AUXILIUM: Jurnal Pengabdian Kesehatan **ISSN : 3026-2720 (media online)**
Volume 3, Nomor 2, Agustus 2025 Halaman 12-17

Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Remaja di SMP Negeri 3 Lhokseumawe

Cut Sidrah Nadira*[1], Mulyati Sri Rahayu[2], Harvina Sawitri[3], Nora Maulina[4], Sri Wahyuni[5], Cut Asmaul Husna[6]

[1,2,3,4,5,6]Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh, Aceh
*Email korespondensi: cut.sidrah@unimal.ac.id

ABSTRAK

Remaja merupakan investasi penting untuk pembangunan berkelanjutan dan kemajuan suatu bangsa. Untuk mewujudkan tujuan tersebut pendidikan, sosial, kesehatan fisik dan mental remaja sangat penting diperhatikan. Penyakit menular maupun tidak menular masih terus menjadi masalah bagi kesehatan masyarakat global, terutama pada golongan usia remaja 10 hingga 19 tahun. Berbagai faktor yang dapat mencetuskan penyakit atau bahkan kematian pada remaja seperti merokok, penyalahgunaan NAPZA, kurang gizi serta kurang aktivitas fisik, dapat dicegah dengan memberikan edukasi yang efektif. Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Lhokseumawe ini dihadiri oleh 15 orang yang merupakan perwakilan dari kelas VII sampai IX. Solusi yang ditawarkan adalah sosialisasi melalui metode ceramah dibantu dengan media audio visual dan leaflet terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) bagi remaja terutama di lingkungan sekolah yang diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, sehingga siswa, guru maupun masyarakat lingkungan sekolah menjadi lebih sehat, serta dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Luaran dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan terkait perilaku hidup bersih dan sehat bagi remaja di lingkungan sekolah sehingga diharapkan berdampak bagi perubahan perilaku. Hasil yang didapatkan adalah terdapat peningkatan pengetahuan siswa-siswi terkait PHBS sesudah dilakukan sosialisasi.

Kata kunci: PBHS, remaja, sekolah, hygiene, edukasi

PENDAHULUAN

Remaja rentan terhadap penyakit karena fase transisi kehidupan mereka yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Perubahan fisik, psikologis, perilaku selama masa remaja, serta faktor sosial dan lingkungan adalah beberapa faktor yang meningkatkan kerentanan remaja terhadap penyakit (Tanjung et al., 2023). Perubahan fisik, kecukupan nutrisi, perkembangan psikososial, emosi, dan kecerdasan akan menimbulkan perubahan dan penyesuaian diri yang signifikan dan jika keadaan ini tidak berimbang maka dapat berdampak pada kesehatan mereka. Kecelakaan, percobaan bunuh diri, kekerasan, kehamilan beresiko, pergaulan bebas, merokok, penyalahgunaan NAPZA, Human Immunodeficiency Virus (HIV), kekurangan gizi, dan kurang olahraga merupakan beberapa

contoh perilaku dan kondisi penyebab penyakit bahkan dapat memicu kematian yang sering dijumpai pada usia remaja (Yuningrum et al., 2021; Dhamayanti, 2009).

Upaya kesehatan remaja merupakan salah satu dari 24 upaya kesehatan yang dilakukan dalam penyelenggaraan kesehatan di Indonesia sesuai UU No 17 Tahun 2023. Upaya kesehatan remaja ini bertujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi manusia dewasa yang sehat fisik maupun menntal, cerdas, berkualitas dan produktif. Remaja harus dapat mengakses fasilitas pelayanan kesehatan dan mendapatkan pelayanan kesehatan yang sesuai dengan standar, aman, berkualitas dan terjangkau. Upaya kesehatan remaja tersebut meliputi skrining kesehatan, pencegahan kecelakaan, pencegahan kekerasan, pencegahan penyakit tidak menular, pencegahan dan pengendalian penyakit menular, kesehatan reproduksi, kesehatan gizi dan aktifitas fisik, kesehatan jiwa, serta kesehatan remaja pada situasi krisis (Kemenkes RI, 2024).

Salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesehatan remaja adalah nutrisi yang seimbang dan aktivitas fisik yang teratur dan terukur. Remaja yang sehat memiliki berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (IMT) yang sesuai dengan usianya. Aktivitas yang dinamis tanpa diimbangi gaya hidup dan pola makan yang sehat membuat remaja menjadi rentan terhadap gangguan keseimbangan gizi. *Sustainable Development Goals* (SDGs) memiliki harapan dapat mengatasi segala bentuk malnutrisi dan salah satu targetnya adalah pemenuhan kebutuhan gizi pada golongan usia remaja. Indonesia saat ini sedang menghadapi masalah gizi ganda, tidak hanya kekurangan zat gizi (kekurangan energi-protein, stunting, kekurangan vitamin dan mineral) tetapi juga kelebihan zat gizi (obesitas). Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas pada penduduk umur >18 tahun selama tahun 2018 sampai 2023, yaitu dari 21,8%, menjadi 23,4%. Disisi lain hasil survey yang sama juga menunjukkan bahwa 21,5% balita di Indonesia mengalami stunting, dengan sebagian besar kasus pada kelompok usia 2-3 tahun. Angka Wasting pada balita secara nasional juga meningkat selama tahun 2022-2023, dari 7,7% menjadi 8,5% dan Aceh merupakan salah satu provinsi yang mengalami kenaikan prevalensi tertinggi (13,6%) (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Tidak hanya gizi makro, kekurangan gizi mikro juga masih menjadi masalah di Indonesia. Program Suplementasi Zat Gizi Mikro terutama pada remaja perempuan bahkan telah menjadi kebijakan di negara ASEAN dalam pencegahan stunting. Hal ini merupakan salah satu upaya pencegahan stunting dimulai sejak dini (usia remaja) (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Data global lebih dari tiga per empat atau 81% anak-remaja tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup sesuai rekomendasi WHO. Data SKI 2023, menunjukkan 62,6% penduduk usia ≥ 10 tahun hanya melakukan aktivitas fisik pada kategori cukup. Survei menunjukkan bahwa alasan utama tidak melakukan aktivitas fisik adalah tidak adanya waktu(Kementerian Kesehatan RI, 2024). Semakin lama seorang anak atau remaja memiliki kebiasaan *sedentary* (malas bergerak, tiduran, duduk menonton, dll) akan menimbulkan efek merugikan bagi kesehatan jantung dan metabolisme (terjadi penimbunan lemak, obesitas), kebugaran, perilaku social, dan durasi/waktu tidur. Kebutuhan aktivitas fisik bagi anak & remaja menurut WHO minimal 60 menit/hari aktivitas fisik intensitas sedang-berat terutama aerobik dalam seminggu (Bull et al.,2020).

Perkembangan organ reproduksi yang sedang terjadi pada remaja juga menuntut remaja dapat menjaga kebersihan reproduksinya dengan baik. Kesehatan mental dan

emosional yang baik pada remaja sangat dibutuhkan sehingga remaja mampu mengambil keputusan dengan baik dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Satu dari tujuh remaja usia 10-19 tahun mengalami masalah psikologis, dengan depresi sebagai penyebab utama disabilitas pada remaja. Hasil survei kesehatan mental remaja Indonesia tahun 2022 menunjukkan 5,5% remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja memiliki tujuan tidak hanya meningkatkan kualitas kesehatan, tetapi juga memelihara, dan melindungi kesehatan remaja baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial. PHBS adalah bentuk cerminan orientasi hidup sehat yang diterapkan baik oleh personal, keluarga, maupun masyarakat. PHBS diterapkan mulai dari lingkungan rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan dan tempat umum. PHBS diharapkan membentuk kesadaran masyarakat sehingga dapat mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup (Paradhiba, 2024)

PHBS di sekolah melibatkan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk menciptakan sekolah yang sehat melalui penerapan pola hidup yang sehat, sehingga siswa, guru maupun masyarakat lingkungan sekolah menjadi lebih sehat dan bersemangat dalam proses belajar mengajar dan akan meningkatkan prestasi belajar siswa. Perilaku hidup bersih dan sehat yang harus dilakukan di lingkungan sekolah antara lain: mencuci tangan menggunakan air bersih dan mengalir serta menggunakan sabun, mengkonsumsi jajanan yang bersih dan sehat, memastikan jamban yang digunakan dalam keadaan bersih dan sehat, berolahraga yang teratur dan dengan intensitas yang terukur, memberantas dan mencegah jentik nyamuk, membuang sampah pada tempatnya, tidak merokok, dan rutin mengukur tinggi badan dan berat badan setiap 6 bulan (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Berdasarkan latar belakang tersebut, diadakanlah kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat ini sebagai salah satu upaya meningkatkan kesehatan remaja. Kegiatan dengan tema KOLASE (kolaborasi remaja sehat) ini melibatkan mahasiswa SCOPH CIMSA Universitas Malikussaleh yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Lhokseumawe.

METODE

Kegiatan penyuluhan dengan tema KOLASE (Kolaborasi Remaja Sehat) ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 27 April 2024 di SMP Negeri 3 Lhokseumawe. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sosialisai melalui metode ceramah dan pembagian *handout* terkait penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Sebelum materi disampaikan, peserta diberikan *pretest* berupa pertanyaan mengenai materi yang akan disampaikan untuk menilai pengetahuan yang sudah dimiliki peserta sebelumnya. Penyampaian materi dengan metode ceramah yang dibantu dengan pembagian *handout* yang juga memuat materi yang disampaikan. Pembagian *handout* bertujuan membantu peserta mengingat materi yang disampaikan oleh pemateri. Acara dilanjutkan dengan sesi interaktif berupa tanya jawab seputar materi yang disampaikan. Setelah sesi tanya jawab, kembali dilakukan *postest* untuk menilai pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

Gambar 1. Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Remaja

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Hasil yang dicapai dari program kegiatan KOLASE (Kolaborasi Remaja Sehat) antara lain:

1. Edukasi

   Penyampaian Materi "Perilaku Hidup yang Bersih dan Sehat pada Remaja" dilakukan dengan metode ceramah dibantu dengan visualisasi materi ceramah berupa *handout*. Metode ceramah ini memiliki kelebihan antara lain dapat dipakai pada kelompok yang besar maupun kecil dan dengan dibantu dengan pemberian *handout* yang berisikan hal-hal penting terkait materi yang disampaikan diharapkan dapat lebih memudahkan peserta untuk mengingat dan memahami materi yang disampaikan. Materi yang disampaikan meliputi manfaat PHBS, indikator PHBS, resiko gangguang kesehatan yang rentan terjadi pada masa remaja dan upaya kesehatan dan dukungan keluarga yang harus dilakukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja yang sehat. Sesi interaktif terasa singkat bagi siswa-siswi peserta sosialisasi dikarenakan antusiasme dari peserta untuk terlibat aktif saat tanya jawab. Di akhir kegiatan juga dilakukan *pre-test* dan *post- test* yang bertujuan mengukur peningkatan kemampuan peserta.

   Hasil analisis data pre-test dan post-test yang dilakukan terhadap 15 responden pada kegiatan KOLASE ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan yang signifikan sesudah diberikan edukasi dengan nilai p value 0,000 (seperti yang terlihat pada tabel 1).

Tabel 1. Analisis Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	n	Mean	Median	Min-maks	*p value*
Pretest	15	53,75	40	20-100	0.000
Postest	15	86,25	80	60-100	

Tabel 1 menunjukkan rentang nilai kuesioner pretest yang sangat lebar, yang menandakan terdapat variasi pengetahuan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat yang cukup beragam sebelum diberikan edukasi. Rerata nilai juga menunjukkan tingkat pengetahuan yang dimiliki responden masih kurang baik (53,75). Nilai ini meningkat drastis setelasi pemberian edukasi, ditandai dengan meningkatnya nilai rerata kuesioner post test, demikian juga dengan nilai median dan rentang minimal-maksimal.

2. Pengaruh dan Dampak Kegiatan

Pengaruh positif yang dicapai dari kegiatan KOLASE (Kolaborasi Remaja Sehat) ini adalah pemahaman tentang pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat terutama pada kalangan remaja. Kegiatan KOLASE ini diharapkan memberikan penguatan dan dukungan terhadap program PHBS khususnya terhadap remaja di kota Lhokseumawe. Dampak dari kegiatan KOLASE ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan remaja SMP Negeri 3 Lhokseumawe tentang pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata pretest yaitu dari 53,75 menjadi 86,25 saat post test yang menandakan terdapat peningkatan pengetahuan peserta kegiatan KOLASE secara signifikan (32,5%) setelah edukasi PHBS.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat melalui kegiatan KOLASE (Kolaborasi Remaja Sehat) telah dapat menumbuhkan pemahaman dampak dari perilaku hidup yang tidak bersih dan sehat dan meningkatkan pemahaman mengenai gambaran PHBS yang harus diterapkan. Kegiatan ini diharapkan dapat dilakukan secara berkesinambungan di sekolah-sekolah lainnya di kota Lhokseumawe guna mendukung program nasional dalam rangka mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan remaja sebagai penerus bangsa serta menurunkan angka morbiditas dan mortalitas khususnya di kalangan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh, CIMSA Universitas Malikussaleh, SMP Negeri 3 Lhokseumawe yang telah mendukung kegiatan pengabdian ini sehingga berlangsung dengan sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

Dhamayanti, M., 2009. Overview adolescent health problems and services. In *Adolescent Health National Symposia: Current Challenges in Management. Ed* (Vol. 2).

Kementerian Kesehatan RI. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023: Potret Indonesia Sehat. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. ISBN 978-623-301-455-7.

Kementerian Kesehatan RI. 2011. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011. Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Paradhiba M, Duana M, Rimonda R, 2024. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Remaja Di SOS Childrens Village Meulaboh. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Kesehatan (JPKMK) 6(1),pp.60-65.

Tanjung N, Auliani R, Rusli M, Siregar IR, Taher M, (2023). Peran Kesehatan Lingkungan dalam Pencegahan Penyakit Menular pada Remaja di Jakarta: Integrasi Ilmu Lingkungan, Epidemiologi, dan Kebijakan Kesehatan. *Jurnal Multidisiplin West Science* 2(9),pp. 790-798. DOI: 10.58812/jmws.v2i09.629.

Yuningrum H, Trisnowati H, Rosdewi NN. (2021). Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) pada Remaja:Studi Kasus pada SMA Negeri dan Swasta di Kota Yogyakarta. Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati, 6(1), pp. 41-50.