

## Penyuluhan Kesehatan tentang Nutrisi untuk Penyembuhan Luka pada Remaja di SMP Muhammadiyah 8 Surakarta, Jawa Tengah

Irma Mustika Sari\*<sup>1</sup>, Erika Dewi Noorratri<sup>2</sup>, Krismayawati<sup>3</sup>, Dheta Agustin Marganingtyas<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Rumah Sakit Ortopedi Dr. Soeharso Surakarta, Indonesia

<sup>4</sup>RSDr Moewardi Surakarta, Indonesia

\*e-mail: [irmamustikasari@aiska-university.ac.id](mailto:irmamustikasari@aiska-university.ac.id)<sup>1</sup>

### Abstrak

Permasalahan yang sering terjadi di kalangan remaja adalah kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya nutrisi dalam proses penyembuhan luka. Remaja, terutama yang berada pada jenjang sekolah menengah pertama, cenderung mengabaikan pola makan seimbang dan asupan gizi yang optimal. Padahal, kebutuhan nutrisi pada masa remaja cukup tinggi karena tubuh sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, termasuk dalam proses perbaikan jaringan tubuh saat terjadi luka. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya asupan nutrisi dalam mempercepat proses penyembuhan luka melalui edukasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 8 Surakarta dan diikuti oleh 100 siswa. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan metode ceramah interaktif dan diskusi, pembagian leaflet edukatif, serta evaluasi melalui posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah intervensi edukasi dilakukan. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan perbedaan dalam mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan kesehatan. Terdapat peningkatan presentase pengetahuan yang baik dari hasil pre-test ke post-test yaitu dari 16% meningkat menjadi 63%. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif dengan meningkatnya pemahaman peserta tentang pentingnya asupan gizi, serta diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** Luka, Nutrisi, Pengetahuan, Remaja

### Abstract

A common problem among adolescents is the lack of knowledge regarding the importance of nutrition in the wound healing process. Adolescents, especially those at the junior high school level, tend to neglect a balanced diet and optimal nutritional intake. In fact, nutritional needs during adolescence are quite high because the body is undergoing rapid growth and development, including tissue repair when injuries occur. The aim of this community service activity is to increase the knowledge of female adolescents about the importance of nutritional intake in accelerating the wound healing process through health education. The activity was conducted at SMP Muhammadiyah 8 Surakarta and attended by 100 students. The implementation method included interactive lectures and discussions, distribution of educational leaflets, and an evaluation using a post-test to measure the increase in knowledge after the educational intervention. The results of the pre-test and post-test showed differences in the level of knowledge before and after the health education session. There was an increase in the percentage of students with good knowledge from 16% in the pre-test to 63% in the post-test. It can be concluded that this activity had a positive impact by improving participants' understanding of the importance of nutrition, which is expected to be applied in their daily lives.

**Keywords:** Adolescents, Knowledge, Nutrition, Wound

## 1. PENDAHULUAN

Permasalahan yang sering dijumpai di kalangan remaja adalah kurangnya kesadaran dan pengetahuan mengenai pentingnya nutrisi dalam proses penyembuhan luka. Banyak remaja yang belum memahami bahwa proses penyembuhan luka tidak hanya bergantung pada perawatan luar, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang mereka konsumsi. Beberapa siswa cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, minuman bersoda, dan makanan rendah nutrisi lainnya, yang dapat menghambat proses regenerasi sel dan pemulihan jaringan

tubuh saat terjadi luka (Rochelle et al., 2021). Luka merupakan keadaan dimana terputusnya kontinuitas jaringan yang disebabkan oleh trauma atau pembedahan. Bentuk kerusakan jaringan pada kulit yang disebabkan kontak dengan sumber panas (seperti bahan kimia, air panas, api, radiasi, dan listrik). Luka bisa diklasifikasikan berdasarkan struktur anatomis, sifat, proses penyembuhan, dan lama penyembuhan (Sukma et al., 2025).

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan fisik dan psikologis seseorang. Salah satu aspek yang sering diabaikan adalah pentingnya nutrisi dalam mendukung proses penyembuhan luka. Kekurangan nutrisi yang diperlukan, seperti protein, vitamin C, dan zat besi, dapat memperlambat penyembuhan dan meningkatkan risiko infeksi. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan remaja tentang pentingnya nutrisi dalam penyembuhan luka menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kualitas kesehatan mereka. Pendidikan gizi yang tepat di kalangan remaja dapat memperkuat sistem imun, mempercepat regenerasi jaringan, dan menurunkan risiko komplikasi seperti infeksi luka (Mulyanto & Dian, 2022).

Luka dapat terjadi akibat terjatuh, kecelakaan kendaraan bermotor, trauma tajam atau tumpul, maupun proses pembedahan. Jenis luka yang terjadi dapat berupa luka lecet (70,9%), luka robek (23,2%), luka memar, luka sayat, luka tusuk, maupun luka tembak. Remaja sering mengalami luka akibat aktivitas fisik, kecelakaan ringan, atau kondisi kesehatan tertentu seperti jerawat yang meradang. Namun, banyak yang belum memahami bahwa asupan nutrisi berperan penting dalam proses penyembuhan luka. Kurangnya pemahaman ini dapat menyebabkan pemulihan yang lebih lambat dan meningkatkan risiko komplikasi kesehatan. Diperkirakan lebih dari 1 miliar perempuan usia sub-reproduksi (termasuk remaja) mengalami malnutrisi tahun 2022–2023, sementara 30 % dari perempuan usia 15–49 tahun hidup dengan anemia; remaja sangat berisiko (Hartanti et al., 2024). Studi SGB 2021 menunjukkan cedera tak disengaja (termasuk luka kulit) merupakan penyebab utama kecacatan dan kematian pada kelompok usia 10–24 tahun; WHO mencatat > 100 000 remaja meninggal akibat kecelakaan lalu lintas pada 2021. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja perempuan usia 15-24 tahun di Indonesia mencapai 32%, hal ini dapat berdampak pada pemulihan luka yang lebih lama (Putri et al., 2021).

Pada zaman modern ini kehidupan remaja patut di khawatirkan, di tandai dengan gaya hidup yang serba-serbi instan dan kesalahan – kesalahan dari pola makan yang menjadi semakin tren pada saat ini. Banyak gaya hidup instan dan kurang sehat yang membuat remaja menyukai makanan yang instan seperti makanan *fast food* (siap saji), banyak anak remaja saat ini menyukai mie instan, minuman soft drink, dan suka ngemil makanan yang tidak sehat. Oleh karena itu, edukasi mengenai peran nutrisi dalam penyembuhan luka sangat diperlukan agar remaja dapat lebih sadar akan pentingnya pola makan sehat untuk mendukung kesehatan mereka (Herlina et al., 2023). Asupan makan yang buruk menjadi penyebab umum masalah gizi pada remaja. Keseimbangan antara zat gizi yang masuk dibutuhkan untuk kesehatan yang optimal. Pemikiran yang terbuka dan karakteristik remaja yang masih dalam tahap belajar secara tidak langsung akan memengaruhi kebiasaan mereka (Nurfadillah & Rahim, 2024).

Tingkat pengetahuan remaja tentang proses penyembuhan luka sangat penting karena dapat mempengaruhi perilaku mereka dalam merawat luka dengan benar serta menjaga pola makan yang mendukung penyembuhan. Baik dan buruknya perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki. Beberapa faktor yang memengaruhi pemulihan luka meliputi asupan nutrisi, kebersihan luka, serta kebiasaan hidup sehat seperti istirahat yang cukup dan aktivitas fisik yang seimbang. Tanpa pemahaman yang cukup, mereka mungkin tidak mengonsumsi makanan yang tepat, sehingga memperlambat regenerasi jaringan dan meningkatkan risiko komplikasi (Anisa et al., 2022).

Dengan adanya permasalahan ini, diperlukan upaya edukasi yang lebih intensif mengenai pentingnya nutrisi dalam proses penyembuhan luka, terutama di kalangan remaja. Seminar edukatif, penyuluhan kesehatan terkait intervensi gizi dapat menjadi langkah strategis dalam meningkatkan pemahaman remaja terkait pentingnya pola makan sehat. Dengan pengetahuan yang lebih baik, diharapkan remaja dapat mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat, sehingga proses penyembuhan luka menjadi lebih optimal dan risiko komplikasi dapat diminimalkan (Ullagaddi et al., 2025).

Berdasarkan hasil survey pada remaja di SMP Muhammadiyah 8 Surakarta, bahwa remaja belum pernah mendapatkan sosialisasi atau penyuluhan kesehatan terkait dengan pentingnya nutrisi dalam proses penyembuhan luka. Banyak remaja menyampaikan belum menyadari bahwa nutrisi berperan penting dalam proses penyembuhan luka. Mereka cenderung lebih fokus pada pengobatan luar seperti penggunaan antiseptik atau perban, tanpa memahami bahwa asupan makanan yang tepat juga berkontribusi besar dalam pemulihan luka. Sehingga dari mitra dan pengusul juga sepakat bahwa program atau kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan bisa membantu persoalan terkait dengan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya nutrisi dalam proses penyembuhan luka bagi remaja di SMP Muhammadiyah 8 Surakarta.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 8 Surakarta bekerja sama dengan PD Nasyiatul 'Aisyiyah Surakarta. Pemilihan Lokasi didasarkan pada hasil survey lapangan dan koordinasi dengan guru dan Kepala Sekolah yang menunjukkan masih rendahnya pemahaman remaja terhadap nutrisi pada proses penyembuhan luka. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2025 dengan melibatkan tim pelaksana dari Perguruan Tinggi, guru kelas dan Kepala Sekolah. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 100 remaja, terdiri dari remaja usia 12 hingga 16 tahun. Seluruh peserta telah mendapatkan izin dari orang tua dan menyatakan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kegiatan pengabdian menggunakan pendekatan partisipatif dengan menekankan keterlibatan remaja dalam seluruh rangkaian kegiatan.

### 2.1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan penyuluhan kesehatan yaitu dengan melakukan koordinasi dengan guru dan Kepala Sekolah di SMP Muhammadiyah 8 Surakarta, penyusunan materi edukasi dan pembuatan media pendukung (leaflet, PPT). Sebelum diberikan materi penyuluhan, pengabdian juga memberikan kuesioner *Pretest* untuk mengetahui bagaimanakah Tingkat pengetahuan remaja tentang nutrisi untuk proses penyembuhan luka. Setelah diberikan *Pretest*, peserta diberikan materi tentang nutrisi apa saja yang berperan penting pada proses penyembuhan luka.

### 2.2. Tahap Penyuluhan

Tahap penyuluhan merupakan tahap yang dilakukan setelah tim menemukan masalah mitra di SMP Muhammadiyah 8 Surakarta terkait dengan pengetahuan tentang pentingnya nutrisi untuk proses penyembuhan luka. Pada tahap ini, terdapat beberapa hal yang dilakukan yaitu koordinasi internal yang dilakukan oleh tim terkait dengan job desk masing-masing anggota, melakukan koordinasi terkait dengan tempat penyuluhan, menyiapkan kuesioner *Pretest* dan *post-test*, dan pembuatan media yang digunakan untuk kegiatan pelaksanaan penyuluhan. Kegiatan pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan oleh tim dengan memberikan materi terkait dengan nutrisi untuk proses penyembuhan luka kepada peserta dengan media berupa PPT, leaflet dan lembar kuesioner *Pretest* dan *post-test*. Kegiatan ini tidak hanya untuk menerima informasi, akan tetapi agar peserta mampu memahami dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

### 2.3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi pemberian edukasi dilaksanakan setelah pemberian *Pretest* dan diberikan materi edukasi tentang nutrisi pada proses penyembuhan luka, kemudian dilakukan *post-test* menggunakan lembar soal berisi pertanyaan terkait dengan pengetahuan umum tentang luka, peran nutrisi dalam penyembuhan luka, jenis nutrisi penting untuk luka, sumber makanan dan pola konsumsi.

## 2.4. Tindak lanjut

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilanjutkan dengan melakukan penguatan kepada peserta untuk dapat menerapkan pola konsumsi nutrisi yang baik yang menunjang proses penyembuhan luka dalam kehidupan sehari-hari.

Penyampaian materi edukasi dilaksanakan secara komunikatif dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta. Penyampaian materi secara terbuka dengan metode ceramah dengan power point dan leaflet sebagai acuan materi yang diberikan. Evaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebelum diberikan materi edukasi pengetahuan baik yaitu 56%, pengetahuan cukup 40%, pengetahuan kurang 4%. Hasil setelah pemberian edukasi diperoleh tingkat pengetahuan baik 64%, tingkat pengetahuan cukup 36%.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Karakteristik Responden

Pengabdian kepada masyarakat di SMP Muhammadiyah 8 Surakarta berjalan baik dan lancar. Peserta yang menghadiri antusias untuk mengikuti kegiatan penyuluhan tentang nutrisi dalam proses penyembuhan luka. Kegiatan ini diikuti oleh 100 peserta. Gambaran umum peserta kegiatan disajikan sebagai berikut ;

Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Usia (n = 100)

No.	Variabel	Jumlah	Presentase (%)
<b>Usia</b>			
1.	12 tahun	9	9%
2.	13 tahun	23	23%
3.	14 tahun	40	40%
4.	15 tahun	15	15%
5.	16 tahun	13	13%
<b>Total</b>		<b>100</b>	<b>100,0</b>

Hasil karakteristik responden pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa umur remaja paling banyak adalah di usia 14 tahun sebanyak 40 orang (40%) seperti yang tertera pada Tabel 1. Hal ini sesuai dengan penelitian (Ni Kadek & I Made, 2022) bahwa umur merupakan salah satu faktor yang dapat menggambarkan kematangan seseorang baik fisik, psikis maupun sosial sehingga membantu seseorang untuk mampu lebih baik dalam membentuk perilaku. Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Daya tangkap dan pola pikir seseorang dapat dipengaruhi oleh usia seseorang tersebut. Akan semakin banyak informasi yang telah diterima dan di dapat oleh individu dengan bertambahnya usia individu tersebut. Sejalan dengan hasil penelitian (Ayriza & Izzaty, 2023), yang menyatakan bahwa remaja usia 13–15 tahun berada dalam tahap perkembangan kognitif formal operasional menurut Piaget, di mana individu mulai mampu berpikir secara abstrak, logis, dan mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan. Tahap ini memungkinkan remaja untuk mulai mengembangkan kesadaran terhadap kesehatan diri, termasuk pemahaman terhadap pentingnya nutrisi dan perawatan luka.

### 3.2. Hasil *Pretest* Tingkat Pengetahuan sebelum Diberikan Penyuluhan Nutrisi Dalam Proses Penyembuhan Luka

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan koordinasi dengan guru dan Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 8 Surakarta, kemudian mencari data jumlah peserta remaja di SMP Muhammadiyah 8 Surakarta. Peserta dikumpulkan di dalam satu ruangan Aula untuk diberikan kuesioner *Pretest* terlebih dahulu tentang nutrisi dalam proses penyembuhan luka pada Tabel 2. Setelah diberikan *Pretest*, peserta diberikan materi penyuluhan kesehatan tentang nutrisi dalam proses penyembuhan luka dengan media power point dan leaflet.

Tabel 2. Hasil *Pretest* Tingkat Pengetahuan sebelum Diberikan Penyuluhan Nutrisi Dalam Proses Penyembuhan Luka

Tingkat Pengetahuan	Penilaian			
	Frekuensi	Prosentase (%)	Mean	SD
Baik	16	16%	2.27	0.723
Cukup	41	41%		
Kurang	43	43%		
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>		

Berdasarkan Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa hasil sebelum dilakukan intervensi yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan tentang nutrisi penyembuhan luka didapatkan hasil tingkat pengetahuan baik 16%, kemudian tingkat pengetahuan cukup sejumlah 41%, dan tingkat pengetahuan kurang sejumlah 43%. Masih banyak peserta yang belum mengetahui tentang apa saja nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh ketika terjadi luka.

Permasalahan yang dihadapi mitra dalam konteks ini adalah kurangnya pemahaman dan mengenai pentingnya nutrisi dalam mendukung proses penyembuhan luka. Banyak yang tidak menyadari bahwa asupan nutrisi yang baik berperan besar dalam mempercepat proses pemulihan luka, baik luka akut maupun kronis. Keterbatasan pengetahuan ini dapat menyebabkan seseorang mengabaikan kebutuhan nutrisi yang optimal selama masa penyembuhan, sehingga mempengaruhi hasil perawatan. Rendahnya pengetahuan awal juga dapat dipengaruhi kebiasaan makan remaja, kurangnya materi kurikuler terkait topik ini, dan terbatasnya intervensi edukasi yang menargetkan hubungan nutrisi dan penyembuhan luka di sekolah (Prakash et al., 2022).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Tria et al., 2022) perlu adanya peningkatan pemahaman yang lebih baik tentang pencegahan luka pada generasi penerus bangsa yaitu pada kalangan muda (remaja). Peserta dikumpulkan di dalam satu ruangan Aula untuk diberikan kuesioner *Pretest* terlebih dahulu tentang nutrisi dalam proses penyembuhan luka seperti yang tertera pada Gambar 1.



Gambar 1. *Pretest* Peserta sebelum diberikan penyuluhan

### 3.3. Edukasi Kesehatan Tentang Pentingnya Nutrisi Dalam Proses Penyembuhan Luka

Edukasi / penyuluhan kesehatan tentang nutrisi untuk proses penyembuhan luka pada remaja dapat diterima peserta dengan antusias yang ditunjukkan pada Gambar 2. Peserta yang mendapatkan penyuluhan kesehatan adalah remaja di SMP Muhammadiyah 8 Surakarta. Materi edukasi yang diberikan berkaitan dengan pengantar tentang luka dan proses penyembuhannya, peran nutrisi pada luka, zat gizi penting dalam proses penyembuhan luka, serta pola makan sehat untuk membantu proses penyembuhan luka. Media yang digunakan pada saat edukasi yaitu menggunakan media power point dan leaflet tentang nutrisi dalam proses penyembuhan luka.



Gambar 2. Pemberian Materi Nutrisi Dalam Proses Penyembuhan Luka

Pengabdi memodifikasi materi dengan gambar-gambar yang menarik untuk dilihat, kemudian menggunakan media leaflet agar peserta pendidikan kesehatan yaitu bisa lebih fokus dan tertarik untuk mengikuti kegiatan tersebut sampai selesai. Materi yang diberikan melalui pendidikan kesehatan biasanya mampu mengubah perilaku seseorang dari yang tidak tahu menjadi tahu. Pengetahuan akan sesuatu tentang kesehatan akan menjadi motivasi utama seseorang dalam memelihara kesehatannya (Mustamu et al., 2020).

Penyuluhan ini menekankan bahwa asupan makronutrien terutama protein serta mikronutrien (vitamin A, C, D, E, zinc, dan besi) berperan penting dalam setiap fase penyembuhan luka, dimulai dari inflamasi hingga remodeling sehingga intervensi edukasi yang menargetkan pemahaman gizi remaja relevan untuk mempercepat perbaikan jaringan dan mengurangi risiko komplikasi. Studi tinjauan mutakhir menunjukkan bukti kuat bahwa kekurangan nutrisi dapat menghambat sintesis kolagen, fungsi imun, dan angiogenesis, sehingga memperlambat proses penyembuhan, sehingga edukasi nutrisi pada populasi muda yang sedang tumbuh sangat penting. Semakin tingginya pengetahuan, pemahaman serta pengalaman seseorang terhadap kesehatan maka semakin baik pula cara pandang terhadap konsep sehat dan sakit (Ishith et al., 2024).

Dalam pelaksanaan kegiatan, penulis memanfaatkan presentasi PowerPoint sebagai media utama untuk menyampaikan konsep fisiologi penyembuhan luka dan peran nutrisi secara visual dan terstruktur, serta membagikan leaflet edukatif sebagai materi rujukan yang dapat dibawa pulang peserta. Penggunaan PowerPoint yang dirancang baik (slide jelas, ringkas, dan interaktif) dapat meningkatkan pemahaman peserta dibandingkan metode ceramah biasa, sementara leaflet/leaflet eletronik berguna sebagai alat pengingat dan sumber informasi berulang, meski demikian bukti tentang efektivitas leaflet tunggal bervariasi, leaflet seringkali lebih efektif bila dikombinasikan dengan penyampaian lisan atau media audiovisual. Oleh karena itu, kombinasi PowerPoint (untuk transfer pengetahuan aktif) dan leaflet (untuk reinforcing/pengulangan pesan) adalah strategi yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan dan kemungkinan perubahan perilaku gizi di kalangan remaja (Sutiawati et al., 2024).

### 3.4. Hasil *Post-test* Tingkat Pengetahuan setelah Diberikan Penyuluhan Nutrisi Dalam Proses Penyembuhan Luka

Tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi tentang nutrisi dalam proses penyembuhan luka didapatkan hasil tingkat pengetahuan baik 63% kemudian tingkat pengetahuan cukup 34%, dan tingkat pengetahuan kurang sejumlah 3%.

Tabel 4. Hasil *Post-test* Tingkat Pengetahuan setelah Diberikan Penyuluhan Nutrisi Dalam Proses Penyembuhan Luka

Tingkat Pengetahuan	Penilaian			
	Frekuensi	Prosentase (%)	Mean	SD
Baik	63	63%		
Cukup	34	34%	1,40	0,550
Kurang	3	3%		
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>		

Tabel 5. Hasil perbandingan *Pretest* dan *Post-test* Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Penilaian				Keterangan
	<i>Pretest</i>		<i>Post-test</i>		
	Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)	
Baik	16	11%	63	63%	Meningkat
Cukup	41	21%	34	34%	Menurun
Kurang	43	68%	3	3%	Menurun
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan pada tabel 5 hasil perbandingan *Pretest* dan *post-test* tingkat pengetahuan mengalami peningkatan signifikan yaitu hasil *Pretest* sejumlah 16% meningkat menjadi 63%. Berdasarkan hasil penelitian, pengetahuan yang diterima oleh otak adalah dari mata 75%-85%, sedangkan 13%-25% pengetahuan manusia didapatkan dari indera yang lain. Pendidikan kesehatan merupakan suatu aktifitas pembelajaran yang dirancang dan bertujuan agar penerimaan informasi dapat lebih meningkat dengan mudah. Penggunaan alat bantu berupa tulisan dan kata-kata terbukti lebih efektif, di mana penyampaian informasi secara visual (tulisan, gambar, grafik) lebih menghasilkan peningkatan pengetahuan dibandingkan dengan penyampaian lisan saja. Dengan demikian, akan terjadi perubahan pengetahuan pada seseorang yang semula belum tahu akan menjadi tahu. remaja dimulai pada domain kognitif dalam arti subjek tahu terlebih dahulu terhadap stimulus yang berupa materi objek diluarnya menimbulkan respon batin dalam bentuk sikap. Objek yang telah diketahui dan disadari sepenuhnya tersebut akan menimbulkan respon lebih jauh lagi yaitu berupa tindakan terhadap stimulus atau objek. Pengetahuan merupakan langkah awal dari seseorang untuk menentukan sikap dan perilakunya (Aditya & Ramadani, 2020).

Penelitian oleh (Ilma et al., 2024) menunjukkan bahwa media visual seperti leaflet, booklet, dan video edukasi mampu meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan dalam pendidikan kesehatan. Penyampaian informasi kesehatan melalui media audio-visual meningkatkan retensi informasi hingga 30% lebih tinggi dibandingkan metode ceramah biasa. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan yang menggunakan pendekatan multimedia dan alat bantu visual sangat direkomendasikan untuk meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku kesehatan di Masyarakat khususnya pada remaja. Hasil penelitian menurut (Mangemba et al., 2024) bahwa asupan gizi yang tidak adekuat akan mengganggu perkembangan kognitif, mengganggu kapasitas memori, penurunan sel-sel otak, bahkan mengganggu kemampuan remaja dalam meregulasi emosinya. Oleh karena itu pembentukan pola makan yang benar serta pendidikan gizi sangat tepat untuk diinisiasi pada masa ini sehingga diharapkan pola yang sehat ini akan bertahan hingga masa dewasa.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Sari et al., 2023) yang menyatakan bahwa siswa yang memiliki daya ingat dan daya tangkap yang cukup baik dalam menerima pelajaran atau informasi, memiliki rasa ingin tahu yang berlebihan dan ingin meniru orang lain. Pendidikan kesehatan juga dapat mengasah otak siswa juga kemampuan dalam mengembangkan pengetahuan yang mereka miliki, pemberian edukasi kesehatan mampu merubah siswa dari yang tidak tahu dan tidak mengerti sama sekali menjadi tahu dan mengerti

Dalam kegiatan penyuluhan kesehatan ini, para peserta belum pernah mendapatkan sosialisasi terkait dengan pentingnya nutrisi untuk mempercepat proses penyembuhan luka, sehingga peserta tampak antusias mengikuti kegiatan sampai selesai. Pada akhir sesi kegiatan dilakukan tanya jawab dan pemberian doorprize kepada peserta yang bisa menjawab pertanyaan dengan benar.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada remaja di SMP Muhammadiyah 8 Surakarta dengan edukasi atau penyuluhan didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan remaja setelah kegiatan penyuluhan tentang nutrisi dalam proses penyembuhan luka nilai prosentase tingkat pengetahuan baik sebesar 63%. Hasil

ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan oleh pihak sekolah di SMP Muhammadiyah 8 Surakarta untuk memasukkan kegiatan edukasi pada Unit Kesehatan Sekolah, agar dapat lebih meningkatkan kesadaran pentingnya mengonsumsi makanan bergizi, khususnya saat mengalami luka, agar proses penyembuhan lebih cepat dan optimal, sehingga kegiatan serupa layak untuk terus dikembangkan sebagai upaya promotif dan preventif di kalangan remaja.

Metode ceramah yang dipadukan dengan media leaflet terbukti efektif dalam menyampaikan informasi secara komprehensif dan menarik. Ceramah memberikan ruang interaksi langsung antara penyuluh dan peserta, sementara leaflet membantu memperkuat pemahaman dan menjadi sumber informasi yang dapat dibaca ulang secara mandiri.

Rekomendasi untuk kegiatan lanjutan yaitu mengintegrasikan edukasi gizi dalam kegiatan ekstrakurikuler atau UKS, agar siswa terbiasa memahami pentingnya nutrisi dalam menjaga kesehatan termasuk dalam proses penyembuhan luka.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan segenap guru serta siswa di SMP Muhammadiyah 8 Surakarta bekerja sama dengan PD Nasyiatul 'Aisyiyah Surakarta dan kepada Ketua P3M Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas kesempatan dan dukungan yang diberikan dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., & Ramadani, M. L. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Ceramah Dan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Tentang Infeksi Menular Seksual Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 346-352. <https://doi.org/10.30651/jkm.v0i0.5658>
- Anisa, T., Putri, N. S., W, P., Syahbana, A., & Satrianto, A. (2022). Edukasi Wound Healing Dalam Peningkatan Pengetahuan Remaja Untuk Penanganan Luka Sederhana. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jombang, VIII(4)*, 342-245.
- Ayriza, Y., & Izzaty, R. E. (2023). No Differences of Adolescents' Hope in Term of Developmental Phases and Gender. *Humaniora*, XIV(2), 105-111. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v14i2.8510>
- Hartanti, A., Harwati, R., & Arswinda. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 3 Boyolali. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, I(2), 134-145. <https://doi.org/10.35872/jck.v1i02.766>
- Herlina, L., Sutarna, A., Muslimin, Kristanti, I., & Hananh. (2023). Pola Makan dan Gastritis Pada Remaja Santriwati di Madrasah Al Huffadz II. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, IV(2), 378-386. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v4i2.14182>
- Ilma, R., Sartiah, Y., & Hariati, L. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di SMAN 2 Sawerigadi Kabupaten Muna Barat Tahun 2023. *Jurnal Wins*, 5(3), 112-116.
- Mangemba, D., Yuwono, D. K., Galenso, N., & Amyadin. (2024). Edukasi Nutrisi Bagi Remaja Pada Pelajar Sekolah Menengah Atas di Luwuk Kabupaten Banggai. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora*, IV(1), 19-25. <https://doi.org/10.33860/jpml.v4i1.3951>.
- Mulyanto, A., & Dian, K. Y. (2022). Gizi Yang Tepat Pada Penyembuhan Luka. *Poltekita ; Jurnal Pengabdian Masyarakat*, III(10), 71-76. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i11.1060>
- Mustamu, A. C., Hilarry, L. M., & Nur, H. H. (2020). Peningkatan Pengetahuan Dan Skill Dalam Merawat Luka. *Jurnal Pengamas Kesehatan Sasambo*, I(2), 103-109. <https://doi.org/https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.483>

- Ni Kadek, P. W., & I Made, S. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, XI(1), 23-31. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.409>
- Nurfadillah, A. R., & Rahim, N. K. (2024). Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Perubahan Pola Makan pada Remaja Putri Melalui Program Sekolah Gizi di Desa Padengo Kabupaten Pohuwato. *Jurnal Kolaboratif Sains*, VII(10), 3644 -3652. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i10.6093>
- Putri, A. A., Salwa, A., & Wahyuningsih, U. (2021). Edukasi Mengenai Anemia Defisiensi Besi Bagi Remaja Putri Dengan Media Leaflet. *Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. Jakarta: Senapenmas. <https://doi.org/10.24912/psenapenmas.v0i0.15000>
- Rochelle, K., Michael, W., Hayley, R., & Jan, R. (2021). The importance of nutrition in wound management: new evidence from the past decade. *Wound Practice and Research*, XXIX(1), 18-40. <https://doi.org/https://doi.org/10.33235/wpr.29.1.18-40>
- Sari, M. S., Prajayanti, E. D., Noorratri, E. D., & Widarti, R. (2023). Pengaruh Edukasi Perawatan Luka terhadap Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Pada Siswa di SMPN 1 Karangmalang Sragen. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia The Indonesian Journal of Health Promotion*, VI(9), 1835-1840. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3661>
- Sukma, A. M., Rahmawati, E., Dewi, M., Hermawati, & Purwanti, S. (2025). Peningkatan Pengetahuan Tentang Proses Penyembuhan Luka di Klinik Penyakit Dalam RSDr Moewardi Surakarta. *Aurelia: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, IV(1), 1005-1013.
- Tria, A. F., Novita Surya Putri, N. S., Atik, P. W., Ali, S., & Anang, S. (2022). Edukasi Wound Healing Dalam Peningkatan Pengetahuan Remaja Untuk Penanganan Luka Sederhana. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jombang*, VIII(4), 342-245.
- Ullagaddi, R., Paragonnavar, V. B., A Kuballi, V., & N, S. (2025). Empowering Adolescents through Nutrition Education: A Comprehensive Review. *Global Journal of Current Research*, XII(1), 7-15.
- Sukma, A. M., Rahmawati, E., Dewi, M., Hermawati, & Purwanti, S. (2025). Peningkatan Pengetahuan Tentang Proses Penyembuhan Luka di Klinik Penyakit Dalam RSDr Moewardi Surakarta. *Aurelia: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1005-1013.
- Tria, A. F., Novita Surya Putri, N. S., Atik, P. W., Ali, S., & Anang, S. (2022). Edukasi Wound Healing Dalam Peningkatan Pengetahuan Remaja Untuk Penanganan Luka Sederhana. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jombang*, 8, 342-245.
- Ullagaddi, R., Paragonnavar, V. B., A Kuballi, V., & N, S. (2025). Empowering Adolescents through Nutrition Education: A Comprehensive Review. *Global Journal of Current Research*, 12, 7-15.

## Halaman Ini Dikосongkan