

LAPORAN
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)



**EDUKASI *HEALTH LITERACY* PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH
ATAS DI KECAMATAN CURUG TANGERANG**

Oleh :

Ketua

Rina Khairunnisa Fadli SKM., MKM (0309029001)

Anggota

Elia Nur A'yunin SKM, MKM (0322029101)

Luthfiana Nurkusuma Ningtyas S.Gz., M,Gizi (0324129003)

Mahasiswa

Inayah Safitri (2205015132)

M. Reza Aditya (2305025094)

Lutfiah Zulfa (2205015134)

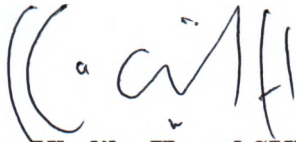
**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**

TAHUN 2025

HALAMAN PENGESAHAN PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT

Ringkasan Skema Pengabdian Masyarakat	
Judul	Edukasi <i>Health Literacy</i> Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kecamatan Curug Tangerang
Dana LPPMP UHAMKA	Rp. 300.000
Informasi Ketua Tim Pengusul	
Nama Ketua Tim Pengusul	Rina Khairunnisa Fadli SKM., MKM
NIDN	0309029001
Bidang Ilmu	Adminitrasi Kebijakan Kesehatan
Program Studi/Fakultas	Kesehatan Masyarakat/Fikes UHAMKA
Telepon Genggam/Whatsapp	081287801549
Surel	Rina_Khairunnisa@uhamka.ac.id
Informasi Anggota	
Nama Anggota 1/Bidang Ilmu/UHAMKA	Elia Nur A'yunin SKM, MKM/Prodikes/UHAMKA
Nama Anggota 1/Bidang Ilmu/UHAMKA	Luthfiana Nurkusuma Ningtyas S.Gz., M,Gizi/Gizi/UHAMKA
Nama Anggota Mahasiswa 1	Inayah Safitri (2205015132)
Nama Anggota Mahasiswa 2	M. Reza Aditya (2305025094)
Nama Anggota Mahasiswa 3	Lutfiah Zulfa (2205015134)
Informasi Mitra	
Nama Mitra	SMAN 3 Kabupaten Tangerang
Alamat Mitra	Jl. Raya STPI Curug Tangerang
Dana Mitra (cash)	-
Dana Mitra (in kind)	Rp. 300.000

Mengetahui
Ketua Prodi



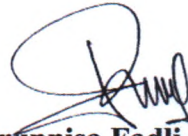
Dian Kholika Hamal SKM., M.Kes
NIDN 0928028201



Dekan

Ony Linda SKM., M.Kes
NIDN 0330107403

Jakarta, 28 April 2025
Ketua Tim Pengusul



Rina Khairunnisa Fadli SKM., MKM
NIDN 0309029001

Ketua LPPM UHAMKA

Prof. Herri Mulyono Ph.D
NIDN 0319057402



**SURAT KONTRAK KERJA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
LEMBAGA PENELITIAN PENGABDIAN MASYARAKAT DAN PUBLIKASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF DR HAMKA**

Nomor : 384/H.04.02/2024
Tanggal : 1 November 2024

Bismillahirrahmanirrahim,

Pada hari ini **Jumat**, tanggal **Satu**, bulan **November**, tahun **Dua Ribu Dua Puluh Empat**, kami yang bertandatangan di bawah ini:

1. **HERRI MULYONO Ph.D.** bertindak untuk dan atas nama Ketua Lembaga Penelitian, Pengabdian Masyarakat dan Publikasi (LPPMP) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**.
2. **RINA KHAIRUNNISA FADLI SKM., MKM**
3. bertindak untuk dan atas nama Pengusul dan Ketua Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

PIHAK PERTAMA dan **PIHAK KEDUA**, secara bersama-sama sepakat untuk melakukan perjanjian pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dengan ketentuan dan syarat-syarat dalam pasal-pasal sebagai berikut:

Pasal 1

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada **PIHAK KEDUA**, dan **PIHAK KEDUA** menerima tugas tersebut untuk melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul **Edukasi Health Literacy pada Siswa Sekolah Menengah Atas di kecamatan Curug Tangerang tahun 2024** dengan luaran wajib dan luaran tambahan sesuai data usulan pengabdian Batch 1 2024/2025.

Pasal 2

PIHAK KEDUA wajib melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1 dalam kurun waktu 6 (Enam) bulan terhitung sejak tanggal surat ini ditandatangani dan menyampaikan laporan, luaran wajib, dan luaran tambahan paling lambat tanggal 30 April 2025.

Pasal 3

PIHAK PERTAMA memberi bantuan dana sebesar Rp **1.000.000 (Satu Juta Rupiah)** kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1.

Pasal 4

Pembayaran bantuan dana tersebut pada Pasal 3, dilakukan 1 (satu) tahap, yaitu:

1. Tahap I sebesar 100% dari jumlah dana pada Pasal 3, yaitu Rp **1.000.000 (Satu Juta Rupiah)** setelah surat perjanjian ini ditandatangani oleh dua belah pihak.

Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

2. **PIHAK PERTAMA** akan melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan tersebut pada Pasal 1.

3. Bila **PIHAK KEDUA** tidak mengikuti monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditentukan, maka harus mengikuti monitoring dan evaluasi pada batch berikutnya dan tidak diperbolehkan mengajukan usulan baru.

4. **PIHAK KEDUA** wajib melampirkan bukti progress luaran wajib dan luaran tambahan yang dijanjikan dalam Pasal 1 pada saat monitoring dan evaluasi.

5. **PIHAK KEDUA** wajib mencantumkan ucapan terima kasih kepada **PIHAK PERTAMA** dan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dalam setiap luaran wajib maupun luaran tambahan.

6. **PIHAK PERTAMA** akan memberikan sanksi berupa denda sebesar 1% (satu persen) setiap hari keterlambatan penyerahan laporan akhir, maksimal 20% (dua puluh persen) dari jumlah dana pada Pasal 3.

7. Jika **PIHAK KEDUA** tidak bisa melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1, maka **PIHAK KEDUA** wajib mengembalikan seluruh bantuan dana yang telah diberikan oleh **PIHAK PERTAMA**.

Pasal 6

Hal yang belum diatur dalam perjanjian ini akan ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah.

PIHAK PERTAMA



HERRI MULYONO Ph.D
MKM

PIHAK KEDUA,



RINA KHAIRUNNISA FADLI SKM.,

Mengetahui,
Wakil Rektor II,



Dr. Desvian Bandarsyah, M.Pd

1. Pendahuluan

Literasi merupakan kemampuan mengakses, memahami melalui berbagai aktivitas seperti membaca, melihat, menyimak, menyampaikan dan mempraktekkan. Adapun Literasi Kesehatan merupakan kegiatan yang perlu diperhatikan bagi individu yang meliputi pendidikan karakter, gizi, sanitasi dan kebersihan diri, kesehatan reproduksi, HIV, Napza, Kesehatan Mental, Kekerasan dan Cedera, Penyakit Tidak Menular, dan juga bahasan terkait Covid-19 (Uks.Kemdikbud.go.id)

Literasi kesehatan merupakan bentuk baru yang merupakan keterkaitan antara pendidikan kesehatan dan pemberdayaan yang kemudian berkembang menjadi sebuah konsep dalam promosi kesehatan. Literasi kesehatan melibatkan keterampilan kognitif dan social yang menentukan motivasi serta kemampuan individu untuk mendapatkan akses, memahami dan menggunakan informasi dengan cara yang mendukung serta memelihara kesehatan yang baik (WHO 1998 dalam Laverack).

Literasi kesehatan tergantung pada tingkat literasi dasar di masyarakat, yaitu kemampuan membaca, menulis, dalam kehidupan sehari-hari dan hal yang memungkinkan orang lain untuk melakukannya. Tiga tingkatan dalam Literasi kesehatan antara lain (Nutbeam 2000 dalam Laverack 2019) ; Literasi Dasar/fungsional yang meliputi keterampilan dasar membaca dan menulis yang efektif dalam sehari-hari. Kemudian Literasi Komunikatif/ interaktif merupakan keterampilan kognitif dan literasi yang lebih maju bersama dengan keterampilan sosial. Terakhir merupakan Literasi kritis yaitu keterampilan kognitif lebih lanjut dengan keterampilan sosial yang digunakan untuk menganalisis informasi secara kritis.

Usia sekolah menengah atas merupakan bagian dari usia remaja. Masa remaja adalah masa peralihan menuju dewasa. Pada fase ini remaja mengalami peningkatan otoritas dalam dirinya. Hal tersebut dapat berpengaruh dalam pengambilan keputusan dan pembentukan perilaku pada remaja, termasuk juga pada perilaku kesehatan. Paparan dan pengaruh dari diri sendiri, keluarga, teman dan lingkungan yang tidak tepat dapat menciptakan berbagai perilaku berisiko terhadap kesehatannya.

Tingkat literasi kesehatan yang rendah akan mengakibatkan seseorang lebih banyak menghadapi masalah kesehatan karena minimnya informasi yang mereka dapat peroleh dan cerna. Selain itu, literasi kesehatan yang rendah dapat mengakibatkan kemampuan manajemen diri akan kesehatannya buruk, seperti lama waktu sakit yang lebih panjang. Dampak lainnya adalah lebih sering mengunjungi pelayanan kesehatan untuk berobat (Sorensen 2015).

SMAN 3 Kabupaten Tangerang yang terletak di wilayah kecamatan Curug Tangerang menjadi lokasi yang disasar mengingat karakteristik wilayah Kecamatan Curug yang terus berkembang dari segi sosial ekonomi sehingga berpengaruh pula terhadap karakteristik warga nya tidak terkecuali kalangan siswa sekolah. Berkembangnya wilayah Kecamatan curug di tandai dengan bermunculannya Kawasan pemukiman yang dilengkapi dengan berbagai fasilitas salah satunya fasilitas layanan kesehatan.

2. Metode

Program kemitraan dilaksanakan di SMAN 3 Kabupaten Tangerang. Kegiatan program kemitraan dilakukan pada bulan Maret-April 2025 dan monitoring dilakukan pada bulan April 2025. Target dari program kemitraan ini adalah siswa SMAN 3 Kabupaten Tangerang, jumlah peserta 34 siswa.

Kegiatan program kemitraan masyarakat dalam rangka edukasi literasi siswa dilakukan dalam bebrepa tahapan. Kegiatan akan dibagi menjadi 3 tahapan kegiatan, yaitu :

1. Tahap Perencanaan

Tahap pertama dalam pelaksanaan kegiatan program kemitraan adalah perizinan dan koordinasi wilayah kegiatan, koordinasi tim, dan mitra mitra, penyusunan materi, persiapan alat dan instrument kegiatan yang akan dilaksanakan sesuai dengan hasil analisis permasalahan Bersama mitra.

- a. Perizinan dan koordinasi dengan tim pelaksanaan melakukan koordinasi dengan mitra dalam sistematika pelaksanaan kegiatan. Selain itu tim pelaksana melakukan perizinan dengan pihak-pihak terkait mulai dari kepala sekolah dan guru di SMAN 3 Kabupaten Tangerang.
- b. Perencanaan program akan dilaksanakan untuk mengatasi permasalahan sesuai analisis masalah yang telah dilakukan adalah;
 1. Melakukan sosialisasi kegiatan kepada guru kelas
 2. Persiapan pemberian edukasi literasi kesehatan kepada siswa dengan menyiapkan alat dan instrument kegiatan. Adapun perlengkapan yang digunakan yaitu banner kegiatan, alat dokumentasi, LCD & proyektor.
- c. Penyusunan materi kegiatan edukasi untuk peningkatan pengetahuan dan instrumen pre dan post tes peserta
- d. Penyusunan instrument observasi penggunaan media edukasi.
- e. Pembagian tim dalam kegiatan ini dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan; tim dosen

pengabdian Masyarakat menyiapkan narasumber berkaitan dengan edukasi literasi. Menyusun instrument, mitra menyiapkan siswa, sedangkan mahasiswa menyiapkan perlengkapan kegiatan yang diperlukan dan mendokumentasikan kegiatan. Dalam kegiatan ini mahasiswa memiliki peran dan keuntungan dalam partisipasinya bersama kegiatan dosen karena dapat mengetahui peran edukasi literasi kesehatan kepada Masyarakat khususnya remaja.

2. Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan secara luring di SMAN 3 Kabupaten Tangerang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari dengan agenda; pemaparan hasil penelotain, pre test, pemberian materi edukasi dengan media yang telah disiapkan tim.

3. Monitoring dan Evaluasi Pelaksanaan Program

Monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu :

- a. Monitoring selama pemberian materi edukasi
- b. Evaluasi pertama dilakukan setelah selesai diberikan materi. Penilaian evaluasi dilakukan melalui pre dan post tes yang akan dilakukan sebelum dan sesudah diberikan materi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan diharapkan dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Tim pelaksana pengabdian masyarakat terdiri dari dosen Program Studi Gizi, Program Studi Kesehatan Masyarakat, mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat. Pelaksanaan kegiatan tim mendapatkan peran dalam perizinan, narasumber, pembuat materi, pembuat daftar hadir dan instrumen, administrasi surat-menyurat, penerapan media edukasi gizi, dokumentasi, penulisan dan publikasi artikel, dan pembuat laporan.

3.Hasil dan Pembahasan

Setiap individu beresiko terkena penyakit, tidak memandang usia, actor gaya hidup, pola amakan, lingkungan dan lainnya akan mempengaruhi kesehatan seseorang. Penyakit dengan kategori katastropik memerlukan biaya yang tidak sedikit. Perilaku sakit merujuk pada tindakan dan keputusan yang diambil individu ketika mereka merasa atau menganggap diri mereka sakit. Perilaku ini mencakup beberapa aspek seperti, pencarian pengobatan, penggunaan layanan kesehatan, hingga pencegahan penyakit. Sedangkan perilaku sehat adalah segala tindakan yang dilakukan individu atau kelompok untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka. Perilaku ini mencakup berbagai aspek, mulai dari kebiasaan makan, aktivitas fisik, kebersihan diri, hingga pengelolaan stres dan emosi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) memiliki Program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Jenis aktivitas fisik menurut Kemenkes RI ada 3 yaitu aktivitas isik Harian, olahraga dan latihan fisik. Konsumsi sayur dan buah dalam kebutuhan asupan makanan sehari-hari dalam jumlah yang sesuai sangat dianjurkan. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan remaja dalam proses pertumbuhan dan pencegahan penyakit. Contohnya, vitamin D dan vitamin A dibutuhkan untuk pertumbuhan, sementara asam folat, vitamin B6, dan vitamin B12 dibutuhkan untuk mencegah penyakit jantung. Oleh karena itu, penyampaian pesan melalui edukasi gizi mengenai manfaat mengkonsumsi sayur dan buah pada remaja penting untuk dilakukan, sehingga konsumsi sayur dan buah menjadi bagian dari pola makan remaja sehari-hari.

Kegiatan PKM bekerja sama dengan mitra SMAN 3 Kabupaten Tangerang dilaksanakan pada tanggal 17 April 2025 pukul 09.00-12.00 di ruang kelas SMAN 3 Kabupaten Tangerang. Kegiatan dimulai dengan memperkenalkan maksud dan tujuan kegiatan ini sebagai tindak lanjut penelitian tentang literasi kesehatan diawal pada Februari-Maret 2025. Dengan adanya kegiatan PKM ini diharapkan siswa dapat lebih memahami tentang literasi kesehatan, hidup lebih sehat dan produktif. Kegiatan dilaksanakan secara luring dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan simulasi. Jumlah peserta yang hadir berjumlah 34 siswa.

Sebelum memulai kegiatan, peserta diberikan link google form untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang literasi kesehatan. Berdasarkan hasil pre dan post test, peserta mengalami peningkatan. Hasil pre test dan post test dari peserta dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre test dan post tets Peserta

Tingkat pengetahuan	Pre test		Post test	
	n	%	N	%
Baik	16	47	33	97
Kurang	18	53	1	3

Hasil pre test dan post test menunjukkan bahwa peserta kegiatan mengalami peningkatan pengetahuan tentang literasi kesehatan meliputi prilaku sehat, Program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), jenisjenis aktivitas fisik menurut Kemenkes RI, batasan konsumsi gula dan garam per hari, pedoaman gizi seimbang dan bahaya rokok.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) memiliki Program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Jenis aktivitas fisik menurut Kemenkes RI ada 3 yaitu aktivitas isik Harian, olahraga dan latihan fisik. Pola makan yang baik bisa dimulai dengan isi piringku. Isi piringku merupakan pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan mengkapanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dengan mengikuti pedoman gizi seimbang maka kebutuhan zat gizi harian akan terpenuhi. Seperti konsumsi sayur dan buah dalam kebutuhan asupan makanan sehari-hari dalam jumlah yang sesuai sangat dianjurkan. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan remaja dalam proses pertumbuhan dan pencegahan penyakit. Contohnya, vitamin D dan vitamin A dibutuhkan untuk pertumbuhan, sementara asam folat, vitamin B6, dan vitamin B12 dibutuhkan untuk mencegah penyakit jantung. Oleh karena itu, penyampaian pesan melalui edukasi gizi dan kesehatan mengenai manfaat mengonsumsi sayur dan buah pada remaja penting untuk dilakukan, sehingga konsumsi sayur dan buah menjadi bagian dari pola makan remaja sehari-hari.

Prilaku sehat tidak hanya seputar GERMAS dan pola makan yang baik dengan mengikuti Pedoman Gizi Seimbang, tapi juga disertai dengan perilaku tidak merokok, karena rokok bahaya untuk kesehatan, rokok dapat menyebabkan serangan jantung, aneurisma otak, kanker nasofaring, kanker paru-paru, asam lambung, tulang keropos atau rapuh, penuaan dini, masalah kesuburan dan gangguan psikologis. Bahaya merokok ditimbulkan dari kandungan yang terdapat di dalam sebatang rokok. Diperkirakan ada lebih dari 7.000 bahan kimia di dalam rokok dan sekitar 70 di antaranya bisa menyebabkan kanker. Kandungan tersebut diantaranya nikotin, karbon monoksida, tar, dan benzene.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar, dibuktikan dengan antusiasme siswa dalam berdiskusi dan terdapat peningkatan pengetahuan tentang literasi kesehatan antara sebelum dan sesudah edukasi. Kegiatan PKM ini sebagai tindak lanjut penelitian tentang literasi kesehatan dan pemanfaatan media sosial untuk mendapatkan informasi kesehatan. Hal yang ditemukan dalam kegiatan ini adalah masih banyaknya siswa yang kurang paham tentang perilaku sehat dan kurang memanfaatkan media sosial untuk mengakses informasi kesehatan. Harapan dari berakhirnya kegiatan ini, siswa lebih cerdas dalam memilih akun – akun media sosial terkait kesehatan dan gizi serta pemanfaatan media sosial yang dapat memberikan edukasi kesehatan dan gizi, sehingga siswa dapat terus mengupdate ilmu tentang kesehatan.

4. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah :

1. Kegiatan PKM telah terlaksana pada Maret -April 2025 di mitra SMAN 3 Kabupaten Tangerang yang dihadiri 34 siswa.
2. Kegiatan berjalan dengan lancar dan para siswa antusias dengan materi yang disampaikan.
3. Kegiatan mendapat dukungan dari mitra, guru dan siswa.
4. Hasil pre dan post test menunjukkan hasil yang baik dimana terjadi peningkatan pengetahuan.

Saran dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah:

1. Pelaksanaan kegiatan ini perlu dilanjutkan dengan melibatkan siswa sebagai model/duta kesehatan dan mempromosikan kesehatan lewat media social yang sering diakses siswa.
2. Diperlukan kerjasama pendampingan dan monitoring antara tenaga kesehatan, sekolah dan siswa untuk terus mempromosikan kesehatan melalui media-media yang ada.

Daftar Pustaka

- Anggreny, Y., & Niriya, S. (2022). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Prasekolah. *Coping: Community Of Publishing In Nursing*, 10(2), 136-141.
- Amalia, F. (2019). Pop Up Book sebagai upaya mengenalkan konsumsi sayur dan buah pada anak SD. 1–80.
- Fitriani, R. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Jumlah Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri Di Kota Malang.
- Hardi, A. D., Indriasari, R., & Hidayanti, H. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Pangan Sumber Serat dengan Kejadian Overweight pada Remaja di Smp Negeri 3 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 8(2).
- Notoatmodjo. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta
- Nurjanah, Soenaryati S, Rachmani E. *VisiKes Jurnal kesehatan masyarakat*. 2016;15(2):135–42.
- Laverack, Glenn. A-Z Promosi Kesehatan. Airlangga University Press; Surabaya
- Solihin,dkk. 2023. Komunikasi Kesehatan Era Digital Teori dan Praktik. Kencana Rawamangun
- Sørensen K, Broucke S Van Den, Pelikan JM, Fullam J, Doyle G, Slonska Z, et al. Measuring health literacy in populations : illuminating the design and development process of the European Health Literacy Survey Questionnaire (HLS-EU-Q). 2013;

6. Dokumentasi Kegiatan



LAMPIRAN

MATERI

EDUKASI LITERASI KESEHATAN

**PENGABDIAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PROF. DR HAMKA**

OUTLINES

PENTINGNYA MEMILIKI JAMINAN KESEHATAN

PERILAKU SEHAT DAN SAKIT

URGENSI KEPEMILIKAN JAMINAN KESEHATAN

Ancaman

Memiliki Kartu Asuransi	n	Persentase (%)
Punya	138	26,6
Tidak Punya	178	34,3
Tidak Tahu	201	39,1
Jumlah	519	100

MENGAPA PERLU MEMILIKI JAMINAN KESEHATAN

01
Mendapatkan akses layanan kesehatan yang berkualitas dan terjangkau

02
Mendapatkan pelayanan kesehatan yang berkualitas dan terjangkau

03
Mendapatkan pelayanan kesehatan yang berkualitas dan terjangkau

04
Mendapatkan layanan kesehatan yang berkualitas dan terjangkau

05
Mendapatkan layanan kesehatan yang berkualitas dan terjangkau

JENIS JAMINAN KESEHATAN

PEMERINTAH

- 1. Jaminan Kesehatan Nasional (JKN)
- 2. Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS)
- 3. Kartu Indonesia Sehat (KIS)
- 4. Kartu Jakarta Sehat (KJS)
- 5. Jaminan Kesehatan Masyarakat (Jamkesmas)
- 6. Jaminan Kesehatan Daerah (Jamkesda)
- 7. Jaminan Kesehatan Sosial (Jamkesos)

SWASTA

- 1. Asuransi Kesehatan individu
- 2. Asuransi Kesehatan keluarga
- 3. Asuransi Kesehatan kelompok
- 4. Asuransi Kesehatan Pensiun
- 5. Asuransi Kesehatan Tambahan
- 6. Asuransi Kesehatan Tambahan

FAKTOR RESIKO

Setiap individu beresiko terkena penyakit, tidak memandang usia, faktor Gaya Hidup, pola Makan, lingkungan, dan lainnya akan mempengaruhi kesehatan seseorang.

Penyakit dengan Kategori Katastropis memerlukan biaya yang tidak sedikit.

PERILAKU SEHAT DAN SAKIT

PERILAKU SEHAT

Perilaku sehat adalah segala tindakan yang dilakukan individu atau kelompok untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Perilaku ini mencakup berbagai aspek, mulai dari kebiasaan makan, aktivitas fisik, kebersihan diri, hingga pengelolaan stres dan emosi.

PERILAKU SAKIT

Perilaku sakit merujuk pada tindakan dan keputusan yang diambil individu ketika mereka merasa atau menganggap diri mereka sakit. Perilaku ini mencakup beberapa aspek seperti, pencarian pengobatan, penggunaan layanan kesehatan, hingga pencegahan penyakit.

MENGENAL JANIS AKTIVITAS FISIK

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) memiliki Program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Jenis aktivitas fisik menurut Kemenkes RI ada 3:



Aktivitas Fisik Harian



Olahraga



Latihan Fisik

KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PERHARI

Dalam mengonsumsi sayur dan buah setiap hari sebenarnya kita perlu mengikuti Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014.

"Sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) sebanak kali makan"



BATASAN KONSUMSI GULA, GARAM, LEMAK

KEMENKES RI menyarankan batas konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) per orang per hari, yakni:

- 50 gram atau 4 sendok gula per hari
- 2.000 miligram natrium/ 5 gram setara 1 sendok teh garam
- 67 gram atau 5 sendok makan minyak goreng



"Isi Piringku merupakan pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan mengkampanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang"

MEROKOK

Bahaya merokok ditimbulkan dari kandungan yang terdapat di dalam sebatang rokok. Diperkirakan ada lebih dari 7.000 bahan kimia di dalam rokok dan sekitar 70 di antaranya bisa menyebabkan kanker. Kandungan tersebut diantaranya:

- Nikotin
- Karbon Monoksida
- Tar
- Benzena

Bahaya Merokok Bagi Kesehatan

1. Serangan jantung
2. Aneurisma otak
3. Kanker nasofaring
4. Kanker paru-paru
5. Asam lambung
6. Tulang keropos atau rapuh
7. Penuaan dini
8. Masalah kesuburan
9. Gangguan psikologis

MANFAAT TIDAK MEROKOK

- Awet muda
- Tidak stress
- Meningkatkan kesuburan
- Senyum lebih menawan karena gigi tidak menjadi kuning
- Terhindar dari berbagai penyakit
- Mendapatkan keluarga yang lebih sehat
- Badan tidak bau asap
- Meningkatkan tingkat produktivitas



BERIKUT BEBERAPA INFLUENCER KESEHATAN DI INDONESIA



dr. Tirta Mandira Hudhi

@dr.tirta
Tirtamandira
Tirta Peng/Peng/Peng



Putri Mj S.Gz

@putrimj
putrimj
Putri Mj



dr. Farhan Zubedi

@farhanzubedi
farhanzubedi
Farhan Zubedi

MAU TAU INFORMASI TAMBAHAN SEPUTAR KESEHATAN?



Kunjungi website Kemenkes RI
<https://kemenkes.go.id/id/home>

kemenkes_ri

Kementerian Kesehatan RI

kemenkesri



<https://health.detik.com>



<https://www.alodokter.com>



<https://www.halodoc.com>

SOAL PRE-POST TEST

<https://bit.ly/pretestSMAN3>

<https://bit.ly/posttestSMAN3>

Link Video Kegiatan

<https://youtu.be/B1Du4RaSiLU>



**PRESENSI KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT
SMAN 3 KABUPATEN TANGERANG (SENIN 17 MARET 2025)
EDUKASI *HEALTH LITERACY* DI KALANGAN SISWA SMA
DI KECAMATAN CURUG TANGERANG**

NO	NAMA	NO.HP	TANDA TANGAN	
1	Dicuy Pratama	08950100746	1	2
2	Kenn Pandya Budhi Dharma	0812-9581-2885		
3	Radli Rizki Abdillah	089514866698	3	4
4	Johanes Keito Danyige Sipahutar	0877-7492-5318		
5	AKMAL AL MUBAROK	0813-1113-2919	5	6
6	m.Dava AL FAIRUS	0895-3219-2925		
7	Habi burrahman R. ST.	08521501211	7	8
8	M Teza Farukhan	085119155727		
9	RAFli Faiza salim	085163660307	9	10
10	A.Arqa Pandu Raditya	0895636312892		
11	Damara Putri R.	0851 7995 5736	11	12
12	Zahwa Cahya Putri	083169796041		
13	mugiyu Aprilita	087849532326	13	14
14	SYAHLA ASYAIWA PUTRI	085692592959		
15	Muhammad Balu Tomani	0812-37749971	15	16
16	Rizky Rahmat Hidayat	089673966355		
17	Muhammad Rizky	0812 1028 4142	17	18
18	Gersham Paulian S.	085280093335		

19 ✓	Alindiana Puspa k.	0877 13466032	19	20
20 ✓	Kyla Rayisa Andya.	0877 8080 3331		
21	Siti Febri yani	08 95 365 322571	21	22
22	Jesica Vingkiola. Pak Pahan	081212925697		
23	Clara Azra khairunisa	085210394254	23	24
24	Neira Florenza M.	082298529504		
25	Safira Gendita	088290539868	25	26
26	Fathena M. Jenata	0812 3000 9737		
27 ✓	Sekar safira ramadhani	0813-1977-0683	27	28
28	Nadia Fersty Marfina	083188463420		
29	Azizah Putri Trihandayani	085281832308	29	30
30 ✓	Alviza Ratmana Putri	087825452946		
31	Kalimata Jauzaa M.	081298990091	31	32
32	Annisa Ingrid R.	085710443548		
33	Ifnaeny Kavin V	081288662663	33	34
34	Aurelia Natha R	0813-8582-5633		
35	Taila Hasna Annida	0811-1229-299	35	36
36				
37			37	38
38				
39			39	40
40				

EDUKASI *HEALTH LITERACY* PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI KECAMATAN CURUG TANGERANG

Rina Khairunnisa Fadli¹, E Elia Nur A'yunin², Lutfiana Nurkusuma Ningtyas³

¹²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Program Studi Gizi³ Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka

rina_khairunnisa@uhamka.ac.id, elianurayunin@uhamka.aqs.id, lutfiananur@uhamka.ac.id

ABSTRAK

Literasi merupakan kemampuan mengakses, memahami melalui berbagai aktivitas seperti membaca, melihat, menyimak, menyampaikan dan mempraktekkan. Usia sekolah menengah atas merupakan bagian dari usia remaja. Pada fase ini remaja mengalami peningkatan otoritas dalam dirinya. Hal tersebut dapat berpengaruh dalam pengambilan keputusan dan pembentukan perilaku pada remaja, termasuk juga pada perilaku kesehatan. Program kemitraan dilaksanakan di SMAN 3 Kabupaten Tangerang. Kegiatan program kemitraan dilakukan pada bulan Maret-April 2025 Target dari program kemitraan ini adalah siswa SMAN 3 Kabupaten Tangerang, jumlah peserta 34 siswa. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan literasi kesehatan pada siswa.

Kata Kunci : Germas, Literasi Kesehatan, Pola Hidup sehat

PENDAHULUAN

Literasi merupakan kemampuan mengakses, memahami melalui berbagai aktivitas seperti membaca, melihat, menyimak, menyampaikan dan mempraktekkan. Adapun Literasi Kesehatan merupakan kegiatan yang perlu diperhatikan bagi individu yang meliputi pendidikan karakter, gizi, sanitasi dan kebersihan diri, kesehatan reproduksi, HIV, Napza, Kesehatan Mental, Kekerasan dan Cedera, Penyakit Tidak Menular, dan juga bahasan terkait Covid-19 (Uks.Kemdikbud.go.id)

Literasi kesehatan merupakan bentuk baru yang merupakan keterkaitan antara Pendidikan kesehatan dan pemberdayaan yang kemudian berkembang menjadi sebuah konsep dalam promosi kesehatan. Literasi kesehatan melibatkan keterampilan kognitif dan social yang menentukan motivasi serta kemampuan individu untuk mendapatkan akses, memahami dan menggunakan informasi dengan cara yang mendukung serta memelihara kesehatan yang baik (WHO 1998 dalam Laverack).

Literasi kesehatan tergantung pada tingkat literasi dasar di masyarakat, yaitu kemampuan membaca, menulis, dalam kehidupan sehari-hari dan hal yang memungkinkan orang lain untuk melakukannya. Tiga tingkatan dalam Literasi kesehatan antara lain (Nutbeam 2000 dalam Laverack 2019) ; Literasi Dasar/fungsional yang meliputi keterampilan dasar membaca dan menulis yang efektif dalam sehari-hari. Kemudian Literasi Komunikatif/ interaktif merupakan keterampilan kognitif dan literasi yang lebih maju bersama dengan keterampilan sosial. Terakhir merupakan Literasi kritis yaitu keterampilan kognitif lebih lanjut dengan keterampilan sosial yang digunakan untuk menganalisis informasi secara kritis.

Usia sekolah menengah atas merupakan bagian dari usia remaja. Masa remaja adalah masa peralihan menuju dewasa. Pada fase ini remaja mengalami peningkatan otoritas dalam dirinya. Hal tersebut dapat berpengaruh dalam pengambilan keputusan dan pembentukan perilaku pada remaja, termasuk juga pada perilaku kesehatan. Paparan dan pengaruh dari diri sendiri, keluarga, teman dan lingkungan yang tidak tepat dapat menciptakan berbagai perilaku berisiko terhadap kesehatannya.

Tingkat literasi kesehatan yang rendah akan mengakibatkan seseorang lebih banyak menghadapi masalah kesehatan karena minimnya informasi yang mereka dapat peroleh dan cerna. Selain itu, literasi kesehatan yang rendah dapat mengakibatkan kemampuan manajemen diri akan kesehatannya buruk, seperti lama waktu sakit yang lebih panjang. Dampak lainnya adalah lebih sering mengunjungi pelayanan kesehatan untuk berobat (Sorensen 2015).

SMAN 3 Kabupaten Tangerang yang terletak di wilayah kecamatan Curug Tangerang menjadi lokasi yang disasar mengingat karakteristik wilayah Kecamatan Curug yang terus berkembang dari segi sosial ekonomi sehingga berpengaruh pula terhadap karakteristik warga nya tidak terkecuali kalangan siswa sekolah. Berkembangnya wilayah Kecamatan curug di tandai dengan bermunculannya Kawasan pemukiman yang dilengkapi dengan berbagai fasilitas salah satunya fasilitas layanan kesehatan.

METODE

Program kemitraan dilaksanakan di SMAN 3 Kabupaten Tangerang. Kegiatan program kemitraan dilakukan pada bulan Maret-April 2025 dan monitoring dilakukan pada bulan April 2025. Target dari program kemitraan ini adalah siswa SMAN 3 Kabupaten Tangerang, jumlah peserta 34 siswa. Kegiatan program kemitraan masyarakat dalam rangka edukasi literasi siswa dilakukan dalam beberapa tahapan. Kegiatan akan dibagi menjadi 3 tahapan kegiatan, yaitu :

Tahap Perencanaan

Tahap pertama dalam pelaksanaan kegiatan program kemitraan adalah perizinan dan koordinasi wilayah kegiatan, koordinasi tim, dan mitra mitra, penyusunan materi, persiapan alat dan instrument kegiatan yang akan dilaksanakan sesuai dengan hasil analisis permasalahan Bersama mitra.

Perizinan dan koordinasi dengan tim pelaksanaan melakukan koordinasi dengan mitra dalam sistematika pelaksanaan kegiatan. Selain itu tim pelaksana melakukan perizinan dengan pihak-pihak terkait mulai dari kepala sekolah dan guru di SMAN 3 Kabupaten Tangerang.

Perencanaan program akan dilaksanakan untuk mengatasi permasalahan sesuai analisis masalah yang telah dilakukan adalah; Melakukan sosialisasi kegiatan kepada guru kelas. Persiapan pemberian edukasi literasi kesehatan kepada siswa dengan menyiapkan alat dan instrument kegiatan. Adapun perlengkapan yang digunakan yaitu banner kegiatan, alat dokumentasi, LCD & proyektor.. Penyusunan materi kegiatan edukasi untuk peningkatan pengetahuan dan instrumen pre dan post tes peserta. Penyusunan instrument observasi penggunaan media edukasi.

Pembagian tim dalam kegiatan ini dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan; tim dosen pengabdian Masyarakat menyiapkan narasumber berkaitan dengan edukasi literasi. Menyusun instrument, mitra menyiapkan siswa, sedangkan mahasiswa menyiapkan perlengkapan kegiatan yang diperlukan dan mendokumentasikan kegiatan. Dalam kegiatan ini mahasiswa memiliki peran dan keuntungan dalam partisipasinya bersama kegiatan dosen karena dapat mengetahui peran edukasi literasi kesehatan kepada Masyarakat khususnya remaja.

Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan secara luring di SMAN 3 Kabupaten Tangerang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari dengan agenda; pemaparan hasil penelotain, pre test, pemberian materi edukasi dengan media yang telah disiapkan tim.

Monitoring dan Evaluasi Pelaksanaan Program

Monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu :

Monitoring selama pemberian materi edukasi. Evaluasi pertama dilakukan setelah selesai diberikan materi. Penilaian evaluasi dilakukan melalui pre dan post tes yang akan dilakukan sebelum dan sesudah diberikan materi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan diharapkan dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Tim pelaksana pengabdian masyarakat terdiri dari dosen Program Studi Gizi, Program Studi Kesehatan Masyarakat, mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat. Pelaksanaan kegiatan tim mendapatkan peran dalam perizinan, narasumber, pembuat materi, pembuat daftar hadir dan instrumen, administrasi surat-menyurat, penerapan media edukasi gizi, dokumentasi, penulisan dan publikasi artikel, dan pembuat laporan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setiap individu beresiko terkena penyakit, tidak memandang usia, actor gaya hidup, pola amakan, lingkungan dan lainnya akan mempengaruhi kesehatan seseorang. Penyakit dengan kategori katastrofik memerlukan biaya yang tidak sedikit. Perilaku sakit merujuk pada tindakan dan keputusan yang diambil individu ketika mereka merasa atau menganggap diri mereka sakit. Perilaku ini mencakup beberapa aspek seperti, pencarian pengobatan, penggunaan layanan kesehatan, hingga pencegahan penyakit. Sedangkan perilaku sehat adalah segala tindakan yang dilakukan individu atau kelompok untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka. Perilaku ini mencakup berbagai aspek, mulai dari kebiasaan makan, aktivitas fisik, kebersihan diri, hingga pengelolaan stres dan emosi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) memiliki Program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat).Jenis aktivitas fisik menurut Kemenkes RI ada 3 yaitu aktivitas isik Harian, olahraga dan latihan fisik. Konsumsi sayur dan buah dalam kebutuhan asupan makanan sehari-hari dalam jumlah yang sesuai sangat dianjurkan. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan remaja dalam proses pertumbuhan dan pencegahan penyakit. Contohnya, vitamin D dan vitamin A dibutuhkan untuk pertumbuhan, sementara asam folat, vitamin B6, dan vitamin B12 dibutuhkan untuk mencegah penyakit jantung. Oleh karena itu, penyampaian pesan melalui edukasi gizi mengenai manfaat mengkonsumsi sayur dan buah pada remaja penting untuk dilakukan, sehingga konsumsi sayur dan buah menjadi bagian dari pola makan remaja sehari-hari.

Kegiatan PKM bekerja sama dengan mitra SMAN 3 Kabupaten Tangerang dilaksanakan pada tanggal 17 April 2025 pukul 09.00-12.00 di ruang kelas SMAN 3 Kabupaten Tangerang. Kegiatan dimualai dengan memperkenalkan maksud dan tujuan kegiatan ini sebagai tindak lanjut penelitian tentang literasi kesehatan diawal pada Februari-Maret 2025. Dengan adanya kegiatan PKM ini diharapkan siswa dapat lebih memahami tentang literasi kesehatan, hidup lebih sehat dan produktif. Kegiatan dilaksanakan secara luring dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan simulasi. Jumlah peserta yang hadir berjumlah 34 siswa.

Sebelum memulai kegiatan, peserta diberikan link google form untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang literasi kesehatan.Berdasarkan hasil pre dan post test, peserta mengalami peningkatan. Hasil pre test dan post test dari peserta dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre test dan post tets Peserta

	Pre test	Post test
--	----------	-----------

Tingkat pengetahuan	n	%	N	%
Baik	16	47	33	97
Kurang	18	53	1	3

Hasil pre test dan post test menunjukkan bahwa peserta kegiatan mengalami peningkatan pengetahuan tentang literasi kesehatan meliputi perilaku sehat, Program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), jenis-jenis aktivitas fisik menurut Kemenkes RI, batasan konsumsi gula dan garam per hari, pedoman gizi seimbang dan bahaya rokok.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) memiliki Program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Jenis aktivitas fisik menurut Kemenkes RI ada 3 yaitu aktivitas isik Harian, olahraga dan latihan fisik. Pola makan yang baik bisa dimulai dengan isi piringku. Isi piringku merupakan pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan mengkapanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dengan mengikuti pedoman gizi seimbang maka kebutuhan zat gizi harian akan terpenuhi. Seperti konsumsi sayur dan buah dalam kebutuhan asupan makanan sehari-hari dalam jumlah yang sesuai sangat dianjurkan. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan remaja dalam proses pertumbuhan dan pencegahan penyakit. Contohnya, vitamin D dan vitamin A dibutuhkan untuk pertumbuhan, sementara asam folat, vitamin B6, dan vitamin B12 dibutuhkan untuk mencegah penyakit jantung. Oleh karena itu, penyampaian pesan melalui edukasi gizi dan kesehatan mengenai manfaat mengonsumsi sayur dan buah pada remaja penting untuk dilakukan, sehingga konsumsi sayur dan buah menjadi bagian dari pola makan remaja sehari-hari.

Perilaku sehat tidak hanya seputar GERMAS dan pola makan yang baik dengan mengikuti Pedoman Gizi Seimbang, tapi juga disertai dengan perilaku tidak merokok, karena rokok bahaya untuk kesehatan, rokok dapat menyebabkan serangan jantung, aneurisma otak, kanker nasofaring, kanker paru-paru, asam lambung, tulang keropos atau rapuh, penuaan dini, masalah kesuburan dan gangguan psikologis. Bahaya merokok ditimbulkan dari kandungan yang terdapat di dalam sebatang rokok. Diperkirakan ada lebih dari 7.000 bahan kimia di dalam rokok dan sekitar 70 di antaranya bisa menyebabkan kanker. Kandungan tersebut diantaranya nikotin, karbon monoksida, tar, dan benzene.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar, dibuktikan dengan antusiasme siswa dalam berdiskusi dan terdapat peningkatan pengetahuan tentang literasi kesehatan antara sebelum dan sesudah edukasi. Kegiatan PKM ini sebagai tindak lanjut penelitian tentang literasi kesehatan dan pemanfaatan media sosial untuk mendapatkan informasi kesehatan. Hal yang ditemukan dalam kegiatan

ini adalah masih banyaknya siswa yang kurang paham tentang perilaku sehat dan kurang memanfaatkan media sosial untuk mengakses informasi kesehatan. Harapan dari berakhirnya kegiatan ini, siswa lebih cerdas dalam memilih akun – akun media sosial terkait kesehatan dan gizi serta pemanfaatan media sosial yang dapat memberikan edukasi kesehatan dan gizi, sehingga siswa dapat terus mengupdate ilmu tentang kesehatan.

SIMPULAN

Kegiatan PKM telah terlaksana pada bulan Maret 2025 di SMAN 3 Kabupaten Tangerang yang dihadiri 34 siswa. Kegiatan berjalan dengan lancar dan siswa antusias terhadap materi. Kegiatan juga mendapat dukungan dari Mitra dan remaja. Kemudian hasil pre dan post test menunjukkan peningkatan pengetahuan literasi kesehatan.

Judul kegiatan: Edukasi Health Literacy Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kecamatan Curug Tangerang

Kegiatan ini adalah program kemitraan masyarakat yang diselenggarakan oleh dosen dan mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (FIKES UHAMKA) pada Maret-April 2025 di Sekolah Menengah Atas Di Kecamatan Curug Tangerang

Menurut Ketua pelaksana Rina Khairunnisa Fadli SKM., MKM kegiatan ini dimulai dengan melakukan penelitian terkait *health literacy* pada siswa yaitu kemampuan siswa untuk memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi serta layanan kesehatan, sehingga dapat membuat keputusan yang tepat dan mengikuti instruksi pengobatan untuk menjaga kesehatan diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. Penelitian ini dimulai pada Mulan Maret 2025, dari hasil penelitian menunjukkan perlunya edukasi literasi kesehatan untuk siswa, sehingga dilakukan lah edukasi literasi kesehatan pada siswa Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kecamatan Curug Tangerang.

Menurut Narasumber Elia Nur A'yunin SKM, MKM FIKES, setiap individu beresiko terkena penyakit, tidak memandang usia, actor gaya hidup, pola amakan, lingkungan dan lainnya akan mempengaruhi kesehatan seseorang. Penyakit dengan kategori katastropik memerlukan biaya yang tidak sedikit. Perilaku sakit merujuk pada tindakan dan keputusan yang diambil individu ketika mereka merasa atau menganggap diri mereka sakit. Perilaku ini mencakup beberapa aspek seperti, pencarian pengobatan, penggunaan layanan kesehatan, hingga pencegahan penyakit. Sedangkan perilaku sehat adalah segala tindakan yang dilakukan individu atau kelompok untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka. Perilaku ini mencakup berbagai aspek, mulai dari kebiasaan makan, aktivitas fisik, kebersihan diri, hingga pengelolaan stres dan emosi. Sehingga siswa diharapkan mulai sadar sejak dini untuk berperilaku sehat.

Luthfiana N Ningtyas M.Gizi menambahkan untuk berperilaku sehat kita bias mulai melalui Program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) dan menjalankan pedoman gizi seimbang. Jenis aktivitas fisik menurut Kemenkes RI ada 3 yaitu aktivitas isik Harian, olahraga dan latihan fisik. Konsumsi sayur dan buah dalam kebutuhan asupan makanan sehari-hari dalam jumlah yang sesuai sangat dianjurkan. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan remaja dalam proses pertumbuhan dan pencegahan penyakit. Contohnya, vitamin D dan vitamin A dibutuhkan untuk pertumbuhan, sementara asam folat, vitamin B6, dan vitamin B12 dibutuhkan untuk mencegah penyakit jantung. Oleh karena itu, penyampaian pesan melalui edukasi

gizi mengenai manfaat mengkonsumsi sayur dan buah pada remaja penting untuk dilakukan, sehingga konsumsi sayur dan buah menjadi bagian dari pola makan remaja sehari-hari.

Kegiatan ini adalah hasil kolaborasi bersama tim dosen (Rina Khairunnisa Fadli SKM., MKM, Elia Nur A'yunin SKM, MKM , Luthfiana N Ningtyas, M.Gizi), mahasiswa FIKES UHAMKA, Guru dan siswa Sekolah Menengah Atas Di Kecamatan Curug Tangerang didukung oleh LPPM UHAMKA

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreny, Y., & Niriyah, S. (2022). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Prasekolah. *Coping: Community Of Publishing In Nursing*, 10(2), 136-141.
- Amalia, F. (2019). Pop Up Book sebagai upaya mengenalkan konsumsi sayur dan buah pada anak SD. 1–80.
- Fitriani, R. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Jumlah Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri Di Kota Malang.
- Hardi, A. D., Indriasari, R., & Hidayanti, H. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Pangan Sumber Serat dengan Kejadian Overweight pada Remaja di Smp Negeri 3 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 8(2).
- Notoatmodjo. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta
- Nurjanah, Soenaryati S, Rachmani E. *VisiKes Jurnal kesehatan masyarakat*. 2016;15(2):135–42.
- Laverack, Glenn. *A-Z Promosi Kesehatan*. Airlangga University Press; Surabaya
- Solihin,dkk. 2023. *Komunikasi Kesehatan Era Digital Teori dan Praktik*. Kencana Rawamangun
- Sørensen K, Broucke S Van Den, Pelikan JM, Fullam J, Doyle G, Slonska Z, et al. Measuring health literacy in populations : illuminating the design and development process of the European Health Literacy Survey Questionnaire (HLS-EU-Q). 2013;

Curriculum Vitae

1. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Rina Khairunnisa Fadli SKM.,MKM
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Tempat dan Tanggal Lahir	Bogor, 9 Februari 1990
4	Instansi	Universitas Muhammadiyah Prof.DR.Hamka
5	e-email	Rina_khairunnisa@uhamka.ac.id
6	Nomor Telepon/HP	081287801549
7	Alamat Kantor	Kampus FIKES UHAMKA Jl.Limau II No.3 Kebayoran Baru Jakarta Selatan
8	Nomor Telepon/Fax	021 7256154

2. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Indonesia	Universitas Indonesia
Bidang Ilmu	Kesehatan Masyarakat	Ilmu Kesehatan Masyarakat
Tahun Masuk-Lulus	2008-2012	2013-2015
Judul Skripsi/Tesis/Desertasi	Gambaran Proses Pencatatan dan Penagihan piutang Pasien Jamkesda SKTM/Gakin DKI di RSUP Fatmawari Tahun 2011	Perilaku Merokok Siswa SMP di Kecamatan Panongan Kabupaten Tangerang Tahun 2015

3. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian
1	2019	KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) dan Pendampingan Pelaksanaan program Gizi Anak Usia Dini Melalui PMB (Program Makan Bersama)
2	2020	Pembuatan dan Pendampingan Rancangan Instrumen dan Pengolahan Kepuasan Pasien di Layanan Kesehatan Muhammadiyah

4. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal

No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume/Nomor	Nama Jurnal
	2018	Edukasi Kebersihan Tangan Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Komunitas Anak Asuh Remaja Islam Baitul Mughni (A2R) Jakarta Selatan	Jurnal SOLMA 7 (1). 19-26	SOLMA
1	2019	Edukasi Pencegahan penularan Penyakit TB melalui kontak serumah	Jurnal SOLMA 8 (2). 229-238	SOLMA
3	2020	Perilaku Merokok Siswa SMP di Kecamatan Panongan Kabupaten Tangerang Tahun 2015	Jurnal Arkesmas 4 (2).	Arkesmas

5. Perolehan HKI dalam 10 tahun terakhir

No	Judul HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID

Jakarta, 26 Mei 2024



Rina Khairunnisa Fadli

c. Biodata Anggota 2

1) Identitas Peneliti

1.	Nama Lengkap	Elia Nur A'yunin SKM MKM
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4.	Jabatan Struktural	-
5.	Tugas Tambahan	-
6.	NIDN	03 22029101
7.	Tempat dan Tanggal Lahir	Kulon Progo, 22 Februari 1991
8.	e-mail	elianurayunin@uhamka.ac.id
9.	Nomor Telepon/Hp	+62 21 8745032/ 085691240740
10.	Alamat Kantor	Jl Limau II/1, Kebayoran, Jakarta Selatan.
11.	Nomor Telepon/Fax	021 7256154
12.	Lulusan yang telah dihasilkan	-
13.	Mata Kuliah yang diampu	Promosi Kesehatan
		Komunikasi kesehatan
		Dinamika kelompok
		Promosi kesehatan di Institusi
		Metode dan teknik pendidikan kesehatan masyarakat
		Lab Media cetak pendidikan kesehatan

2) Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Jenderal Soedirman	Universitas Indonesia
Bidang Ilmu	Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat	Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Tahun Masuk-Lulus	2009 - 2013	2013-2015
Judul Skripsi/ Thesis/Disertasi	Pengaruh Pelatihan Pengembangan Media Promosi Kesehatan Ibu Hamil terhadap Pengetahuan & Keterampilan pada Petugas Penyuluh Kesehatan di Kab. Banyumas	Evaluasi kombinasi pelatihan perawatan metode kanguru (PMK) dan manajemen laktasi pada bidan di desa di Kec. Sawit dan Ngemplak, Boyolali.
Nama Pembimbing/Promotor	Elviera Gamelia, SKM, MPH.	Prof. Hadi Pratomo

3) Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2015	Hidup dalam Buaian Malaria, Etnik Kanume – Kabupaten Merauke Sebagai Peneliti Riset Etnografi Kesehatan (REK) 2015, Kementerian Kesehatan RI.	Kementerian Kesehatan RI	Rp ,-
2	2014	Tindak Lanjut Pengobatan ARV oleh Ibu Hamil Positif HIV di Layanan PPIA dan Faktor-Faktor Penyebabnya di Provinsi DKI Jakarta dan Provinsi Jawa Barat Tahun 2014. Sebagai asisten peneliti dalam Penelitian Kerjasama antara Kementerian Kesehatan dengan IAKMI.	Kerjasama antara Kementerian Kesehatan dengan IAKMI.	Rp ,-

3	2014	Pemberdayaan Bidan dan Kader Bidang Kesehatan Maternal dan Neonatal di Kecamatan Sawit dan Kecamatan Ngemplak Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah. Sebagai peneliti junior / asisten peneliti pada Penelitian Unggulan Perguruan Tinggi (PUPT)	Hibah dikti kemendikti	Rp 180,-
4	2018	Gambaran perilaku kesehatan padan mahasiswa FIKES UHAMKA dan Determinannya	LPPM UHAMKA	
5	2019	Effektifitas peringatan pada bungkus rokok dan niat berhenti merokok	LPPM UHAMKA	
6	2019	Gambaran Health Literacy pada Mahasiswa Fikes UHAMKA	LPPM UHAMKA	

4) Pengalaman Pengabdian Kepada masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2017	Pendidikan Kebersihan Lingkungan Hidup Menuju Penerapan Konsep <i>Green School</i> Di Lingkungan Sekolah	LPPM UHAMKA No.208/C.01.09/2017	Rp. 7.5..
2	2017	Pembuatan Bahan Instrumen Bagi Pendamping Berhenti Merokok	LPPM UHAMKA	Rp. 8.
3	2018	Pendidikan Sebaya Program Berhenti Merokok di SMP Muhammadiyah 9 Jakarta	LPPM UHAMKA	Rp. 8.
4	2018	T.O.T Guru Untuk Pendirian Pos Kesehatan Pesantren (POSKESTREN)	LPPM UHAMKA	Rp. 8.
5	2019	Pmbuatan media pendamping berhenti merokok (flim ABR)	LPPM UHAMKA	Rp. 8.

5) Pengalaman Penulisan Artikel Ilmiah Dalam Jurnal Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul artikel Ilmiah	Volume/Nomor/Tahun	Nama Jurnal
1	Pengaruh Pelatihan Pengembangan Media Promosi Kesehatan Ibu Hamil terhadap Pengetahuan dan Keterampilan pada Petugas Penyuluh Kesehatan di Kab. Banyumas	Volume 10/1/2018	Jurnal Kesmas Indonesia

6) Pengalaman Penyampaian Makalah Secara Oral Pada Pertemuan/ seminar Ilmiah Dalam Waktu 5 Tahun Terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah/ seminar	Judul Artikel	Waktu Dan Tempat
1	Kongres Nasional Promosi Kesehatan ke-6)	Pengaruh Pelatihan Pengembangan Media Promosi Kesehatan Ibu Hamil terhadap Pengetahuan & Keterampilan pada Petugas Penyuluh Kesehatan di Kab. Banyumas	12-15 November 2013 Hotel Marlyn Park
2	International Meeting of Public Health	Implementation at the combination of lactation management and Kangaroo mother care (kmc) training on midwives in the district of sawit and ngemplak, boyolali	18-20 November 2016 UI
3	International Conference on Social of Determinan Health	Islam is a Predisposing Factor in Husband Support Behavior in Exclusive Breastfeeding	UHAMKA, Jakarta 2018
4	The 3rd International Conference of Health Sciences	Effectiveness of a Combination of Lactation Management and Kangaroo Mother Care (KMC) Training to Midwives in Boyolali.	17-18 Juli 2019 Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto

7) Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1.	Hidup dalam Buaian Malaria, Etnik Kanume – Kabupaten Merauke	2015	165	Pusat 4 Badan Litbang kementerian Kesehatan
2	Jelajah Nusantara 2, Catatan Perjalanan Sebelas Orang Peneliti Kesehatan	2015	70	Pusat 4 Badan Litbang kementerian Kesehatan

8) Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul Ciptaan	Tahun	Jenis Ciptaan	Nomer pencacatan
1.	Akibat Banyak Rokok (ABR)	2019	Karya Rekaman Video	000150226

9) Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/ Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/ Tema/ Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1.	Tim Penyusun RAN Pengendalian HIV-AIDS 2014-2019	2013	Nasional	.

10) Penghargaan dalam 10 tahun terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberian Penghargaan	Tahun
1.			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Program Kemitraan Masyarakat.

Curriculum Vitae

1. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Luthfiana Nurkusuma Ningtyas S.Gz., M.Gizi
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Tempat dan Tanggal Lahir	Sukoharjo, 24 Desember1990
4	Instansi	Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka
5	e-mail	luthfiananur@uhakam.ac.id
6	Nomor Telepon /HP	085669600326 (<i>Whatsapp</i>)
7	Alamat Kantor	Kampus FIKES UHAMKA Jl. Limau II No. 3 Kebayoran Baru Jakarta Selatan
8	Nomor Telepon / Fax	021 7256154

2. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (UHAMKA)	Universitas Sebelas Maret (UNS)
Bidang Ilmu	Gizi Masyarakat	Gizi Masyarakat
Tahun Masuk-Lulus	2009-2013	2015-2017
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Hubungan asupan Energi dan Zat Gizi Makro terhadap Produktivitas Kerja Home Industri Di Cipayung Jakarta Timur	Pengaruh Pemberian Air Kurma Dan Sport Drink Terhadap Status Hidrasi Pasca Latihan Pada Siswa Pendidikan Sepak Bola

3. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul pengabdian
1	2021	Edukasi 4 Pilar Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gizi Lebih Pada Siswa Di Mts Al-Khairiyah, Jakarta Selatan
2	2021	Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan Dan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Di Mts Al-Khairiyah Jakarta Selatan
3	2021	Pendampingan Ibu Hamil Untuk Peningkatan Kualitas Sanitasi Makanan Dan Asupan Gizi Di Wilayah Kelurahan Kademangan, Kecamatan Setu, Kota Tangerang

4	2022	Pelatihan Keamanan Pangan Melalui Edukasi Label Gizi Dan Bahaya Wadah Plastik Bagi Orang Tua Murid Di PKBM Terpadu An-Nur Jakarta
5	2022	Pelatihan Pemilihan Jajanan dan Makanan Sehat sesuai Gizi Seimbang dan Pangan Halal pada Siswa PKBM Terpadu An-Nur Cipayung Jakarta Timur
6	2023	Penyuluhan dan Pelatihan Konsumsi Pangan Beragam Seimbang Terhadap Balita Di PRM Sasak Panjang
7	2024	Program Pengenalan Sumber Karbohidrat Yang Aman Dalam Upaya Pencegahan Diabetes dan Komplikasinya Kepada Pra-Lansia dan Lansia di Posbindu ASOKA, Sawangan Depok

4. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume / Nomor	Nama Jurnal
1	2018	Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Tumbuh Kembang Anak Di Paud Mutiara Bangsa Kabupaten Pringsewu Tahun 2017	Jurnal Gizi Aisyah 1 (1). 53-65	Jurnal Gizi Aisyah
2	2018	Hubungan Status Gizi Dan Lingkungan Sosial Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Kelas Iv - V Di Sd Negeri 2 Wonosari Gadingrejo Tahun 2018	Jurnal Gizi Aisyah 1 (1). 36-44	Jurnal Gizi Aisyah
3	2020	Validitas Antropometri Terhadap Profil Lipid Pada Pasien Poli Jantung Rsud Budhi Asih Jakarta Timur	AERGIPA 2020. Vol. 5, No. 1 : 1-10	ARGIPA
4	2021	Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Instagram Dengan Power Point Tentang Sayur Dan Buah Pada Siswa	Jurnal dunia Gizi 4 (2), 83 - 89	Jurnal dunia Gizi
5	2023	Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan dan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Remaja Putri	Jurnal Abdimas Kedokteran dan Kesehatan 1 (1), 20-26	Jurnal abdimas
6	2024	Status gizi, kebugaran, kebiasaan sarapan, dan prestasi hafalan santri Roudhotul Qur'an Depok	Jurnal Gizi Klinik Indonesia 19 (3), 119-127	Jurnal Gizi Klinik Indonesia

5. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No.	Judul HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Prinsip Hygiene dan Sanitasi Makanan	2022	Poster	EC00202205986/000321271
2	Dimsum Brokoli	2022	Karya Rekam Vidio	EC00202230260
3	Poster Magnetik Jajanan Sehat	2022	Poster	EC00202257666/000373400

Jakarta, 25 Januari 2024



Luthfiana Nurkusuma Ningtyas