

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**EDUKASI POLA HIDUP SEHAT DALAM UPAYA PENCEGAHAN
PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA REMAJA
DI SMKS AL WAHYU JAKARTA TIMUR**

TIM PENGUSUL :

Erny Elviany Sabaruddin, S.Pi, M.Si (NUPTK 1758755656230092) – Ketua

Yunita Anggraini, S.KM (NIK. 151215355)

Denti Chyntia Nurpradita (NIM 23620001) - Anggota

Cantika Putri Salikha (NIM 23620003) - Anggota

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)

MITRA RIA HUSADA JAKARTA

JANUARI 2025

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian kepada Masyarakat : Edukasi Pola Hidup Sehat Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Di SMK Al Wahyu Jakarta Timur

Ketua Pelaksana

Nama Lengkap : Erny Elviany Sabaruddin, S.Pi., M.Si
NUPTK : 1758755656230092
Jabatan Fungsional : Lektor
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
Nomor Telp/HP : 081316321397
E-mail : ernyelviany@gmail.com

Anggota 1

Nama Lengkap : Yunita Anggraini, S.KM
NIK : 151215355
Bagian : Penelitian & Pengabdian kepada Masyarakat

Anggota 2

Nama Lengkap : Denti Chyntia Nurpradita
NIM : 23620001
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Anggota 3

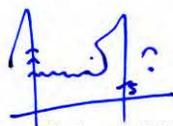
Nama Lengkap : Cantika Putri Salikha
NIM : 23620003
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
Terintegrasi dengan Mata Kuliah : Gizi Kesehatan Masyarakat

Nama Institusi/Mitra : SMK Al-Wahyu
Alamat Mitra : Jl. Madrasah No.24, RT.4/RW.14, Cibubur, Kec. Ciracas, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13720

Penanggung Jawab : Kepala Sekolah
Tahun Pelaksanaan : Tahun ke – 1 dari rencana 1 semester (6 bulan)

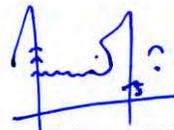
Jakarta, 20 Januari 2025

Mengetahui,
Kepala PPPM



Erny Elviany Sabaruddin, S.Pi, M.Si
NUPTK. 1758755656230092

Ketua Pelaksana



Erny Elviany Sabaruddin, S.Pi, M.Si
NUPTK. 1758755656230092

Menyetujui,

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)
Mitra RIA Husada Jakarta



Dra. Sri Danti Anwar, MA
Ketua

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

Judul PPM : Edukasi Pola Hidup Sehat Dalam Upaya Pencegahan Penyakit
Tidak Menular Pada Remaja Di SMK Al Wahyu Jakarta Timur

1. Identitas Pengusul :

No	Nama	Jabatan	Program Studi	Bidang Tugas	Alokasi Waktu (jam/minggu)
1	Erny Elviany Sabaruddin, S.Pi, M.Si	Dosen	S1 Kesehatan Masyarakat	Advokasi, Pelaksana, Penyuluhan	8 jam/minggu
2	Yunita Anggraini, S.KM	Subag. PPPM	-	Pelaksana Penyuluhan	8 jam/minggu
3	Denti Chyntia Nurpradita	Mahasiswa	S1 Kesehatan Masyarakat	Pelaksana Penyuluhan	2 jam/minggu
4	Cantika Putri Salikha	Mahasiswa	S1 Kesehatan Masyarakat	Pelaksana Penyuluhan	2 jam /minggu

2. Mitra PPM : SMK Al Wahyu

3. Lokasi PPM : Jl. Madrasah No. 24, Kel.Cibubur, Kec. Ciracas, Kota Jakarta Timur

4. Masa Pelaksanaan : September 2024 - Februari 2025

5. Luaran dan Target Capaian

Luaran Wajib

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian (Sudah terbit, sudah diunggah, sudah tercapai, terdaftar/granted)	Keterangan (url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya)
2025	Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat		

Luaran Tambahan

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian (Sudah terbit, sudah diunggah, sudah tercapai, terdaftar/granted)	Keterangan (url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya)
2025	HKI		

6. Usulan Anggaran
Rp. 5.000.000,-

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM.....	ii
DAFTAR ISI	iii
RINGKASAN.....	iv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	5
1.1. Analisis situasi mitra/kelompok sasaran.....	6
1.2 Permasalahan Mitra / Kelompok Sasaran	6
BAB 2 SOLUSI DAN TARGET LUARAN.....	7
2.1 Solusi	7
2.2 Target Luaran	7
BAB 3 METODE PELAKSANAAN	8
3.1 Tahap Pertama: Mengajukan Laporan dan Mengurus Perizinan	8
3.2 Tahap Kedua : Penyuluhan “Pola hidup sehat pada Remaja dalam pencegahan PTM” ...	8
3.3 Tahap Ketiga: Evaluasi kegiatan.....	9
3.4 Tahap Keempat: Penyusunan Laporan Kegiatan PkM	9
3.5 Tahap Kelima: Seminar hasil PkM.....	9
BAB 4 PELAKSANAAN KEGIATAN	10
4.1 Jadwal Kegiatan	10
4.2 Peta Lokasi Mitra Sasaran	10
4.3 Gambaran Iptek.....	11
4.4 Biaya.....	11
4.5 Hasil.....	12
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	13
5.1 Kesimpulan	13
5.2 Saran	13
LAMPIRAN	
1. Biodata Tim Pengusul	
2. Surat Izin PkM	
3. Daftar Hadir	
4. Dokumentasi Kegiatan	
5. Materi Penyuluhan	
6. SAP kegiatan	
7. Pertanggungjawaban Keuangan	

RINGKASAN

Kegiatan "*Edukasi Pola Hidup Sehat dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Remaja di SMKS Al Wahyu Jakarta*" **bertujuan** untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pola hidup sehat sebagai langkah pencegahan penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas. Melalui pendekatan edukatif, kegiatan ini menyampaikan informasi mengenai nutrisi seimbang, pentingnya aktivitas fisik, manajemen stres, serta bahaya kebiasaan buruk seperti merokok dan konsumsi makanan tidak sehat. Dengan fokus pada remaja, program ini diharapkan dapat membangun kebiasaan sehat sejak dini, mengurangi risiko PTM di masa depan, dan menciptakan generasi yang lebih sehat dan produktif. **Urgensi** dari pengabdian kepada masyarakat ini yaitu upaya preventif terhadap meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) di kalangan generasi muda. Remaja berada pada fase kritis pembentukan kebiasaan hidup yang dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mereka. Selain membantu mencegah PTM seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas, program ini juga mendukung upaya pemerintah dalam menekan beban kesehatan nasional akibat PTM, serta menciptakan generasi muda yang lebih sehat dan produktif untuk masa depan. **Bentuk kegiatan** berupa penyuluhan dengan menitik beratkan pada tiga (3) indikator yaitu mengetahui dampak pola hidup tidak sehat, mengetahui remaja dan pola hidup terkini, Gambaran penyakit tidak menular, tips yang dilakukan dalam pencegahan PTM, selain itu mengukur pengetahuan remaja dengan cara melakukan *pre-post test* serta monitoring dan evaluasi hasil kegiatan.

Kata Kunci:

Pola hidup sehat, Remaja, Penyakit tidak menular

BAB 1 PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu masa yang sangat penting dalam siklus hidup manusia dimana terjadi perubahan yang sangat dramatis baik perubahan fisik, seksual, psikologis, maupun mental.¹ Remaja merupakan kelompok populasi yang besar, yaitu sekitar 20% dari polulasi dunia dan 85% di antaranya tinggal di Negara sedang berkembang. Secara fisik remaja relatif sehat karena sudah tidak mudah menderita penyakit infeksi seperti masa anak dan belum terlalu berisiko mengalami penyakit degeneratif seperti orang tua. Meskipun demikian, kelompok remaja sangat berisiko mengalami masalah kesehatan yang berhubungan dengan perilaku, terutama yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Menurut *World Health Organization* WHO sepertiga masalah kesehatan pada dewasa berhubungan dengan kondisi atau perilaku yang dialami pada masa remaja. Masalah perilaku remaja saling berkaitan satu dengan lainnya, namun demikian sesungguhnya dapat dicegah dan ditangani.²

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes tipe 2 semakin menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat, terutama di kalangan remaja. Masa remaja merupakan periode kritis dalam membentuk kebiasaan hidup yang akan memengaruhi kualitas hidup di masa dewasa. Gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan yang tidak seimbang, minimnya aktivitas fisik, serta kebiasaan buruk seperti merokok, menjadi faktor utama yang meningkatkan risiko PTM.³ Di SMK, para siswa sering kali kurang mendapatkan edukasi yang memadai mengenai pentingnya pola hidup sehat, baik dari keluarga, sekolah, maupun lingkungan sekitar.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa di SMK menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pola makan tinggi gula dan rendah serat, aktivitas fisik yang sangat rendah, dan tidak memahami dampak buruk dari gaya hidup tidak sehat. Sebanyak 65% siswa mengaku sering mengonsumsi makanan cepat saji, sementara 40% di antaranya hanya berolahraga kurang dari satu kali dalam seminggu. Selain itu, 20% siswa terindikasi mulai merokok sebagai akibat dari pengaruh lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk memberikan edukasi yang terarah dan partisipatif kepada siswa untuk mencegah potensi terjadinya PTM.⁴

Selain itu, masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan asupan gizi yang belum baik, yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*under weight*), obesitas (*over weight*) dan anemia. Gizi kurang terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat – zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh. remaja mengalami pertumbuhan tinggi badan dan berat badan yang cepat. Oleh karena itu, kebutuhan zat gizi pada remaja mengalami penurunan. Buah berwarna, baik kuning, merah, merah jingga, orange, biru, ungu, dan lainnya, pada umumnya banyak mengandung vitamin, khususnya vitamin A, dan antioksidan. Vitamin diperlukan tubuh untuk membantu proses-proses metabolisme di dalam tubuh, sedangkan antioksidan diperlukan untuk merusak senyawa-senyawa hasil oksidasi, radikal bebas, yang berpengaruh tidak baik bagi kesehatan.⁵

Selain penyakit yang berhubungan dengan fisik, kurang gizi juga menyebabkan menurunnya tingkat produktivitas otak, sehingga menyebabkan munculnya berbagai penyakit psikis, salah satunya yaitu depresi yang memiliki kecenderungan tidak memperhatikan pola makan dan aktivitas fisiknya berkurang sehingga mengakibatkan berat badan menjadi naik dan menjadi gemuk.⁶ Perilaku CERDIK sangat dianjurkan dilakukan setiap hari sebagai pola hidup sehat oleh individu yang sehat dan beresiko menderita penyakit tidak menular agar dapat mencegah atau mengurangi risiko penyakit tidak menular.

7

Program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi mengenai pola hidup sehat kepada siswa SMK sebagai langkah preventif dalam mengurangi risiko PTM. Melalui kegiatan seminar, diskusi kelompok, pelatihan, serta pembentukan kebiasaan sehat di sekolah, diharapkan siswa mampu memahami pentingnya pola hidup sehat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan dari pihak sekolah, guru, dan orang tua akan menjadi kunci keberhasilan program ini untuk menciptakan generasi muda yang sehat, produktif, dan bebas dari ancaman PTM.

1.1. Analisis situasi mitra/kelompok sasaran

Melihat besarnya permasalahan dan dampaknya di masa depan untuk generasi mendatang, maka upaya-upaya yang perlu dilakukan adalah pemberian informasi kesehatan dalam berbagai bentuk sedini mungkin kepada seluruh segmen remaja, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Sehingga dapat meningkatkan pengetahuan yang pada gilirannya mampu memberikan pilihan kepada remaja untuk bertindak secara bertanggung jawab, baik kepada dirinya maupun kepada keluarga dan masyarakat.

Terdapat beberapa permasalahan terkait pola hidup sehat yang berpotensi memicu penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes tipe 2 di kalangan siswa. Permasalahan ini meliputi kurangnya pengetahuan siswa tentang pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, dan manajemen stres sebagai langkah pencegahan PTM.⁷ Selain itu, mayoritas siswa cenderung mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman tinggi gula karena kemudahan akses serta kurangnya kesadaran akan dampak negatifnya. Aktivitas fisik siswa juga rendah karena waktu mereka lebih banyak dihabiskan untuk belajar di kelas dan bermain gawai, ditambah dengan munculnya kebiasaan buruk seperti merokok yang semakin meningkatkan risiko PTM. Di sisi lain, sekolah *non* kesehatan belum memiliki program terstruktur untuk mengedukasi siswa tentang pola hidup sehat sehingga dapat menjadi salah satu pemicu dalam memperburuk situasi.

1.2 Permasalahan Mitra / Kelompok Sasaran

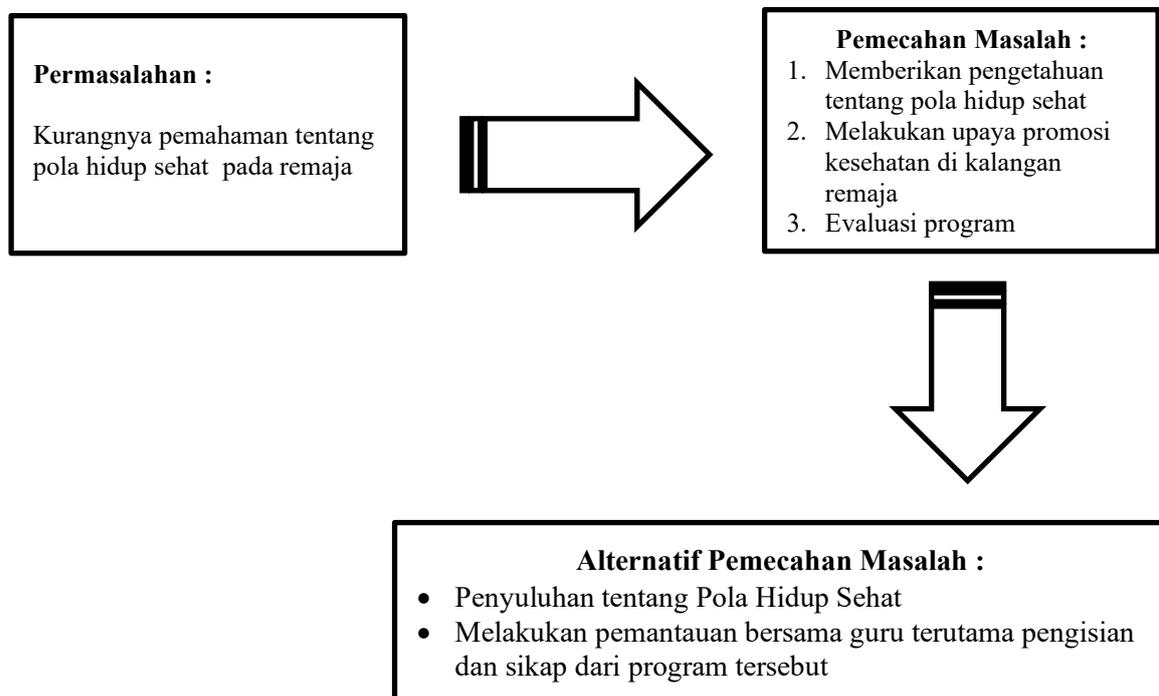
Dampak dari permasalahan ini meliputi potensi meningkatnya angka obesitas dan berbagai gangguan kesehatan lain di usia muda, yang dapat menghambat perkembangan fisik dan mental remaja. Gaya hidup tidak sehat juga berkontribusi pada penurunan konsentrasi dan prestasi belajar siswa, sehingga mengurangi produktivitas mereka di sekolah. Selain itu, dalam jangka panjang, penyakit tidak menular (PTM) dapat menimbulkan beban ekonomi yang signifikan bagi individu dan keluarga, baik dalam bentuk biaya pengobatan maupun kehilangan produktivitas.

Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan penyuluhan tentang pola hidup sehat pada remaja disetiap sekolah SMP dan SMA guna menambah pengetahuan mereka dengan harapan mereka dapat menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari.

BAB 2 SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi

Kerangka berpikir untuk memecahkan masalah kegiatan ini digambarkan seperti pada Gambar 1. Dari permasalahan yang muncul disusun berbagai alternatif untuk memecahkan masalah. Selanjutnya dari berbagai alternatif, dipilih alternatif yang paling mungkin dilaksanakan. Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, maka solusi dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Solusi Pemecahan Masalah

2.2 Target Luaran

Target dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa/i di SMK Al-Wahyu. Perubahan perilaku yang diinginkan akan dipantau selama 1 bulan akan dilakukan evaluasi. Selanjutnya akan menjadi referensi dilakukannya penelitian lanjut dan akan dipublikasi ke jurnal kesehatan dan instrumen yang digunakan dalam PkM dijadikan Hak Cipta.

Tabel 1. Target Luaran

No	Jenis Luaran				TS
	Kategori	Sub Kategori	Wajib	Tambahan	
1.	Artikel ilmiah dimuat di jurnal	Internasional bereputasi	Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada	
		Nasional terakreditasi	Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada	
		Nasional tidak terakreditasi	Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada	
2.	Artikel ilmiah dimuat di prosiding	Internasional terindeks	Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada	
		Nasional	Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada	
3.	Invited Speaker dalam temu ilmiah	Internasional	Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada	
		Nasional			
4.	Visiting Lecturer	Internasional	Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada	
5.	Hak kekayaan intelektual	Paten	Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada	
		Paten sederhana	Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada	
		Hak cipta	Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada	
		Merekdagang	Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada	
		Rahasia dagang	Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada	
		Desain produk industry	Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada	
		Indikasi geografis	Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada	
		Perlindungan varietas tanaman	Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada	
	Perlindungan topografi sirkuit terpadu	Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada		
6.	Teknologi Tepat Guna		Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada	
7.	Model/purwarupa/ desain/ karya seni/ rekayasa sosial		Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada	
8.	Buku ajar (ISBN)		Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada	
9.	Tingkat kesiapan teknologi (TKT)		Ada/ Tidak ada	Ada/ Tidak ada	

BAB 3 METODE PELAKSANAAN

3.1 Tahap Pertama: Mengajukan Laporan dan Mengurus Perizinan

Pada tahap pertama ini adalah tahap persiapan, mempersiapkan dari mulai perizinan melakukan pengkajian data, mempersiapkan mulai dari materi dan media yang akan digunakan dalam penyuluhan. Setelah persiapan teknis selesai, memberitahukan kepada Remaja akan diadakannya penyuluhan

3.2 Tahap Kedua : Penyuluhan “Pola hidup sehat pada Remaja dalam pencegahan PTM”

Sebulan sebelum melaksanakan kegiatan penyuluhan tepatnya tanggal 13 Desember 2024 kami melakukan perizinan kepada pengurus Sekolah SMK Al-Wahyu, ke sekolah melakukan advokasi, membawa proposal serta surat perizinan pelaksanaan dari kampus menjelaskan tujuan melaksanakan kegiatan penyuluhan terkait Pola

Hidup Sehat pada Remaja di Sekolah SMK A-Wahyu, Jakarta Timur.. Melalui Whatsapp dari pihak sekolah atas nama Ibu Susi, kami dikabarkan bahwa pihak sekolah menyetujui pelaksanaan PkM tersebut, namun diminta untuk dilaksanakan setelah siswa aktif kembali ke sekolah pada tanggal 15 Januari 2025. Pada pukul 09.00 WIB hingga selesai.

Pada hari pelaksanaan penyuluhan, kami datang pukul 08.00 WIB dan diterima baik oleh pengurus Sekolah SMK A-Wahyu, Jakarta Timur. Selanjutnya kami mempersiapkan alat untuk penyuluhan di Kelas X Perkantoran. Pukul 09.15 WIB siswa/i diwajibkan untuk mengisi absensi hadir dan *Pre-Test* bahwa mengikuti penyuluhan. Pukul 09.20 WIB penyuluhan dimulai.

Di akhir pemberian materi, para siswa diberikan *Post-Test* untuk evaluasi kegiatan Pelaksanaan PkM saat itu. Setelah pengisian Post-Test pemateri meluangkan waktu sebanyak 5 menit untuk melakukan tanya jawab kemudian siswa/i cukup antusias menjawab pertanyaan dari pemateri. Souvenir disiapkan bagi para siswa yang dapat menjawab pertanyaan dari Pemateri. Diakhir kegiatan, pembagian *snack box* dan dilakukan sesi dokumentasi atau foto bersama dan pembagian snack tepatnya pada pukul 11.30 WIB sebagai penutup acara kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

3.3 Tahap Ketiga: Evaluasi kegiatan

Tahap ketiga adalah evaluasi kedua dilakukan untuk melihat gambaran tingkat keberhasilan dari pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dengan cara memberikan *posttest* di Tanggal 29 Januari 2025.

3.4 Tahap Keempat: Penyusunan Laporan Kegiatan PkM

Tahap ini membuat laporan kegiatan penyuluhan Penyusunan laporan disertai dengan rekomendasi kegiatan penanggulangannya.

3.5 Tahap Kelima: Seminar hasil PkM

Melakukan diseminasi internal yang dikelola oleh PPPM

BAB 4 PELAKSANAAN KEGIATAN

4.1 Jadwal Kegiatan

Berikut adalah rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan :
Kegiatan

Tabel 2.

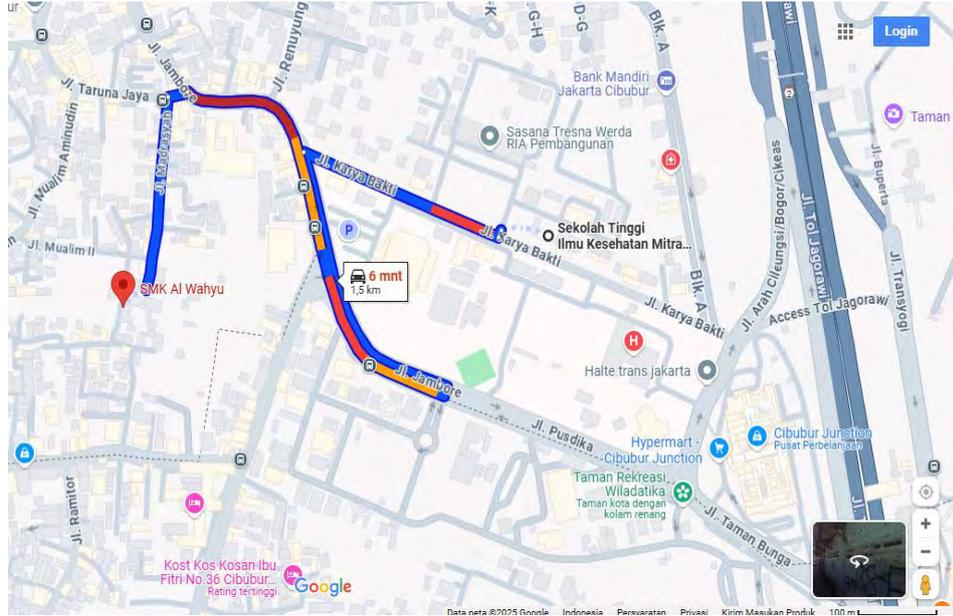
Ganttchart Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Tahun 2024/2025 (20241)

No	Kegiatan	Bulan ke-						Keterangan
		1	2	3	4	5	6	
1	Penyusunan proposal	■						
2	Mengajukan proposal, mengurus perizinan, Persiapan PkM		■	■				
3	Penyuluhan tentang Pola Hidup Sehat pada Remaja dalam upaya pencegahan Penyakit Tidak Menular				■			Januari 2025
4	Evaluasi kegiatan				■	■		Februari 2025
5	Penyusunan laporan kegiatan PKM					■		
6	Pelaporan hasil PKM						■	Februari 2025
7	Diseminasi hasil PkM						■	

4.2 Peta Lokasi Mitra Sasaran

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Al Wahyu atau nama ringkasnya SMK Al Wahyu, merupakan sebuah Sekolah Menengah Kejuruan Swasta yang terletak di Jl. Madrasah No. 24 Cibubur Jakarta Timur, Jakarta Timur, Indonesia.

SMK Al Wahyu didirikan oleh Yayasan Panglayungan pada tahun 1990, pada awal berdirinya hanya memiliki 1 keahlian kelayakan iaitu Pentadbiran Pengurusan ("Adminitrasi perkantoran"), pada 1 Pebruari 2010 memperoleh izin dari Dinas Pendidikan Provinsi DKI Jakarta untuk membuka 2 kelayakan keahlian baru yaitu Teknik Kendaraan Ringan dan Multimedia. Jadi sehingga saat ini SMK Al Wahyu memiliki 3 kelayakan keahlian. Sarana dan prasarana yang dimiliki SMK Al Wahyu yaitu: Ruang kelas, Lab. KKPI (Komputer), Lab. Administrasi Perkantoran, Lab. Multimediagun, Lab Otomotif (Bengkel), Ruang Perpustakaan, Sarana Ibadah (Masjid), dan Ruang Serba Guna (Aula)



Gambar. Lokasi SMK Al-Wahyu

4.3 Gambaran Iptek

Pengimplementasian iptek dalam pengabdian kepada masyarakat ini yaitu menggunakan Lembar balik, video, Ms. Office (Ms. Word, Ms. Excel, Ms. Power Point). Menggunakan aplikasi statistik SPSS menggunakan uji paired t-test untuk melihat peningkatan pengetahuan terkait Pola hidup sehat pada Remaja untuk pencegahan Penyakit Tidak menular sehingga akan terlihat perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku setelah mengikuti penyuluhan.

4.4 Biaya

Biaya penelitian ini sepenuhnya dibiayai oleh STIKes Mitra RIA Husada Jakarta sebesar Rp. 5.000. 000,0 (lima juta rupiah) dengan perincian sebagai berikut :

1. Bahan habis pakai

Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total
	Snack Box	60	15.000	900.000
	Makan Siang	10	40.000	400.000
Souvenir	Kotak Makan	60	30.000	1.800.000
Alat Tulis	Pulpen	5 dus	8.000	40.000
Subtotal				3.140.000

2. Transportasi

Alokasi	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total
Transport	Transport	5	100.000	500.000
Laporan	Proposal dan Laporan	3	300.000	900.000
Subtotal				1.400.000

3. Lain-lain

Alokasi	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total
Kertas A4		3 Rim	80.000	240.000
	Jilid Proposal & Laporan	4	10.000	40.000
Minuman	Air mineral botol 330 ml	2 dus	40.000	80.000
Subtotal				460.000
Total keseluruhan				5.000.000

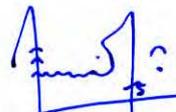
Jakarta, 17 Januari 2025

Mengetahui,
Kepala PPPM SMRHJ



Erny Elviany Sabaruddin, S.Pi., M.Si
NUPTK.

Ketua Peneliti



Erny Elviany Sabaruddin, S.Pi, M.Si
NIDN. 0326047701

4.5 Hasil

Kegiatan pelaksanaan PkM dengan Tema *Edukasi Pola Hidup Sehat dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Remaja SMA* telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Para siswa menunjukkan antusiasme dalam mengikuti materi yang diberikan, terutama terkait pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik, manajemen stres, serta penghindaran kebiasaan buruk seperti merokok dan konsumsi minuman beralkohol. Melalui sesi edukasi interaktif, para peserta lebih memahami faktor risiko penyakit tidak menular serta langkah-langkah pencegahannya dalam kehidupan sehari-hari.

Selain pemaparan materi, kegiatan ini juga mencakup diskusi kelompok dan simulasi penerapan pola hidup sehat. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pola hidup sehat, yang ditandai dengan kemampuan mereka dalam mengidentifikasi kebiasaan yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Beberapa siswa bahkan menyatakan kesiapannya untuk mulai mengubah gaya hidup mereka, seperti mengurangi konsumsi makanan cepat saji, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengelola stres dengan lebih baik.

Sebagai dampak dari kegiatan ini, sekolah mulai mempertimbangkan integrasi edukasi kesehatan dalam program kegiatan siswa, seperti penyuluhan berkala dan kampanye gaya hidup sehat. Selain itu, adanya keterlibatan guru dan tenaga kependidikan dalam kegiatan ini juga memberikan dukungan tambahan bagi siswa dalam menerapkan pola hidup sehat di lingkungan sekolah. Dengan hasil yang positif ini, diharapkan edukasi pola hidup sehat dapat terus dilakukan secara berkelanjutan agar remaja semakin sadar akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini.

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Edukasi Pola Hidup Sehat dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Remaja SMA telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Edukasi yang diberikan mencakup pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, serta penghindaran kebiasaan buruk seperti merokok dan konsumsi minuman beralkohol.

Melalui kegiatan ini, para remaja mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai faktor risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Selain itu, adanya interaksi langsung dalam bentuk diskusi dan simulasi gaya hidup sehat meningkatkan kesadaran serta motivasi mereka untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya edukasi ini, diharapkan remaja dapat menjadi agen perubahan dalam lingkungan mereka, menerapkan kebiasaan sehat, serta menginspirasi teman sebaya untuk menjalani pola hidup yang lebih baik guna mencegah penyakit tidak menular sejak dini..

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan terkait Tema yang dilakukan pada pelaksanaan PkM kali ini, yaitu:

1. Peningkatan Frekuensi Edukasi

Kegiatan edukasi tentang pola hidup sehat sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan agar pemahaman remaja semakin mendalam dan mereka lebih termotivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam jangka panjang.

2. Kolaborasi dengan Pihak Sekolah

Sekolah dapat berperan aktif dengan memasukkan materi tentang pola hidup sehat dalam kurikulum atau melalui kegiatan ekstrakurikuler, sehingga edukasi tidak hanya dilakukan sekali tetapi menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari.

3. Melibatkan Keluarga dan Lingkungan Sekitar

Dukungan dari keluarga dan lingkungan sangat penting dalam membentuk kebiasaan sehat. Oleh karena itu, program edukasi juga dapat melibatkan orang tua serta komunitas sekitar agar perubahan pola hidup sehat lebih efektif.

4. Monitoring dan Evaluasi

Perlu adanya tindak lanjut dalam bentuk pemantauan perubahan kebiasaan remaja setelah edukasi diberikan. Hal ini dapat dilakukan melalui survei berkala atau kegiatan refleksi untuk menilai dampak program dan melakukan perbaikan jika diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian kesehatan RI. Permenkes RI No. 25 Tahun 2014 tentang Upaya

- Kesehatan Anak. BPK - RI 2014 p. 1–17.
2. Maryunani A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PBHS). Vol. 02. trans info media; 2018.
 3. Kementerian kesehatan RI. Mengenal Penyakit Tidak Menular dan Pencegahannya [Internet]. Artikel. 2022 [cited 2025 Feb 9]. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/mengenal-penyakit-tidak-menular-dan-pencegahannya>
 4. Rahayu S, Sudrajat A. Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Di Sekolah. Jompa Abdi J Pengabdian Masyarakat [Internet]. 2024 Dec 5 [cited 2025 Feb 9];3(4):9–17. Available from: <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jpabdi/article/view/1232>
 5. Basagili MI. Gizi pada Remaja [Internet]. [cited 2020 Aug 22]. Available from: https://ahligizi.id/artikel/detailartikel/31/terbaru_terpopuler/Gizi-pada-Remaja
 6. Zielińska M, Łuszczki E, Dereń K. Dietary Nutrient Deficiencies and Risk of Depression (Review Article 2018–2023). Nutrients [Internet]. 2023 Jun 1 [cited 2025 Feb 9];15(11):2433. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10255717/>
 7. Kemenkes. 2021. Terapkan Gaya Hidup CERDIK Yuk!. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-hipertensi/terapkan-gaya-hidup-cerdik-yuk>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Pelaksana

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Erny Elviany Sabaruddin, S.Pi, M.Si
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NIK	118213456
5	NIDN	0326047701
6	Tempat, Tanggal Lahir	Ambon, 26 April 1977
7	E-mail	ernyelviany@gmail.com
8	Nomor Telepon/HP	0813-1632-1397 / 0858-9223-8871
9	Alamat Kantor	Jln. Karya Bhakti No. 3 Cibubur Cimanggis - Depok
10	Nomor Telepon/Faks	(021) 8775-0551, 8776-0552
11	Lulusan yang Telah Dihasilkan	DIII Kebidanan, D-IV Bidan Pendidik, S-1 Kesehatan Masyarakat & Sarjana Terapan Kebidanan
12	Nomor Telepon/Faks	-
13	Mata Kuliah yang Diampu	1. Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat
		2. Dinamika Kelompok
		3. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi
		4. Metode Penelitian Masyarakat
		5. Kepemimpinan dan Berpikir Sistem Kesmas
		6. Penulisan Ilmiah
		7. Surveilans Kesehatan Masyarakat
		8. Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat
		9. Perencanaan dan Evaluasi Kesehatan
		10. Perencanaan dan Evaluasi Promosi Kesehatan

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Institut Pertanian Bogor	Institut Pertanian Bogor	
Bidang Ilmu	Teknologi Hasil Perikanan	Gizi Masyarakat	
Tahun Masuk-Lulus	2000 - 2005	2009 - 2012	
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Pemanfaatan ikan nila hitam (<i>oreochromis niloticus</i>) sebagai makanan ringan (camilan)	Kajian <i>Positive Deviance</i> Masalah Stunting Balita pada Keluarga Miskin di Kota Bogor	
Nama Pembimbing	Dra. Pipih Suptijah, MBA Ir. Djoko Poernomo, BSc	1. Dr. Ir. Ikeu Tanziha, MS 2. Yayasan Heryatno, SP, MPS	

C. Pengalaman Penelitian

Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, maupun Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan
1	2017	Hubungan Karakteristik, Dukungan Keluarga dan Pengetahuan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu yang Memiliki Bayi 7-24 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Rebo Tahun 2017	SMRHJ
2	2018	Analisis Faktor Risiko Penyebab Obesitas Pada Mahasiswa STIKes Mitra RIA Husada	SMRHJ
3	2019	Hubungan Asupan Energi, Beban Kerja Fisik, dan Faktor Lain Dengan Kelelahan Kerja Perawat	SMRHJ
4	2020	Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Obesitas pada Remaja	SMRHJ
5	2021	Uji beda proporsi berbagai faktor pada fenomena pencegahan keputihan pada wanita pekerja di DPR RI	SMRHJ
6	2022	Analisis Faktor Risiko Penyebab Obesitas Pada Mahasiswa STIKes Mitra RIA Husada Jakarta	SMRHJ
7	2022	Efektivitas Aplikasi Edukasi Kesehatan Reproduksi Komprehensif Remaja Putri Dimasa Pandemi Covid 19	Hibah DIKTI
8	2023	Efektivitas Media Promosi Kesehatan Video dan Poster pada Peningkatan Pengetahuan Mengenai Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa/I SDN Cibening 01 Kabupaten Bekasi	SMRHJ

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Sumber Pendanaan
1	2015	Penyuluhan Pencegahan Pernikahan Dini	SMRH
2	2016	Penyuluhan & Pembuatan MP-ASI	SMRH
3	2016	Penyuluhan kesehatan tentang PHB	SMRH
4	2017	Deteksi Kecacangan pada anak SD Dinamika Indonesia di Bantar Gebang – Bekasi	SMRH
5	2017	Penyuluhan Penilaian Status Gizi dan Praktik Cuci Tangan Pakai Sabun di RQ. An Nadwah di Ciracas, Jakarta Timur	SMRH
6	2018	Penyuluhan Pencegahan Kekerasan Seksual pada Anak PAUD Anggrek di Cipayung, Jakarta Timur	SMRH
7	2018	Program Dokter Cilik Sebagai Upaya Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa SDIT Al Akhdor – Depok	SMRH
8	2019	Upaya Preventif Tenaga Kesehatan Kecil (Tencil) di Sekolah Dasar Teladan Suci – Jakarta Timur	SMRH
9	2020	Upaya Remaja Milineal Untuk Menjaga Keseimbangan Gizi dan Kesehatan Reproduksi	SMRH

10	2021	Peran dan Efektivitas Pesan Kesehatan Nasional Dalam Upaya Pencegahan dan Pencarian Pengobatan Pada Masyarakat Indonesia (Seminar Online)	SMRH
11	2022	Penerapan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Meningkatkan Kesehatan di Pondok Pesantren Al-Hamid Jakarta Timur	SMRHJ
12	2022	Pencegahan Penularan Covid-19 di Sekolah	SMRHJ
13	2022	Penerapan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Meningkatkan Kesehatan di Desa Bojong Kabupaten Bogor	SMRHJ
14	2022	Pendidikan Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Puteri di Madrasah Aliyah Al-Hamid Jakarta Timur	SMRHJ
15	2023	Pemanfaatan Media Promosi Video Tentang Gastritis di SMK YAPA, Cileungsi, Kabupaten Bogor	SMRHJ
16	2023	Program Tenaga kesehatan Cilik sebagai Upaya Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswi SD Sekolah Alam Al-Akhdor - Depok	SMRHJ
17	2024	Penyuluhan Remaja Berprestasi Bebas Anemia (Seminar online)	SMRHJ
18	2024	Upaya Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayur melalui Media Promosi Poster pada Siswa SDN 01 Cibening Kabupaten Bogor	SMRHJ

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume /Nomor/Tahun
1	Hubungan Karakteristik, Dukungan Keluarga dan Pengetahuan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu yang Memiliki Bayi 7-24 Bulan di Wilayah Kerja Puskuesmas Pasar Rebo Tahun 2017	Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan	Vol.6/2/2017
2	Kajian <i>Positive Deviance</i> Stunting Balita pada Keluarga Miskin di Kota Bogor	Ilmu Kesehatan (print)	Vol. 9/2/2017
3	Hubungan Pengetahuan, Persepsi, dan Sikap dengan Minat untuk Melakukan Vaksinasi Human Papilloma Virus (HPV) pada wanita Usia Subur di Desa Gudang Kecamatan Cikalong https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/view/41	Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan	Vol. 7/2/2018
4	Hubungan Asupan Energi, Beban Kerja Fisik, dan Faktor Lain Dengan Kelelahan Kerja Perawat http://jurnal.stikescirebon.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/15	Jurnal kesehatan	Vol. 10/2/2019
5	Uji Beda Proporsi Berbagai Faktor Pada Fenomena Pencegahan Keputihan Pada Wanita Pekerja Di DPR RI https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/view/124	Ilmiah kesehatan dan Kebidanan	Vol. 10/1/2021

6	Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi SMP Bangsa Mandiri 2 Bogor https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/view/139	Ilmiah kesehatan dan Kebidanan	Vol. 10/2/2021
7	Pengaruh Penyuluhan Kesehatan tentang Obesitas pada Remaja https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/view/151	Ilmiah kesehatan dan Kebidanan (e-journal)	Vol. 11/1/2022
8	Perbedaan Pengetahuan, Sikap dan Kelelahan pada Tindakan Tidak Aman (<i>Unsafe Action</i>) Pekerja Konstruksi Tahun 2021 https://e-journal.mrh.ac.id/index.php/Jkk/article/view/233/16	Ilmiah kesehatan dan Kebidanan (e-journal)	Vol. 11/2/2022
9	Metode <i>Story telling</i> Untuk Pencegahan Kekerasan Seksual Pada Anak Usia Sekolah di PAUD (jurnal pengabmas) https://ojs.losari.or.id/index.php/losari/article/view/81/47 (Sinta 5)	Jurnal LOSARI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat	Vol. 4/1/2022
10	Efektivitas Aplikasi Edukasi Kesehatan Reproduksi Komprehensif Remaja Putri Dimasa Pandemi Covid 19 View of Efektivitas Aplikasi Edukasi Kesehatan Reproduksi Komprehensif Remaja Putri Dimasa Pandemi Covid 19 (stikeskendal.ac.id) (Sinta 5)	Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal	Vol. 13/1/2022
11	Risks of Daily Living Activities on Related Disability Risks of Daily Living Activities on Related Disability Media Kesehatan Masyarakat Indonesia (unhas.ac.id) (Sinta 2)	Jurnal : Media Kesehatan Masyarakat Indonesia	Vol. 18/3/2022
12	Pemberdayaan Perempuan melalui Program Pengabdian Masyarakat di Provinsi Jawa Tengah: Menciptakan Kesetaraan Gender dan Kesempatan Berwirausaha https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpws/article/view/449	Jurnal Pengabdian West Science	Vol. 2/06/2023
13	Efektivitas Promosi Kesehatan Media Video Dan Leaflet Pada Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Siswi Kelas XI SMK Nurul Hikmah Al-Hakim Tahun 2022 https://e-journal.mrhj.ac.id/index.php/Jkk/article/view/245	Ilmiah kesehatan dan Kebidanan (e-journal)	Vol. 12/1/2023
14	Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet Dan Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang PHBS https://e-journal.mrhj.ac.id/index.php/Jkk/article/view/248	Ilmiah kesehatan dan Kebidanan (e-journal)	Vol. 12/1/2023
15	Hubungan Konsumsi Makanan Kariogenik, Kebiasaan Menggosok Gigi Dan Peran Orang Tua dengan Karies Gigi Pada Anak Kelas III	Ilmiah kesehatan Terapan	Vol. 10/2/2023
16	Maternal and Child Health Interventions: A Bibliometric Assessment of Global Research Landscape https://wsj.westscience-press.com/index.php/wsis/article/view/185	West Science Interdisciplinary Studies	Vol. 1/08/2023

17	Trends in Public Health Research: a Bibliometric Review 2018-2022 https://journal.ypidathu.or.id/index.php/health/article/view/711	Journal of World Future Medicine, Health and Nursing	Vol. 2/1/2024
18	Optimalisasi Pemberdayaan Kader dalam Implementasi Pola Asuh Ibu yang Mempunyai Baduta dalam Penurunan Stunting https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/13185	Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)	Vol. 7/03/2024
19	Keluhan Musculoskeletal Disorders (Msd) Dengan Postur Kerja, Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Masa Kerja Pada Pekerja Packing Di Unit Tower PT. Bukaka Teknik Utama Tbk. Cileungsi Tahun 2023 https://e-journal.mrhj.ac.id/index.php/Jkk/article/view/278	Ilmiah kesehatan dan Kebidanan	Vol. 13/01/2024
20	Hubungan Pengetahuan, Pola Makan, Stres, Dan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Man 14 B Jakarta Timur Tahun 2023 https://e-journal.mrhj.ac.id/Jkk/article/view/288	Ilmiah kesehatan dan Kebidanan	Vol. 13/02/2024
21	The Effect of Nutrition and Diet on the Causes of Kidney Failure in Minors in Indonesia https://wsj.westscience-press.com/index.php/wsis/article/view/1239	West Science Interdisciplinary Studies	Vol. 2/08/2024
22	Relationship Between Healthy Diet and Prevalence of Obesity Among Adults https://nawalaeducation.com/index.php/O/article/view/742	Oshada Journal	Vol. 1/5/2024

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Nama Pertemuan Ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1			
dst			

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	Gizi dan Metabolisme	2023	108	Galiono Digdaya Kawthar
dst				

H. Perolehan HKI dalam 5–10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Gizi dan Metabolisme	2023	Buku	EC00202311008

2	Aplikasi Perhitungan Input Gizi Lansia	2023	Program Komputer	EC00202321047
3	Poster Edukasi dan Kalender 1 Day 2 Times	2023	Poster	EC00202395781
4	Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur Setiap Hari	2024	Poster	EC00202443808
dst				

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1				
dst				

J. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1	Dosen Favorit - Prodi S1 Kesehatan Masyarakat	SMRH	2014
2	Dosen Teladan SMRH	SMRH – YKBRP	2016
3	Dosen Favorit - Prodi S1 Kesehatan Masyarakat	SMRH	2018
4	Dosen Favorit - Prodi S1 Kesehatan Masyarakat	SMRH	2022
5	Dosen Terbaik	SMRH - YKBRP	2022
6	Penulis Buku “Gizi dan Metabolisme”	PT. Galiono Digdaya Kawthar	2023
dst			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 03 Januari 2025
Pengusul,

(Erny Elviany Sabaruddin, S.Pi., M.Si)

Lampiran 2. Surat Izin PkM



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) **MITRA RIA HUSADA JAKARTA**

SK. Mendiknas No. 207/D/D/2004 . Rekomendasi Depkes No. HK : 03.2.4.1.3970-3971
SK. Mendiknas No. 1880/D/I/2006 . Rekomendasi Depkes No. HK : 03.2.4.1.04436

Jakarta, 3 Januari 2025

Nomor : 002/Ketua SMRHJ/I/2025
Lampiran : Proposal Pengabdian kepada Masyarakat (PkM)
Perihal : Permohonan Izin PkM

**Kepada Yth,
Kepala SMK AL-WAHYU
di Tempat**

Dengan hormat,

Sehubungan dengan kegiatan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilaksanakan oleh Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra RIA Husada Jakarta (SMRHJ), bersama ini kami mohon izin dapat melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di wilayah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun Nama Pelaksana PkM adalah :

Nama : Emy Elviany Sabaruddin, S.Pi., M.Si
Yunita Anggraini, S.KM
Denti Chyintia Nurpradita (mahasiswa)
Cantika Putri Salikha (mahasiswa)

Topik PkM : Edukasi Pola Hidup Sehat dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Remaja di SMK AL-Wahyu Jakarta

Pelaksanaan : 15 Januari 2025

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perkenan dan izin Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)
Mitra RIA Husada Jakarta

Dra. Sri Danti Anwar, MA
Ketua

Tembusan :
1. Waket I dan II SMRHJ
2. Kepala PPPM
3. Kaprodi S1 Kesehatan Masyarakat
4. Arsip

Komplek Yayasan Karya Bhakti RIA Pembangunan

Jl. Karya Bhakti No. 3 Cibubur - Jakarta Timur 13720 - Telp. 021-8775 0551/ 52 - www.mrhj.ac.id

Lampiran. Surat Tugas Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) **MITRA RIA HUSADA JAKARTA**

SK Mendiknas No. 207/D/0/2004 - Rekomendasi Depdik No. HK. 03.2.0.1.3976-3971
SK Mendiknas No. 1950/D/0/2008 - Rekomendasi Depdik No. HK. 03.2.4.7.04438

SURAT TUGAS **PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT** **Nomor : 002A/Ketua SMRHJ/II/2025**

Dasar Penugasan : Memo dari Kepala PPPM SMRHJ

Yang bertandatangan di bawah ini menerangkan bahwa :

Nama : **Dra. Sri Danti Anwar, MA**
Jabatan : Ketua STIKes Mitra RIA Husada Jakarta
Alamat : Jln. Karya Bhakti No. 3 Cibubur Jakarta Timur

Dengan ini memberikan tugas kepada :

Nama : **Erny Elviany Sabaruddin, S.Pi., M.Si**
Yunita Anggraini, S.KM

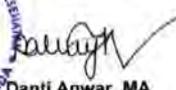
Judul : **Edukasi Pola Hidup Sehat dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Remaja di SMK Al-Wahyu Jakarta**

Untuk melaksanakan tugas Pengabdian Kepada Masyarakat Periode Tahun 2024/2025. Setiap Dosen melakukan 2 (dua) kali Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 1 (satu) Tahun.

Demikian Surat Tugas Pengabdian Kepada Masyarakat ini dibuat dengan sebenarnya untuk ditindak lanjuti dan dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Jakarta, 03 Januari 2025

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)
Mitra RIA Husada Jakarta


Dra. Sri Danti Anwar, MA
Ketua

Tembusan :
1. Waket I dan II SMRHJ
2. Arsip

Komplek Yayasan Karya Bhakti RIA Pembangunan

Jl. Karya Bhakti No. 3 Cibubur - Jakarta Timur 13720 - Telp. 021-8775 0551/ 52 - www.mrhj.ac.id

Lampiran. Daftar Hadir Kegiatan



DAFTAR HADIR
Pengabdian kepada Masyarakat
"Edukasi Pola Hidup Sehat pada Remaja dalam Pencegahan Penyakit Tidak
Menular di SMK Al-Wahyu, Jakarta Timur"
Jakarta, 15 Januari 2025

NO.	NAMA	TANDA TANGAN
1	Nurcahita caalista	
2	bihapsari utami	
3	Fathiya Ayu	
4	fatma Yuswita	
5	Stania khalimi Arifan	
6	Naura dina Alhamita	
7	Khaulishah AFhonda R	
8	Syarira Agilah Zahra	
9	Manglii siswani	
10	Haifa Kewalia	
11	Amalya Nurul	
12	Reysha Islami	
13	Shafa Irfana	
14	Saeta Rachma R	

Lampiran. Dokumentasi Kegiatan





Lampiran 2. SAP Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA USIA REMAJA

Topik	: Pola Hidup Sehat Pada Remaja dalam Pencegahan Penyakit Tidak menular
Sasaran	: Remaja
Hari / Tanggal	: Rabu, 15 Januari 2025
Waktu	: 45-60 menit
Tempat	: SMK Al-Wahyu, Jakarta Timur

A. Analisa situasi

1. Peserta

Peserta penyuluhan adalah remaja putra dan putri dengan umur rata-rata 15-18 tahun

2. Ruangan

a. Ukuran ruangan 3 x 4 m²

b. Keadaan penerangan dan ventilasi : penerangan cukup baik dan ventilasi baik

3. Pemateri

Dosen Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat SMRHJ

B. Tujuan

1. Tujuan umum

Setelah mendapatkan penyuluhan selama 30 menit, diharapkan remaja mampu memahami hidup bersih dan sehat pada remaja dan cara mencapinya.

2. Tujuan khusus

Setelah mendapatkan penyuluhan selama 30 menit, diharapkan remaja mampu :

- Menjelaskan definisi pola hidup sehat.
- Menyebutkan manfaat pola hidup sehat pada remaja
- Menyebutkan kegiatan yang mempunyai pengaruh buruk pada kesehatan.
- Menyebutkan langkah-langkah melakukan pola hidup sehat dalam mencegah Penyakit Tidak Menular

C. Perencanaan Penyuluhan

1. Waktu

a. Hari, tanggal : Rabu, 15 Januari 2025

b. Jam : 09.00 WIB - selesai

2. Tempat : SMK Al-Wahyu, Jakarta Timur

3. Sasaran : Remaja kelas 1- 2 SMK jurusan Perkantoran

4. Metode : Ceramah dan Tanya jawab
 5. Media : Power Point, Leaflet, Laptop

E. Kegiatan Penyuluhan

NO	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN PESERTA
1	2 Menit	<u>Pembukaan:</u> Pembukaan Salam Perkenalan Relevansi Tujuan	Menjawab salam Mendengarkan Memperhatikan Memahami
2	10 Menit	<u>Pelaksanaan :</u> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan definisi pola hidup sehat • Menyebutkan manfaat pola hidup sehat pada remaja • Menyebutkan kegiatan yang mempunyai pengaruh buruk pada kesehatan. • Menyebutkan perilaku pola hidup sehat 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui apa pengertian pola hidup • Mengetahui manfaat pola hidup sehat pada remaja • Mengetahui kegiatan yang mempunyai pengaruh buruk terhadap kesehatan • Mengetahui Langkah-langkah berperilaku pola hidup sehat
3	2 Menit	<u>Evaluasi :</u> Menanyakan kepada peserta tentang materi penyuluhan yang telah diberikan dan mereview kembali kepada peserta yang dapat menjawab pertanyaan yang telah diajukan.	Menjawab pertanyaan
4	1 menit	<u>Terminasi :</u> Mengucapkan terimakasih atas peran serta peserta yang hadir dalam penyuluhan. Mengucapkan salam penutup.	Mendengarkan Menjawab salam

F. Materi Penyuluhan : Terlampir

G. Evaluasi :

1. Evaluasi struktur

Tim penyuluhan datang sebelum waktu yang ditetapkan untuk mempersiapkan sarana dan prasarana untuk kegiatan penyuluhan

2. Evaluasi proses

Pelaksanaan penyuluhan berjalan sesuai rencana, remaja antusias mendengarkan materi penyuluhan, sangat kooperatif dan menjawab pertanyaan yang diajukan penyaji

3. Evaluasi hasil

- Remaja mampu menjelaskan kembali tentang manfaat dari pola hidup sehat
- Remaja mengatakan akan melakukan pola hidup sehat

B. Materi PkM Pola Hidup Sehat pada Remaja untuk menurunkan PTM

1. Pengertian Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan, olahraga, dan berpikir positif. Pola hidup atau cara hidup yang sehat adalah menjaga keseimbangan dan keharmonisan hidup dalam segala aspek kehidupan. Selain dengan mengonsumsi makanan sehat yang tepat dan olahraga yang teratur, pola hidup ini juga harus didukung dengan bersikap dan berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari.

Makanan sehat yang kita butuhkan adalah makanan yang memenuhi standar gizi. Selain makanan, olahraga juga menentukan tingkat kesehatan kita karena orang yang gemar berolahraga akan memiliki daya tubuh yang lebih baik, sehingga jarang terkena serangan penyakit. Beberapa manfaat dari berolahraga yaitu dapat memperlancar aliran darah ke otak sehingga meningkatkan daya pikir, metabolisme dan regenerasi sel-sel tubuh kita akan terjadi lebih cepat sehingga kita jadi awet muda. Selain itu, olahraga yang teratur dengan cara yang tepat akan menjaga postur tubuh kita tetap langsing dan terhindar dari tumpukan lemak sumber penyakit.

Kemudian, bersikap dan berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari akan mendorong tubuh anda melakukan hal-hal yang positif. Berpikir positif dapat menenangkan hati sehingga anda bisa membuat keputusan yang objektif, termasuk dalam memilih jenis makanan dan minuman yang akan dikonsumsi.

2. Manfaat Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat membantu meningkatkan kualitas hidup. Manfaat yang dapat diperoleh terkait dengan manfaat fisik dan manfaat mental. Dengan menerapkan pola hidup sehat, kita dapat terhindar dari berbagai penyakit. Penerapan pola hidup sehat dapat mengurangi resiko jantung, stroke dan penyakit diabetes kemudian meningkatkan stabilitas sendi sehingga meningkatkan dan meningkatkan jangkauan pergerakan dan mempertahankan fleksibilitas sendi. Makanan yang sehat dan olahraga teratur dapat menjaga massa tulang hingga kita memasuki masa tua. Hal ini dapat mencegah osteoporosis dan patah tulang.

Pola hidup yang sehat juga sangat berdampak terhadap kesehatan jiwa kita. Sehingga berbagai tugas, pekerjaan maupun masalah dapat kita tuntaskan dengan baik karena pola hidup yang kita terapkan, misalnya olahraga rutin dapat meningkatkan mood atau memperbaiki suasana hati sehingga mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Kemudian meningkatkan rasa kepercayaan diri. Selain itu juga meningkatkan kemampuan mengingat dan mengurangi stress pada orang lanjut usia.

3. Kegiatan yang Berpengaruh Buruk terhadap Kesehatan

Fakta menunjukkan bahwa orang zaman dulu memiliki tubuh yang sehat, mereka lebih jarang terkena penyakit dan berusia lebih panjang dibandingkan pada manusia zaman sekarang. Di zaman modern seperti sekarang ini, banyak orang meninggal di usia muda dengan berbagai komplikasi penyakit. Menurut data WHO, tujuh persen kematian dini

disebabkan oleh berbagai penyakit seperti jantung, stroke, kanker, dan diabetes. Separuh dari jumlah tersebut terkait dengan pola makan yang buruk.

Pola makan modern merupakan pemicu utama timbulnya penyakit degeneratif. Beberapa pola makan modern yang tidak sesuai dengan pengertian pola hidup sehat antara lain terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat dan lemak serta kurang mengonsumsi serat dan sering memakan makanan cepat saji (fast food) yang banyak mengandung pengawet, penyedap rasa, lemak, dan kalori kosong. Selain itu juga kebiasaan ngemil berlebihan. Selain mengemil, merokok juga dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan para remaja. Karena di dalam rokok terdapat zat-zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan tubuh kita.

4. Dampak Buruk Pola Hidup Tidak Sehat Khususnya di Kalangan Remaja

Pola hidup tidak sehat tentunya membawa dampak buruk bagi kehidupan remaja. Tidak hanya pola makan yang menjadi penyebab dampak buruk hidup tidak sehat. Ada beberapa faktor-faktor lain, yaitu :

- a. Takut ketinggalan informasi dan khawatir dikucilkan, membuat remaja jadi sakit. Infobesitas, kebanyakan informasi menjadikan remaja stress. Bukan kelebihan lemak di badan, atau nama klub sepakbola Turki, Besiktas, tapi sebuah penyakit jenis baru. Bisa dibidang juga trend baru. Keluhan dari orang yang terkena dampak kelebihan informasi dan takut ketinggalan berita dapat membuat badan letih, kurang tidur, masalah konsentrasi. Diagnosa dokter menyebutkan bahwa orang ini takut ketinggalan berita dan takut tidak punya teman.
- b. Kecanduan Internet : penyakit ini muncul sejalan dengan perkembangan teknologi internet yang semakin canggih. Remaja mencari sendiri segala informasi yang ditawarkan di internet. Itu terbukti dari tingginya akun di Facebook, Hyves, Twitter dan jaringan pertemanan lainnya yang jumlahnya berjuta-juta. Remaja banyak menghabiskan waktu di depan monitor internet dan mengirim SMS yang banyak bahkan sampai puluhan sehari. Internet sudah menjadi bagian hidup mereka. Sehingga bisa menghilangkan konsentrasi untuk kegiatan lain dan bisa membuat mata seseorang kelelahan, hingga mengakibatkan kelainan pada mata seseorang.
- c. Stress : ditambah lagi dengan HP yang dilengkapi sarana internet. Sehingga sudah tidak mungkin lagi lepas dari jaringan internet selama 24 jam. Keinginan untuk terus menerus tersambung dengan internet, membuat remaja jadi stress.
- d. Pengawasan : kurangnya pengawasan dari orang tua, membuat pening, sementara orang-orang dewa kecanduan games pada remaja. Ini menimbulkan dampak buruk, yaitu stress info. Si anak menjadi cepat lelah, kurang tidur, dan masalah untuk bisa membagi waktu, serta konsentrasi yang terganggu.

5. Menerapkan Pola Hidup Sehat dalam Menurunkan PTM.

Hal yang dapat kita lakukan, seperti menyesuaikan kebiasaan dengan kebutuhan kita. Misalnya pada kebiasaan makan. Makan makanan sehat dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup. Melakukan pola hidup sehat tidak harus berarti perubahan drastis. Bahkan, perubahan drastis hampir selalu menyebabkan kegagalan. Untuk memiliki pola makan yang sehat.

Sebagai remaja, kita perlu nutrisi lengkap supaya bisa bertumbuh optimal, baik tinggi maupun berat badan, serta mampu melakukan berbagai aktivitas. Untuk memperoleh tubuh yang sehat, tidak harus dengan pola hidup yang serba mahal. Karena semua itu dapat dilakukan tanpa harus mengeluarkan biaya yang mahal. Semua dapat diperoleh dengan mudah dan murah. Hidup sehat harus diawali dengan perubahan yang kecil terlebih dahulu.

Adapun beberapa hal yang harus kita lakukan, ini cukup simpel. Kita hanya perlu melakukan tiga langkah pokok sebagai berikut:

- a. Langkah pertama. Olahraga. Ini adalah hal termudah untuk dilakukan agar tubuh kita tetap sehat. Jenis olahraga yang kita lakukan untuk membantu pembakaran metabolisme didalam tubuh
- b. Langkah kedua. Melakukan gerakan ringan. Kita dapat mengurangi berat tubuh, tanpa harus melakukan olahraga yang berat. Jika kita belum siap untuk melakukan program yang terjadwal, lakukan gerakan ringan terlebih dahulu. Berikut ini adalah kegiatan untuk melakukan gerakan ringan.
 - 1) Matikan televisi. Bermainlah bersama teman, keluarga. Aktivitas apa saja daripada duduk terdiam sambil menonton televisi.
 - 2) Berjalan-jalan. Cobalah untuk menyempatkan diri untuk berjalan kaki. Tidak peduli berapa lama dan berapa jauh
 - 3) Lakukan kegiatan rumah. Melakukan kegiatan di rumah seperti membersihkan lantai rumah, merapikan dan menyapu di halaman rumah.
 - 4) Berjalanlah sedikit ketika kita berbicara. Misalkan saat sedang menelpon seseorang atau berbicara dengan orang lain, lakukan sambil berjalan kecil.
 - 5) Buatlah jadwal untuk bergerak ringan daripada menghabiskan waktu duduk berdiam diri.
- c. Langkah ketiga. Makan yang cukup. Makan dengan gizi seimbang dan cukup adalah salah satu penunjang untuk hidup sehat. Adapun makanan yang harus ada dalam daftar menu, sebagai berikut:
 - 1) Makan lebih banyak buah-buahan.
 - 2) Lebih banyak untuk mengkonsumsi sayur-mayur.
 - 3) Makanlah makanan yang rendah lemak. Seperti mengganti yang manis-manis dengan menggunakan gula rendah kalori. Mengganti susu yang rendah lemak. Menyiapkan makanan pengganti. Maksudnya disini, kita jangan terus menerus mengkonsumsi makanan yang sama. Misalkan, ikan diganti daging, nasi diganti gandum dan begitu pula sebaliknya.
 - 4) Minum minimal 8 gelas air setiap hari.

Selain langkah-langkah diatas, Kemenkes juga menganjurkan menerapkan CERDIK ada juga beberapa penerapan pola hidup sehat lainnya, yaitu :

- a. Makanlah sesuai waktunya. Makan tiga kali sehari dengan cemilan di antaranya adalah cara terbaik untuk mempertahankan berat badan dengan sehat. Kalau kita melewatkan sarapan atau makan malam, kita justru akan lebih kelaparan dan cenderung makan lebih banyak dengan makanan yang tidak sehat.
- b. Biasakan membawa bekal makan siang dari rumah. Selain menghemat uang jajan, membawa makan siang dari rumah akan menghemat waktu kita dengan tidak perlu mengantri di outlet makanan.

- c. Pilih makanan yang dipanggang atau direbus, bukan digoreng. Dibandingkan makanan yang dipanggang atau direbus, makanan yang digoreng mempunyai 50% kalori atau lemak lebih banyak.
- d. Pilih makanan yang dipanggang atau direbus, bukan digoreng. Dibandingkan makanan yang dipanggang atau direbus, makanan yang digoreng mempunyai 50% kalori atau lemak lebih banyak.
- e. Kurangi fast food. Makan sekali-sekali boleh, tetapi jaga porsi dan hindari fast food berukuran besar. Kalori dalam fast food berukuran besar akan ditumpuk menjadi lemak dan mengakibatkan naiknya berat badan. Kebanyakan fast food juga kaya akan lemak jenuh, gula, garam, dan kurang nutrisi penting vitamin dan mineral.
- f. Mengemil dengan sehat. Salah satu cemilan sehat adalah buah dan sayur. Selain kaya serat, buah dan sayur mengandung vitamin dan mineral yang baik untuk kesehatan kita. Supaya tidak bosan, variasikan dengan yogurt buah, jus, atau salad.
- g. Makan dengan nutrisi yang cukup dan seimbang. Selain karbohidrat (nasi, roti, pasta), juga konsumsi protein (daging ayam tanpa kulit, daging sapi tanpa lemak), lemak (ikan, kacang, salad dressing rendah lemak, alpukat), juga buah dan sayur dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi kita.
- h. Hindari *soft drink*. Minuman ini tidak mengandung vitamin, mineral, protein atau serat. Daripada minum soft drink dengan hanya mendapatkan asupan karbohidrat, lebih baik minum susu dengan kandungan nutrisi yang lebih beragam, terutama nutrisi kalsium yang baik untuk pertumbuhan dan kesehatan tulang.

C. Ppt Materi Pengabdian kepada Masyarakat

Pola Hidup Sehat pada Remaja, Cegah PTM

Pengabdian Kepada Masyarakat
Di SMK Al Wahyu, Jakarta Timur
15 Januari 2025

Remaja

Remaja

Remaja

- Menurut WHO 2015
remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun
- Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014
remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun
- Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)
rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah

Gambaran Remaja

Periode Adolesensia

pertumbuhan yang cepat (*Growth Spurt*) baik tinggi badannya maupun berat badannya. Pada periode *growth spurt*, kebutuhan zat gizi tinggi karena berhubungan dengan besarnya tubuh.

Kebiasaan jajan, menstruasi, & perhatian thdp penampilan fisik

Dampak:
Rentan terlambat pubertas, jika kekurangan nutrisi

Apa itu Pola Hidup Sehat ?

- ✓ Gaya hidup yang mendukung kesehatan fisik dan mental
- ✓ Sangat penting untuk diterapkan sejak usia remaja
- ✓ Membantu mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas hidup

Pentingnya Hidup sehat pada Remaja

Manfaat Fisik

- Meningkatkan kondisi Jantung
 - Gaya hidup sehat, Olahraga yg teratur, Diet seimbang
- Meningkatkan kekuatan otot dan tulang
 - Latihan fisik, Konsumsi nutrisi yang tepat
- Mengurangi Risiko Penyakit
 - Diabetes, Kanker, Hipertensi

Polia Hidup sehat 7

Manfaat Mental

- Mengurangi Stres & Kecemasan
- Meningkatkan Kesehatan Mental
- Memperbaiki Kualitas Tidur
- Meningkatkan Konsentrasi & Produktifitas

Polia Hidup sehat 8

Dikenal juga sebagai penyakit kronis, cenderung dengan durasi yang lama dan merupakan penyakit yang diakibatkan oleh gaya hidup, lingkungan dan genetik.

PTM meliputi penyakit hipertensi, diabetes melitus, kardiovaskular (penyakit jantung dan stroke), kanker, penyakit pemapasan kronis (penyakit paru obstruktif kronik, asma dan lain-lain).

Cegah faktor risiko dan kendalikan penyakitnya agar tetap terkontrol, dengan patuhi minum obat dan berobat sesuai anjuran dokter.

Penyakit Tidak Menular

Polia Hidup sehat 9

Langkah-Langkah Praktis untuk Memulai

Polia Hidup sehat 10

- Buat jadwal makan & olahraga
- Kurangi konsumsi makanan olahan
- Ciptakan lingkungan yang mendukung
- Jangan Ragu untuk meminta bantuan jika menghadapi tantangan

Polia Hidup sehat 11

"you are what you eat"

Berat badan ideal =
(Tinggi Badan - 100) - 10% (Tinggi Badan - 100)

Polia Hidup sehat 12

Prinsip Gizi pada Remaja



Kalsium :

Merupakan mineral dgn jumlah besar yang terdapat dalam tubuh. Kebutuhan yang sangat tinggi karena masa pembentukan tulang terbesar.

Protein:

Kebutuhan protein usia 10-12 tahun adalah 50g per hari, 13-15 tahun sekitar 57g per hari dan usia 16-18 tahun adalah 55g per hari.

Fe (zat besi) :

kekurangan zat besi dapat mengakibatkan anemia zat besi

Kebijakan Pemerintah

PEDEMAN GIZI SEIMBANG



Prinsip Gizi pada Remaja

Kelompok umur 13-15 tahun

Bahan Makanan	Laki-laki 2475 kkal	Perempuan 2125 kkal
Nasi	6 ½ p	4 ½ p
Sayuran	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p
Susu	1 p	1 p
Minyak	6 p	5 p
Gula	2 p	2 p

Kelompok umur 16 – 18 tahun

Bahan Makanan	Laki-laki 2675 kkal	Perempuan 2125 kkal
Nasi	8 p	5 p
Sayuran	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p
Minyak	6 p	5 p
Gula	2 p	4 p

Anjuran:

Terapkan Gaya Hidup CERDIK

- C** Cek Kesehatan Secara Rutin
- E** Enyahkan Asap Rokok
- R** Rajin Aktivitas Fisik
- D** Diet Seimbang
- I** Istirahat Cukup
- K** Kelola Stres

Kesimpulan

- Pola hidup sehat adalah investasi untuk masa depan.
- Dimulai dari langkah kecil yang konsisten
- Remaja adalah agen perubahan, mulailah dari diri sendiri.

Referensi

- Kementerian Kesehatan RI. Permenkes No. 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/108349/Permenkes%20Nomor%2025%20Tahun%202014.pdf>
- Kementerian kesehatan RI. 2022. Mengenal Penyakit Tidak Menular dan Pencegahannya [Internet]. Artikel. <https://ayosehat.kemkes.go.id/mengenal-penyakit-tidak-menular-dan-pencegahannya>
- Kementerian Kesehatan RI. 2023. <https://ayosehat.kemkes.go.id/5-gaya-hidup-remaja-agar-sehat-dan-tetap-glowing>
- Kementerian Kesehatan RI. 2021. Terapkan Gaya Hidup CERDIK Yuk!. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-hipertensi/terapkan-gaya-hidup-cerdik-yuk>