

## Edukasi Kesehatan Remaja tentang Pola Hidup Sehat dan Pencegahan Perilaku Berisiko di Lingkungan Sekolah

<sup>1</sup>Usti Fina Hasanah Hasibuan, <sup>2</sup>Bd. Joharmi, SST, M,KM

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AS SYIFA

### ARTICLE INFO

#### Keywords:

Kesehatan Remaja;  
Pola Hidup Sehat;  
Perilaku Berisiko;  
Edukasi Kesehatan;  
Lingkungan Sekolah.

### ABSTRACT

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan akibat kurangnya pemahaman mengenai pola hidup sehat dan tingginya paparan terhadap perilaku berisiko. Lingkungan sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk kesadaran dan kebiasaan sehat pada remaja. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya pola hidup sehat serta pencegahan perilaku berisiko di lingkungan sekolah. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif partisipatif melalui penyuluhan, presentasi interaktif, dan diskusi tanya jawab yang melibatkan siswa secara aktif. Kegiatan dilaksanakan di lingkungan sekolah tingkat SMA/SMK dengan sasaran siswa remaja. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang, aktivitas fisik teratur, istirahat yang cukup, kesehatan mental, serta bahaya perilaku berisiko seperti merokok dan penyalahgunaan zat adiktif. Partisipasi aktif siswa selama kegiatan menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja. Kegiatan ini memberikan kontribusi dalam mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat dan membentuk generasi muda yang lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini.

E-mail: -

©2025 Published by Cattleya Darmaya Fortuna

## 1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada fase ini, remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, keinginan mencoba hal-hal baru, serta mudah terpengaruh oleh lingkungan pergaulan. Kondisi tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap berbagai perilaku berisiko, seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, merokok, penyalahgunaan narkoba, hingga pergaulan bebas.

Pola hidup sehat merupakan faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja secara optimal. Penerapan perilaku hidup sehat seperti konsumsi gizi seimbang, olahraga teratur, istirahat yang cukup, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta mencegah berbagai penyakit. Namun, pada kenyataannya masih banyak remaja yang belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Lingkungan sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan perilaku siswa, termasuk dalam aspek kesehatan. Sekolah tidak hanya menjadi tempat transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga wadah pembinaan sikap dan kebiasaan hidup sehat. Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan di lingkungan sekolah menjadi salah satu upaya preventif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa terhadap pentingnya pola

hidup sehat serta bahaya perilaku berisiko. Berdasarkan hasil observasi awal, masih ditemukan siswa yang kurang memperhatikan pola makan sehat, jarang berolahraga, serta memiliki pemahaman yang terbatas mengenai dampak perilaku berisiko terhadap kesehatan fisik dan mental. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan yang interaktif dan komunikatif.

Berdasarkan hasil observasi di lingkungan sekolah, masih ditemukan rendahnya kesadaran dan pemahaman siswa mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian siswa belum menerapkan pola makan bergizi seimbang, kurang melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta belum memahami secara menyeluruh dampak jangka panjang dari perilaku berisiko seperti merokok, penyalahgunaan zat adiktif, dan pergaulan yang tidak sehat terhadap kesehatan fisik maupun mental. Selain itu, kegiatan edukasi kesehatan yang terstruktur dan interaktif masih terbatas, sehingga informasi yang diterima siswa belum optimal dalam membentuk perubahan perilaku. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan intervensi edukatif yang sistematis untuk meningkatkan kesadaran serta membangun komitmen siswa dalam menjaga kesehatan sejak usia remaja. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja melalui penyuluhan yang komunikatif dan interaktif di lingkungan sekolah. Program ini berperan sebagai upaya preventif dalam menekan potensi munculnya perilaku berisiko dengan membekali siswa pengetahuan yang benar dan relevan mengenai pola hidup sehat. Selain itu, kegiatan ini mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan serta memperkuat sinergi antara perguruan tinggi dan institusi pendidikan dalam implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan siswa tidak hanya memahami konsep hidup sehat secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif dengan metode penyuluhan dan diskusi interaktif yang dilaksanakan di lingkungan sekolah tingkat SMA/SMK. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas X–XII yang berada pada rentang usia remaja. Pemilihan sasaran didasarkan pada pertimbangan bahwa kelompok usia remaja merupakan fase yang rentan terhadap berbagai perilaku berisiko serta membutuhkan pembinaan dan pendampingan dalam penerapan pola hidup sehat.

Tahapan pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa langkah. Pertama, tahap persiapan yang meliputi observasi awal, koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi, serta penyediaan media pendukung seperti slide presentasi dan leaflet. Kedua, tahap pelaksanaan berupa penyampaian materi mengenai pola hidup sehat, pentingnya gizi seimbang, aktivitas fisik, kesehatan mental, serta pencegahan perilaku berisiko seperti merokok dan penyalahgunaan zat adiktif. Metode penyampaian dilakukan secara ceramah interaktif, tanya jawab, dan diskusi kelompok untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa.

Ketiga, tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat pemahaman siswa

terhadap materi yang diberikan. Evaluasi dilakukan secara sederhana melalui sesi tanya jawab langsung, umpan balik peserta, serta pengamatan terhadap partisipasi dan respons siswa selama kegiatan berlangsung. Selain itu, dokumentasi kegiatan dilakukan sebagai bagian dari laporan pelaksanaan PKM.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi interaktif kepada siswa di lingkungan sekolah. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan tertib dan mendapat respons yang positif dari pihak sekolah maupun peserta didik. Siswa mengikuti kegiatan dengan antusias, terlihat dari keaktifan dalam menjawab pertanyaan, memberikan tanggapan, serta berpartisipasi dalam sesi diskusi.

Gambar 1 menunjukkan pelaksanaan kegiatan PKM berupa edukasi kesehatan remaja di ruang kelas SMA/SMK. Narasumber menyampaikan materi tentang pola hidup sehat dan pencegahan perilaku berisiko secara interaktif, sementara siswa mengikuti kegiatan dengan tertib dan antusias. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran siswa dalam menjaga kesehatan fisik dan mental sejak dini serta membentuk lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan remaja.



**Gambar 1.** Foto Dokumentasi Kegiatan



**Gambar 2.** Foto Dokumentasi Kegiatan

Gambar 2 menunjukkan suasana peserta didik yang mengikuti kegiatan PKM edukasi kesehatan di dalam kelas. Para siswa terlihat duduk dengan tertib dan memperhatikan materi yang disampaikan. Antusiasme siswa tampak dari fokus dan kesiapan mereka selama kegiatan berlangsung. Dokumentasi ini menggambarkan partisipasi aktif siswa dalam menerima edukasi mengenai pola hidup sehat dan pencegahan perilaku berisiko di lingkungan sekolah.



**Gambar 3.** Foto Dokumentasi Kegiatan

Gambar menunjukkan pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan dalam program PKM di ruang kelas. Narasumber menyampaikan materi di depan kelas, sementara siswa mengikuti kegiatan dengan serius dan penuh perhatian. Suasana kelas terlihat kondusif dan mendukung proses pembelajaran interaktif. Dokumentasi ini

Doi : <https://doi.org/10.54209/jumas.v4i03.346>

menggambarkan keterlibatan aktif siswa dalam menerima materi tentang pola hidup sehat dan pencegahan perilaku berisiko di lingkungan sekolah.



**Gambar 4.** Foto Dokumentasi Kegiatan



**Gambar 5.** Foto Dokumentasi Kegiatan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan di lingkungan sekolah merupakan langkah strategis dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja. Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir dan perilaku siswa. Dengan pendekatan yang komunikatif dan interaktif, materi kesehatan dapat diterima dengan lebih efektif dibandingkan metode satu arah. Peningkatan pemahaman siswa setelah kegiatan menunjukkan bahwa kurangnya informasi yang terstruktur sebelumnya menjadi salah satu faktor

rendahnya kesadaran terhadap pola hidup sehat. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga diajak untuk merefleksikan perilaku sehari-hari yang berpotensi menimbulkan risiko kesehatan. Selain itu, diskusi mengenai kesehatan mental menjadi salah satu bagian yang mendapat perhatian besar dari siswa. Hal ini menunjukkan bahwa remaja membutuhkan ruang untuk memahami dan mendiskusikan isu kesehatan secara terbuka. Oleh karena itu, program edukasi kesehatan sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam program sekolah. Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini berhasil mencapai tujuan utama yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya pola hidup sehat serta pencegahan perilaku berisiko. Ke depan, kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan metode evaluasi yang lebih terukur, seperti penggunaan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman secara kuantitatif.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema Edukasi Kesehatan Remaja tentang Pola Hidup Sehat dan Pencegahan Perilaku Berisiko di Lingkungan Sekolah telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respons positif dari siswa maupun pihak sekolah. Melalui metode penyuluhan dan diskusi interaktif, kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman serta kesadaran siswa mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat, seperti konsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik teratur, istirahat yang cukup, serta menjaga kesehatan mental. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap dampak negatif perilaku berisiko seperti merokok, penyalahgunaan zat adiktif, dan pergaulan yang tidak sehat. Partisipasi aktif siswa selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang komunikatif dan interaktif efektif dalam menyampaikan materi kesehatan kepada remaja. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat dan kondusif bagi perkembangan siswa. Oleh karena itu, program edukasi kesehatan remaja perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam kegiatan sekolah agar dapat membentuk generasi muda yang sehat, cerdas, dan bertanggung jawab terhadap kesehatan dirinya maupun lingkungannya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1.] Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, 31(2), 143-164. <https://doi.org/10.1177/1090198104263660>
- [2.] Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies. *Health Promotion International*, 15(3), 259-267. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>
- [3.] Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., et al. (2016). Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)
- [4.] Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., et al. (2012). Adolescence: A

Doi : <https://doi.org/10.54209/jumas.v4i03.346>

- foundation for future health. *The Lancet*, 379(9826), 1630–1640. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60072-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60072-5)
- [5.] Viner, R. M., Ozer, E. M., Denny, S., et al. (2012). Adolescence and the social determinants of health. *The Lancet*, 379(9826), 1641–1652. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60149-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60149-4)
- [6.] World Health Organization. (2018). Global accelerated action for the health of adolescents (AA-HA!): Guidance to support country implementation. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/255415>
- [7.] World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- [8.] World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- [9.] World Health Organization. (2022). Adolescent health. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- [10.] Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS). <https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/index.htm>
- [11.] UNICEF. (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- [12.] United Nations Office on Drugs and Crime. (2018). World Drug Report 2018. <https://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/wdr2018.html>
- [13.] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesmas/>
- [14.] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2019. <https://www.kemkes.go.id>
- [15.] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). <https://www.kemdikbud.go.id>