

Sosialisasi Gaya Hidup Sehat pada Remaja di SMK 03 Muhammadiyah Samarinda

Muhammad Bachtiar Safrudin^{1,*}

¹Program Studi Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir.H Juanda Nomer 15
Samarinda, Kalimantan Timur

*Korespondensi E-mail: mbs143@umkt.ac.id

Abstrak

Kesehatan merupakan salah satu indikator penting dalam kehidupan, termasuk pada kelompok remaja. Remaja merupakan kelompok yang berisiko mengalami berbagai permasalahan kesehatan, sehingga diperlukan penguatan aspek kognitif melalui pendidikan kesehatan mengenai gaya hidup sehat sebagai upaya menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan. Indikator perilaku hidup sehat meliputi tidak merokok, mengonsumsi gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga kebersihan diri dan sanitasi, mengelola stres, serta tidak mengonsumsi alkohol maupun narkoba. Tujuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja melalui pendidikan kesehatan mengenai gaya hidup sehat dengan memanfaatkan media video, PowerPoint, dan leaflet. Kegiatan ini melibatkan 25 siswa SMK Muhammadiyah Istiqomah 04 Samarinda. Rangkaian kegiatan yang dilaksanakan meliputi: (1) penyusunan media pendidikan kesehatan berupa presentasi PowerPoint, video animasi, dan leaflet; serta (2) pelaksanaan pendidikan kesehatan yang diawali dengan pengukuran tingkat pengetahuan melalui pretest dan diakhiri dengan posttest setelah pemberian materi. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa pada pretest terdapat 11 siswa (44,0%) yang memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, hasil posttest menunjukkan peningkatan menjadi 16 siswa (64,0%) yang berada pada kategori pengetahuan baik. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi SMK Muhammadiyah Istiqomah 04 Samarinda dalam menyelenggarakan pendidikan kesehatan secara rutin sebagai upaya meningkatkan dan mempertahankan derajat kesehatan peserta didik.

Kata Kunci: Gaya hidup sehat, Penyuluhan Kesehatan, remaja.

Abstract

Health is an important indicator of life including the adolescent group. Adolescents as a risk group with health problems occur so it is important to do cognitive strengthening through Health Education about a healthy lifestyle in maintaining and improving health. Indicators of healthy living behavior include not smoking, consuming balanced nutrition, doing physical activity, hygiene, self-sanitation, preventing stress, not consuming alcohol and illegal drugs. The purpose of implementing community service is to increase knowledge through Health Education related to a healthy lifestyle for adolescents using video, powerpoint and leaflet media. The implementation involved 25 students from SMK Muhammadiyah Istiqomah 04 Samarinda. The activities carried out include: (1) making Health Education media with powerpoint, animated videos and leaflets (2) Health Education which was previously measured pre and posttest after Health Education. The results of this community service showed a pretest knowledge score in the good category of 11 people (44.0%) and a posttest knowledge category of good increased by 16 people (64.0%). The results of this community service are used as a reference in implementing Health Education at SMK Muhammadiyah Istiqomah 04 Samarinda by creating a routine schedule of Health Education activities as an effort to improve and maintain students' health status.

Keywords: Health Education, Healthy Lifestyle, Teenagers

Pendahuluan

Kesehatan merupakan aspek penting dalam tahapan siklus kehidupan manusia terutama pada usia remaja. Dimana aspek penting dalam tahapan kehidupan remaja adalah masa dimana organ reproduksi menjadi matur dan berfungsi secara maksimal, sehingga kesehatan menjadi indikator penting dalam mendukung tahapan kehidupan masa ini. Seperti kita ketahui masalah yang terjadi ketika dewasa merupakan akumulasi dari perilaku yang dilakukan dalam tahapan kehidupan sebelumnya. Permasalahan perilaku kesehatan berisiko menjadi aspek penting dalam menentukan intervensi yang tepat dalam Upaya pencegahan penyakit dan masalah kesejatan yang terjadi pada kelompok remaja (Kemenkes RI, 2020).

Intervensi yang dianggap paling efektif dan minim resiko dan mudah diakses oleh seluruh kelompok remaja adalah dengan pendidikan kesehatan. Upaya pendidikan kesehatan sebagai bentuk promotif dan preventif dalam mencegah resiko masalah kesehatan dengan dan menekan biaya perawatan akibat penyakit yang ditimbulkan karena masalah kesehatan (Palupi Widiastuti, 2018). Aspek kesehatan adalah modal penting dalam menekan pembiayaan Kesehatan sehingga upaya preventif ini menjadi aspek penting yang dilakukan dalam menjaga Kesehatan dan mempertahankan status kesehatan (Puspita & Puspita, 2022).

Upaya dalam menjaga pola hidup sehat sejak dini sebagai Langkah awal dalam mendukung pembentukan generasi sehat dan sumber daya manusia yang Tangguh, produktif dan berkualitas di masa depan. Perilaku hidup tidak sehat pada kelompok remaja yang lazim terjadi seperti merokok, masalah gizi tidak seimbang, rendahnya aktivitas fisik, kurangnya hyginitas, masalah psikososial seperti cemas dan depresi, dan penggunaan obat serta penyalahgunaan dengan konsusmi minuman beralkohol (Sumarwati et al., 2022). Hasil penelitian menunjukkan efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan terkait dengan gaya hidup sehat (Asmi & Nurpratama, 2023; Safitri & Julaecha, 2023; Zakiyah et al., 2023).

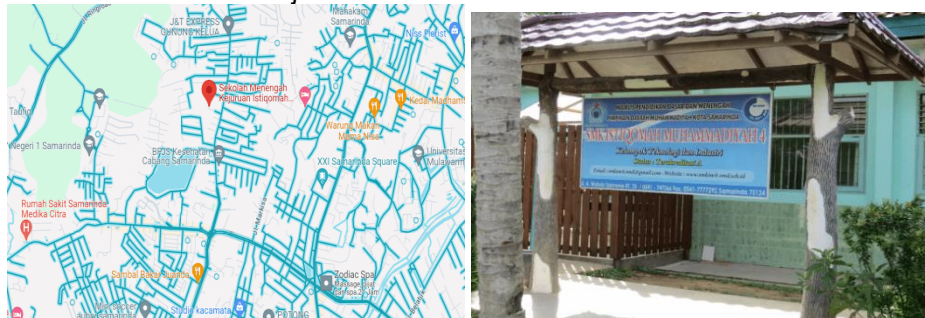
Metode pelaksanaan dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan terkait dengan gaya hidup sehat pada remaja. Pelaksanaan intervensi pendidikan kesehatan sebagai upaya preventif dan promotif dengan tujuan kahir menkan resiko masalah kesehatan yang terjadi dikemudian hari. Pelaksanaan dilakukan dengan 2 tahapan yakni pembuatan media video dan dilanjutkan dengan pemberian pendidikan kesehatan dengan mengawali pemberian pretest mengukur skor pengetahuan siswa dan selanjutnya pemberian pendidikan kesehatan dan dikahir dilakukan posttest.

Hasil pengkajian yang dilakukan di SMK Muhammadiyah 04 Samarinda menunjukkan dari 20 siswa sebanyak 10 siswa (50%) belum memahami tentang pola hidup sehat yang dianjurkan pada remaja. Sebagian kecil yakni 5 siswa (25%) hanya memahami tentang Perilaku hidup sehat seperti mengkonsumsi makanan sehat, menghindari alcohol dan melakukan aktivitas fisik dan mendukung kesehatan. Sehingga perlu dilakukan Pendidikan Kesehatan dengan menggunakan media yang tepat sesuai dengan karakteritik remaja memakai media video, powerpoint sebagai media pembelajaran dan pendistribusian leaflet terkait dengan gaya hidup sehat remaja di SMK Muhammadiyah Istiqomah 04 Samarinda. Mengacu pada fenomena tersebut maka penting dilakukannya sosialisasi tentang gaya hidup sehat di kalangan remaja di SMK Muhammadiyah Istiqomah 04 Samarinda sebagai upaya untuk meningkatkan status kesehatan siswa. Pertimbangan lain adalah belum pernah dilakukan sosialisasi gaya hidup sehat baik yang dilakukan guru atau petugas kesehatan.

Masa remaja pada hakikatnya merupakan masa pencarian jati diri dan penerimaan terhadap realitas diri sendiri dalam kaitannya dengan norma dan nilai yang dianggap lebih unggul dibandingkan dengan yang diterima dari orang tua. Dorongan untuk menguji kemampuan diri sendiri dan melepaskan diri dari kendali orang tua akan menyebabkan berkurangnya ketergantungan terhadap orang tua (Safrudin & Wibowo, 2021). Pola hidup sehat pada kelompok remaja masih rendah hal ini ditunjukkan dengan perilaku yang mengarah pada perilaku berisiko misalnya penyalahgunaan napza (Yusuf & Safrudin, 2021).

Dapat diasumsikan pola atau gaya hidup sehat remaja dengan mengacu pada indikator PHBS yang dilakukan remaja masih rendah (Akhmaddhian et al., 2023; Rahmadhayanti & Safrudin, 2021). Banyaknya kejadian di masa lalu akan berdampak pada banyaknya kasus di masa mendatang. Oleh karena itu, jika tindakan penanganan dan pencegahan tidak dilakukan, jumlah kasus dapat meningkat di masa mendatang.

Berdasarkan permasalahan tersebut, perlu dilakukannya sosialisasi tentang risiko penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja di SMK Muhammadiyah Istiqomah 04 Samarinda sebagai upaya untuk meningkatkan kewaspadaan terhadap risiko tersebut di kalangan remaja yang belum pernah menyelenggarakan sosialisasi tentang gaya hidup sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa tentang gaya hidup sehat dalam upaya menjaga dan mempertahankan status kesehatan remaja.



Gambar 1. Lokasi SMK Muhammadiyah 04 Samarinda.

Metode

1. Tempat dan Waktu.

Sosialisasi dilakukan di SMK Muhammadiyah 04 Samarinda dilakukan pada hari Sabtu, 06 April 2024 yang dilakukan selama 1 hari. Dimana sasaran pelaksanaan kegiatan adalah siswa kelas XA yang diambil atas pertimbangan sekolah dan jadwal yang sudah disesuaikan dengan 25 siswa.

2. Metode Pengabdian Masyarakat

Tahapan pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat yang dilakukan dengan 3 tahapan yang dijabarkan sebagai berikut :

a. Tahapan Awal : Membuat media Edukasi menggunakan video

Media video dibuat sebagai media yang digunakan dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan memakai aplikasi website yang mencakup pengertian gaya hidup sehat, pencegahan perilaku merokok, mengkonsumsi makanan sehat yang mengandung komponen gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik, higienitas, sanitasi diri, pencegahan stress, tidak mengkonsumsi alkohol dan obat terlarang.

b. Tahap Pelaksanaan : Pemberian Pendidikan kesehatan

Pendidikan kesehatan dilakukan dengan melibatkan Tim pelaksana pengabdian masyarakat yang terdiri dari dosen dan mahasiswa keperawatan semester VI. Tahapan awal dimulai dengan pemberian pretest dalam mengukur pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan. Setelah itu, dilakukan pendidikan kesehatan memakai media video animasi, *power point* dan *Leaflet*. Materi dalam kegiatan penyuluhan kesehatan meliputi pengenalan tentang pola hidup sehat mengacu pada indikator yang sudah dibuat dalam media video. Tahapan selanjutnya dilakukan pengukuran hasil pembelajaran dengan memberikan posttest.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Sabtu, 06 April 2024 melibatkan 25 siswa kelas yang berusia 15-17 tahun di kelas XA SMK Muhammadiyah Istiqomah 04 Muhammadiyah Samarinda. Tahapan dalam kegiatan PKM ini yaitu tahap pembuatan media video pendidikan kesehatan, tahap pelaksanaan pemberian pendidikan kesehatan menggunakan video, *power point* dan *leaflet*. Tahapan pelaksanaan PKM ini dijabarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Skema Kegiatan PKM.

Adapun tahapannya sebagai berikut:

a. Persiapan,

Dilakukan dengan mengidentifikasi masalah, melakukan identifikasi masalah, melakukan survei lokasi kegiatan PKM, penyusunan proposal PKM, Penyusunan dan uji coba kuesioner pengetahuan pola hidup sehat remaja. Pertimbangan pemilihan lokasi berdasarkan survei awal dimana lokasi PKM dekat dan masih banyak remaja melakukan gaya hidup tidak sehat.

b. Pembuatan media video, *leaflet* dan *power point*

Pendidikan kesehatan yang mengacu pada indikator pengertian gaya hidup sehat mencakup aspek tidak merokok, mengonsumsi gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik, higienitas, sanitasi diri, pencegahan stress, tidak mengonsumsi alkohol dan obat terlarang.



Gambar 3. Media Video Pendidikan Kesehatan.



Gambar 4. Media *Power point* Pendidikan Kesehatan.



Gambar 5. Media Power point Pendidikan Kesehatan.

- c. Pelaksanaan, meliputi pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan media video, leaflet dan *power point*.

Tujuan pelaksanaan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait gaya hidup sehat dengan mengukur pengetahuan menggunakan kuesioner pretest dan posttest. PKM ini diikuti 25 orang remaja baik perempuan maupun laki-laki. Tahap awal dilakukan dengan pengenalan dan memberikan kuesioner pretest untuk mendapatkan gambaran pengetahuan terkait gaya hidup sehat. Selanjutnya diperlihatkan pendidikan kesehatan dengan media *power point*, video edukasi dan leaflet. Selanjutnya dilakukan evaluasi sebagai tahap akhir dengan memberikan posttest pada remaja di SMK Muhammadiyah 04 Samarinda.



Gambar 6. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan di SMK Muhammadiyah Istiqomah 04 Samarinda.

Hasil pengukuran gambaran karakteristik remaja yang mengikuti PKM dijabarkan sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Remaja di SMK Muhammadiyah Istiqomah 04 Samarinda.

Karakteristik	Frekuensi	
	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	12
Perempuan	22	88
Usia		
15 Tahun	2	8
16 Tahun	20	80
17 Tahun	3	12
Total	25	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa hampir keseluruhan jenis kelamin remaja perempuan sebanyak 22 orang (88%), dengan usia hampir seluruhnya 16 tahun sebanyak 20 orang (80%). Hasil

pengukuran pengetahuan siswa sebelum dan setelah pemberian materi pendidikan kesehatan melalui kegiatan PKM dapat dilihat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan pretest dan posttest Sosialisasi Gaya Hidup Sehat pada remaja di SMK Muhammadiyah 04 Samarinda

Pengetahuan Pre-test	Frekuensi		Pengetahuan Post-test	Frekuensi	
	f	%		f	%
Baik	8	32	Baik	16	64
Cukup	11	44	Cukup	7	28
Kurang	6	24	Kurang	2	8
Total	25	100	Total	25	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan pretest pengetahuan dimana hampir sebagian besar pengetahuan siswa dalam kategori cukup sebanyak 11 orang (44,0%). Pengetahuan posttest remaja sebagian besar pada kategori baik sebanyak 16 orang (64,0%). Dari hasil ini menunjukkan terdapat peningkatan kategori pengetahuan remaja setelah dilakukan sosialisasi.

2. Pembahasan

Terdapat peningkatan pengetahuan dimana pengetahuan ketgori baik sebanyak 11 orang (44,0%) dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan pengetahuan hasil posttest sebagian besar pada kategori baik sebanyak 16 orang (64,0%). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah kategori baik setelah sosialisasi pada siswa setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan yang dilakukan adalah pengaplikasian dalam mengukur dan mengembangkan pengetahuan seseorang, kelompok dan masyarakat dalam upaya mempertahankan dan meningkatkan status kesehatan secara optimal (Notoatmodjo, 2012). Pendidikan kesehatan dilakukan dengan upaya preventif dan promotif yang menjadi bagian tugas petugas kesehatan dalam upaya mendukung program pemerintah dalam mencapai indikator perilaku hidup sehat disemua tatanan.

Hasil penelitian pendukung menunjukkan dimana kegiatan pendidikan kesehatan memiliki kontribusi dalam merubah perilaku hidup bersih dan sehat pada kelompok remaja (Hendarwati & Safrudin, 2021; Safitri & Julaecha, 2023; Safrudin, 2021; Yusni & Safrudin, 2021). Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan dengan menggunakan media video animasi, powerpoint dan leaflet memiliki dampak peningkatan pengetahuan remaja terkait dengan gaya hidup sehat. Melalui Pendidikan Kesehatan meningkatkan kompetensi kognitif remaja tentang bahaya Ketika tidak menerapkan gaya hidup sehat dan manfaat positif Ketika menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan Kesehatan yang diberikan memberikan pengalaman dan merubah persepsi siswa sehingga peningkatan aspek kognitif remaja bisa dipertahankan dan menjadikan pola serta kebiasaan baru yang dijalankan remaja dalam menerapkan serta mempraktekkan gaya hidup sehat baik di lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga. Peningkatan pengetahuan memberikan pengaruh kepercayaan diri, persepsi positif dan sikap yang positif dalam menjalankan perilaku hidup sehat yang dilakukan berkesinambungan dalam kehidupan remaja. Lebih lanjut dijelaskan bahwa pengetahuan dari hasil edukasi kesehatan mampu merubah dan meningkatkan kepercayaan diri remaja dengan komitmen baru dan kepercayaan diri yang baik dalam mencegah hambatan ketika menerapkan perilaku hidup sehat (Ashton et al., 2020). Aspek lain yang menjadi perhatian keberlanjutan perilaku dengan langkah awal peningkatan pengetahuan adalah kapasitas dan kemampuan remaja dengan tetap tekun dan komitmen dalam menjalankan perilaku hidup sehat.

Pola hidup sehat adalah hasil akhir sebagai wujud perilaku yang konsisten dengan tetap menjaga komitmen dalam menjalankan hidup sehat remaja. Sehingga upaya ini dilakukan dengan menggali pemahaman manfaat jangka panjang penerapan pola hidup sehat remaja. Setelah remaja memahami banyak manfaat yang dirasakan maka kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat

akan menjadi pola yang konsisten akan dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari pada remaja. Tidak lanjut yang perlu dilakukan adalah penguatan perubahan sikap dan persepsi yang positif remaja dengan melibatkan guru dengan tetap mensosialisasikan manfaat pola hidup sehat remaja dalam melalui Pendidikan Kesehatan (Lems et al., 2020).

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendidikan Kesehatan tentang gaya hidup sehat dengan meningkatnya pengetahuan. Hal ini dapat dilihat dari evaluasi pendidikan melalui posttest dengan peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan. Evaluasi posttest dengan melihat kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan pada akhir sesi diskusi dan pengisian kuesioner posttest dimana semua pertanyaan dapat terjawab dengan benar. Hasil evaluasi setelah pelaksanaan sosialisasi dengan melakukan sesi diskusi dan tanya jawab kepada remaja. Siswa aktif bertanya setelah sesi penyampaian materi oleh pengabdian masyarakat

Kesimpulan dan Saran

Peningkatan pengetahuan dimana pengetahuan kategori baik sebanyak 11 orang (44,0%) dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan pengetahuan hasil posttest sebagian besar pada kategori baik sebanyak 16 orang (64,0%). Pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan baik dengan respon baik dan antusias remaja mengikuti pendidikan kesehatan dari awal hingga akhir dan aktif selama pelaksanaan terutama saat diskusi dan tanya jawab. Sekolah sebaiknya memberikan kurikulum pendidikan kesehatan secara rutin kepada siswa di SMK Muhammadiyah Istiqomah 04 Samarinda.

Daftar Pustaka

- Ashton, L. M., Hutchesson, M. J., Rollo, M. E., Morgan, P. J., & Collins, C. E. (2020). Motivators and barriers to engaging in healthy eating and physical activity: A cross-sectional survey in young adult men. *American Journal of Men's Health*, 11(2), 330–343.
- Asmi, N. F., & Nurpratama, W. L. (2023). Pelatihan Pola Konsumsi Jajanan Dan Gaya Hidup Sehat Menggunakan Video Edukasi Pada Remaja. *Martabe: Jurnal Pengabdian ...*, 6.
- Hendarwati, A., & Safrudin, M. B. (2021). Pengaruh Live Modeling Terhadap Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Pada Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 003 Sangasanga. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 3–4.
- Kemendes RI. (2020). Pedoman Pelaksanaan peningkatan Perilaku Hidup Sehat di Masyarakat. Edisi ke 5. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 5, Issue 1, p. 420). Kementerian Kesehatan RI.
- Lems, E., Hilverda, F., Sarti, A., van der Voort, L., Kegel, A., Pittens, C., Broerse, J., & Dedding, C. (2020). 'McDonald's is good for My social life'. Developing health promotion together with adolescent girls from disadvantaged neighbourhoods in Amsterdam. *Children & Society*, 34(3), 204–219.
- Notoatmodjo, S. (2012). Ilmu Perilaku Kesehatan. In *Rineka Cipta* (Vol. 2, Issue 2, p. 120). Rineka Cipta.
- Palupi Widiastuti. (2018). Metode Pendidikan Kesehatan Masyarakat. In R. J. Bensley & Jodi Brokin Fisher (Eds.), *EGC* (5th ed., Vol. 5, Issue 1, p. 270).
- Puspita, S., & Puspita, E. (2022). Pendidikan dan Promosi Kesehatan. In 1 (Ed.), *Penerbit Buku Pendidikan Deepublish* (1st ed., Vol. 3, Issue 1, p. 87).
- Safitri, S., & Julaecha. (2023). Edukasi Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Di Masa Covid-19. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 140–151. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v7i2.765>
- Safrudin, B. (2021). Pengaruh Live Modeling Terhadap Perilaku Aktivitas Fisik Pada Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 003 Sangasanga. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 59–65.
- Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36–48. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v5i1.11354>
- Yusni, A., & Safrudin, M. B. (2021). Pengaruh Live Modeling Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan

Buah Pada Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 003 Sangasanga. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 505–516.

Zakiah, E., Kurnianingsih, W., Cahyani, N. N., Saputri, R., Asriatun, R., & Ratnasari, S. (2023). Sosialisasi Pola Hidup Sehat bagi Remaja di MAN 1 Sukoharjo. *Journal of Community Engagement in Health and Nursing*, 1(2), 72–74. <https://doi.org/10.30643/jcehn.v1i2.308>