



## **Program Kaderisasi Holistik: Kesadaran Gizi Dan Kesehatan Mental Remaja Di SMK 2 PGRI Kota Jambi**

Oril Ardianto<sup>1)</sup>, Faradina Aghadiati<sup>2)</sup>, Iswadi<sup>3)</sup>

<sup>1,3</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwangsa Jambi

<sup>2</sup>Prodi Sarjana Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

### **Keywords :**

Gizi;  
Kesehatan Mental;  
Remaja.

### **Correspondensi Author**

Email: [orilardianto@gmail.com](mailto:orilardianto@gmail.com)

### **History Artikel**

**Received:** 28-11-2024

**Reviewed:** 29-11-2024

**Revised:** 04-12-2024

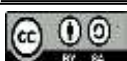
**Accepted:** 05-12-2024

**Published:** 08-12-2024

DOI:

10.52622/mejuajujabdimas.v4i2.207

**Abstrak.** Dalam era yang terus berkembang dan kompleks seperti saat ini, remaja menjadi salah satu kelompok yang paling rentan terhadap tantangan kesehatan fisik dan mental. Kesehatan, gizi, dan kesehatan jiwa merupakan aspek yang saling berhubungan dari kesejahteraan secara keseluruhan. Integrasi dari elemen-elemen ini sangat penting untuk membangun remaja yang lebih sehat dan mencapai hasil kesehatan yang holistik. Ketika individu memiliki akses ke layanan kesehatan yang komprehensif, nutrisi yang baik, dan dukungan kesehatan mental, mereka lebih siap untuk berkembang secara fisik. Metode dalam pengabdian ini dengan beberapa tahap, tahap pertama perencanaan, tahap ke dua penyuluhan gizi seimbang remaja dan kesehatan mental remaja, tahap ketiga pelatihan pembuatan produk bergizi dan konseling kesehatan mental remaja, tahap keempat adalah monitoring dan evaluasi. Sampel dalam pengabdian ini adalah 40 siswa SMK 2 PGRI Kota Jambi. Sebelum dilaksanakan penyuluhan dan pelatihan siswa akan diberikan pre-test dan setelah kegiatan akan diberikan post-test untuk melihat efektifitas dari kegiatan ini. Hasil dari penyuluhan dan pelatihan gizi dan kesehatan mental adanya peningkatan pengetahuan gizi dan kesehatan mental serta ketrampilan siswa dalam mengolah kudapan bergizi dan mampu memahami dan menerapkan manajemen stress yang baik dan mampu berfikir positif pada diri sendiri. didapatkan peningkatan ketrampilan siswa terhadap pengolahan produk gizi sebanyak 100% (Post-Pelatihan) sudah terlatih untuk mengolah produk bergizi yang sebelumnya 86% (Pre-Pelatihan) dan cara konseling kesehatan mental remaja pada Pre Pelatihan 40% menjadi 100% Post\_pelatihan.



*This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License*

## **Pendahuluan**

Dalam era yang terus berkembang dan kompleks seperti saat ini, remaja menjadi salah satu kelompok yang paling rentan terhadap tantangan kesehatan fisik dan mental. Masa remaja merupakan periode krusial dalam pembentukan identitas dan pola perilaku, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka di masa depan. Di tengah tekanan sosial, tuntutan akademis, dan pergolakan emosional, penting bagi remaja untuk memiliki pemahaman yang kuat tentang

pentingnya gizi dan kesehatan mental dalam menjaga keseimbangan hidup yang sehat (Nadiyah, 2021).

Gizi memainkan peran penting dalam kesehatan remaja, yang berfungsi sebagai blok bangunan untuk fungsi fisik dan mental yang optimal (Mareta, 2021). Gizi yang baik dikaitkan dengan risiko penyakit kronis yang lebih rendah, perkembangan kognitif yang lebih baik, dan hasil kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan. Namun, banyak remaja menghadapi tantangan terkait akses yang tidak memadai terhadap pilihan makanan bergizi, gurun makanan, dan kebiasaan makan yang tidak sehat (Pangestuti, 2018). Selain itu, kesehatan mental telah mendapatkan pengakuan yang signifikan sebagai aspek penting dari kesejahteraan secara keseluruhan (Parassela, 2017).

Remaja harus mengembangkan strategi untuk menumbuhkan ketahanan terhadap tantangan kesehatan mental dan mempromosikan kesejahteraan mental. Tingginya tingkat stres, kecemasan, depresi, dan gangguan kesehatan mental lainnya dapat berdampak buruk pada individu, yang menyebabkan penurunan produktivitas, peningkatan biaya perawatan kesehatan, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Preston, 2022).

Kesehatan, gizi, dan kesehatan jiwa merupakan aspek yang saling berhubungan dari kesejahteraan secara keseluruhan. Integrasi dari elemen-elemen ini sangat penting untuk membangun remaja yang lebih sehat dan mencapai hasil kesehatan yang holistik. Ketika individu memiliki akses ke layanan kesehatan yang komprehensif, nutrisi yang baik, dan dukungan kesehatan mental, mereka lebih siap untuk berkembang secara fisik, mental, dan emosional. Integrasi komponen-komponen ini menciptakan efek sinergis, di mana perbaikan di satu bidang berdampak positif pada bidang lainnya, yang mengarah pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan (Depkes RI, 2017).

Program Kaderisasi Holistik: Kesadaran Gizi dan Kesehatan Mental Remaja memiliki hubungan yang kuat dengan remaja SMK (Sekolah Menengah Kejuruan). Remaja di SMK merupakan kelompok yang penting untuk menjadi sasaran program ini karena mereka sedang mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja (Kemendikbud, 2017). Masalah remaja di SMK terkait dengan kesadaran gizi dan kesehatan mental dapat bervariasi, tetapi beberapa masalah umum yang dihadapi remaja pada SMK. Remaja sering terpapar pada polusi informasi terkait dengan gizi, terutama dengan meningkatnya paparan terhadap makanan cepat saji dan minuman bersoda yang tidak sehat, mereka mungkin tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang pentingnya gizi seimbang dan dampaknya pada kesehatan jangka panjang, keterbatasan akses terhadap makanan bergizi karena faktor ekonomi, cenderung mengonsumsi makanan yang murah namun rendah gizi karena keterbatasan anggaran (Lukito, 2017). Remaja SMK ini seringkali mengalami tekanan akademik dan persiapan untuk dunia kerja yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka dan menyebabkan masalah seperti kecemasan, depresi, atau gangguan makan dan sering kali diabaikan dan kurangnya pemahaman yang memadai tentang kesehatan mental, serta kurangnya akses terhadap layanan kesehatan mental pada remaja. Remaja di SMK mengalami stigma terkait dengan mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental atau gizi. Mereka merasa tidak nyaman atau malu untuk membicarakan masalah ini dengan teman atau orang dewasa (UNICEF, 2019).

Berdasarkan hasil dari kuesioner SRQ (Self Reporting Questionnaire-10) yang dilakukan oleh Riskesdas, diketahui bahwa kejadian gangguan mental emosional di Kota Jambi yaitu sebesar 4,85% dengan jumlah total sampel sebanyak 2.649 dan Dinas Kesehatan Kota Jambi menyebutkan jumlah kejadian anemia remaja putri pada tahun 2022 sebesar 65 orang untuk usia 10 s/d 14 tahun dan 148 orang untuk usia 15-18 tahun. Tahun 2023 kejadian anemia menjadi 9 orang usia 10 s/d 14 tahun dan sejumlah 40 orang usia 15-18 tahun.

Program ini bertujuan untuk memberikan pendekatan komprehensif dalam mendukung kesejahteraan remaja melalui pemahaman yang mendalam tentang pentingnya gizi yang baik dan kesehatan mental yang positif. Kaderisasi holistik yang kami tawarkan tidak hanya mengacu pada pemenuhan kebutuhan gizi fisik, tetapi juga pada perhatian yang sama terhadap kesehatan mental.

Kami percaya bahwa kesehatan fisik dan mental saling terkait dan saling memengaruhi, dan oleh karena itu, kedua aspek ini harus diperhatikan secara bersamaan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan remaja. Dengan menerapkan pendekatan holistik ini, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang mendukung bagi remaja SMK untuk mengembangkan kesadaran yang lebih baik tentang gizi dan kesehatan mental, serta memiliki keterampilan dan dukungan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan holistik mereka secara keseluruhan.

## Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini melalui beberapa tahapan pelaksanaan:

### 1. Perencanaan

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan identifikasi permasalahan yang akan di selasai dan tujuan yang akan dicapai. Membentuk tim kerja yang akan bertanggung jawab atas implementasi solusi dan merancang rencana kerja mencakup jadwal pelaksanaan, alokasi sumber daya, dan penugasan tugas kepada anggota tim dan tahap ini dilakukan lebih kurang 2 Bulan.

### 2. Pendaketan Edukasi dan Penyuluhan

Pada tahap ini, tim pengabdian menyipakan materi-materi yang akan disampaikan dalam program penyuluhan dan edukasi (materi gizi seimbang remaja dan kesehatan mental remaja) dan dilakukan dalam waktu lebih kurang 1 bulan.

### 3. Pelaksanaan Program Pelatihan Keterampilan hidup sehat.

Pada tahap ini, tim pengabdian memberikan pelatihan keterampilan memasak kudapan bergizi berbahan dasar sumber zat besi, konsleing manajemen stres, dan keterampilan interpersonal dan dilakukan dalam waktu lebih kurang 2 bulan.

### 4. Monitoring dan Evaluasi.

Menentukan indikator kinerja dan hasil yang akan dievaluasi untuk setiap solusi yang diimplementasi, melakukan pemantauan terus-menerus terhadap pelaksanaan program dan ketercapaian tujuan, mengumpulkan umpan balik dari siswa, guru, dan pihak terkait lainnya untuk mengevaluasi efektivitas program dan melakukan evaluasi menyeluruh terhadap keseluruhan program dan identifikasi area yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan dan pada tahap ini diperlukan waktu lebih kurang 2 bulan.

Sample dalam pengabdian ini adalah 40 siswa/i SMK PGRI 2 Kota Jambi yang bersedia mengikuti penyuluhan dan pelatihan pembuatan produk bergizi dan konseling kesehatan mental dan instrument yang digunakan untuk pengukuran pre-test dan post-test adalah kuesioner.

## Hasil dan Pembahasan

Pemberian Edukasi tentang gizi seimbang dan kesehatan mental remaja serta pelatihan pembuatan produk bergizi dan konseling kesehatan mental remaja ini dilaksanakan dengan teknik tatap muka (on the spot training) yang berlangsung di ruang serbaguna SMK PGRI 2 kota jambi. Penyuluhan ini diikuti 40 siswa/i SMK PGRI Kota Jambi. Pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan ini didukung penuh oleh pihak sekolah dengan memberikan izin untuk menyelenggarakan penyuluhan dan pealatihan dari program kaderisasi holistik: kesadaran gizi dan kesehatan mental remaja.

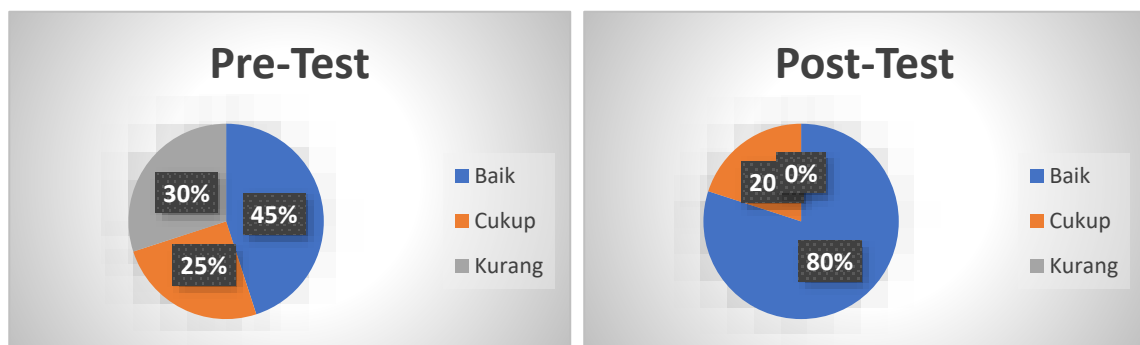
Kegiatan ini diawali dengan penyuluhan atau pemberian edukasi gizi seimbang dan kesehatan mental remaja pada bulan juli. Pada awal kegiatan siswa diberikan pre-test, kemudian dilanjutkan sesi pemaparan materi oleh pembicara. Sesi Tanya jawab dilakukan secara langsung setelah materi dipaparkan. Peserta aktif dalam menerima materi dan dapat memberikan tanggapan. Setelah kegiatan pemaparan materi dan sesi sanya jawab selesai peserta diberikan lagi post-test untuk melihat sejauh mana efektifitas dari penyuluhan tersebut.



Gambar 1. Penyuluhan Gizi dan Kesehatan Mental Remaja

Hasil dari Pre-Test dan Post-Test Siswa setelah diberikan perlakuan (penyuluhan atau edukasi), dapat dilihat dari diagram berikut ini.

Diagram 1. Peningkatan Pengetahuan Gizi Siswa



Sumber : Data Primer, 2024

Diagram 2. Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Mental Siswa



Sumber : Data Primer, 2024

Dari hasil pemberian edukasi gizi pengetahuan siswa terhadap gizi dan kesehatan mental remaja. Kegiatan selanjutnya pada bulan agustus adalah pelatihan pembuatan kudapan bergizi bersumber zat besi (buah naga dan kacang merah) serta pelatihan konseling kesehatan mental remaja. Sebelum kegiatan siswa/i diberikan pre-test terkait ketrampilan dalam pengolahan produk dan konseling. Selanjutnya pemateri memberikan pelatihan pembuatan kudapan bergizi, pada pengabdian ini memilih contoh pembuatan cookies dan jus dari buah naga dan kacang merah.

Setelah selesai dengan demo pembuatan pruduk, lanjut ke sesi pelatihan konseling kesehatan mental remaja dengan pemateri yang berbeda. Pada sesi ini siswa dilatih untuk dapat mengkaji permasalahan yang dialami oleh klien. Setelah semua kegiatan selesai siswa diberikan lagi post-test untuk melihat efektifitas dari pelatihan tersebut.



Gambar 2. Pelatihan Pembuatan Produk Bergizi dan Konseling Kesehatan Mental Remaja  
Hasil dari Pre-Test dan Post-Test Siswa setelah diberikan perlakuan (pelatihan pembuatan produk bergizi dan konseling kesehatan mental), dapat dilihat dari diagram berikut ini.

Diagram 3. Progres peningkatan keterampilan siswa dalam mengolah produk bergizi

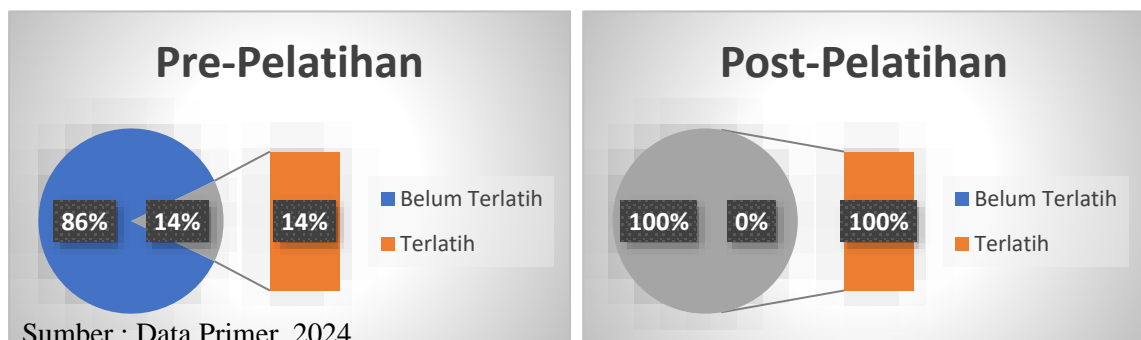
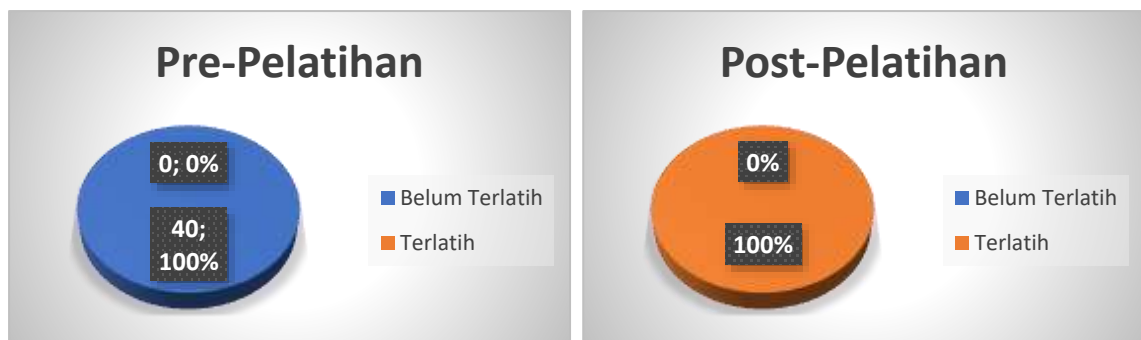


Diagram 4. Progres peningkatan ketrampilan siswa dalam konseling kesehatan mental remaja



Dari hasil pelatihan pembuatan produk bergizi dan konseling kesehatan mental remaja, didapatkan peningkatan ketrampilan siswa terhadap pengolahan produk gizi sebanyak 100% (Post-Pelatihan) sudah terlatih untuk mengolah produk bergizi yang sebelumnya 86% (Pre-Pelatihan) dan cara konseling kesehatan mental remaja pada Pre Pelatihan 40% menjadi 100% Post\_pelatihan.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu sehingga akan berpengaruh terhadap individu dalam mengambil keputusan. Pengetahuan terdiri 6 tingkatan yaitu; tahu (know), memahami (comprehension), aplikasi (application), analisis (analysis), sintesis (synthesis) dan evaluasi (evaluation). Dari keenam tingkatan pengetahuan tersebut maka diharapkan remaja memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang, baik dalam memahami, dan mau melakukan penerapan gizi seimbang sehingga dapat menerapkan hidup sehat (Darsini, 2019).

Pengetahuan remaja tentang gizi seimbang juga harus didukung oleh peran dan dukungan tenaga kesehatan karena dengan ini remaja akan semakin termotivasi untuk meningkatkan pengetahuannya (Jayanti & Novananda, 2017). Penggunaan media dalam pembelajaran sangat dianjurkan untuk mempertinggi kualitas pembelajaran. Media audio-visual mendorong keinginan untuk mengetahui lebih banyak (Firdaus, Sukarno and Sary, 2016).

Menurut (Susanti et al., 2021), bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap secara signifikan kader setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode diskusi kelompok kecil dan modul tentang deteksi dini. Sama dengan pengabdian ini, terdapat peningkatan pengetahuan siswa/i setelah diberikan edukasi dengan media ppt dan modul.

Kecemasan (ansietas/anxiety) adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran (Hawari, 2006). Kecemasan (ansietas) adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif seseorang. Kecemasan yang menghambat aktivitas dan penurunan kualitas fisik merupakan pemicu terjadinya depresi pada remaja, dan hal tersebut dapat dicegah dengan pengelolaan stres atau disebut dengan strategi koping. (A. A. Rachmawati, 2020).

Kecemasan dapat ditangani dengan Cognitive behavioural therapy (CBT), CBT merupakan pendekatan terapi yang berpusat pada proses berfikir dan berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kognisi mereka, dan mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi (Wilding & Milne, 2013).

Corey menjelaskan bahwa konseling CBT pada hakikatnya memiliki tujuan untuk mengubah cara berfikir konseling yang maladaptive dengan membantu mereka menyadari automatic thought (pikiran-pikiran otomatis) dan distorsi kognitif yang bersumber pada core belief (M. S. Corey, Corey, & Corey, 2013).

Sesuai dengan penelitian Ardianto (2022), Efektifitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam mengatasi Anxiety terdapat perbedaan kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah perlakuan terapi CBT. Dengan hasil dapat disimpulkan bahwa terapi Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam mengatasi Anxiety pada lansia terbukti efektif. Maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negative menjadi adaptif.

Adapun tantangan yang di hadapi selama pelatihan Pembuatan produk bergizi dan konseling kesehatan mental adalah keterbatasan waktu karena padatnya jadwal belajar siswa di sekolah sehingga sulit untuk mengatur waktu siswa untuk ikut pelatihan.

## Simpulan Dan Saran

Kegiatan edukasi dan pelatihan Kesehatan dalam rangkain pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini telah meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan kesehatan mental. Para remaja mampu memahami prinsip atau pilar gizi seimbang dan manfaatnya bagi kesehatan remaja serta mampu memahami dan menerapkan manajemen stres yang baik serta mampu menerapkan berfikir positif pada diri sendiri.

Antusiasme para remaja dapat dilihat pada sesi tanya jawab dan selama pelaksanaan kegiatan ini berjalan sangat baik. Untuk terciptanya remaja yang sehat dan produktif, perlu dilakukan pemilihan edukasi secara berkesinambungan agar materi gizi seimbang dan kesehatan mental remaja bisa tersosialisasikan dengan baik.

Untuk peningkatan kegiatan edukasi dan pelatihan Kesadaran Gizi dan Kesehatan Mental perlunya kerjasama dengan Dinas Kesehatan, komunitas, Universitas dan Petugas Kesehatan untuk

menyediakan sesi konseling secara berkala dan adanya sesi edukasi untuk guru dan orang tua tentang pentingnya kesadaran gizi dan Kesehatan mental remaja.

## Referensi

1. Ardianto, O., & Aghadiati, F. (2022). Efektifitas cognitive behavior therapy (CBT) dalam mengatasi anxiety pada lansia dalam menghadapi varian baru Covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 8(2), 1263-1272.
2. Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. 2013. *Groups: Process and practice*: Cengage Learning
3. Darsini, F. E. (2019). Pengetahuan : Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12 (1) : 95-107.
4. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
5. Hawari D. (2006). *Manajemen Stress, Cemas, Depresi*. Jakarta: FKUI.
6. Jayanti, D. Y., & Novananda, N. E. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*, 100-108.
7. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2017). *Modul Pendidikan Kesehatan untuk SMK*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
8. Lukito, W., Wibowo, L., Wahlqvist, M. L., & Wattanapenpaiboon, N. (2017). Buah, sayur, dan kesehatan mental. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(3), 187-196
9. Mareta, F., Heliani, H., Elisah, S., Ulhaq, A., & Febriani, I. (2021). Analysis of Islamic Banks' Merger in Indonesia. *Jurnal Riset Ekonomi Manajemen (REKOMEN)*, 4(2), 112–120. <https://doi.org/10.31002/rn.v4i2.3672>
10. Nadiyah., Azmi Rozali, Y., Afiyatul, K., Martiana, R., Windhiyaningrum, R., Khairi, R., & Salsabila Ramadhia, A. (2021). Pendidikan Gizi untuk Kesehatan Mental selama Pandemi. *Forum Ilmiah Abdimas esa Unggul* 7(2), 121-125
11. Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
12. Rachmawati, A. A. (2020). *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja*. Egsaugm.
13. Rachmawati, W. C. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Wineka Media
14. Pangestuti, D. R., & Rohmawati, S. (2018). Kandungan peroksida minyak goreng pada pedagang gorengan di wilayah kecamatan tembalang kota Semarang. *Amerta Nutrition*, 2(2), 205–211.
15. Parassela Pangestu P , Meutia Riany, Elisabeth Paramita J.S, E. S. K. (2017). *THE INFLUENCE* Vol. 02, No. 05,
16. Preston, A. J., & Rew, L. (2022). Connectedness, self-esteem, and prosocial behaviors protect adolescent mental health following social isolation: A systematic review. *Issues in Mental Health Nursing*, 43(1), 32–41.
17. Susanti, S., Avianti, N., & Muryati, M.(2021). The Candidate Training Impact Towards Participants' Cognitive and Behavior of Mental Illness Early Detection. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2),368–380. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1792>
18. UNICEF Indonesia. (2019). *Kesehatan Mental Remaja: Panduan bagi Orang Tua dan Wali*. UNICEF Indonesia.
19. Wilding, C., & Milne, A. 2013. *Cognitive Behavioural Therapy*, Terjemahan. Ahmad Fuandy. Jakarta: PT. Indeks.