisi ini dapat menggambarkan bahwa peserta telah memiliki dasar pengetahuan yang baik sejak awal, sehingga materi yang diberikan lebih berfungsi sebagai penguatan. Temuan ini juga menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi tetap diperlukan untuk memastikan pemahaman remaja tetap tepat dan akurat. Selain itu, keberlanjutan edukasi penting untuk mencegah munculnya miskonsepsi yang kerap terjadi pada kelompok usia ini. Dengan demikian, program edukasi perlu dipertahankan agar literasi kesehatan reproduksi remaja tetap terjaga secara optimal.



Masa Depan & Cita-cita

Pemahaman tentang masa depan dan cita-cita pada remaja tidak hanya berkaitan dengan memilih pekerjaan impian, tetapi juga bagaimana remaja mengenali potensi diri, memahami nilai yang mereka anggap penting, serta merencanakan langkah-langkah untuk mencapai tujuan tersebut. Pembinaan tentang cita-cita menjadi bagian penting dalam membantu remaja memiliki arah hidup yang jelas, motivasi yang kuat, serta kemampuan membuat keputusan yang realistis. Keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar dapat memberikan dukungan dengan memberikan informasi mengenai berbagai pilihan karier, membantu remaja menggali minat dan bakat, serta menyediakan pengalaman belajar yang relevan. Dengan pendampingan yang konsisten, remaja dapat merancang masa depan mereka dengan lebih terarah, percaya diri, dan siap menghadapi tantangan yang datang.

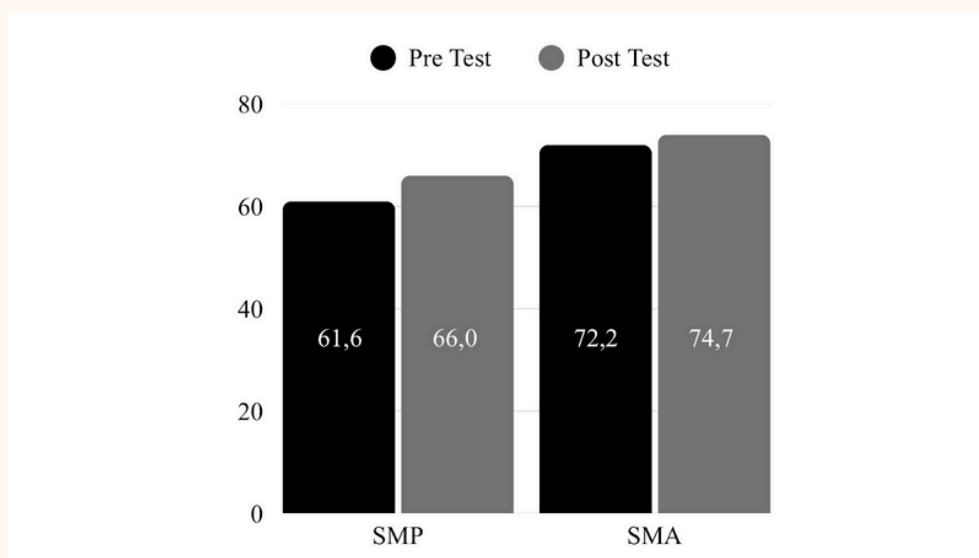
PERBANDINGAN	BAKAT = POTENSI BAWAAN	MINAT = KETERTARIKAN
SIFAT DASAR	Kemampuan (can do)	Keinginan (want to do)
ASAL USUL	Genetik & bawaan lahir	Pengalaman & lingkungan
ARAH FOKUS	Kemampuan seseorang	Perasaan senang
INDIKATOR	Cepat bisa meskipun baru mencoba	Semangat dan tidak mudah bosan
HUBUNGAN	Menumbuhkan minat	Mendorong bakat

Pemateri: Dr. Yulina Eva, S.P., M.Si.

Peserta: 198 orang

- 110 siswa SMP
- 88 siswa SMA

Secara keseluruhan, terdapat peningkatan pengetahuan remaja SMP yang dapat dilihat dari kenaikan rata-rata nilai sebelum diberikan materi (61,6) dan setelah diberikan materi (66,0). Sama halnya dengan remaja SMA yang mengalami peningkatan pengetahuan yang terlihat dari kenaikan rata-rata nilai sebelum diberikan (72,2) dan setelah diberikan materi (74,7). Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi efektif dalam membantu siswa memahami topik dengan lebih baik. Selain memperkuat pemahaman, peserta juga semakin mampu merumuskan langkah strategis untuk merencanakan masa depan, serta lebih percaya diri dalam menetapkan cita-cita yang realistis sesuai potensi diri.



Berdasarkan hasil uji statistik (paired sample t-test), nilai p-value pada remaja SMA adalah 0,057 dan pada remaja SMP sebesar 0,221, yang menandakan tidak adanya perubahan pengetahuan yang signifikan. Meskipun tidak menunjukkan perubahan skor yang besar, temuan ini menggambarkan bahwa peserta sebenarnya sudah memiliki dasar pengetahuan yang cukup sejak awal, sehingga materi lebih berfungsi sebagai penguatan. Topik masa depan dan cita-cita lebih mendorong refleksi diri daripada perubahan pengetahuan. Karena pemahaman perencanaan masa depan umumnya sudah terbentuk, materi berfungsi memperjelas konsep yang ada. Ketiadaan perubahan signifikan menunjukkan peserta sudah memiliki dasar pemahaman yang kuat.





Kesehatan Mental

Kesehatan mental pada remaja tidak hanya terkait dengan masalah psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan mereka dalam memahami perasaan, mengatur tekanan, dan menjaga keseimbangan antara kehidupan sosial, akademik, dan kebutuhan pribadi. Pemahaman mengenai kesehatan mental menjadi bagian penting untuk membentuk remaja yang tangguh, mampu menghadapi tantangan, serta memiliki rasa percaya diri yang stabil. Peran keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar sangat dibutuhkan untuk memberikan dukungan, menyediakan tempat yang aman untuk berbagi cerita, serta memberi contoh cara menghadapi emosi dengan sehat. Dengan dukungan informasi yang tepat dan pendampingan berkelanjutan, remaja dapat lebih memahami kondisi mentalnya, merawat diri secara sehat, serta mencegah munculnya perilaku berisiko maupun masalah emosional yang lebih serius.

Faktor penyebab masalah kesehatan mental (stres) pada remaja:

1. Tekanan dari teman sebaya dan pencarian identitas diri
2. Pengaruh media dan norma gender menimbulkan kesenjangan harapan
3. Kualitas hubungan keluarga dan pertemanan
4. Kekerasan fisik, seksual, atau intimidasi

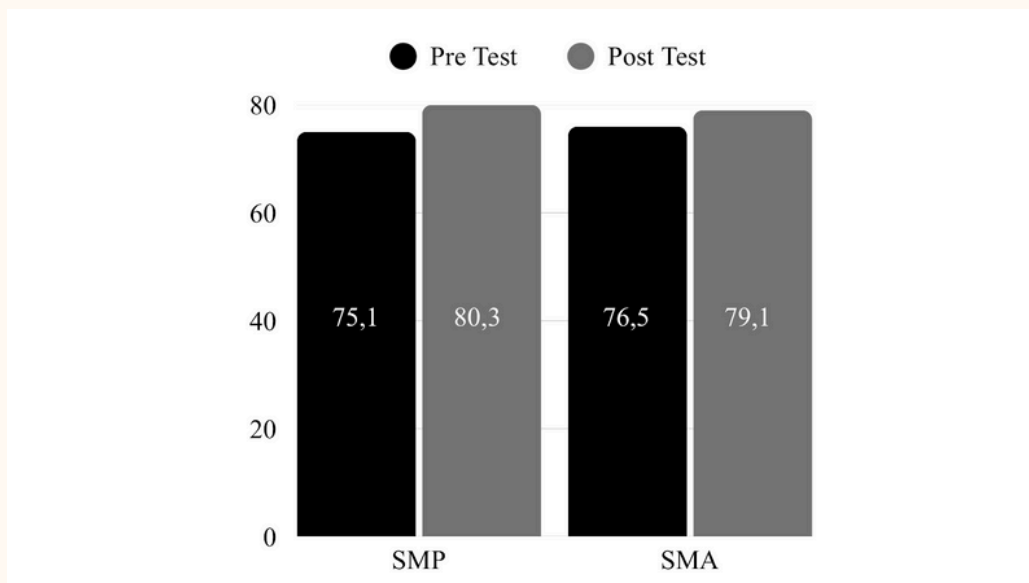
Pemateri:

- **dr. Rizky Amalia Siregar, M.Biomed.**
- **dr. Riati Sri Hartini, M.Sc., Sp.KJ.**

Peserta: 198 orang

- **110 siswa SMP**
- **88 siswa SMA**

Secara keseluruhan, terdapat peningkatan pengetahuan remaja SMP yang dapat dilihat dari kenaikan rata-rata nilai sebelum diberikan materi (75,1) dan setelah diberikan materi (80,3). Sama halnya dengan remaja SMA yang mengalami peningkatan pengetahuan yang terlihat dari kenaikan rata-rata nilai sebelum diberikan (76,5) dan setelah diberikan materi (79,1). Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi berhasil membantu siswa memahami topik dengan lebih baik. Temuan ini menunjukkan bahwa materi kesehatan mental relevan bagi remaja dan membantu meningkatkan pemahaman mereka tentang pengelolaan emosi dan stres. Peningkatan pada kedua kelompok juga menegaskan efektivitas penyampaian materi.



Berdasarkan hasil uji statistik (paired sample t-test), nilai p-value pada remaja SMA adalah 0,194 dan pada remaja SMP sebesar 0,061, yang menandakan tidak adanya perubahan pengetahuan yang signifikan. Meskipun demikian, hasil ini dapat menggambarkan bahwa peserta sudah memiliki pemahaman dasar yang cukup baik mengenai kesehatan mental sejak awal. Materi yang diberikan kemungkinan lebih berfungsi sebagai penguatan pemahaman terkait pengelolaan emosi, stres, dan pentingnya kesejahteraan psikologis. Selain itu, tidak signifikannya perubahan dapat disebabkan oleh peningkatan yang terjadi hanya bersifat ringan sehingga tidak tertangkap secara signifikan oleh uji statistik. Dengan demikian, penyampaian materi tetap memberikan manfaat dalam memperkuat kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental.

Gizi & Kesehatan

Pemenuhan gizi dan kesehatan pada remaja tidak hanya berfokus pada apa yang mereka makan, tetapi juga pada bagaimana mereka membangun kebiasaan hidup sehat yang mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan mental. Edukasi mengenai gizi menjadi langkah penting untuk membantu remaja memahami kebutuhan nutrisi harian, dampak pola makan yang tidak seimbang, serta pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran. Keluarga dan sekolah diharapkan dapat menyediakan contoh dan lingkungan yang mendorong perilaku sehat, seperti memilih makanan bergizi, membatasi konsumsi makanan cepat saji, dan menjaga rutinitas tidur. Dengan dukungan yang tepat, remaja dapat membentuk pola hidup yang lebih sehat, meningkatkan energi tubuh, serta mengurangi risiko masalah kesehatan di masa depan.



Mengenal "Isi Piringku":

1. Makanan pokok
2. Lauk pauk
3. Sayuran
4. Buah-buahan

Batasi GULA, GARAM, dan LEMAK "G4-G1-L5":

- Gula maksimal 4 sdm (54g)
- Garam maksimal 1 sdt (2000mg)
- Lemak maksimal 5 sdm (72g)

Pemateri:

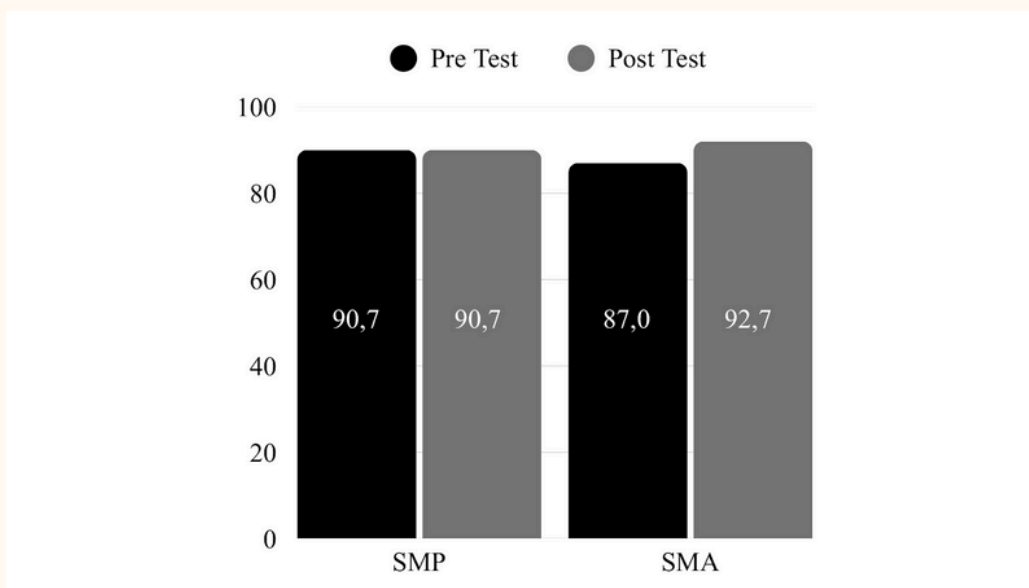
- **Muhammad Aries, S.P., M.Si.**
- **Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc.**

Peserta: 198 orang

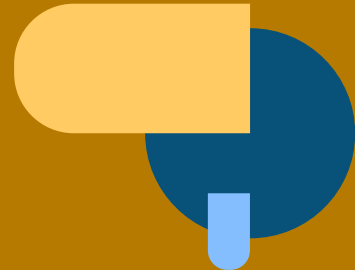
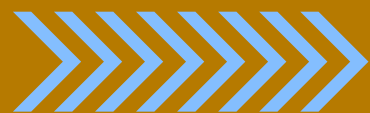
- **110 siswa SMP**
- **88 siswa SMA**



Secara keseluruhan, terdapat peningkatan pengetahuan remaja SMA yang dapat dilihat dari kenaikan rata-rata nilai sebelum diberikan materi (87,0) dan setelah diberikan materi (92,7). Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi berhasil membantu siswa memahami topik dengan lebih baik. Sedangkan pada kelompok remaja SMP, rata-rata nilai sebelum dan sesudah materi menunjukkan hasil yang sama (90,7). Hal ini menunjukkan bahwa peserta telah memiliki dasar pengetahuan yang baik sejak awal, sehingga materi lebih berfungsi sebagai penguatan dan tidak menghasilkan perubahan skor yang signifikan.



Berdasarkan hasil uji statistik (paired sample t-test), nilai p-value pada remaja SMA adalah 0,221 dan pada remaja SMP sebesar 1,000, yang menandakan tidak adanya perubahan pengetahuan yang signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman peserta mengenai gizi dan kesehatan remaja sebenarnya sudah cukup baik sejak awal, karena topik seperti pola makan seimbang, kebutuhan nutrisi, dan kebiasaan hidup sehat sudah familiar dalam keseharian mereka. Materi yang diberikan kemungkinan lebih berfungsi sebagai penguatan pentingnya asupan gizi untuk mendukung pertumbuhan dan aktivitas remaja. Tidak adanya perubahan signifikan juga dapat disebabkan peningkatan pengetahuan yang sangat kecil sehingga tidak terdeteksi secara statistik. Temuan ini menekankan perlunya pendekatan penyampaian yang lebih interaktif dan kontekstual agar dampak pembelajaran lebih terlihat.



PENUTUPAN



PENGARAH

Dr. Yulina Eva Riany, S.P., M.Ed.
Dr. Handian Purwawangsa, S.Hut, M.Si.
Dr.rer.pol. M. Iqbal Irfany, S.E., M.App.Ec.
Danang Aria Nugroho, S.E., M.Si.

PENYUSUN

Dr. Yulina Eva Riany, S.P., M.Ed.
dr. Iffa Mutmainah, M.Si.Med.
Rindang Matoati, S.E., M.Sc.
dr. Rizky Amalia Siregar, M.Biomed.
Muhammad Aries, S.P., M.Si.
Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc.
Sera Budi Verinda, S.Si., M.Biomed.
dr. Riati Sri Hartini, M.Sc., Sp.KJ.
Ismayanti Pratiwi, S.Si., M.Si.
Nurul Amirah, S.KPm.
Frida Agistina, S.Si.
Mar'ah Dzumirrah Adnellah
Syifa Shabreena
Nuraeyni Sitiaeyti
Kayla Nabila Qurratu'ain

EDITOR

Syifa Shabreena

**Direktorat Pengembangan Masyarakat Agromaritim
& Pusat Kajian Gender dan Anak IPB University**

 [agromaritim.ipb](https://www.instagram.com/agromaritim.ipb) | [skb_pmaipb](https://www.instagram.com/skb_pmaipb)

 pma_ipb@apps.ipb.ac.id

 agromaritim.ipb.ac.id