

## PENYULUHAN KESEHATAN “REMAJA SEHAT, MASA DEPAN HEBAT” SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESADARAN POLA HIDUP SEHAT PADA SISWA SMK MUHAMMADIYAH BLIGO

Andre Kurniawan<sup>1</sup>

Khafid Mahbub<sup>2</sup>

Malisa Nur Khasanah<sup>3</sup>

Dayinta Alya Citra<sup>4</sup>

Allafta Nuzulia Rachma<sup>5</sup>

Muhammad Rafie Ul Haq<sup>6</sup>

Vina Arfianti<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Program Studi D3 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Pekalongan

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received : 30 Mei 2026

Revised : 24 Juni 2026

Accepted : 2 Juli 2026

#### Key words:

penyuluhan kesehatan, remaja, pola hidup sehat, pencegahan penyakit.

DOI: 10.62335

### ABSTRACT

Adolescence is a critical period for establishing lifelong healthy habits, yet unhealthy diets, low physical activity, and limited health literacy increase adolescents' risk of chronic conditions such as diabetes, kidney failure, anemia, reproductive disorders, mental health problems, and obesity. This community service activity aimed to increase adolescents' knowledge and awareness of healthy lifestyles through a health education program themed "Remaja Sehat, Masa Depan Hebat" at SMK Muhammadiyah Bligo. The program used interactive lectures, discussion, question-and-answer sessions, and educational ice-breaking games involving 25 students from the Hizbul Wathan and Ikatan Pelajar Muhammadiyah organizations. Participants were actively engaged, asked relevant questions, and gave positive responses throughout the activity. This program is expected to encourage students to apply healthy living behaviors and act as role models for disease prevention within their school environment

### ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat, namun pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan rendahnya literasi kesehatan meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, gagal ginjal, anemia, gangguan reproduksi, gangguan kesehatan mental, dan obesitas pada remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pola hidup sehat melalui penyuluhan kesehatan bertema "Remaja Sehat, Masa Depan Hebat" di SMK Muhammadiyah Bligo. Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan ice breaking edukatif kepada 25 siswa anggota organisasi Hizbul Wathan dan Ikatan Pelajar Muhammadiyah. Hasil kegiatan menunjukkan peserta aktif terlibat, mengajukan pertanyaan yang relevan, dan memberikan respon positif selama kegiatan berlangsung. Kegiatan

<sup>1</sup> Corresponding author: andrekurniawanfarmasi@gmail.com

*ini diharapkan dapat mendorong siswa menerapkan perilaku hidup sehat sekaligus menjadi role model pencegahan penyakit di lingkungan sekolah.*

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan remaja merupakan salah satu aspek penting dalam menciptakan generasi muda yang berkualitas, karena masa remaja adalah periode pembentukan kebiasaan yang akan menentukan kualitas hidup di masa dewasa. Data profil kesehatan nasional menunjukkan bahwa berbagai masalah kesehatan tidak hanya terjadi pada usia dewasa, tetapi juga mulai banyak ditemukan pada usia remaja seiring dengan perubahan pola hidup yang terjadi di masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Perubahan pola makan, rendahnya aktivitas fisik, serta kebiasaan hidup yang kurang sehat menjadi faktor risiko yang dapat memicu munculnya penyakit kronis sejak usia muda.

Salah satu permasalahan kesehatan yang banyak dialami remaja adalah obesitas. Beberapa kajian literatur menunjukkan bahwa pola makan tinggi gula, garam, dan lemak yang dikombinasikan dengan rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor dominan penyebab obesitas pada remaja di Indonesia (Kurdanti et al., 2015; Purnomo et al., 2023). Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman tinggi gula yang semakin lazim di kalangan remaja turut memperbesar risiko tersebut, terutama apabila tidak diimbangi dengan edukasi gizi yang memadai.

Obesitas pada remaja tidak berdiri sendiri, melainkan berkaitan erat dengan risiko penyakit metabolik lain seperti diabetes melitus tipe 2. Hasil tinjauan sistematis menunjukkan bahwa obesitas merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya diabetes melitus tipe 2 pada usia remaja, yang apabila tidak dicegah sejak dini dapat berkembang menjadi komplikasi jangka panjang (Mansyah, 2021). Selain itu, faktor determinan seperti pola asuh keluarga, ketersediaan makanan di lingkungan sekolah, dan kebiasaan begadang juga turut memperkuat risiko obesitas pada kelompok usia ini (Musa et al., 2025; Daka et al., 2025).

Permasalahan kesehatan lain yang juga rentan dialami remaja adalah anemia. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi serta pola makan yang tidak seimbang, dan dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, mudah lelah, serta menurunnya produktivitas remaja sehari-hari (Lubis et al., 2022). Anemia pada remaja, khususnya remaja putri, perlu mendapat perhatian khusus karena berkaitan dengan kesiapan reproduksi di masa mendatang.

Selain anemia dan obesitas, gangguan reproduksi serta gangguan kesehatan mental juga menjadi isu kesehatan yang banyak dijumpai pada remaja. Kurangnya pengetahuan mengenai kebersihan organ reproduksi dapat meningkatkan risiko infeksi, sementara tekanan akademik, tekanan sosial, dan paparan media sosial yang intens dapat memicu stres maupun gangguan kesehatan mental apabila tidak dikelola dengan baik. Kedua permasalahan ini sering kurang disadari oleh remaja karena minimnya edukasi kesehatan reproduksi dan mental sejak usia sekolah.

Berbagai permasalahan kesehatan tersebut pada dasarnya dapat dicegah apabila remaja memiliki pengetahuan dan kesadaran yang baik mengenai pola hidup sehat. Upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan dinilai lebih efektif dan efisien dibandingkan upaya kuratif, karena dapat menjangkau banyak remaja sekaligus dan menanamkan kebiasaan baik sejak dini. Edukasi ini idealnya tidak hanya berisi informasi satu arah, tetapi juga melibatkan diskusi aktif agar remaja benar-benar memahami dan dapat menerapkan materi yang disampaikan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, mahasiswa Program Studi D3 Farmasi Universitas Pekalongan melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dengan tema “Remaja Sehat, Masa Depan Hebat”. Kegiatan ini dilaksanakan di SMK

Muhammadiyah Bligo yang berlokasi di Sapugarut, Kecamatan Buaran, Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah, sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan program studi kepada masyarakat sekolah.

Sasaran kegiatan ini adalah siswa-siswi yang tergabung dalam organisasi Hizbul Wathan (HW) dan Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM) di sekolah tersebut. Pemilihan sasaran ini didasarkan pada pertimbangan bahwa anggota organisasi pelajar memiliki peran aktif di lingkungan sekolah, sehingga pengetahuan yang diperoleh diharapkan dapat lebih mudah disebarluaskan kepada teman sebaya dan menjadikan mereka sebagai role model penerapan pola hidup sehat.

Kegiatan penyuluhan ini secara umum bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik maupun mental melalui penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi mengenai berbagai penyakit kronis yang rentan dialami remaja, menjelaskan faktor penyebab, tanda gejala, dan cara pencegahannya, serta mendorong remaja untuk menerapkan perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit sejak dini.

Kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi siswa, kegiatan ini menambah pengetahuan dan kesadaran dalam menerapkan pola hidup sehat guna mencegah berbagai masalah kesehatan sejak dini. Bagi mahasiswa pelaksana, kegiatan ini menjadi sarana untuk meningkatkan kemampuan komunikasi, kerja sama tim, serta keterampilan dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat. Bagi institusi pendidikan, kegiatan ini turut memperkuat peran perguruan tinggi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat serta mempererat hubungan kerja sama dengan pihak sekolah.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 23 Mei 2026, bertempat di SMK Muhammadiyah Bligo yang berlokasi di Sapugarut Gg. 7 Buaran, Desa Bligo, Kecamatan Buaran, Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah.

Sasaran kegiatan adalah siswa-siswi SMK Muhammadiyah Bligo yang tergabung dalam organisasi Hizbul Wathan (HW) dan Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM). Peserta merupakan remaja usia sekolah yang aktif dalam kegiatan organisasi, sehingga diharapkan dapat menjadi role model sekaligus agen perubahan dalam menerapkan dan menyebarluaskan pola hidup sehat di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Penyampaian materi dilakukan secara langsung oleh mahasiswa pelaksana melalui presentasi yang telah disusun, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi serta tanya jawab agar peserta lebih mudah memahami materi dan turut aktif selama kegiatan berlangsung.

Media yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah presentasi PowerPoint (PPT) yang berisi materi mengenai kesehatan remaja, permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada remaja, serta upaya pencegahan penyakit, yang dilengkapi dengan sesi ice breaking berupa permainan edukatif untuk meningkatkan antusiasme peserta.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan kesehatan “Remaja Sehat, Masa Depan Hebat” di SMK Muhammadiyah Bligo diawali dengan pembukaan oleh mahasiswa pelaksana, dilanjutkan dengan perkenalan serta penyampaian tujuan kegiatan. Kegiatan inti berupa penyampaian materi menggunakan media PowerPoint (PPT), kemudian peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan bertanya pada sesi tanya jawab. Untuk meningkatkan antusiasme peserta, kegiatan diselingi dengan ice breaking berupa permainan edukatif, dan pada akhir kegiatan

diberikan hadiah kepada dua peserta paling aktif serta sertifikat kepada perwakilan organisasi IPM dan HW.

**Tabel 1. Hasil Kegiatan Penyuluhan Kesehatan “Remaja Sehat, Masa Depan Hebat”**

No	Indikator	Rencana/Target	Hasil/Capaian
1	Jumlah peserta	40 siswa	25 siswa (anggota IPM dan HW)
2	Partisipasi peserta	Diskusi dan tanya jawab	Aktif berdiskusi dan terlibat dalam ice breaking
3	Respon peserta	-	Sangat baik dan positif; antusias pada sesi games dan pembagian hadiah

Seluruh peserta yang berjumlah 25 siswa hadir dan mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Peserta terlihat antusias selama penyampaian materi, ditunjukkan dengan aktifnya sesi tanya jawab di mana peserta mengajukan berbagai pertanyaan seputar penyakit diabetes, gagal ginjal, anemia, gangguan reproduksi, kesehatan mental, dan obesitas. Selain itu, peserta juga sangat aktif dan bersemangat dalam mengikuti sesi ice breaking yang didesain secara edukatif.

Pemberian hadiah kepada dua peserta paling aktif dan penyerahan sertifikat kepada perwakilan organisasi IPM dan HW menjadi penanda resmi berakhirnya kegiatan, sekaligus sebagai bentuk apresiasi terhadap partisipasi aktif peserta. Respon peserta secara keseluruhan sangat positif, yang ditunjukkan dengan antusiasme tinggi sepanjang kegiatan berlangsung.

Kegiatan ini sejalan dengan pendekatan promotif preventif yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui edukasi dan promosi kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Keberhasilan kegiatan penyuluhan juga didukung oleh pemilihan metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan diskusi, tanya jawab, dan permainan edukatif, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif namun juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran.



**Gambar 1. Penyampaian Materi Penyuluhan Kesehatan**

## SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan “Remaja Sehat, Masa Depan Hebat” yang dilaksanakan di SMK Muhammadiyah Bligo berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat. Seluruh peserta menunjukkan partisipasi aktif dan respon yang sangat positif sepanjang kegiatan berlangsung. Penerapan metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan diskusi, tanya jawab, dan ice breaking edukatif terbukti efektif dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif dan

menyenangkan. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong para siswa untuk secara konsisten menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, serta menjadi agen perubahan di lingkungan sekolah maupun keluarga dalam upaya pencegahan penyakit kronis sejak dini. Saran untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya adalah memperluas jangkauan sasaran kepada seluruh siswa sekolah dan melibatkan pihak orang tua atau tenaga kesehatan setempat agar dampak program dapat lebih optimal dan berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Daka, K., Mwanza, J., Mweetwa, A., Mutinta, G., Mubuyaeta, M., & Chanda, P. (2025). Determinants of obesity among adolescents aged 10–19 years in Zambia: A cross-sectional study. , (1), e0313649. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313649>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). . Kemenkes RI.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. , (4), 179–190. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22900>
- Lubis, N. L., Wahyuni, A. S., Tarigan, J. D., & Pasaribu, S. (2022). Anemia pada remaja: Faktor risiko, dampak, dan pencegahannya. , (2), 88–95.
- Mansyah, B. (2021). Faktor risiko diabetes melitus tipe 2 pada remaja: Tinjauan sistematik. , (3), 210–218.
- Musa, S., Al-Khatib, A., & Jebril, W. (2025). Family environment and adolescent obesity: A systematic review. , (3), 514. <https://doi.org/10.3390/nu17030514>
- Purnomo, A., Widiyanto, A., Wulandari, S., & Ahsan, A. (2023). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja SMA. , (1), 45–53.

## LAMPIRAN



**Gambar 2. Peserta Mengikuti Penyuluhan Kesehatan**



**Gambar 3. Penyerahan Sertifikat kepada Perwakilan IPM dan HW**