



Edukasi Body Image, Stres, dan Status Gizi untuk Meningkatkan Kesehatan Remaja di SMPN 14 Pauh Padang

Education on Body Image, Stress, and Nutritional Status to Improve Adolescent Health at SMPN 14 Pauh Padang

Fhadilla Amelia^{1*)}, Muhammad Hairil¹, Muhammad Tsaqif¹, Adisti Qamahadlina Larasati¹, Idral Purnakarya¹

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Padang, Indonesia

*) Email Korespondensi: fhadillaamelia@ph.unand.ac.id

ABSTRACT

Adolescents represent a population highly vulnerable to psychological and nutritional challenges. Global reports indicated that more adolescents experience mental health problems and national surveys showing rising concerns related to stress, body image, and unhealthy dietary habits. Academic pressure, peer dynamics, and widespread exposure to idealized body standards on social media further contribute to negative body image, increased stress levels, and poor eating behaviors. This community service program aimed to enhance students' knowledge and awareness regarding body image, stress, and nutritional status through a structured school-based educational intervention. The activity was conducted at SMPN 14 Pauh, Padang City, involving 53 students. A pre-post intervention design was implemented, utilizing interactive presentations, participatory discussions, and brief ice-breaking activities, followed by pre-test and post-test assessments to measure changes in knowledge. A satisfaction survey was also administered to evaluate students' perceptions of the session. The results demonstrated a significant increase in students' knowledge scores after the educational session ($p < 0.001$), with the highest improvement in questions related to body image and nutritional status. More than 90% of students expressed satisfaction with the materials, delivery methods, and the program's relevance to their daily lives. These findings indicate that a short, targeted school-based intervention can effectively improve adolescents' literacy in nutrition and mental well-being. Strengthening continuous programs through school health units and curricular integration is recommended to ensure sustained benefits and long-term impact on adolescent health.

Keywords: *Body Image, Stress, Nutritional Status, Adolescent, Education*

Jurnal Hilirisasi IPTEKS. 8(4): 2025.

*) Correspondence | Fhadilla Amelia, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Padang, Indonesia.

Email | fhadillaamelia@ph.unand.ac.id

DOI | <https://doi.org/10.25077/bina.v8i4>

ISSN (Online) | 2622-9978

 CC BY-SA 4.0

Copyright © 2025 by Authors. Published by Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Andalas.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC-BY-SA 4.0) International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berlangsung cepat (WHO, 2020). Pada tahap ini, remaja mulai membangun identitas diri, menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, serta beradaptasi dengan dinamika sosial di lingkungan teman sebaya dan remaja. Selain itu, perkembangan media sosial turut membentuk cara remaja memandang dirinya. Media sosial kerap menampilkan standar kecantikan dan bentuk tubuh ideal yang tidak realistis sehingga mempengaruhi persepsi remaja tentang citra dirinya (Czubaj et al., 2025). Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap status gizi dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Secara global, 1 dari 7 remaja di dunia mengalami gangguan mental, terutama depresi dan kecemasan (WHO, 2025). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa kelompok usia 15-24 tahun memiliki prevalensi depresi tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, yaitu sebesar 2% (Kemenkes, 2023). Faktor-faktor seperti tekanan akademik, pengaruh media sosial, dan kurangnya dukungan sosial berkontribusi terhadap tingginya angka depresi kalangan remaja (Keles et al., 2020). Selain itu, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa Provinsi Sumatra Barat memiliki prevalensi masalah gizi kurang dan gizi lebih sebesar 15.1% dan 11.1% pada kelompok umur 13-15 tahun. Remaja juga tercatat memiliki prevalensi konsumsi harian makanan tinggi gula dan minuman manis yang tinggi, yaitu sebesar 54,9% dan 55.1% (Kemenkes, 2018). Fenomena ini menegaskan bahwa remaja menghadapi beban ganda dari aspek psikologis dan gizi.

Sebagai institusi pendidikan tingkat menengah pertama, SMPN 14 Padang memiliki potensi besar dalam membentuk perilaku sehat remaja, baik dari sisi fisik maupun mental. Berdasarkan hasil penelitian, SMPN 14 Padang merupakan salah satu sekolah dengan jumlah kasus gizi lebih (gemuk dan obesitas) tertinggi di Kecamatan Pauh. Studi ini juga menemukan bahwa paparan berat terhadap media internet berhubungan signifikan dengan kejadian menarche dini pada remaja (Selvi et al., 2020). Hasil observasi awal dan wawancara dengan pihak sekolah, menunjukkan bahwa siswa berpotensi mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, relasi, dan eksposur media sosial. Selain itu, lingkungan sekolah turut membentuk pola makan siswa. Jajanan tinggi gula, lemak dan penyedap mendominasi jajanan yang tersedia. Hal ini menjadi indikator yang dapat melihat bahwa remaja menghadapi kombinasi risiko dari sisi gizi, psikososial, dan perilaku digital, yang jika tidak ditangani dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental dalam jangka panjang.

Berbagai upaya promosi kesehatan telah dilakukan di sekolah. Namun, sebagian besar masih berfokus pada kesehatan fisik seperti pencegahan anemia atau obesitas, sementara integrasi aspek kesehatan mental, citra tubuh, dan literasi gizi masih terbatas. Penelitian terbaru menekankan pentingnya tiga bentuk intervensi, yaitu: intervensi citra tubuh yang bertujuan meningkatkan penerimaan diri dan mengurangi ketidakpuasan tubuh (Astuti et al., 2020); edukasi manajemen stres yang terbukti membantu remaja mengenali stres, mengembangkan keterampilan *coping mechanism*, dan meningkatkan regulasi emosi (Feiss et al., 2019); dan program literasi gizi yang berfokus pada peningkatan pengetahuan gizi dan pemilihan makanan sehat untuk mendukung kesehatan jangka panjang (Raut et al., 2024). Meskipun ketiga pendekatan ini telah banyak diteliti secara terpisah, implementasi yang mengintegrasikan ketiganya dalam satu model edukasi berbasis sekolah masih terbatas, terutama pada konteks sekolah menengah pertama di Indonesia, termasuk SMPN 14 Padang. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi edukasi komprehensif yang dapat menjawab kebutuhan kesehatan remaja secara lebih holistik.

Sebagai respon terhadap permasalahan tersebut, tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di SMPN 14 Pauh, Kota Padang dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai citra tubuh, stres, status gizi, dan hubungan antara ketiga aspek tersebut dalam mendukung kesehatan fisik dan mental. Kebaruan dalam kegiatan ini terletak pada pengembangan model intervensi edukasi terpadu (*body image–stres–gizi*) melalui modul edukasi khusus yang dirancang sesuai kebutuhan dan karakteristik remaja. Melalui kegiatan edukasi yang interaktif dan aplikatif, program ini diharapkan dapat membantu remaja mengenali dan mengelola stres, membangun citra tubuh yang positif, serta menerapkan kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga menjadi langkah awal dalam membangun kolaborasi berkelanjutan antara perguruan tinggi dan sekolah dalam upaya mewujudkan lingkungan belajar yang sehat dan suportif bagi perkembangan remaja.

METODOLOGI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan *school-based participatory educational intervention*, yaitu metode edukasi berbasis partisipasi aktif siswa di lingkungan sekolah. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik remaja yang membutuhkan proses belajar yang interaktif, dialogis, dan melibatkan pengalaman langsung. Metode partisipatif telah terbukti efektif meningkatkan keterlibatan peserta dan pemahaman kesehatan dalam berbagai program promotif di sekolah (Strobl et al., 2020).

1. Desain Kegiatan

Kegiatan ini menggunakan desain *one-group pre–post intervention*, yaitu pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi tanpa kelompok kontrol. Desain ini umum digunakan dalam program edukasi sekolah untuk menilai peningkatan pengetahuan jangka pendek (Maula et al., 2025). Intervensi dilakukan dalam satu sesi edukasi berdurasi ± 2 jam dengan melibatkan siswa secara aktif melalui diskusi, refleksi, dan tanya jawab.

2. Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan di SMPN 14 Pauh, Kota Padang, Sumatera Barat. Rangkaian kegiatan berlangsung pada Agustus - Oktober 2025, yang mencakup observasi awal, koordinasi, pengembangan media edukasi, dan pelaksanaan kegiatan. Sesi edukasi utama dilakukan pada 25 September 2025.

3. Sasaran

Sasaran kegiatan adalah siswa kelas IX SMPN 14 Pauh dengan total subjek sebanyak 53 orang. Kriteria inklusi terdiri dari siswa aktif kelas IX, hadir pada hari pelaksanaan, bersedia mengikuti pre–posttest. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu siswa yang tidak mengikuti sesi secara penuh dan siswa dengan kondisi kesehatan yang menghambat keterlibatan dalam edukasi.

4. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan kegiatan disusun secara sistematis sebagai berikut:

a. Analisis Situasi

Tim melakukan observasi lingkungan sekolah (kantin, kondisi UKS, pola jajan siswa) serta wawancara informal dengan guru. Ditemukan bahwa beberapa siswa mengalami stres

akademik, citra tubuh negatif, dan konsumsi jajanan tinggi gula dan lemak. UKS belum berjalan optimal, dan belum ada program promosi kesehatan terstruktur.

b. Koordinasi dan Perencanaan Program

Tim berkoordinasi dengan kepala sekolah dan guru BK/wali kelas untuk menentukan jadwal pelaksanaan, teknis kegiatan, dan dukungan fasilitas. Tim juga menentukan pembagian tugas, yang meliputi penyusunan materi, pembuatan modul edukasi, pembuatan instrumen, serta persiapan teknis kegiatan.

c. Persiapan Media, Alat, dan Bahan

Tim menyusun modul edukasi “Citra Tubuh, Stres, dan Status Gizi pada Remaja”, slide presentasi, lembar pre–posttest, dan kuesioner evaluasi.

d. Implementasi Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan berlangsung ± 2 jam dan terdiri atas:

- Pembukaan, penjelasan tujuan, dan pengenalan topik.
- Pengisian pre-test untuk mengukur pengetahuan awal.
- Penyampaian materi dengan tiga topik utama: citra tubuh, manajemen stres, dan pola makan sehat.
- Diskusi dan tanya jawab.
- Pengisian post-test dan kuesioner evaluasi.
- Penutupan dan dokumentasi.

e. Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai perubahan pengetahuan, keterlibatan siswa, dan penilaian subjektif peserta terhadap kegiatan. Instrumen evaluasi yang digunakan berupa:

- Pre–posttest (10 soal) untuk menilai peningkatan pengetahuan dan pemahaman.
- Kuesioner evaluasi (*Likert* 1–4) untuk menilai relevansi materi, metode penyampaian, dan kepuasan siswa.
- Observasi untuk melihat keterlibatan siswa selama kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Peningkatan Pengetahuan Siswa

Kegiatan edukasi dilaksanakan di SMPN 14 Pauh, Kota Padang, dengan melibatkan 53 siswa kelas IX. Sebelum pemberian materi, siswa mengerjakan pre-test untuk mengukur pengetahuan dasar tentang citra tubuh, stres, dan status gizi. Setelah sesi edukasi selama ± 2 jam, siswa kembali mengerjakan post-test untuk menilai peningkatan pemahaman.

Tabel 1. Rerata Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi (N=53)

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Min-Max	p-value
Pengetahuan				
Pre (sebelum)	8.15	1.955	1-10	<0.001
Post (sesudah)	8.94	1.791	1-10	

Uji normalitas Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga digunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test untuk membandingkan skor pre–post. Hasil menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test ($p < 0,001$).

Tabel 2 menunjukkan perubahan proporsi jawaban benar pada setiap item pertanyaan. Peningkatan tertinggi (17%) terlihat pada pertanyaan tentang konsep dasar *body image* dan definisi status gizi, yang mengindikasikan bahwa konsep dasar merupakan area yang paling banyak dipahami secara kurang tepat sebelum edukasi.

Tabel 2. Proporsi Jawaban Benar Siswa pada Setiap Pertanyaan Sebelum dan Sesudah Edukasi (N=53)

Pertanyaan	Proporsi Jawaban Benar di Pre-test	Proporsi Jawaban Benar di Post-test	Perubahan Proporsi Jawaban Benar Pre & Post Test
1. Body image (citra tubuh) adalah...	70%	87%	17%
2. Remaja dengan body image negatif biasanya lebih berisiko mengalami...	92%	98%	6%
3. Salah satu dampak body image positif adalah...	83%	87%	4%
4. Stres adalah...	92%	92%	0%
5. Contoh tanda stres yang sering muncul pada remaja adalah...	92%	96%	4%
6. Status gizi artinya...	74%	91%	17%
7. Mengapa status gizi penting bagi remaja?	87%	94%	7%
8. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah...	55%	68%	13%
9. Stres bisa memengaruhi pola makan remaja dengan cara...	77%	89%	12%
10. Bagaimana hubungan body image, stres, dan status gizi?	92%	92%	0%

Secara keseluruhan, 8 dari 10 pertanyaan mengalami peningkatan proporsi jawaban benar. Pertanyaan yang sejak awal sudah memiliki tingkat pengetahuan tinggi (misal: definisi stres) tidak mengalami peningkatan karena *baseline* yang sudah tinggi.

2. Hubungan Citra Tubuh, Stres, dan Status Gizi

Temuan pada kegiatan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan literasi gizi dan pengetahuan kesehatan remaja. Studi terkini melaporkan bahwa program edukasi gizi yang dijalankan di lingkungan sekolah mampu meningkatkan pengetahuan gizi serta memperbaiki indikator perilaku makan (Mancone et al., 2024). Sejalan dengan studi khusus tentang citra tubuh, intervensi singkat berbasis kelas atau program kurikulum yang menggunakan pendekatan partisipatif, telah terbukti dapat memperbaiki persepsi tubuh dan mengurangi faktor-faktor risiko terkait citra tubuh yang buruk (Mahon et al., 2023).

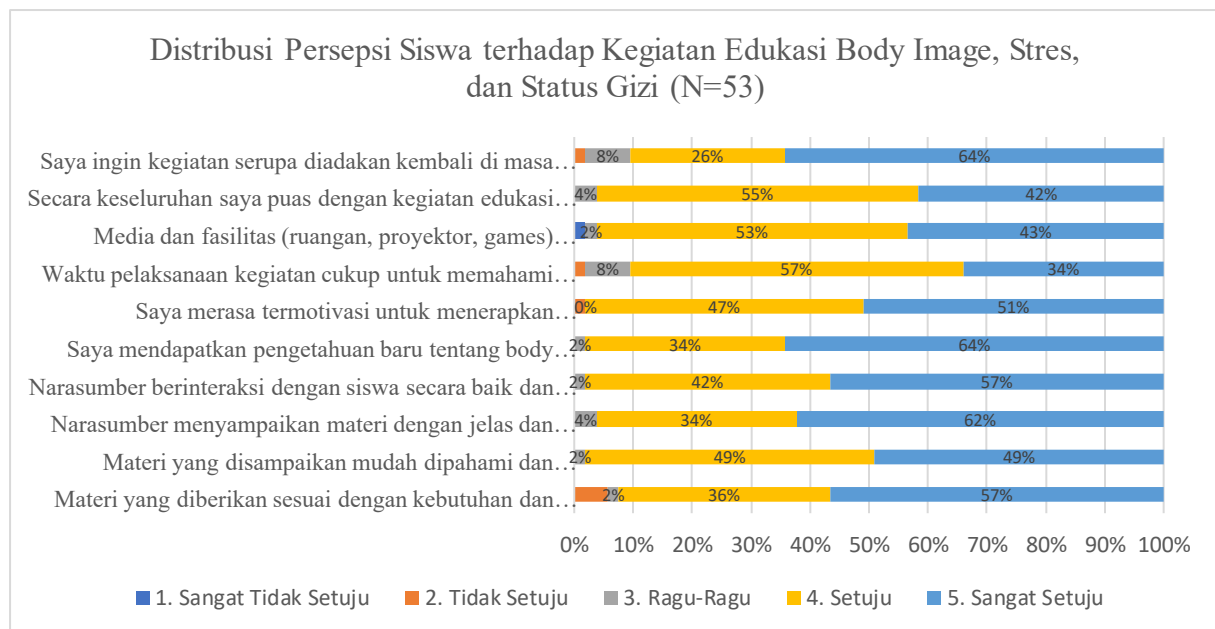
Dari sisi manajemen stres, peningkatan pemahaman siswa sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan sederhana seperti latihan pernapasan, menulis jurnal, dan belajar cara menghadapi tekanan dapat membantu remaja lebih sadar dan terampil mengelola stres. Program berbasis sekolah yang mengajarkan teknik relaksasi dan mindfulness juga terbukti efektif menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada remaja, meskipun umumnya dibutuhkan kegiatan lanjutan agar dampaknya bertahan lebih lama (Zisopoulou & Varvogli, 2023).

Ketiga aspek dalam edukasi yaitu citra tubuh, stres, dan status gizi saling berhubungan secara erat. Citra tubuh negatif meningkatkan stress, stres memengaruhi pola makan melalui mekanisme *emotional eating*, lalu pola makan tidak sehat memengaruhi status gizi dan persepsi tubuh. Peningkatan pemahaman siswa pada ketiga aspek ini menunjukkan bahwa intervensi terpadu membantu siswa memahami *interconnectedness* ketiga variabel tersebut, konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

Hasil edukasi ini menunjukkan bahwa intervensi singkat cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Namun, perubahan perilaku jangka panjang, seperti kebiasaan makan sehat atau kemampuan mengelola stress, biasanya memerlukan program yang berkelanjutan. Kegiatan lanjutan seperti sesi penguatan, pelibatan guru dan orang tua, serta dukungan lingkungan sekolah melalui usaha kesehatan sekolah (UKS) dan kantin sehat dapat membantu mempertahankan dampak positif edukasi yang telah diberikan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa program yang dilakukan berulang dan disertai perubahan lingkungan sekolah cenderung memberikan hasil yang lebih kuat terhadap perilaku dan kesehatan remaja (Samad et al., 2024).

3. Hasil Evaluasi Kegiatan

Tim pengabdian masyarakat juga melakukan evaluasi kegiatan kepada siswa dengan membagikan kuesioner yang berisi 10 item pertanyaan, terkait materi, narasumber, media, dan harapan siswa ke depannya.



Gambar 1. Hasil Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

Gambar 1 menunjukkan hasil evaluasi terhadap kegiatan edukasi yang telah diikuti oleh 53 siswa. Secara umum, tanggapan peserta menunjukkan penilaian yang sangat positif terhadap seluruh aspek kegiatan. Lebih dari 90% siswa menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan mereka, mudah dipahami, dan disampaikan secara jelas oleh narasumber. Selain itu, sebagian besar siswa juga menilai bahwa kegiatan berlangsung interaktif dan menyenangkan, dengan dukungan media serta fasilitas yang memadai. Dari sisi dampak, sekitar 98% peserta merasa memperoleh pengetahuan baru mengenai citra tubuh, stres, dan pola makan sehat, serta termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Mayoritas siswa (97%) juga menyatakan puas dengan kegiatan edukasi ini dan berharap kegiatan serupa dapat dilaksanakan kembali di masa mendatang. Hasil ini memperlihatkan bahwa pendekatan edukasi yang partisipatif dan kontekstual mampu menciptakan pengalaman belajar yang positif dan berkesan bagi remaja.

4. Dampak Program bagi Mitra

Program edukasi ini memberikan sejumlah dampak praktis bagi siswa maupun pihak sekolah. Dari sisi siswa, kegiatan ini mampu meningkatkan literasi kesehatan secara signifikan, di mana 98% peserta menyatakan memperoleh pengetahuan baru mengenai citra tubuh, stres, dan pola makan sehat. Sebagian besar siswa juga menunjukkan motivasi untuk menerapkan kebiasaan makan yang lebih baik dan menggunakan teknik sederhana dalam mengelola stres. Selain itu, edukasi mengenai *body image* memberikan kontribusi pada peningkatan kesadaran diri dan penerimaan tubuh secara lebih sehat.

Dampak bagi pihak sekolah juga terlihat melalui rencana pemanfaatan materi dan modul edukasi sebagai sumber pendukung dalam kegiatan pembelajaran dan pembinaan siswa. Modul yang dikembangkan menjadi referensi yang dapat digunakan dalam program promosi kesehatan sekolah. Di samping itu, hasil kegiatan turut mendorong sekolah untuk mulai mempertimbangkan penguatan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan perbaikan kualitas jajanan melalui pembinaan kantin sehat. Secara jangka panjang, program ini berpotensi mendukung integrasi topik kesehatan mental dan gizi dalam kegiatan BK atau UKS, serta membantu membangun budaya sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya memberikan manfaat edukatif sesaat, tetapi juga menciptakan peluang keberlanjutan bagi upaya promotif di lingkungan sekolah.

5. Kelebihan dan Keterbatasan Program

Program edukasi ini memiliki beberapa kelebihan. Intervensi singkat yang diberikan mampu menghasilkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, menunjukkan bahwa metode penyampaian materi cukup efektif meskipun dilakukan dalam satu sesi. Media edukasi yang digunakan, baik modul maupun presentasi, dirancang menarik dan sesuai dengan karakteristik remaja sehingga mampu meningkatkan keterlibatan peserta. Pendekatan partisipatif yang digunakan juga memungkinkan siswa untuk berinteraksi, bertanya, dan berbagi pengalaman, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna. Selain itu, instrumen penilaian seperti pre-test, post-test, dan kuesioner evaluasi disusun dengan baik untuk menangkap perubahan pengetahuan serta persepsi peserta terhadap kegiatan.

Kegiatan edukasi ini memiliki beberapa keterbatasan. Kegiatan ini bersifat satu kali sehingga temuan hanya menggambarkan efek jangka pendek terhadap pengetahuan. Untuk menilai efek pada perilaku dan status gizi diperlukan desain evaluasi atau intervensi secara longitudinal dengan pengukuran tindak lanjut (*follow-up*). Pengukuran perilaku makan secara objektif (seperti 24-jam recall/observasi kantin) dan indikator kesehatan mental yang terskala akan memperkaya bukti mengenai dampak intervensi. Sehingga rekomendasi praktis seperti: melaksanakan program penguatan berkala, melatih guru sebagai fasilitator, serta menjajaki kolaborasi dengan pemangku kebijakan lokal untuk memperbaiki lingkungan makanan sekolah, menjadi bagian penting untuk menindaklanjuti kegiatan ini.



Gambar 1. Modul Edukasi tentang Citra Tubuh, Stres, dan Status Gizi



Gambar 2. Dokumentasi Saat Pemberian Edukasi tentang Citra Tubuh, Stres, dan Status Gizi kepada Siswa di SMPN 14 Pauh Kota Padang



Gambar 3. Dokumentasi Bersama Siswa Setelah Pemberian Edukasi tentang Citra Tubuh, Stres, dan Status Gizi di SMPN 14 Pauh Kota Padang

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi mengenai citra tubuh, stres, dan status gizi di SMPN 14 Pauh Kota Padang berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang keterkaitan kesehatan fisik dan mental. Intervensi singkat berbasis sekolah dengan pendekatan partisipatif terbukti efektif, ditunjukkan oleh peningkatan signifikan skor pengetahuan setelah edukasi serta tingginya kepuasan siswa terhadap materi, metode penyampaian, dan relevansi topik.

Program ini juga memberikan manfaat praktis bagi sekolah melalui penyediaan modul edukasi yang dapat dimanfaatkan guru BK serta meningkatnya perhatian terhadap penguatan UKS dan upaya promosi kesehatan remaja. Secara akademik, kegiatan ini memberikan kontribusi melalui penerapan model edukasi terpadu yang mengintegrasikan aspek body image, stres, dan gizi, suatu pendekatan yang masih jarang diterapkan dalam konteks sekolah menengah di Indonesia. Model ini dapat menjadi rujukan awal bagi pengembangan program promotif di sekolah lainnya.

Untuk keberlanjutan program, disarankan agar sekolah mengintegrasikan materi ini dalam kegiatan BK, UKS, atau ekstrakurikuler, serta memberikan pelatihan kepada guru agar mampu melaksanakan edukasi secara mandiri. Penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat, seperti adanya kelompok kontrol atau evaluasi jangka panjang, juga direkomendasikan untuk menilai dampak terhadap perilaku dan kesehatan remaja secara lebih komprehensif. Dengan langkah lanjutan tersebut, intervensi ini berpotensi menjadi model edukasi yang efektif dan berkesinambungan dalam mendukung kesehatan fisik dan mental remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak SMPN 14 Pauh Kota Padang atas kerja sama dan dukungan selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas yang telah memberikan pendanaan

dalam kegiatan ini (*Grant Number*: T/106/UN16.12/PT.01.03/KI-PKM/2025). Apresiasi yang tinggi diberikan kepada seluruh tim pelaksana dan mahasiswa yang telah berkontribusi dalam persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Semoga kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam pengembangan program promosi kesehatan remaja yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. P., Fitryasari, R., & Margono, H. M. (2020). Psychological Interventions in Improving Positive Body Image in Adolescents : A Systematic Review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 772–789. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.385>.
- Czubaj, N., Szymańska, M., Nowak, B., & Grajek, M. (2025). The Impact of Social Media on Body Image Perception in Young People. *Nutrients*, 17(9), 1-15. <https://doi.org/10.3390/nu17091455>.
- Feiss, R., Dolinger, S. B., Merritt, M., et al. (2020). A Systematic Review and Meta-Analysis of School-Based Stress, Anxiety, and Depression Prevention Programs for Adolescents. *J Youth Adolesc*, 48(9), 1668–1685. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01085-0>.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>.
- Kemenkes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. <https://repository.kemkes.go.id/book/1323>, Diakses 7 Oktober 2025.
- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam Angka. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/> Diakses 7 Oktober 2025.
- Mahon, C., Hamburger, D., Yager, Z., Almaraz, M., Mooney, J., Tran, T., O'Dowd, O., Bauert, L., Smith, K. G., Gomez-Trejo, V., & Webb, J. B. (2023). Pilot feasibility and acceptability trial of BE REAL's BodyKind: A universal school-based body image intervention for adolescents. *Body Image*, 47(September), 101636. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101636>.
- Mancone, S., Corrado, S., Tosti, B., Spica, G., Di Siena, F., Misiti, F., & Diotaiuti, P. (2024). Enhancing nutritional knowledge and self-regulation among adolescents: efficacy of a multifaceted food literacy intervention. *Frontiers in Psychology*, 15(September), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1405414>.
- Maula, L. N., Setyadi, A. W., Yunita, A. (2025). Healthy Community Movement (GERMAS) Education on Behavior and Knowledge of STIKes Bhakti Mulia Students. *Journal Of Health Science*, X(1), 49-54.-.

- Raut, S., Kc, D., Singh, D. R., Dhungana, R. R., Man, P., Pradhan, S., & Sunuwar, D. R. (2024). Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge , attitude , and diet quality among school-going adolescents : a quasi-experimental study. *BMC Nutrition*, 10(35), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40795-024-00850-0>.
- Samad, N., Bearne, L., Noor, F. M., Akter, F., & Parmar, D. (2024). School-based healthy eating interventions for adolescents aged 10–19 years: an umbrella review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* , 21(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01668-6>.
- Selvi, S. A., Oktavia, N. S., & Doni, A. W. (2020). Hubungan Keterpaparan Media Massa Internet Dengan Usia Menarche Pada Siswi Dengan Status Gizi Lebih Di Smp Negeri Kecamatan Pauh Kota Padang Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(2), 45–51. <https://doi.org/10.36984/jkm.v3i2.92>.
- Strobl, H., Ptack, K., Töpfer, C., & Sygusch, R. (2020). Effects of a Participatory School-Based Intervention on Students ’ Health-Related Knowledge and Understanding. *Frontiers in Public Health*, 8(April), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00122>.
- World Health Organization (WHO). (2020). Adolescents Health and Development. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/adolescent-health-and-development>. Diakses tanggal 7 Oktober 2023.
- World Health Organization (WHO). (2025). Mental Health of Adolescents. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Diakses tanggal 2 Desember 2025.
- Zisopoulou, T., & Varvogli, L. (2023). Stress Management Methods in Children and Adolescents: Past, Present, and Future. *Hormone Research in Paediatrics*, 96(1), 97–107. <https://doi.org/10.1159/000526946>.