

Program "Aku Berharga": Edukasi Kesehatan Remaja untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi, Kesehatan Mental, dan Kesehatan Reproduksi di Panti Asuhan Sakinah Aisyiyah Bukit Duri

Handayani, Novi Yanni*, Renata Saputro, Oktavia Dwi Lestari, Diah Ambar Sari, Novita Ayu Iriani, Mardhiyah, Muhammad Nur Zaman, Siti Faida, Yulia Asih
Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jakarta

*Penulis korespondensi: noviyanni97@gmail.com

Dikirim : 12 Juli 2026

Direvisi : 13 Agustus 2026

Diterima : 14 Agustus 2026

Abstrak: Program "Aku Berharga: Menjadi Remaja Sehat dan Produktif di Tengah Tantangan Pergaulan" dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai gizi seimbang, kesehatan reproduksi, dan kesehatan mental di Panti Asuhan Sakinah Aisyiyah Bukit Duri. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh hasil studi pendahuluan yang menunjukkan masih rendahnya pengetahuan kesehatan reproduksi, adanya permasalahan kesehatan mental, serta perilaku gizi yang belum optimal pada remaja. Metode pengabdian menggunakan pendekatan Community Development dengan model Service Learning yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Intervensi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, simulasi, permainan edukatif, serta praktik mindfulness dengan memanfaatkan media Kipas Edukasi Kesehatan Mental. Evaluasi dilakukan menggunakan post-test dan observasi terhadap partisipasi peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara aktif, mengalami peningkatan pemahaman mengenai gizi seimbang, kesehatan reproduksi, dan kesehatan mental, serta menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam berdiskusi dan mengemukakan pendapat. Pendekatan edukasi partisipatif yang dipadukan dengan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja, sehingga berpotensi menjadi strategi promosi kesehatan yang berkelanjutan di lingkungan panti asuhan.

Kata kunci: gizi seimbang, kesehatan mental, kesehatan reproduksi, pengabdian masyarakat, remaja

Abstract: The "Aku Berharga: Menjadi Remaja Sehat dan Produktif di Tengah Tantangan Pergaulan" program was implemented as an effort to improve adolescents' knowledge and awareness of balanced nutrition, reproductive health, and mental health at the Sakinah Aisyiyah Orphanage in Bukit Duri. This activity was motivated by the results of a preliminary study indicating low levels of reproductive health knowledge, the presence of mental health issues, and suboptimal nutritional behaviors among adolescents. The community service method employed a Community Development approach using the Service Learning model, which includes preparation, implementation, and evaluation stages. The intervention was carried out through interactive lectures, discussions, simulations, educational games, and mindfulness practices

using the “Mental Health Education Fan” as a teaching aid. Evaluation was conducted using a post-test and observations of participant engagement. The results showed that participants actively engaged in the entire series of activities, demonstrated improved understanding of balanced nutrition, reproductive health, and mental health, and exhibited increased self-confidence in discussing and expressing their opinions. A participatory educational approach, combined with hands-on practice, proved effective in enhancing adolescents’ knowledge and awareness, thereby holding potential as a sustainable health promotion strategy within orphanage settings.

Keywords: *adolescents, balanced nutrition, community service, mental health, reproductive health*

1. Pendahuluan

Remaja merupakan kelompok usia 10–19 tahun yang berada pada fase perkembangan dengan perubahan fisik, kognitif, psikologis, sosial, dan seksual yang berlangsung secara cepat, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam upaya peningkatan kesehatan dan kesejahteraan. Pada periode ini, remaja mulai mengembangkan kemampuan mengambil keputusan, mengelola emosi, membangun hubungan sosial, serta membentuk berbagai perilaku kesehatan yang dapat memberikan dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Oleh karena itu, remaja memerlukan akses terhadap informasi kesehatan yang sesuai dengan tahap perkembangannya, keterampilan hidup, lingkungan yang aman dan suportif, serta layanan kesehatan yang responsif terhadap kebutuhan mereka (WHO, 2024a). Namun, berbagai faktor seperti tekanan teman sebaya, perubahan gaya hidup, serta penggunaan media dan teknologi digital dapat memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan remaja. WHO melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental, sementara tekanan sosial, hubungan dengan teman sebaya, lingkungan tempat tinggal, serta paparan media merupakan beberapa faktor yang dapat berkontribusi terhadap permasalahan kesehatan mental (WHO, 2025). Selain itu, masa remaja merupakan periode penting untuk membentuk pola makan dan perilaku hidup sehat, termasuk pemenuhan gizi yang optimal, aktivitas fisik, serta pencegahan berbagai bentuk malnutrisi (UNICEF Indonesia, 2025). Aspek kesehatan seksual dan reproduksi juga perlu mendapat perhatian karena keterbatasan pengetahuan dan akses terhadap informasi serta layanan yang sesuai dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap berbagai masalah kesehatan reproduksi (WHO, 2024b). Kondisi tersebut perlu menjadi perhatian khusus pada remaja yang tinggal dalam pengasuhan berbasis institusi atau *residential care*. Tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa anak dan remaja yang tinggal dalam *residential care* memiliki

prevalensi masalah kesehatan mental yang tinggi, dengan sekitar 46% menunjukkan gejala yang mengindikasikan kemungkinan gangguan kesehatan mental (Westlake *et al.*, 2023). Temuan tersebut menunjukkan pentingnya penyediaan edukasi, dukungan psikososial, serta lingkungan pengasuhan yang mampu memenuhi kebutuhan kesehatan remaja secara komprehensif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tinggal dalam pengasuhan berbasis institusi (*residential care*) merupakan kelompok yang memiliki kebutuhan kesehatan dan psikososial yang perlu mendapat perhatian khusus. Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 juga menunjukkan bahwa kesehatan mental anak muda merupakan salah satu isu kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian, dengan pengukuran depresi pada kelompok usia 15–24 tahun menggunakan instrumen MINI (the Mini International Neuropsychiatric Interview) (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Kondisi tersebut perlu menjadi perhatian lebih besar pada anak dan remaja yang tinggal dalam *residential care*. *Systematic review* dan *meta-analysis* oleh Westlake *et al.* (2023) menunjukkan tingginya prevalensi masalah dan gejala kesehatan mental pada anak dan remaja yang tinggal dalam *residential care*, sementara *systematic review* terbaru juga mengidentifikasi kelompok ini sebagai populasi yang rentan dan membutuhkan intervensi kesehatan mental yang sesuai. Selain aspek kesehatan mental, status gizi dan perilaku kesehatan juga merupakan komponen penting dalam kesehatan remaja. SKI 2023 menyediakan data nasional mengenai status gizi, konsumsi makanan berisiko, aktivitas fisik, dan berbagai indikator perilaku kesehatan yang relevan dengan kelompok usia remaja dan anak muda (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Pada aspek kesehatan reproduksi, keterbatasan pengetahuan masih menjadi salah satu tantangan yang perlu ditangani melalui edukasi yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan remaja. *Systematic review* terbaru di Indonesia menunjukkan bahwa intervensi dan media edukasi kesehatan reproduksi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja, sedangkan kajian mengenai pengetahuan HIV/AIDS menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja Indonesia masih bervariasi dan memerlukan penguatan melalui pendidikan kesehatan yang komprehensif (Darmayani *et al.*, 2025; Alwi *et al.*, 2025).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh tim pengabdian di Panti Asuhan Sakinah Aisyiyah Bukit Duri terhadap 18 remaja menunjukkan masih terdapat beberapa permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian. Sebanyak 50% remaja berada pada kategori abnormal dan 27,8% berada pada kategori *borderline* berdasarkan hasil skrining kesehatan mental

menggunakan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ). Selain itu, sebanyak 55,6% remaja memiliki pengetahuan gizi yang kurang, 20% masih memiliki pengetahuan yang rendah mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi, serta hasil wawancara menunjukkan masih terdapat kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak serta keraguan remaja dalam memahami perubahan fisik selama masa pubertas. Meskipun seluruh responden berada pada kategori perilaku seksual tidak berisiko, kondisi tersebut tetap memerlukan penguatan melalui pendidikan kesehatan agar perilaku positif dapat dipertahankan dan risiko di masa mendatang dapat dicegah.

Berdasarkan kondisi tersebut, isu utama pengabdian difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai kesehatan mental, gizi seimbang, kesehatan reproduksi, serta perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya membentuk perilaku hidup sehat sejak usia remaja. Untuk mencapai tujuan tersebut dipilih pendekatan berupa edukasi kesehatan, sosialisasi interaktif, diskusi, demonstrasi, dan pendampingan karena metode tersebut memungkinkan peserta berpartisipasi secara aktif, memperoleh informasi yang benar, serta mampu mengaplikasikan materi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan remaja secara lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah (Fatmarizka dkk., 2025; Raswadi dkk., 2026).

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Program "Aku Berharga: Menjadi Remaja Sehat dan Produktif di Tengah Tantangan Pergaulan" di Panti Asuhan Sakinah Aisyiyah Bukit Duri. Program ini dirancang secara komprehensif melalui edukasi mengenai kesehatan mental, gizi seimbang, kesehatan reproduksi, perilaku hidup bersih dan sehat, serta penguatan keterampilan psikososial agar remaja memiliki kemampuan menjaga kesehatan diri secara mandiri. Kondisi yang diharapkan setelah pelaksanaan kegiatan adalah meningkatnya pengetahuan, sikap, dan kesadaran remaja dalam menerapkan perilaku hidup sehat, mampu mengelola perubahan pada masa pubertas dengan baik, serta memiliki kesiapan menjadi remaja yang sehat, produktif, dan berdaya di tengah berbagai tantangan pergaulan.

2. Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode *community*

development dengan pendekatan *service learning*. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di Panti Asuhan Sakinah Aisyiyah Bukit Duri, Jakarta Selatan, dengan melibatkan mahasiswa Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA sebagai fasilitator dan remaja Panti Asuhan Sakinah Aisyiyah Bukit Duri sebagai mitra sasaran. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak mitra, pengurusan perizinan, serta penyusunan instrumen dan media edukasi. Salah satu media yang dirancang adalah “Kipas Edukasi Kesehatan Mental”, yang memuat informasi ringkas mengenai emosi dasar, manajemen stres, dan langkah-langkah praktik mindfulness. Tahap pelaksanaan dilakukan secara interaktif melalui kombinasi metode ceramah edukatif, diskusi dan tanya jawab, permainan relaksasi, serta praktik langsung. Materi edukasi mencakup gizi seimbang bagi remaja, kesehatan reproduksi, dan kesehatan mental. Selama penyampaian materi, peserta menggunakan media “Kipas Edukasi Kesehatan Mental” sebagai media pendukung untuk meningkatkan perhatian dan pemahaman terhadap materi. Pada materi kesehatan mental, kegiatan dilanjutkan dengan praktik mindfulness melalui pendekatan *experiential learning* untuk memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam meningkatkan kesadaran diri dan melatih regulasi emosi. Tahap evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai melalui penyebaran kuesioner kepada seluruh peserta. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan serta memperoleh gambaran mengenai pelaksanaan dan ketercapaian tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema “Aku Berharga: Menjadi Remaja Sehat dan Produktif di Tengah Tantangan Pergaulan” dilaksanakan pada tanggal 9 Mei 2026 di Panti Asuhan Sakinah Aisyiyah Bukit Duri, Tebet, Jakarta Selatan, dengan melibatkan 20 remaja sebagai peserta. Program disusun berdasarkan hasil data pendahuluan yang menunjukkan peserta masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai gizi seimbang, kesehatan reproduksi, dan kesehatan mental. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja sebagai upaya membentuk perilaku hidup sehat dan produktif. Oleh karena itu, kegiatan difokuskan pada pemberian edukasi bersifat partisipatif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam menjaga kesehatan.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan yang dihadiri oleh pengurus panti, dosen pembimbing, tim pengabdian, dan seluruh peserta. Selanjutnya, tim memaparkan hasil identifikasi masalah yang diperoleh dari hasil data studi pendahuluan sebagai dasar penyusunan program intervensi. Penyampaian hasil data tersebut bertujuan agar seluruh peserta memahami pentingnya materi yang akan diberikan serta meningkatkan motivasi untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Data tersebut ditampilkan dalam Tabel 1-4.

Tabel 1. Data Usia Responden di Panti Asuhan Sakinah Aisyiyah Bukit Duri

No	Usia	Jumlah Responden
1	11-15	15
2	16-17	5
Jumlah		20

Tabel 2. Data Pengetahuan Gizi

No	Tingkat Pendidikan	Frekuensi
1	Kurang	6
2	Baik	14
Jumlah		20

Tabel 3. Data Kesehatan Reproduksi

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi
1	Kurang	12
2	Baik	8
Jumlah		20

Tabel 4. Data Kesehatan Mental

No	Kategori Kesehatan Mental	Frekuensi
1	Normal	6
2	<i>Borderline</i>	8
3	Abnormal	6
Jumlah		20

Kegiatan inti dilakukan melalui beberapa bentuk aksi saling mendukung dalam menyelesaikan permasalahan yang ditemukan. Pertama berupa edukasi gizi seimbang menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi dan latihan penyusunan menu sehat. Materi yang diberikan berdasarkan kebutuhan gizi remaja dengan prinsip Isi Piringku, Pembatasan Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak serta pentingnya konsumsi buah dan sayur. Selama sesi berlangsung, peserta aktif berdiskusi mengenai kebiasaan makan sehari-hari

dan mampu mengidentifikasi pilihan makanan yang lebih sehat setelah dilakukan simulasi penyusunan menu.

Kegiatan kedua berupa edukasi kesehatan reproduksi remaja yang membahas perubahan fisik dan psikologis selama masa pubertas, kebersihan organ reproduksi, serta pentingnya menjaga pergaulan yang sehat. Sesi ini berlangsung secara interaktif dengan metode tanya jawab sehingga peserta lebih leluasa menyampaikan berbagai pertanyaan terkait perubahan yang mereka alami. Diskusi menunjukkan bahwa sebagian peserta sebelumnya memperoleh informasi kesehatan reproduksi dari teman sebaya atau media sosial sehingga kegiatan ini menjadi sarana untuk meluruskan informasi yang kurang tepat.

Sementara itu kegiatan ketiga difokuskan pada peningkatan kesehatan mental melalui edukasi mengenai pengenalan emosi, penyebab stres, strategi sederhana dalam mengelola tekanan psikologis. Kegiatan dilanjutkan dengan praktik *mindfulness* melalui latihan pernapasan dan afirmasi positif sebagai salah satu teknik pengendalian emosi. Selanjutnya, peserta mengikuti kegiatan refleksi diri dengan menuliskan pengalaman yang paling membanggakan dan pengalaman yang paling tidak menyenangkan yang pernah dialami. Kegiatan refleksi ini memberikan kesempatan peserta untuk mengenali emosi, meningkatkan kesadaran diri, serta mengekspresikan perasaan secara lebih sehat.

Untuk menjaga keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung, tim juga menyelenggarakan permainan edukatif yang disesuaikan dengan materi yang telah diberikan. Permainan tersebut tidak hanya meningkatkan antusiasme peserta, tetapi juga berfungsi sebagai media penguatan materi melalui pendekatan belajar yang menyenangkan. Seluruh peserta terlibat aktif dalam setiap permainan dan mampu menjawab pertanyaan yang diberikan berdasarkan materi yang telah dipelajari.

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya partisipasi aktif peserta pada setiap sesi. Hal ini terlihat dari tingginya keterlibatan peserta dalam diskusi, keberanian menyampaikan pendapat, antusiasme, dan permainan edukatif. Pendekatan pembelajaran yang bersifat partisipatif membuat suasana kegiatan menjadi lebih interaktif sehingga peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan. Dokumentasi kegiatan diberikan dalam Gambar 1-4.



Gambar 1. Kegiatan Penyampaian Materi Gizi Seimbang



Gambar 2. Kegiatan Penyampaian Materi Kesehatan Reproduksi



Gambar 3. Praktik *Mindfulness* Bersama



Gambar 4. Permainan Edukatif

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengisian *post-test* pada akhir kegiatan serta observasi selama proses pelaksanaan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta mampu menjawab sebagian besar pertanyaan yang diberikan mengenai gizi seimbang, kesehatan reproduksi, dan kesehatan mental, selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat dan bertanya mengenai isu kesehatan remaja. Hasil observasi ini mengindikasikan bahwa metode edukasi interaktif yang dipadukan dengan praktik dan permainan edukatif efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Keberhasilan kegiatan didukung oleh penggunaan berbagai metode pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik remaja. Kombinasi ceramah interaktif, diskusi, simulasi, praktik *mindfulness*, refleksi diri, dan permainan edukatif mampu menciptakan proses belajar yang aktif sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga pengalaman langsung dalam menerapkan materi yang diberikan. Pendekatan tersebut diharapkan meningkatkan kemampuan peserta dalam menerapkan perilaku hidup sehat, menjaga kesehatan reproduksi, serta mengelola kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun kegiatan berjalan dengan baik, pelaksanaan pengabdian ini masih memiliki keterbatasan, yaitu jumlah peserta yang terbatas serta waktu pelaksanaan yang hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan sehingga belum dapat mengevaluasi perubahan perilaku dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pendampingan secara berkelanjutan melalui program edukasi berkala agar perubahan pengetahuan dapat berkembang menjadi perilaku hidup sehat yang berkesinambungan.

4. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “*Aku Berharga: Menjadi Remaja Sehat dan Produktif di Tengah Tantangan Pergaulan*” berhasil dilaksanakan dengan baik dan mendapat partisipasi aktif dari remaja di Panti Asuhan Sakinah Aisyiyah Bukit Duri. Kegiatan edukasi yang mencakup gizi seimbang, kesehatan reproduksi, dan kesehatan mental memberikan gambaran bahwa sebagian besar peserta telah memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Namun, masih ditemukan keterbatasan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi, adanya perilaku seksual berisiko pada sebagian peserta, serta tingginya proporsi remaja yang berada pada kategori *borderline* dan *abnormal* berdasarkan pengukuran kesehatan mental.

Pelaksanaan edukasi dengan pendekatan partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, permainan edukatif, serta latihan *mindfulness* dan afirmasi positif mampu meningkatkan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Pendekatan ini menunjukkan potensi sebagai strategi promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik maupun mental.

Sebagai tindak lanjut, diperlukan program edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan, khususnya pada aspek kesehatan reproduksi dan kesehatan mental, dengan melibatkan pengelola panti, tenaga kesehatan, serta institusi pendidikan. Kolaborasi lintas sektor diharapkan dapat mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat, meningkatkan kemampuan remaja dalam mengambil keputusan yang bertanggung jawab, serta memperkuat kesehatan mental sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas hidup remaja di panti asuhan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pengelola, pengasuh, dan seluruh remaja Panti Asuhan Sakinah Aisyiyah Bukit Duri atas kerja sama, partisipasi, dan antusiasme selama mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA atas dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan, termasuk penyediaan cendera mata (*merchandise*) bagi peserta sebagai bentuk apresiasi dan motivasi. Penghargaan yang setinggi-tingginya juga diberikan kepada dosen pembimbing yang telah

memberikan arahan, masukan, serta dukungan selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan, termasuk pemberian *doorprize* yang turut meningkatkan antusiasme dan partisipasi peserta. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota tim Pengabdian kepada Masyarakat atas kerja sama dan dedikasi dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari persiapan, pelaksanaan, evaluasi, hingga penyusunan laporan. Semoga kolaborasi yang telah terjalin dapat terus berlanjut dalam mendukung upaya peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Daftar Referensi

- Alwi, M.A., Hamzah, H., Syarifuddin, S. & Karlina, L. (2025). Knowledge of HIV/AIDS Among Adolescents in Indonesia: A Systematic Review. (2025). *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 11(1), 132-140. <https://doi.org/10.22487/hjt.v11i1.1556>
- Darmayani, C.D., Kumboyono, K., Nugroho, F.A., & Supriati, L. (2025). The Educational Media to Improve Reproductive Health Knowledge among Adolescents: A Systematic Review. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 15(2), 203–213. <https://doi.org/10.57267/jisym.v15i2.494>
- Fatmarizka, T., Susilo, T.E., Rahman, F., Maghfiroh, R.A., Putriani, S., Mutiara, F.R., Ghoida, H., Putri, N.D., & Madaniyah, S.A. (2025). Pendekatan partisipatif untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan fisik dan reproduksi remaja di Posyandu Remaja Desa Trangsang. Hasil Karya ‘Aisyiyah untuk Indonesia (Hayina), 5(1), 23-29. <https://doi.org/10.31101/hayina.4291>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia/Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). Depression among young people in Indonesia: Indonesia Health Survey (SKI) 2023.
- Raswadi, M.D., Sutriawan, A., Syafruddin, M.A., Yani, A., & Bahar, A. (2026). Edukasi Perilaku Hidup Sehat Melalui Pendekatan Partisipatif Pada Siswa SMA Negeri 10 Makassar. *JDAL : Jurnal Dharma Abdi Lestari*, 2(1), 52-58.
- UNICEF Indonesia. (2025). Acting for nutrition: Indonesia’s Aksi Bergizi healthy breakfast pilot programme. Diakses dari laman <https://www.unicef.org/indonesia/nutrition/reports/acting-nutrition>
- Westlake, M.F., Hillman, S., Kerr-Davis, A., Viziteu, A., Silver, M., & Dykiert, D. (2023). A systematic review and meta-analysis of the type and prevalence of mental health disorders and symptoms among children living in residential care. *Developmental Child Welfare*, 5(4), 223-246. <https://doi.org/10.1177/25161032231202256>
- World Health Organization (WHO). (2024a). The adolescent health indicators recommended by the Global Action for Measurement of Adolescent health: Guidance for monitoring adolescent health at country, regional and global levels. Diakses dari laman

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240092198>

World Health Organization (WHO). (2024b). Adolescent and young adult health. Diakses dari laman <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

World Health Organization. (2025). Mental health of adolescents. Diakses dari laman <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>