



**PENYULUHAN TENTANG REMAJA SEHAT DENGAN GIZI SEIMBANG UNTUK  
MASA DEPAN YANG LEBIH BAIK, KECAMATAN INGIN JAYA,  
KABUPATEN ACEH BESAR**

Diajukan oleh:

Ketua	: Ns. Maulida, M.Kep	
NIDN	:1308018102	
Anggota/NIM	: Ns. Mela Hayani, M.Kep	(1319108701)
	Ns. Nuri Nazari, M.Kep	(8878824320)
	Relia Maisuri	(22212010)
	Ratna Lidia	(22212002)
	Seri Murni	(22212017)
	Nurhasri	(22212026)
	Tiara Nikmah	(22212041)

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2026**

**KEPADA:  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA**

**HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN**

1. Judul	REMAJA SEHAT DENGAN GIZI SEIMBANG UNTUK MASA DEPAN YANG LEBIH BAIK, KECAMATAN INGIN JAYA, KABUPATEN ACEH BESAR
2. Ketua Penelitian a) Nama lengkap dan gelar b) NIDN c) Perguruan Tinggi d) Program Studi	: Ns. Maulida, M.Kep : 1308018102 : Universitas Bina Bangsa Getsampena : Program Studi Keperawatan
3. Nama Anggota Penelitian	Ns. Maulida, M.Kep Ns. Mela Hayani, S.Kep.,M.Kep Ns. Nuri Nazari, M. Kep Relia Maisuri Ratna Lidia Seri Murni Nurhasri Jelita Nisa Tiara Nikmah
4. Waktu Pelaksanaan	7- 28 Januari 2026
5. Sumber Dana a) Luar Negeri b) Pemerintah/Swasta c) Institusi Internal d) Mandiri	: Rp. - : Rp. : Rp. 25.000,000 : Rp. -
Jumlah	: Rp. 25.000,000

Mengetahui,  
Ketua LPPM



**LPPM UBB**  
Dr. Muhammad Iqbal, S.Pd., M.A  
NIDN. 1312038901

Banda Aceh, 06 Februari 2026  
Ketua Tim Pengusul,



Ns. Maulida, M.Kep  
NIDN. 1308018102

Mengetahui,  
Rektor Universitas Bina Bangsa Getsampena



**LPPM UBB**  
Prof. Dr. H. J. Kasmin, S.Si., M.Si  
NIDN. 1307126801

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	ii
RINGKASAN.....	1
BAB I. IDENTIFIKASI MASALAH MITRA .....	3
BAB II. SOLUSI DAN TARGET SASARAN .....	4
BAB III. METODE PELAKSANAAN .....	12
BAB IV. PENUTUP .....	14
Kesimpulan .....	14
Saran .....	14
DaftarPustaka.....	15
Lampiran	

## RINGKASAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap permasalahan gizi. Pada masa ini terjadi percepatan pertumbuhan fisik, perkembangan psikologis, serta perubahan gaya hidup yang sangat memengaruhi status kesehatan di masa depan. Gizi seimbang pada remaja menjadi faktor kunci dalam mendukung pertumbuhan optimal, meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah anemia, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari. Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar, merupakan wilayah dengan jumlah remaja yang cukup besar. Berdasarkan pengamatan awal dan wawancara singkat dengan aparat desa serta tenaga kesehatan setempat, ditemukan bahwa sebagian remaja masih memiliki pengetahuan yang rendah tentang gizi seimbang. Pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, rendahnya asupan sayur dan buah, serta kurangnya pemahaman tentang kebutuhan gizi remaja menjadi permasalahan utama yang perlu mendapatkan perhatian. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai pentingnya gizi seimbang sebagai upaya membentuk generasi yang sehat, produktif, dan berkualitas. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, serta pembagian media edukasi. Diharapkan melalui kegiatan ini, remaja mampu menerapkan pola makan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari demi masa depan yang lebih baik.

## BAB I

### IDENTIFIKASI MASALAH MITRA

Kecamatan Ingin Jaya merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Aceh Besar yang memiliki jumlah penduduk usia remaja cukup signifikan. Remaja di wilayah ini memiliki latar belakang sosial ekonomi dan pendidikan yang beragam. Namun, masih ditemukan berbagai permasalahan kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan status gizi remaja.

Berdasarkan hasil observasi dan diskusi dengan perangkat desa serta tenaga kesehatan setempat, diketahui bahwa sebagian besar remaja belum memahami konsep gizi seimbang secara benar. Pola konsumsi makanan remaja cenderung tidak teratur, sering melewatkan sarapan, serta lebih memilih makanan siap saji yang tinggi gula, garam, dan lemak namun rendah zat gizi.

Permasalahan mitra yang diidentifikasi antara lain:

1. Kurangnya pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan kebutuhan gizi pada usia remaja.
2. Pola makan yang tidak sehat, seperti jarang mengonsumsi sayur dan buah.
3. Tingginya risiko anemia dan gangguan gizi pada remaja, khususnya remaja putri.
4. Minimnya kegiatan edukasi kesehatan yang secara khusus menasar kelompok remaja.

Kondisi tersebut apabila tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar, gangguan pertumbuhan, serta meningkatnya risiko masalah kesehatan di masa dewasa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa edukasi kesehatan tentang gizi seimbang bagi remaja.

## BAB II

### SOLUSI DAN TARGET SASARAN

Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan gizi pada remaja di Kecamatan Ingin Jaya adalah melalui kegiatan penyuluhan dan edukasi kesehatan tentang gizi seimbang. Edukasi ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja dalam menerapkan pola makan sehat.

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, kebersihan, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur. Pada usia remaja, kebutuhan gizi meningkat seiring dengan pertumbuhan pesat yang terjadi.

Beberapa bentuk solusi yang dilakukan antara lain:

1. Penyuluhan Gizi Seimbang pada Remaja Memberikan edukasi mengenai pengertian gizi seimbang, manfaat gizi seimbang, dampak kekurangan dan kelebihan gizi, serta contoh menu sehat bagi remaja.
2. Diskusi dan Tanya Jawab Interaktif Melibatkan remaja secara aktif melalui diskusi dan sesi tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman dan minat terhadap materi yang disampaikan.
3. Distribusi Media Edukasi Membagikan leaflet atau poster tentang pedoman gizi seimbang sebagai bahan bacaan dan pengingat bagi remaja.
4. Pelibatan Sekolah dan Aparatur Desa Bekerja sama dengan pihak sekolah, perangkat desa, dan tenaga kesehatan setempat agar edukasi gizi dapat berkelanjutan.

Target dan Sasaran Kegiatan

1. Remaja usia 12–18 tahun di Kecamatan Ingin Jaya.
2. Guru dan pihak sekolah sebagai pendukung edukasi kesehatan.
3. Perangkat desa dan tenaga kesehatan setempat.

## BAB III

### METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Kegiatan dilaksanakan di wilayah Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar pada tahun 2025.

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Survei dan koordinasi dengan aparat desa dan pihak terkait.
2. Persiapan materi penyuluhan tentang gizi seimbang remaja.
3. Pelaksanaan penyuluhan dan diskusi interaktif.
4. Evaluasi kegiatan melalui pengamatan partisipasi dan respon peserta.

Sarana dan prasarana yang digunakan antara lain

1. Laptop,
2. Proyektor,
3. Leaflet,
4. Daftar hadir, dan media pendukung lainnya.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum memahami konsep gizi seimbang sebelum kegiatan berlangsung. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman dan antusiasme remaja dalam berdiskusi serta bertanya mengenai pola makan sehat.

Faktor pendukung kegiatan ini adalah dukungan dari aparat desa, pihak sekolah, serta antusiasme peserta. Faktor penghambat yang ditemukan adalah keterbatasan waktu dan belum optimalnya tindak lanjut secara berkelanjutan.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian-uraian diatas, dapat ditarik beberapa kesimpulan diantaranya sebagai berikut:

1. Penyuluhan tentang Sehat dengan Gizi seimbang merupakan strategi preventif yang efektif untuk menekan angka morbiditas akibat pola makan yang tidak sehat pada remaja. Dengan pemahaman yang baik dan tindakan yang tepat, Remaja khususnya dapat meningkatkan kualitas hidup sehat dengan baik.
2. Dalam melaksanakan kegiatan ini yaitu edukasi tentang Sehat dengan Gizi seimbang tentunya ada hambatan dan masalah-masalah yang muncul, namun hal tersebut tidak menghilangkan semangat kami dalam menyukkseskan kegiatan ini.
3. Kegiatan ini berdampak positif bagi masyarakat khususnya remaja di desa Pasie Lamgarout dalam meningkatkan pengetahuan dibidang kesehatan khususnya Sehat dengan Gizi seimbang. Kegiatan ini mendapat apresiasi dan dukungan masyarakat setempat.

#### **2. Saran**

1. Diharapkan masyarakat khususnya remaja di desa Pasie Lamgarout agar lebih mengetahui tentang pola hidup Sehat dengan Gizi seimbang pada remaja
2. Diharapkan masyarakat khususnya remaja di desa Pasie Lamgarout agar lebih sadar untuk melakukan pemeriksaan kesehatan, serta mengikuti edukasi kesehatan-kesehatan lainnya.
3. Diharapkan masyarakat khususnya remaja di desa Pasie Lamgarout agar menerapkan pola hidup sehat sebagai salah satu upaya untuk mengatasi stunting.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
- Saputro, Aries dan Junaidi, Said. (2015). *Pemberian Vitamin C Pada Latihan Fisik Maksimal Dan Perubahan Kadar Hemoglobin Dan Jumlah Eritrosit. Journal of Sport Sciences and Fitness, JSSF*, September 2015, hlm. 32-40, Vol. 4 (3).
- Soelistijo S, Novida H, Rudijanto A, Soewondo P, Suastika K, Manaf A, et al. Konsesus Pengelolaan Dan Pencegahan stunting Di Indonesia 2015 [Internet]. Perkeni. 2015
- World Health Organization. (2022). Adolescent Nutrition: A Review. Geneva: WHO. UNICEF. (2021). Improving Adolescent Nutrition. New York: UNICEF.

**SURAT TUGAS**

No.1262 /131013/L.2/P/1/2026

Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) dengan ini menugaskan :

No	Nama	NIDN/NIM	Jabatan	Keterangan
1.	Ns. Maulida, M.Kep	1308018102	Dosen	Ketua
2.	Ns. Mela Hayani, S.Kep_M.Kep	1319108701	Dosen	Anggota
3.	Ns. Nuri Nazari, M.Kep	8878824320	Dosen	Anggota
4.	Relia Maisuri	22212010	Mahasiswa	Anggota
5.	Ratna Lidia	22212002	Mahasiswa	Anggota
6.	Seri Murni	22212017	Mahasiswa	Anggota
7.	Nurhasri	22212026	Mahasiswa	Anggota
8.	Jelita Nisa	22212041	Mahasiswa	Anggota
9.	Tiara Nikmah	22212058	Mahasiswa	Anggota

Untuk Melakukan Kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi Bidang Pengabdian kepada Masyarakat dengan Judul "REMAJA SEHAT DENGAN GIZI SEIMBANG UNTUK MASA DEPAN YANG LEBIH BAIK, KECAMATAN INGIN JAYA, KABUPATEN ACEH BESAR". Kegiatan ini akan dilaksanakan pada :

Hari/ Tanggal : 17- 28 Januari 2026

Tempat : di Meunasah Desa Pasier Lamgarout, Kecamatan Bainussalam,  
Kabupaten Aceh Besar

Demikian surat tugas ini dikeluarkan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 10 Januari 2026  
Rektor  
  
Prof. **UBBG** Lili Kasminah, S.Si, M. Si  
NIDN. 0117126801



# SERTIFIKAT

No. DJ/STK.21/01/2026

Terimakasih Atas Dedikasinya

*Ns. Maulida, M. Kep*

Sebagai  
**PEMATERI**

**" Sosialisasi Remaja Sehat dengan Gizi Seimbang untuk Masa Depan  
yang Lebih Baik"**

**Dalam Rangka HGN 2026, Ingin Jaya 21 Januari 2026**

  
Dua Jejak

**THABRANI TAKDIR LUBIS, ST**

Ketua Umum Dua Jejak