

Simposium Nasional Multidisiplin

SIMPOSIUM NASIONAL
MULTI DISIPLIN ILMU

Volume 3

Nomor 1

Desember 2021

e-ISSN 2714-5603



Publish By:
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Tangerang

LPPM
LEMBAGA PENELITIAN PENGABDIAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TANGERANG



GAYA HIDUP SEHAT REMAJA DENGAN PENDEKATAN EDUKATIF DAN KOMUNIKATIF

¹Hikmah, ²Siti Mardhatillah Musa, ³Dandy Utama Jaya

¹FIKes Universitas Muhammadiyah Tangerang, Jl.Perintis Kemerdekaan No.3 Cikokol Tangerang/bidan

²FIKes Universitas Muhammadiyah Tangerang, Jl.Perintis Kemerdekaan No.3 Cikokol Tangerang/bidan

³FIKes Universitas Muhammadiyah Tangerang, Jl.Perintis Kemerdekaan No.3 Cikokol Tangerang/dokter
e-mail: hz.hikmah@gmail.com

Abstrak

Remaja termasuk kelompok yang rentan terhadap kualitas perilaku hidup sehat. Banyak faktor yang mempengaruhi remaja dalam menerapkan gaya hidup seperti pengaruh iklan di berbagai media akan mendorong remaja pada gaya hidup mengandung risiko (*risk-taking behavior*). Petugas kesehatan perlu mengembangkan model pelayanan kesehatan yang bersifat komunikatif dan edukatif sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan remaja. Pendekatan model tersebut dapat mendorong remaja dalam menerapkan perilaku hidup sehat (*behavioral health*). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Islam Baidhaul Ahkam Kecamatan Periuk Kota Tangerang, masih banyak remaja yang belum menerapkan gaya hidup sehat karena pengaruh lingkungan dan media iklan. Berdasarkan hal tersebut, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang melalui tim pengabdian kepada masyarakat ingin meningkatkan kesadaran remaja dalam mempraktikkan gaya hidup sehat sehingga dapat tercipta generasi penerus bangsa yang sehat dan berkualitas. Hasil dari pengolahan data didapatkan pengetahuan tentang gaya hidup sehat sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan kategori baik sebanyak 62% menjadi 87% setelah diberikan pendidikan kesehatan, artinya ada peningkatan pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Sedangkan penerapan gaya hidup sehat didapatkan penerapan baik sebanyak 78% dan penerapan kurang sebanyak 28%. Hal ini menunjukkan penerapan gaya hidup sehat pada siswa SMK Islam Baidhaul Ahkam cukup baik, artinya kesadaran para siswa tentang gaya hidup sehat meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan. Luaran yang diharapkan muncul dari program ini adalah tersedianya: 1). Artikel/ Poster Ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal/ Seminar Nasional. 2) Poster gaya hidup sehat pada remaja.

Kata Kunci: Edukatif, gaya hidup, komunikatif, remaja.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan sesuatu yang berharga dan tidak ternilai dalam kehidupan manusia. Kesehatan mempunyai dimensi yang lebih luas bukan hanya berkaitan dengan penyakit yaitu dimensi fisik (biologis), mental (perilaku) dan sosial (lingkungan) yang secara keseluruhan saling mempengaruhi (Rokeach. S.E., 1995). Pola perilaku sehat (*behavioral health*) merupakan salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh manusia. Dengan perkembangan teknologi modern maka manusia membentuk gaya hidup (*lifestyle*) yang mengutamakan kecepatan mobilitas dan efisiensi sehingga untuk memenuhi gaya hidup tersebut maka berkembang suatu gaya hidup yang tidak sesuai dengan perilaku sehat (Sheridan, 1992).

Remaja merupakan kelompok yang mempunyai banyak resiko yang berkaitan dengan kesehatan. Dalam proses perkembangannya remaja memiliki tingkat kemampuan kognitif dan penalaran yang mampu memahami dan memutuskan secara logis antara perilaku yang baik dan buruk. Akan tetapi pengaruh dan tekanan dari kelompok sebaya (*peer-pressure*) yang membawa remaja kepada perilaku yang mengandung risiko (*risk-taking behavior*). Faktor iklan di media cetak dan elektronik yang menawarkan produk yang kurang menunjang kesehatan seperti rokok, minuman maupun makanan *junk food*, gaya hidup mewah dengan mengkonsumsi alkohol merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi remaja kepada perilaku berisiko terhadap kesehatannya (Ekowarni, 2015).

Hasil penelitian Ekowarni (2015) mengenai pemahaman mengenai penyebab penyakit yang dialami didapatkan hasil 63% remaja menganggap “salah makan” merupakan penyebab penyakit, hal ini berhubungan dengan gaya hidup yang lebih menyukai makanan instan atau jajanan yang digemari seperti bakso, mie ayam, es teler, dan sebagainya. Sedangkan pada variabel kebiasaan yang tidak sehat. 46% remaja menyatakan bahwa makan tidak teratur merupakan kebiasaan yang banyak dilakukan, sedangkan 38% remaja menganggap “banyak masalah/pikiran” sebagai kebiasaan yang tidak sehat. Pada variabel remaja tidak perlu berpikir mengenai hidup sehat. 48% remaja beranggapan bahwa remaja memiliki fisik yang masih kuat sedangkan kelompok yang jumlahnya sama (21%) beranggapan bahwa remaja perlu hidup santai dan ingin menikmati kebebasan.

Remaja termasuk kelompok yang rentan terhadap kualitas perilaku hidup sehat. Banyak faktor yang mempengaruhi remaja dalam menerapkan gaya hidup seperti pengaruh iklan di berbagai media akan mendorong remaja pada gaya hidup mengandung risiko (*risk-taking behavior*). Petugas kesehatan perlu mengembangkan model pelayanan kesehatan yang bersifat komunikatif dan edukatif sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan remaja. Pendekatan model tersebut dapat mendorong remaja dalam menerapkan perilaku hidup sehat (*behavioral health*). Pelayanan kesehatan remaja memerlukan suatu pendekatan yang bersifat edukatif yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang perilaku hidup sehat. Selain itu pendekatan komunikatif yaitu suatu interaksi antara petugas kesehatan dengan remaja juga diperlukan sebagai bentuk perhatian pada aspek personal yang mempunyai peranan sama besar dengan kecanggihan teknologi di bidang kesehatan (Jonas dalam Prokop, dkk., 1991).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Islam Baidhaul Ahkam Kecamatan Periuk Kota Tangerang, masih banyak remaja yang belum menerapkan gaya hidup sehat karena pengaruh lingkungan dan media iklan. Program penyuluhan kesehatan juga belum dilakukan secara rutin oleh tenaga kesehatan terutama tentang topik gaya hidup sehat pada remaja. Oleh karena itu, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang melalui tim pengabdian kepada masyarakat ini ingin meningkatkan kesadaran remaja dalam mempraktikkan gaya hidup sehat sehingga dapat tercipta generasi penerus bangsa yang sehat dan berkualitas.

Berdasarkan pada analisis situasi yang telah disebutkan sebelumnya, dapat diidentifikasi permasalahan pada mitra yang disusun dalam bentuk prioritas sebagai berikut : 1) permasalahan pokok pertama adalah dibutuhkan kemampuan untuk dapat menumbuhkan kesadaran remaja dalam menerapkan gaya hidup sehat. 1) Permasalahan pokok kedua adalah dibutuhkan kemampuan untuk dapat mengoptimalkan pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat pada remaja dengan pendekatan pelayanan yang bersifat komunikatif dan edukatif.

Luaran yang diharapkan muncul dari program ini adalah tersedianya : 1). Artikel/ Poster Ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal/ Seminar Nasional. 2). Poster gaya hidup sehat pada remaja.

METODE PENELITIAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMK Islam Baidhaul Ahkam dengan metode survey menggunakan kuesioner. Rencana kegiatan yang akan dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada mitra seperti tersaji pada tabel berikut ini.

1. Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja

No	Kegiatan Pelaksanaan
1	Membuat desain poster gaya hidup sehat pada remaja
2	Memberikan pretest tentang gaya hidup sehat pada remaja
3	Memberikan penyuluhan tentang gaya hidup sehat pada remaja
4	Memberikan posttest tentang gaya hidup sehat pada remaja

2. **Pendampingan saat implementasi**, pada bagian ini mulai mengimplementasikan kegiatan penyuluhan tentang gaya hidup sehat pada remaja.
3. **Monitoring, evaluasi dan rencana aksi tindak lanjut**, untuk mendapatkan informasi berkaitan dengan permasalahan saat implementasi, evaluasi terhadap efektivitas, serta memberikan masukan terhadap implementasi yang sudah dilaksanakan.

Partisipasi mitra, dalam hal ini SMK Islam Baidhaul Ahkam dalam implementasi program pengabdian ini adalah sebagai partisipan utamanya sebagai peserta dari setiap aktivitas/kegiatan pengabdian yang diusulkan. Serta sebagai penyedia tempat kegiatan, sarana dan prasarana penunjang, seperti ruangan, LCD, mikropon dan lain-lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (PKM) penerapan gaya hidup sehat pada remaja di SMK Islam Baidhaul Ahkam berjalan dengan baik dan lancar. Para siswa mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan dengan semangat.

Kegiatan awal PKM dimulai dengan memberikan pre tes kepada para siswa untuk mengukur sejauh mana pengetahuan para siswa tentang gaya hidup sehat. Nilai rata – rata pengetahuan siswa tentang penerapan gaya hidup sehat pada remaja di SMK Islam Baidhaul Ahkam adalah 62. Nilai rata – rata ini menunjukkan bahwa siswa di SMK Islam Baidhaul Ahkam mempunyai pengetahuan dengan kategori kurang tentang gaya hidup sehat.

Berdasarkan data awal yang kami peroleh, kami menyimpulkan perlu adanya pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat pada remaja dengan menggunakan pendekatan edukatif dan komunikatif. Tahapan kegiatan berikutnya memberikan pendidikan kesehatan secara edukatif tentang gaya hidup sehat dengan menggunakan media power point yang menarik dilengkapi dengan gambar interaktif dan menggunakan media poster yang dipasang di ruang kelas sehingga mudah dibaca dan diingat oleh para

siswa. Pendekatan komunikatif yang dilakukan adalah dengan melakukan tanya jawab atau diskusi dengan para siswa tentang penerapan gaya hidup sehat yang sudah dilakukan dan kendala yang dihadapi. Kami juga mengajarkan cara mencuci tangan yang benar yang diikuti oleh seluruh siswa.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan, tahapan kegiatan berikutnya adalah memberikan posttest berupa kuesioner kepada para siswa untuk mengukur sejauh mana pemahaman tentang pengetahuan gaya hidup sehat dan untuk mengetahui sejauh mana penerapan gaya hidup sehat yang sudah dilakukan. Hasil dari pengolahan data didapatkan pengetahuan tentang gaya hidup sehat baik sebanyak 87% dan kurang 23%, artinya ada peningkatan pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil pengolahan data mengenai penerapan gaya hidup sehat didapatkan penerapan baik sebanyak 78% dan penerapan kurang sebanyak 28%. Hal ini menunjukkan penerapan gaya hidup sehat pada siswa SMK Islam Baidhaul Ahkam cukup baik, artinya kesadaran para siswa tentang gaya hidup sehat meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Menurut Maulana (2012) ada tiga faktor yang sangat mempengaruhi dalam penyuluhan kesehatan yaitu metode yang digunakan, alat bantu atau media, dan kelompok sasaran. Ketiga faktor tersebut sangat mempengaruhi untuk mendapatkan hasil penyuluhan yang maksimal. Media yang digunakan harus dapat memberikan pengalaman belajar yang bermakna kepada siswa, poster memiliki tampilan visual gambar, sehingga lebih melibatkan indera ketika menerima materi penyuluhan, maka tingkat siswa dalam menangkap pesan atau materi penyuluhan akan semakin efektif.

Media yang digunakan dalam penyuluhan tentang gaya hidup sehat adalah dengan media poster. Aspek visual pada gambar-gambar poster lebih memudahkan penerimaan informasi atau materi pendidikan sehingga media poster dapat efektif sebagai media penyuluhan karena membantu menstimulasi indera penglihatan siswa (Notoatmodjo, 2012).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadhilatul Tufaidah (2019) dengan judul Gambaran Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Remaja SMK NU Ungaran yang menyatakan bahwa perilaku gaya hidup sehat pada remaja di SMK NU Ungaran, sebagian besar dalam kategori cukup baik yaitu 226 orang (72%) dan kurang baik sebesar 21 orang (6,7%).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Made dan Ayu (2016) dengan judul Gambaran Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menyatakan bahwa skor HPLP-II untuk semua kategori dari perilaku gaya hidup sehat berada di kisaran 2,22 hingga 2,93. Sub variabel perkembangan spiritual memiliki skor tertinggi ($M = 2.93$, $SD = 0.38$), sedangkan nilai sub variabel aktivitas fisik memiliki skor terendah ($M = 2.22$, $SD = 0.42$).

SIMPULAN DAN SARAN

Implementasi pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat remaja dengan pendekatan edukatif dan komunikatif dengan menggunakan poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja di SMK Islam Baidhaul Ahkam. Hal ini terlihat dari

adanya peningkatan pengetahuan nilai pretest 62 menjadi 87 pada posttest. Para remaja juga dapat menerapkan gaya hidup sehat di rumah dengan melihat kembali poster yang dibagikan.

Rencana tahapan berikutnya adalah bersama dengan guru memonitor dan melakukan bimbingan konseling secara berkelanjutan, untuk menilai dan mengidentifikasi permasalahan serta kesulitan yang dihadapi oleh remaja, khususnya dalam bidang kesehatan dan mengembangkan media promotif lain dalam bentuk audio visual atau aplikasi yang bisa diakses dalam media online.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekowarni, Endang. 2015. *Pola Perilaku Hidup Sehat dan Model Pelayanan Kesehatan Remaja*. Jurnal Psikologi Vol 28 No 2.
- Maulana, Heri. D. J. 2012. *Promosi Kesehatan*. EGC. Jakarta.
- Damayanti, Made Rini; Savitri Karin, Putu Ayu Emmy. *Gambaran Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. *Coping: Community Of Publishing In Nursing*, [S.L.], V. 4, N. 1, Mar. 2016. ISSN 2715-1980.
- Notoadmojo, S., 2012, *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*, Bineka Cipta: Jakarta.
- Prokop, C.K., Bradley, L.A., & Burish, T.G., 1991. *Health Psychology: Chemical Methods and Research*. MacMillan Publishing Company, New York.
- Rokeach, S.E., 1995. *Health Psychology*. McGraw-Hill, Inc., New York.
- Sheridan, C.L., & Radmacher, S.A., 1992. *Health Psychology: Challenging the Biomedical Model*. John Wiley & Sonc, Inc., New York.
- Simmons, R., & Elias, C., 1993. The Study of Client-Provider Interaction: A Review of Methodological Issues. *Working Papers*. The Population Council, New York.
- Tufaidah, F. *Gambaran Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Remaja SMK NU Ungaran*: Review Artikel.
- Waluyo, I., Ramdhani, N., 1998. *Ancangan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Efektif untuk Remaja*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Demikian laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini kami buat, mudah-mudahan kegiatan ini dapat bermanfaat terhadap masyarakat umumnya dan para remaja khususnya. Atas perhatiannya, kami mengucapkan terima kasih.