

## SOSIALISASI POLA HIDUP SEHAT BAGI REMAJA DI MAN 1 SUKOHARJO

Erna Zakiyah | Widya Kurnianingsih | Nurul Nur Cahyani | Rivionika Saputri | Roliyah Asriatun | Sindi Ratnasari |

Program Studi D 3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan Poltekkes Bhakti Mulia Sukoharjo  
\*Corresponding Author: widyakurnianingsih08@gmail.com

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
<p><b>Article history</b> Received (June 23, 2023) Revised (June 29, 2023) Accepted (July 10, 2023)</p> <p><b>Keywords</b> Healthy Lifestyle, Youth</p>	<p><i>Health in adolescence is an important aspect in individual life cycle. Health-wise, this is an important period for reproductive health and early formation of healthy lifestyle behaviors. Problem Health in adulthood is partly related to health behavior or lifestyle at a young age, including in adolescence. Problem description Health risk behavior becomes important as a basis for setting priorities intervention direction funds that must be developed as well as to prevent their occurrence disease or premature death at a more mature age (Ministry of Health RI, 2015). Healthy living behavior from an early age is one of the efforts very important in creating productive human resources and quality in the future. Risky behavior in adolescence These include smoking habits, unbalanced nutrition, lack of physical activity, individual hygiene and sanitation, depression/stress, consumption of alcoholic beverages and consumption of illegal drugs.</i></p> <p><b>Keywords:</b> Healthy Lifestyle, Youth</p>

**Jurnal Ilmiah Keperawatan** is a peer-reviewed journal published by High School of Health Science Hang Tuah Surabaya (STIKES Hang Tuah Surabaya).  
This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)  
Website: <https://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/JCEHN/>  
E-mail: [journal@stikeshangtuah-sby.ac.id](mailto:journal@stikeshangtuah-sby.ac.id)

### Pendahuluan

Semua orang ingin selalu sehat dan terhindar dari berbagai penyakit, dengan tubuh dan pikiran yang selalu sehat kesejahteraan dan kualitas hidup akan dapat meningkat. Salah satu cara menjaga kesehatan yaitu dengan menerapkan gaya hidup sehat setiap hari. Gaya hidup sehat adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga atau melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik bagi kesehatan.

Sumber daya manusia merupakan salah satu komponen penting dalam mencapai tujuan pembangunan kesehatan. Generasi muda memiliki peranan penting untuk melanjutkan estafet pembangunan dan perkembangan bangsa, untuk itu kesehatan dan status gizi para remaja harus dipersiapkan sejak dini (Budi Gunadi Sadikin, 2021). Pada masa remaja, terjadi perubahan baik fisik maupun psikis yang menyebabkan remaja dalam kondisi rawan pada proses pertumbuhan dan perkembangannya. Masa ini merupakan masa terjadinya proses awal kematangan organ reproduksi dan perubahan hormonal yang nyata. Remaja menghadapi berbagai masalah yang kompleks terkait dengan fisik, kecukupan gizi, perkembangan psikososial, emosi dan kecerdasan yang akhirnya menimbulkan konflik dalam dirinya yang kemudian mempengaruhi kesehatannya.

Kesehatan pada usia remaja merupakan salah satu aspek penting dalam siklus kehidupan individu. Secara kesehatan, masa ini merupakan periode penting untuk kesehatan reproduksi dan pembentukan awal perilaku hidup sehat. Masalah kesehatan di usia dewasa sebagian berkaitan dengan perilaku kesehatan ataupun gaya hidup di usia muda termasuk pada usia remaja. Gambaran permasalahan perilaku berisiko kesehatan menjadi penting sebagai dasar menetapkan prioritas dana rah intervensi yang harus dikembangkan serta untuk mencegah terjadinya penyakit ataupun kematian premature pada usia yang lebih dewasa (Kemenkes RI, 2015).

Perilaku hidup sehat sejak usia dini merupakan salah satu upaya yang sangat penting dalam menciptakan sumber daya manusia yang produktif dan berkualitas di masa yang akan datang. Perilaku berisiko pada usia remaja diantaranya adalah kebiasaan merokok, gizi tidak seimbang, kurang aktifitas fisik, hygiene dan sanitasi individu, depresi/stress, konsumsi minuman beralkohol dan konsumsi obat-obatan terlarang. Diketahui bahwa siswa-siswi di MAN 1 Sukoharjo banyak yang mengalami ijin tidak masuk dikarenakan sakit hal ini disebabkan karena belum memiliki pengetahuan yang baik tentang cara melaksanakan pola hidup sehat. Beberapa siswa telah mengetahui langkah hidup sehat, namun belum dapat meerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hal tersebut diatas maka kami melakukan pengabdian masyarakat tentang pola hidup sehat terhadap siswa dan siswi MAN 1 Sukoharjo. Tujuan adalah agar siswa dan siswi MAN 1 sukoharjo dapat mengetahui cara hidup sehat dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari – hari.

### **Metode Pelaksanaan Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan selama 1 hari pada tanggal 14 November 2023 di MAN 1 Sukoharjo diikuti oleh seluruh siswa siswi kelas digital. Metode kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan metode ceramah, praktek, dan tanya jawab. Pemberian materi tentang Tahap pertama adalah dengan ceramah menggunakan media leaflet dan materi yang berisi tentang cara menjaga kesehatan remaja, memilih makanan yang aman dikonsumsi, cuci tangan yang benar. Penyuluhan dilakukan terhadap siswa siswi MAN 1 Sukoharjo kelas digital. Remaja merupakan ujung tombak bangsa, remaja hidup sehat maka Indonesia kuat. Pada pengabdian ini akan dirumuskan permasalahan yang akan diangkat yaitu peningkatan pengetahuan siswa pola hidup sehat. Memberikan leaflet tentang jenis langkah-langkah pola hidup sehat., Memberikan penjelasan tentang akibat jika tidak menerapkan pola hidup sehat dengan presentasi. Menayangkan video edukasi tentang pola hidup sehat pada remaja. Memperagakan cara mencuci tangan yang benar.



**Gambar 1** Pemberian materi pola hidup sehat

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan sosialisasi pola hidup sehat dilaksanakan dalam upaya meningkatkan pengetahuan pada remaja, khususnya siswa MAN 1 Sukoharjo tentang cara menerapkan pola hidup sehat Peserta penyuluhan terdiri dari siswa kelas digital sebanyak 26 orang. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Dosen dengan melibatkan mahasiswa Prodi D3 RMIK. Kegiatan terlaksana pada tanggal 14 November 2022 Kegiatan diawali dengan mengucapkan salam kepada para siswa, perkenalan dan penyampaian maksud dan tujuan kegiatan. Selanjutnya disampaikan materi penyuluhan yang terdiri dari : langkah-langkah pola hidup sehat, akibat tidak melaksanakan pola hidup sehat, memperagakan cara mencuci tangan yang benar dan penayangan video edukasi

pola hidup sehat pada remaja. Pada akhir sesi ada pemberian doorprice bagi siswa yang dapat menjawab pertanyaan.

Setelah pelaksanaan sosialisasi pengetahuan siswa tentang polahidup sehat pada remaja meningkat. Hal ini dibuktikan dengan kemampuan siswa untuk menjawab pertanyaan pada akhir sesi bahwa semua pertanyaan dapat terjawab dengan benar dan seluruh siswa dapat memperagakan cara mencuci tangan dengan benar. Berikut adalah evaluasi yang dilakukan pada kegiatan sosialisasi, adanya pertanyaan dari siswa ataupun pertanyaan dari tim pengabdian masyarakat : Pertanyaan dari siswa (Aulia ) Apa dampak perokok pasif ? Jawaban : Perokok pasif memiliki resiko yang tinggi karena menghirup asap rokok secara terus menerus akan beresiko memiliki penyakit jantung dan paru. Pertanyaan dari promotor Bagaimana kesimpulan video dampak bila kita tidak menjaga pola hidup sehat? Dijawab oleh yasmin : Jika kita tidak menjaga pola hidup sehat dampaknya akan kita rasakan dimasa tua contohnya saat tua mudah terserang penyakit dan membutuhkan biaya yang tidak sedikit untuk berobat, produktivitas menurun dan aktivitas pun akan terganggu. Bagaimana kesimpulan video pentingnya menjaga pola makan? dijawab oleh aulia: Kita sedang memasuki masa remaja atau masa pertumbuhan dimana membutuhkan banyak nutrisi atau gizi untuk menunjang agar tubuh kita tetap sehat dan tidak mudah terserang penyakit.

## **Simpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini tentang pola hidup sehat dalam bidang kesehatan di MAN 1 Sukoharjo telah dilaksanakan dan siswa dapat menangkap materi tentang pola hidup sehat yang disosialisasikan, terbukti dengan siswa aktif bertanya dan dapat menjawab pertanyaan dari promotor juga dapat mempraktekkan cuci tangan dengan benar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi pola hidup sehat bagi remaja di kelas digital MAN 1 Sukoharjo.

## **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada atas bantuan, kerjasama, persetujuan dan dukungan dari semua pihak yang terkait dalam kegiatan ini kami mengucapkan terimakasih.

## **Daftar pustaka**

- Febri, F. "Kebiasaan jajan pada anak " *Jurnal ilmu kesehatan masyarakat vol 1 (2), 2010.*
- Indrati, R dan Gardjito, M. 2014. Pendidikan konsumsi pangan. Aspek *pengelolaan dan keamanan.* Jakarta : Kencana Prenadamedia Group.
- Haiti, M., Angraini, N. & Fitrianti, D., 2020. *fikes.ukmc.* [Online] Available at: <http://fikes.ukmc.ac.id/index.php/informasi/penelitian-pengabdian/pengabdian/1860-promosi-kesehatan-resiko-kesehatan-pada-remaja>[Accessed Jumat Oktober 2022].
- Nuansa, J., 2022. *Jurnal Nuansa.* [Online] Available at: <https://nuansa.nusaputra.ac.id/2022/02/16/tips-pola-hidup-sehat-di-kalangan-remaja/> [Accessed Jumat Oktober 2022].
- Nuraini, H. Memilih dan membuat jajanan anak yang sehat dan Halal. Jakarta Qultum Media.

