

Implementasi Gaya Hidup Sehat di Sekolah Melalui Edukasi Gizi dan Penguatan Sarana UKS

Esi Emilia^{1*}, Zulfa Nur Hanifa², Nirmala³, Eva Faridah⁴, La Hanu⁵, Regania Pasca Rassy⁶

^{1,2})Program Studi Gizi, Universitas Negeri Medan

³)Program Studi Pendidikan Tata Boga, Universitas Negeri Medan

⁴)Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Medan

⁵)Program Studi Pendidikan Akuntansi, Universitas Negeri Medan

⁶)Program Studi Teknologi Informatika, Universitas Mataram

e-mail: esiemilia@unimed.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi dan kemudahan mendapatkan makanan cepat saji mendorong remaja untuk memilih makanan yang rendah nilai gizi, seperti makanan olahan, minuman manis, camilan tinggi kalori dan rendah serat. Kondisi ini menyebabkan perubahan pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan. Sekolah menjadi tempat strategis untuk melakukan perubahan gaya hidup sehat pada remaja melalui edukasi gizi dan penguatan sarana Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Kegiatan ini bertujuan untuk implementasi gaya hidup sehat di sekolah melalui kegiatan edukasi gizi sayur, buah dan aktivitas fisik serta penguatan sarana UKS. Program Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di SMA Swasta Bandung sejak bulan Maret sampai Juni 2025. Peserta sosialisasi adalah guru Pembina UKS, siswa anggota UKS dan 49 orang siswa. Metode yang digunakan meliputi kegiatan edukasi mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah, pelatihan penggunaan aplikasi *My Eduvegfruit*, edukasi senam ritmik untuk kebugaran serta pemberian dan pelatihan alat kesehatan untuk UKS kepada pihak sekolah. *My Eduvegfruit* dirancang untuk memantau dan meningkatkan kecukupan konsumsi sayur dan buah harian siswa. Aplikasi ini menyediakan fitur edukasi, pencatatan asupan buah sayur harian yang memudahkan remaja secara mandiri mengelola pola makan sehat serta membandingkan dengan kecukupan serat satu hari. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa tentang sayur, buah dan senam ritmik rata-rata 90,3%. Penguatan sarana UKS dan pelatihan pengukuran antropometri pada siswa dapat meningkatkan efektivitas pemantauan kesehatan siswa secara berkala. Implementasi program ini menunjukkan bahwa melalui pendekatan holistik yang melibatkan edukasi, fasilitas, dan kolaborasi semua pihak, dapat tercipta lingkungan sekolah yang sehat dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Buah, Sayur, Aktifitas fisik, UKS

Abstract

Technological advances to access to fast food encourage adolescents to choose foods with low nutritional value, such as processed foods, sugary drinks, high-calorie, low-fiber snacks. This condition leads to changes in eating patterns and unhealthy lifestyles and increases the risk of health problems. Schools are a strategic place to implement lifestyle changes in adolescents through strengthening School Health Unit (UKS) facilities. This activity aims to implement a healthy lifestyle in schools through educational activities on vegetable and fruit nutrition and physical activity as well as strengthening UKS facilities. This Community Service Program was conducted at a private high school in Bandung from March to June 2025. Participants in the socialization were UKS mentor teachers, student members of the UKS, and 49 students. The methods used include educational activities on the importance of consuming vegetables and fruit, training on the use of the *My Eduvegfruit* application, rhythmic gymnastics education for fitness, and the provision and training of health equipment for the UKS to schools. *My Eduvegfruit* is designed to monitor and improve students' daily fruit and vegetable consumption. This application provides educational features, recording daily fruit and vegetable intake, making it easier for adolescents to independently manage a healthy diet and compare it with daily fiber adequacy. The results of the activities showed an average increase in student knowledge about vegetables, fruit, and rhythmic gymnastics of 90.3%. Strengthening UKS facilities and training in anthropometric measurements for students can increase the effectiveness of regular student health monitoring. The

implementation of this program demonstrates that through a holistic approach involving education, facilities, and collaboration of all parties, a healthy and sustainable school environment can be created.

Keywords: Vegetables, Fruit, Physical activity, UKS

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi telah mengubah gaya hidup remaja saat ini. Perkembangan teknologi seperti kemudahan mendapatkan makanan cepat saji mendorong remaja untuk memilih makanan yang praktis namun rendah nilai gizi, seperti makanan olahan, minuman manis, dan camilan tinggi kalori. Konsumsi sayur dan buah masih sangat rendah karena dianggap kurang menarik (Emilia, Juliarti, & Akmal, 2021). Hasil Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas) tahun 2018 menemukan sebanyak 95,5% anak usia diatas 5 tahun, mengkonsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi sehari. Remaja Indonesia yang mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran per hari hanya 24,3% di perkotaan dan 13,2% di pedesaan (Riset Dinas Kesehatan, 2018). Hasil penelitian konsumsi sayur dan buah di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang ditemukan sebesar 63,9% siswa kurang mengkonsumsi buah sesuai anjuran dan 30,9% siswa kurang mengkonsumsi sayur (Tarigan, 2020).

Kemudahan akses makanan menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan remaja. Remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk aktivitas sedentari seperti bermain game, menonton video, atau komunikasi menggunakan media sosial (Amany, 2022). Kurangnya edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan juga menjadi faktor yang memperkuat kecenderungan hidup kurang gerak pada usia remaja (Ramadhani & Khofifah, 2021). Banyak remaja mengalami defisiensi gizi mikro, kelebihan berat badan, hingga berisiko menderita penyakit tidak menular di usia muda (Sari, Herawati, Dhamayanti, Ma'ruf, & Hilmanto, 2022).

Gaya hidup sehat merupakan fondasi utama dalam membentuk generasi muda yang tangguh secara fisik, mental, dan sosial. Namun, berbagai hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia sekolah belum menerapkan pola hidup sehat secara optimal (Setiawan & Dani, 2021). Rendahnya konsumsi sayur dan buah, meningkatnya kebiasaan konsumsi makanan olahan tinggi gula dan lemak, serta minimnya aktivitas fisik menjadi masalah yang semakin mengkhawatirkan (Seki & Fayasari, 2019). Di sisi lain, tingginya paparan terhadap gawai dan aktivitas sedentari juga turut berkontribusi terhadap berbagai gangguan kesehatan, seperti kelebihan berat badan, kurang gizi, hingga menurunnya kemampuan konsentrasi belajar. Aktivitas fisik juga menjadi komponen penting dalam membentuk gaya hidup sehat di sekolah. Sekolah dapat mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian siswa, misalnya melalui senam pagi, olahraga rutin, permainan aktif saat istirahat, dan ekstrakurikuler berbasis gerak. Aktivitas ini tidak hanya membantu meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memperbaiki suasana hati, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi belajar. Melalui kegiatan fisik yang menyenangkan dan terarah, siswa akan lebih aktif, disiplin, serta terbiasa untuk tidak bergantung pada gaya hidup sedentari (Palupi, Anggraini, Sa'pang, & Kuswari, 2022). Kebiasaan aktif sejak remaja juga membentuk pola hidup sehat yang dapat bertahan hingga dewasa.

Sekolah sebagai institusi pendidikan formal memiliki peran strategis dalam pembentukan perilaku hidup sehat. Melalui pendekatan edukatif dan lingkungan yang mendukung, sekolah dapat menjadi tempat yang efektif dalam membentuk kebiasaan perilaku gizi yang baik pada peserta didik (Rita, Awaliah, Astika Endah Permata Sari, Oktaviani, & Waliya shava, 2024). Penguatan sarana UKS juga menjadi aspek penting dalam mendukung penyelenggaraan layanan kesehatan preventif dan promotif di lingkungan sekolah. Melalui sinergi antara edukasi gizi, aktivitas fisik, dan penguatan sarana UKS, diharapkan tercipta ekosistem sekolah sehat yang mampu menanamkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Penerapan strategi ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kesehatan peserta didik, tetapi juga menjadi investasi jangka panjang dalam pembangunan sumber daya manusia yang unggul dan produktif.

Hasil survey awal, meskipun SMA Swasta Bandung ini memiliki Unit Kesehatan Sekolah yang diharapkan dapat mendukung program kesehatan siswa, pemanfaatan fasilitas tersebut masih belum optimal, terutama dalam hal edukasi gizi dan aktivitas fisik. Penelitian di beberapa sekolah menunjukkan bahwa implementasi Trias UKS di sebagian besar sekolah hanya berada pada

kategori standar, dengan banyak aspek yang belum terjalankan dengan baik, seperti program edukasi gizi, pemantauan kesehatan siswa, dan pembiasaan kebiasaan sehat di lingkungan sekolah. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penyediaan alat kesehatan dan peningkatan fasilitas di UKS, termasuk pemantauan status gizi secara teratur, dapat meningkatkan efektivitas intervensi kesehatan di sekolah dan memberikan dampak positif pada kebiasaan hidup sehat siswa. Berdasarkan permasalahan mitra, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan untuk implementasi gaya hidup sehat di sekolah melalui kegiatan edukasi gizi dan aktivitas fisik serta penguatan sarana UKS.

METODE

Program Kemitraan Masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan peran UKS dalam membina siswa dan guru dalam penerapan perilaku hidup sehat, khususnya dalam konsumsi buah dan sayur, peningkatan kebugaran, dan pemantauan status gizi secara berkala. Kegiatan ini dilaksanakan di SMA Swasta Bandung, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kota Medan, selama bulan Maret hingga Juni 2025. Pelaksanaan program dimulai dengan tahap persiapan, yang melibatkan koordinasi dengan Kepala Sekolah dan para guru untuk menyusun jadwal, pembagian tugas, serta kesiapan sarana dan prasarana. Sebanyak 49 orang berpartisipasi dalam kegiatan ini, terdiri dari guru pembina UKS, siswa anggota UKS, dan perwakilan siswa kelas X dan XI.

Tahap pelaksanaan program terdiri dari beberapa kegiatan utama. Pertama, edukasi gizi dilakukan dengan memanfaatkan aplikasi *My Edu-VegFruit*, sebuah aplikasi digital yang dikembangkan untuk membantu siswa menghitung dan memantau kecukupan konsumsi harian buah dan sayur serta status gizi mereka. Aplikasi ini juga memberikan edukasi tentang manfaat konsumsi buah dan sayur bagi kesehatan dan pertumbuhan remaja, serta menyajikan resep olahan sehat seperti jus buah dan sayur. Kegiatan edukasi dilakukan secara interaktif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam menerapkan pola makan sehat secara mandiri.

Kegiatan kedua adalah edukasi dan implementasi aktivitas fisik melalui senam ritmik. Siswa diberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kebugaran fisik dan mental. Program ini dilengkapi dengan penggunaan aplikasi senam ritmik berbasis Android yang memuat video gerakan senam aerobik low impact. Siswa mengikuti sesi senam ritmik yang terstruktur dan rutin, serta dilibatkan dalam pembuatan jadwal kegiatan fisik di sekolah untuk membentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan.

Selanjutnya, dilakukan penguatan sarana UKS dengan menyediakan alat kesehatan dasar berupa timbangan digital dan alat ukur tinggi badan (*microtoise*) untuk mendukung kegiatan pemantauan status gizi siswa. Guru dan siswa mendapatkan pelatihan penggunaan alat antropometri dan aplikasi pendukung untuk mendokumentasikan hasil pengukuran berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh. Kegiatan ini bertujuan agar pihak sekolah mampu melakukan pemantauan status gizi siswa secara mandiri dan berkesinambungan.

Program juga mencakup intervensi gizi langsung melalui pemberian jus buah dan sayur selama lima hari berturut-turut. Jus yang diberikan terdiri dari lima varian, yaitu Jus Manag, Jus Timel, Jus Totel, Jus Jambukur, dan Jus Penas, yang dikembangkan berdasarkan resep yang tersedia dalam aplikasi. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pengalaman nyata kepada siswa dalam mengonsumsi makanan sehat, sekaligus meningkatkan preferensi mereka terhadap buah dan sayur.

Pada akhir kegiatan, dilakukan evaluasi terhadap peningkatan pengetahuan peserta terkait konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik, dan peran UKS. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner, wawancara, serta penilaian keterampilan menggunakan aplikasi dan alat ukur status gizi. Selain itu, dilakukan pemberian umpan balik untuk mengetahui sejauh mana pemahaman dan perilaku siswa telah berubah. Program ini diharapkan dapat dilanjutkan secara mandiri oleh pihak sekolah melalui pemanfaatan sarana UKS yang telah diperkuat dan integrasi aplikasi dalam kegiatan harian siswa. Tim pengabdian juga tetap memantau keberlanjutan kegiatan melalui komunikasi daring bersama guru pembina dan siswa, serta memberikan dukungan teknis apabila diperlukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi gaya hidup sehat di sekolah merupakan upaya penting untuk membentuk perilaku hidup sehat sejak dini melalui pendekatan edukatif, aktivitas fisik, dan dukungan fasilitas UKS yang memadai (Yanuarti, Febriawati, & Padila, 2024). Kegiatan ini merupakan langkah strategis dalam membentuk kebiasaan positif sejak usia dini. Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki peran penting tidak hanya dalam aspek akademik, tetapi juga dalam mendukung tumbuh kembang siswa secara fisik dan mental (Ni Putu et al., 2024). Untuk mencapai hal tersebut, diperlukan pendekatan yang menyeluruh melalui edukasi gizi, peningkatan aktivitas fisik, dan penguatan sarana kesehatan sekolah (UKS) yang saling terintegrasi dan berkelanjutan.

Edukasi gizi di sekolah bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terhadap pola makan sehat (Oddo et al., 2022). Kegiatan ini dapat dilaksanakan dalam bentuk pembelajaran tematik, praktik memilih makanan bergizi, hingga penggunaan media digital seperti aplikasi edukasi atau video interaktif. Di sisi lain, aktivitas fisik juga penting untuk menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan konsentrasi belajar, serta mencegah risiko penyakit tidak menular (Miko & Pratiwi, 2017). Sekolah dapat menyediakan waktu khusus untuk olahraga rutin, senam bersama, atau permainan aktif yang menyenangkan dan sesuai usia siswa.

Agar kedua upaya tersebut berjalan efektif, penguatan sarana UKS menjadi penunjang utama. UKS yang dilengkapi dengan fasilitas pemeriksaan sederhana, alat kebersihan, pojok gizi, dan media edukasi akan mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat dan responsif terhadap kebutuhan siswa. Kolaborasi antara guru, petugas kesehatan, dan orang tua juga sangat diperlukan untuk memastikan bahwa perilaku hidup sehat tidak hanya diterapkan di sekolah, tetapi juga dibawa ke lingkungan keluarga. Melalui pendekatan holistik ini, sekolah berperan sebagai pusat pembentukan gaya hidup sehat yang berkelanjutan dan berdampak jangka panjang bagi kesehatan generasi muda. Kegiatan dilaksanakan dalam 3 kegiatan utama yaitu edukasi gizi, aktivitas fisik dan penguatan sarana UKS

Edukasi gizi tentang sayur buah

Kegiatan diawali dengan pemberian edukasi mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah, yang dipadukan dengan pelatihan penggunaan aplikasi *My EduVegFruit* sebagai media pembelajaran digital interaktif. Dalam sesi edukasi ini, peserta mendapatkan informasi seputar manfaat gizi dari sayur dan buah, dampak kekurangannya terhadap kesehatan, serta anjuran konsumsi harian berdasarkan pedoman gizi seimbang. Materi disampaikan secara menarik dan komunikatif melalui diskusi, tanya jawab, serta media visual agar lebih mudah dipahami oleh remaja. Pada pemaparan materi edukasi menggunakan media visual dan diskusi interaktif untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang sayur dan buah. Sebelum diberikan materi edukasi, dilakukan pretest kepada siswa untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa tentang materi edukasi gizi tentang sayur, buah dan senam ritmik.

Pelatihan penggunaan aplikasi *My Eduvegfruit* yang menyediakan fitur untuk mengetahui asupan sayur dan buah dalam satu hari, tingkat kecukupan, mengetahui status gizi dan edukasi tentang sayur dan buah. Aplikasi dilengkapi fitur *chat* dengan ahli. Aplikasi ini berfungsi juga sebagai monitoring untuk memantau kecukupan konsumsi serat sehari pada remaja serta memantau status gizi secara berkala. Aplikasi ini berisi konten edukatif seperti informasi nilai gizi berbagai jenis sayur dan buah, kuis interaktif, serta fitur untuk mencatat konsumsi harian (Emilia, Mokmin, Hanifa, & Juliarti, 2024). Tujuannya adalah mendorong remaja agar lebih aktif dan mandiri dalam mengelola pola makan sehat khusus untuk asupan sayur dan buah melalui teknologi yang mudah diakses.



Gambar 1. Pengisian PreTest dan pengenalan aplikasi My Edu-vegfruit

Melalui pendekatan ini, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga dilatih untuk membentuk sikap dan kebiasaan sehat yang berkelanjutan. Kombinasi antara edukasi langsung dan pemanfaatan aplikasi digital diharapkan dapat memperkuat pemahaman dan keterlibatan remaja dalam menjalani gaya hidup sehat, khususnya dalam meningkatkan konsumsi sayur dan buah setiap hari. Pengetahuan tentang sayur dan buah diberikan melalui media pembelajaran yang menarik, interaktif, dan kontekstual, sehingga siswa tidak hanya menghafal informasi, tetapi memahami penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan Pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik dengan senam ritmik

Kegiatan edukasi mengenai senam ritmik bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Peserta diberikan penjelasan mengenai pengertian senam ritmik *low impact*, manfaatnya bagi kesehatan tubuh, serta teknik dasar gerakan yang aman dan sesuai untuk usia remaja. Edukasi disampaikan secara interaktif agar peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Peserta juga dikenalkan dengan prinsip-prinsip dasar senam ritmik seperti koordinasi gerak dengan musik, pengaturan pernapasan, dan pentingnya pemanasan serta pendinginan sebelum dan sesudah beraktivitas fisik. Penjelasan ini bertujuan untuk membekali remaja dengan pengetahuan yang cukup sebelum mereka mengikuti praktik senam secara langsung. Dengan pemahaman yang baik, peserta diharapkan dapat melakukan senam dengan benar, aman, dan mendapatkan manfaat optimal dari kegiatan tersebut.

Melalui edukasi ini, diharapkan tumbuh kesadaran bahwa aktivitas fisik tidak harus berat atau membosankan, tetapi bisa dilakukan dengan cara yang menyenangkan seperti senam ritmik. Edukasi ini juga memperkuat pesan bahwa menjaga kebugaran tubuh merupakan bagian penting dalam membentuk pola hidup sehat, seimbang dengan asupan gizi yang baik seperti konsumsi sayur dan buah

**Gambar 2. Edukasi Senam Ritmik**

Dengan pendekatan yang menyeluruh dan partisipatif, peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mengubah cara pandang dan kebiasaan siswa terhadap gaya hidup sehat. Siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya memilih makanan bergizi dan rutin bergerak, serta memiliki bekal untuk menerapkan perilaku tersebut secara mandiri dan konsisten di lingkungan sekolah maupun di rumah. Sementara itu, edukasi senam ritmik diberikan secara praktis agar siswa memahami bahwa aktivitas fisik bisa dilakukan dengan cara yang sederhana dan menyenangkan. Kegiatan ini sekaligus menanamkan nilai pentingnya keseimbangan antara asupan gizi dan aktivitas fisik untuk kesehatan jangka panjang.

Penguatan Sarana UKS dan Pelatihan Antropometri pada pengelola UKS

Penguatan sarana UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) sangat penting dalam mendukung upaya promotif dan preventif di lingkungan sekolah. Dengan tersedianya alat kesehatan dan media edukasi yang memadai, sekolah dapat melakukan pemantauan kesehatan siswa secara rutin. Sarana yang diberikan meliputi alat-alat kesehatan dasar seperti tempat tidur, timbangan badan, mikrotoa, pita pengukur lingkaran lengan atas, kotak P3K, serta media edukasi yang tersedia dalam aplikasi My eduvefruit. Penyerahan dilakukan secara simbolis kepada pihak sekolah, khususnya pengelola UKS, dan disertai dengan penjelasan mengenai fungsi serta cara penggunaan masing-masing alat

agar dapat dimanfaatkan secara optimal. Hal ini membantu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat dan responsif terhadap kebutuhan kesehatan peserta didik.

Tersedianya sarana UKS yang lengkap akan memperkuat fungsi edukatif UKS dalam menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat kepada siswa sejak dini (Auparai, Ruben, & ..., 2024). Guru dan tenaga UKS dapat memanfaatkan alat-alat tersebut sebagai media pembelajaran praktis dalam kegiatan pendidikan kesehatan, seperti pelatihan pengukuran antropometri, cuci tangan pakai sabun, atau pemeriksaan kebersihan pribadi. Dengan begitu, siswa tidak hanya mendapat informasi teoritis, tetapi juga pengalaman langsung yang membentuk perilaku sehat.



Gambar 3. Penguatan Sarana UKS

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memperkuat peran UKS sebagai pusat pelayanan kesehatan dasar di sekolah yang mampu melakukan deteksi dini masalah kesehatan dan gizi siswa. Dengan adanya sarana yang memadai, sekolah diharapkan dapat melaksanakan pemantauan kesehatan secara rutin, seperti pengukuran status gizi, pemeriksaan kebersihan diri, serta pemberian edukasi gizi dan perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini juga mendorong kolaborasi antara tenaga kesehatan, guru, dan siswa dalam menciptakan budaya hidup sehat di lingkungan sekolah.

Selain itu, pemberian sarana UKS mendukung pelaksanaan pelatihan dan praktik langsung bagi siswa, khususnya dalam kegiatan pengukuran antropometri dan edukasi gizi. Sarana ini menjadi alat bantu penting untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan remaja dalam memantau status gizi mereka sendiri dan teman sebayanya. Dengan demikian, sekolah tidak hanya menjadi tempat belajar secara akademik, tetapi juga menjadi wahana pembentukan perilaku hidup sehat sejak dini. (Teesen, Yuliani, Syabariyah, & Yualita, 2024).

Pelatihan pengukuran antropometri pada remaja merupakan salah satu rangkaian kegiatan yang bertujuan untuk membekali peserta dengan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan penilaian status gizi secara mandiri (Olivia, Rosiana, Suryana, & Atmadji, 2022). Pelatihan ini mencakup pengenalan alat ukur seperti timbangan badan, mikrotoa untuk tinggi badan, serta pita pengukur lingkar lengan atas. Peserta dilatih untuk memahami fungsi masing-masing alat, cara penggunaannya yang benar, serta prinsip dasar pengukuran antropometri berdasarkan standar WHO. Materi disampaikan secara teoritis dan dilanjutkan dengan praktik langsung agar peserta mampu memahami langkah-langkah secara aplikatif.

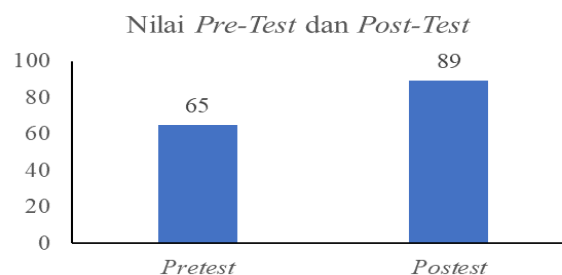
Selama pelatihan, peserta diajarkan teknik pengukuran yang tepat, mulai dari posisi tubuh saat ditimbang dan diukur tinggi badannya, hingga pencatatan hasil dalam format yang sesuai. Pelatihan ini juga membahas interpretasi hasil pengukuran, seperti cara menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dan bagaimana menilai hasil tersebut berdasarkan kategori status gizi (normal, kurus, gemuk, obesitas). Dengan demikian, remaja tidak hanya belajar mengukur, tetapi juga mampu memahami makna dari data yang diperoleh dan implikasinya terhadap kesehatan tubuh.

Kegiatan pelatihan ini sangat bermanfaat bagi remaja sebagai bekal untuk menerapkan gaya hidup sehat secara mandiri sejak dini. Dengan memiliki keterampilan mengukur dan memahami kondisi tubuh sendiri, remaja dapat memantau status gizinya secara berkala serta lebih sadar terhadap pentingnya menjaga keseimbangan antara asupan gizi dan aktivitas fisik. Selain itu, pelatihan ini juga mendorong munculnya agen perubahan di kalangan remaja yang mampu menularkan pengetahuan dan kebiasaan sehat kepada teman sebaya di lingkungan sekolah atau komunitasnya. Remaja yang dilatih mengukur antropometri dapat mengukur status gizi teman-temannya.

Monitoring status gizi secara berkala memiliki manfaat penting dalam mendeteksi dini perubahan kondisi kesehatan tubuh, sehingga memungkinkan remaja untuk segera melakukan penyesuaian pola makan dan aktivitas fisik yang lebih sehat (Fadilah & Ekayanti, 2023). Dengan pemantauan rutin melalui pengukuran antropometri seperti berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (IMT), remaja dapat mengetahui apakah status gizinya berada dalam kategori normal, kurang gizi, atau kelebihan berat badan (Gifari, Nuzrina, Ronitawati, Sitoayu, & Kuswari, 2020). Hal ini sangat penting untuk mencegah masalah gizi kronis seperti stunting, obesitas, atau penyakit tidak menular di kemudian hari, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal selama masa remaja.

Evaluasi dan umpan balik

Setelah dilakukan kegiatan sosialisasi kepada siswa, dilakukan evaluasi untuk mengetahui pemahaman siswa tentang materi yang diberikan. Hasil pretest dan posttest tentang edukasi sayur dan buah, senam ritmik dan manfaat antropometri serta UKS diperoleh rata-rata yang dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Grafik Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test*

Tabel 1. Sebaran Individu Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Pre – Test		Post – Test	
	n	%	n	%
Baik (>80)	0	0	26	86.7
Cukup (60 – 80)	25	83.3	2	13.3
Kurang (<60)	5	16.7	0	0.0
Total	30	100.0	30	100.0

Hasil dari kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa tentang manfaat gizi dan kebugaran, serta perubahan positif dalam perilaku konsumsi makanan bergizi dan rutinitas aktivitas fisik mereka. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa tentang sayur, buah dan senam ritmik rata-rata 90,3%. Jumlah siswa dengan tingkat pengetahuan kurang menurun dari 16,7% menjadi 0%. Penguatan sarana UKS juga meningkatkan efektivitas pemantauan kesehatan siswa secara berkala. Implementasi program ini menunjukkan bahwa melalui pendekatan holistik yang melibatkan edukasi, fasilitas, dan kolaborasi semua pihak, dapat tercipta lingkungan sekolah yang sehat dan berkelanjutan. Program ini diharapkan mampu menanamkan kebiasaan hidup sehat secara jangka panjang serta mendukung pembangunan sumber daya manusia yang unggul dan produktif di masa depan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan bertujuan untuk mengimplementasikan gaya hidup sehat di lingkungan sekolah melalui edukasi gizi, aktivitas fisik, dan penguatan sarana Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Kegiatan ini meliputi pelatihan penggunaan aplikasi *My Eduvegfruit* kepada para pembina dan pengelola UKS, yang dilengkapi dengan edukasi mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah. Aplikasi *My Eduvegfruit* dirancang untuk membantu pengguna mengetahui asupan harian sayur dan buah, tingkat kecukupan konsumsi, status gizi, serta menyediakan informasi edukatif mengenai manfaat sayur dan buah. Selain itu, aplikasi ini juga memiliki fitur konsultasi daring dengan ahli gizi dan dapat digunakan sebagai alat monitoring

untuk memantau kecukupan konsumsi serat harian serta status gizi remaja secara berkala. Edukasi mengenai aktivitas fisik diberikan melalui sosialisasi tentang senam ritmik dan manfaatnya bagi kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai konsumsi sayur dan buah serta pemahaman terhadap manfaat senam ritmik, dengan rata-rata peningkatan pengetahuan sebesar 90,3%. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat sarana UKS melalui pemberian peralatan kesehatan dasar seperti tempat tidur, timbangan badan, mikrotome, pita pengukur lingkaran lengan atas, kotak P3K, serta media edukasi gizi. Pelatihan pengukuran antropometri berupa pengukuran berat dan tinggi badan juga diberikan kepada pembina dan pengelola UKS di SMA Swasta Bandung sebagai upaya mendukung pemantauan status gizi secara mandiri dan berkelanjutan di lingkungan sekolah.

SARAN

Untuk penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam, termasuk berbagai sekolah dengan latar belakang demografis yang berbeda, guna memperkuat generalisasi hasil penelitian. Selain itu, durasi penelitian yang lebih panjang akan memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai dampak jangka panjang dari intervensi gaya hidup sehat, terutama pada perubahan kebiasaan makan dan aktivitas fisik siswa. Penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi penggunaan metode intervensi tambahan, seperti pengawasan diet yang lebih intensif atau melibatkan seluruh anggota keluarga dalam program edukasi, untuk meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan hasil yang dicapai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Universitas Negeri Medan yang telah memberikan dana dan memfasilitasi kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Terima kasih kepada Kepala Sekolah SMA Swasta Bandung Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara sebagai mitra kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amany, F. Z. (2022). Hubungan Status Gizi Dan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Smp Swasta Al-Azhar Medan. *Sport and Nutrition Journal*, 4(2), 15–23. <https://doi.org/10.15294/spnj.v4i2.58311>
- Auparai, N. S., Ruben, S. D., & ... (2024). Peran Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Sebagai Proses Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik di SD Inpres Megapura Distrik Asolokobal. *Nanggroe ...*, 2(12), 54–61. Retrieved from <https://jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id/index.php/NJPC/article/view/1851>
- Emilia, E., Juliarti, J., & Akmal, N. (2021). Analisis Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Pemenuhan Gizi Remaja. *Jurnal Gizi Dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.24114/jnc.v1i1.20697>
- Emilia, E., Mokmin, N. A. M., Hanifa, Z. N., & Juliarti, J. (2024). Development of the Android-Based My Edu-VegFruit Application to Increase Vegetable and Fruit Consumption in Teenagers. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 390–401. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.390-401>
- Fadilah, M. N., & Ekayanti, I. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah, Serta Aktivitas Fisik dengan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 1 Cijeungjing. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(2), 117–124. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.117-124>
- Gifari, N., Nuzrina, R., Ronitawati, P., Sitoayu, L., & Kuswari, M. (2020). Edukasi Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(1), 55. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1749>
- Miko, A., & Pratiwi, M. (2017). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.30867/action.v2i1.29>
- Ni Putu, D. W., Dewi, S. ratna, Anthony Kerans, F. F., Evayanti, L. G., Sumadewi, K. T., Asri Prima Dewi, A. A. A., ... Kurniawati, I. (2024). Pemberdayaan Kader UKS dalam Deteksi Dini Masalah Gizi d SMP Negeri 9 Denpasar. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 3(1), 58–62. <https://doi.org/10.22225/wmmj.3.1.2024.58-62>

- Oddo, V. M., Roshita, A., Khan, M. T., Ariawan, I., Wiradnyani, L. A. A., Chakrabarti, S., ... Rah, J. H. (2022). Evidence-Based Nutrition Interventions Improved Adolescents' Knowledge and Behaviors in Indonesia. *Nutrients*, 14(9), 1–11. <https://doi.org/10.3390/nu14091717>
- Olivia, Z., Rosiana, N. M., Suryana, A. L., & Atmadji, E. S. J. (2022). Pengaruh Pelatihan Antropometri terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Pengurus UKS di SMPN2 Desa Kemuning Lor Jember. *5th National Conference for Community Service (NaCosVi)*, 5(1), 378–383. Retrieved from <https://proceedings.poliye.ac.id/index.php/ppm/article/view/426>
- Palupi, K. C., Anggraini, A., Sa'pang, M., & Kuswari, M. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi “Empire” Terhadap Kualitas Diet Dan Aktivitas Fisik Pada Wanita Dengan Gizi Lebih. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 62–73. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31924>
- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 66–74. <https://doi.org/10.33085/jkg.v4i2.4853>
- Riset Dinas Kesehatan. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. *Lembaga Penerbit Balitbangkes*, p. 179.
- Rita, E., Awaliah, Astika Endah Permata Sari, T., Oktaviani, T., & Waliya shava, B. (2024). Pemberdayaan Guru Kader Dan Siswa Melalui Revitalisasi Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Untuk Mewujudkan Sekolah Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknik*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.24853/jpmt.7.1.1-10>
- Sari, P., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., Ma'ruf, T. L. H., & Hilmanto, D. (2022). The Effect of Mobile Health (m-Health) Education Based on WANTER Application on Knowledge, Attitude, and Practice (KAP) Regarding Anemia among Female Students in a Rural Area of Indonesia. *Healthcare (Switzerland)*, 10(10). <https://doi.org/10.3390/healthcare10101933>
- Sekti, R. M., & Fayasari, A. (2019). Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 1(2), 77–88.
- Setiawan, A. H., & Dani, H. (2021). Studi Terhadap Media Augmented Reality (AR) Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Pada KD Memahami Jenis-Jenis Alat Berat. *Jurnal Kajian Pendidikan Teknik Bangunan*, 7(1), 1–5.
- Tarigan, R. (2020). Hubungan Kesukaan Dan Kesiediaan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), 36–43. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i1.359>
- Teesen, G. S., Yuliani, A., Syabariyah, S., & Yualita, P. (2024). Edukasi Gizi Seimbang pada Siswa di Sekolah Indonesia Kuala Lumpur. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(4), 713–720. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i4.6673>
- Yanuarti, R., Febriawati, H., & Padila, P. (2024). Pendampingan Kader dalam Program TRIAS UKS Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Bengkulu. *AKM: Aksi Kepada Masyarakat*, 5(1), 69–76. <https://doi.org/10.36908/akm.v5i1.1018>