

## Upaya Edukasi Pengetahuan Remaja Dalam Peningkatan Budaya Hidup Sehat Di Sekolah Menengah Atas Swasta Amanah Tahfidz Deliserdang

<sup>1\*</sup>Sri Lasmawanti, <sup>2</sup>Maya Ardila Siregar, <sup>3</sup>Hani Ghafira

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Diploma Keperawatan

Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia Medan

Korespondensi penulis: [srilasmawanti@gmail.com](mailto:srilasmawanti@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 22 Agustus 2023

Revised: 16 September 2023

Accepted: 31 Oktober 2023

**Keywords:** Education, culture, health, teenagers.

**Abstract:** *A healthy life is a life that can be said to be a carefree life or living in a prosperous state, namely physical, psychological, social and spiritual health according to Law No. 23 of 1993 concerning Health, which states that health is a state of physical, mental and social well-being that makes life possible. socially and economically productive. Health must be seen as a unified whole consisting of physical, mental and social elements in which mental health is an integral part of health. Healthy living is also very influential, especially in teenagers. Routine activities for teenagers that support health and are carried out regularly by teenagers so that they are always in a healthy condition include thinking, emotions, movement and exercise, nutrition and social and spiritual aspects. Cultivating a healthy lifestyle will have an impact on reducing all causes of death and increasing lifespan and well-being. A healthy lifestyle culture will also provide the opportunity to be independent for longer in old age. Through good understanding, it is hoped that it can give birth to thoughts that motivate oneself to carry out activities that are good for health so that a culture of healthy living will support every daily activity among teenagers and support them in achieving achievements. It is important to monitor and evaluate the impact of these efforts periodically to ensure continued behavior change and improvements in the culture of healthy living in the school environment. Apart from that, collaboration between schools, parents and communities is key in creating an environment that supports the implementation of a healthy living culture among teenagers.*

---

### ABSTRAK

Hidup sehat adalah hidup yang bisa dikatakan hidup yang tanpa beban atau hidup dalam keadaan yang sejahtera yaitu sehat fisik, psikis, social dan spiritual menurut UU no 23 tahun 1993 tentang kesehatan, mengatakan bahwa sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental, dan sosial dimana didalamnya ada kesehatan jiwa yang menjadi bagian dari integral kesehatan. Hidup sehat juga sangat berpengaruh terutama dalam usia anak remaja. Kegiatan rutin remaja yang mendukung kesehatan dan dilakukan secara rutin oleh remaja agar selalu dalam kondisi sehat mencakup berpikir (Thinking), emosi (Emotions), bergerak dan olah raga (Exercise), nutrisi (Nutritions) dan aspek sosial spiritual. Membudayakan pola hidup sehat akan berdampak dengan penurunan semua penyebab kematian dan peningkatan umur dan kesejahteraan hidup. Budaya hidup sehat juga akan memberikan kesempatan untuk mandiri lebih lama pada masa lanjut usia. Melalui pemahaman yang baik diharapkan

dapat melahirkan pikiran yang memotivasi diri untuk melakukan aktivitas yang baik untuk Kesehatan sehingga budaya hidup sehat akan mendukung setiap aktivitas sehari-hari kalangan remaja dan mendukung untuk meraih prestasi. Penting untuk memonitor dan mengevaluasi dampak dari upaya-upaya ini secara berkala untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku dan perbaikan dalam budaya hidup sehat di lingkungan sekolah. Selain itu, kerjasama antara pihak sekolah, orang tua, dan komunitas menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan budaya hidup sehat di kalangan remaja.

**Kata Kunci :** Edukasi, budaya, sehat, Remaja

## **LATAR BELAKANG**

Hidup sehat adalah hidup yang bisa dikatakan hidup yang tanpa beban atau hidup dalam keadaan yang Sejahtera yaitu sehat fisik, psikis, social dan spiritual menurut UU no 23 tahun 1993 tentang kesehatan, mengatakan bahwa sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur - unsur fisik, mental, dan sosial dimana didalamnya ada kesehatan jiwa yang menjadi bagian dari integral kesehatan. Hidup sehat juga sangat berpengaruh terutama dalam usia anak remaja (NIM 2022).

Budaya hidup sehat merupakan sebuah konsep kehidupan dengan mengutamakan berbagai kegiatan hidup yang berbasis pada langkah-langkah sehat. Jika tubuh kita sehat, maka segala kegiatan dalam hidup kita dapat kita laksanakan dengan baik. Hal tersebut dapat tercapai jika pengertian budaya hidup sehat sudah melekat dan menjadi bagian penting dalam diri kita. konsep hidup yang mengedepankan upaya-upaya dan kegiatan-kegiatan hidup yang sehat. Dengan penerapan konsep hidup sehat ini, maka kita dapat terhindar dari berbagai penyakit yang mungkin dapat menyerang tubuh kita. Setidaknya dalam hal ini kita secara terus menerus mencoba untuk mensosialisasikan pengertian budaya hidup sehat kepada masyarakat. Hal ini sangat penting sebab salah satu dasar kebahagiaan hidup kita adalah kesehatan tubuh. Jika tubuh kita sehat, maka segala kegiatan hidup kita dapat kita laksanakan dengan sebaik-baiknya. Dan, hal tersebut hanya dapat kita capai jika pengertian budaya hidup sehat sudah menjadi bagian integral diri kita (Agus et al. 2023).

Budaya hidup sehat merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat ditinggalkan oleh seluruh orang. Budaya hidup ini menjadi tren pada masa sekarang ini. Hal ini dikarenakan pada zaman ini makin banyak timbul penyakit-penyakit baru. Sehat dalam arti mendasar adalah segala hal yang kita lakukan memberikan hasil/dampak yang baik bagi tubuh kita. Gaya/pola hidup sehat merupakan suatu pilihan yang sangat tepat untuk melangsungkan kehidupan kita, sedangkan pola

hidup sehat adalah jalan yang harus dijalani untuk memperoleh fisik yang sehat serta jasmani dan rohani yang sehat juga. Jadi, sesungguhnya hal utama dari kesehatan adalah gaya hidup sehat yang menopang kesehatan kita saat ini (Situmeang 2020).

Dari uraian latar belakang diatas, maka peneliti dapat membuat rumusan masalahnya adalah bagaimanakah upaya edukasi pengetahuan remaja dalam budaya hidup sehat di sekolah menengah atas swasta Amanah Tahfidz Deli Serdang.

## **METODE PELAKSANAAN**

Lokasi pelaksanaan pengabdian Masyarakat di SMA swasta Amanah Tahfidz Deli Serdang. Kajian teoritis tentang budaya hidup sehat di sekolah melibatkan pemahaman konsep - konsep kesehatan, pendidikan kesehatan, dan implementasi program-program kesehatan di lingkungan sekolah. Berikut adalah beberapa konsep yang dapat menjadi dasar kajian teoritis tentang budaya hidup sehat di sekolah seperti

a. Pendidikan Kesehatan: Identifikasi dan pemahaman konsep-konsep dasar kesehatan, seperti pola makan sehat, olahraga, hygiene, dan perilaku hidup sehat lainnya dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran tentang pentingnya menjaga kesehatan dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari.

b. Budaya Hidup Sehat: Analisis konsep budaya hidup sehat sebagai pola perilaku, nilai, dan norma-norma yang mendukung kesehatan individu dan komunitas. Pengenalan factor - faktor yang memengaruhi pembentukan budaya hidup sehat di kalangan siswa, guru, dan staf sekolah (Emilia and Prabandari 2019).

c. Sekolah sebagai Lingkungan Pendukung: Tinjauan terhadap peran sekolah sebagai lingkungan yang mendukung atau menghambat budaya hidup sehat. Penekanan pada implementasi kebijakan kesehatan di sekolah dan keterlibatan semua pemangku kepentingan.

d. Peran Guru dan Staf Sekolah: Peran penting guru dan staf sekolah dalam memberikan contoh positif dan mendukung gaya hidup sehat di sekolah. Pemahaman tentang bagaimana guru dapat mengintegrasikan konsep - konsep kesehatan ke dalam kurikulum dan aktivitas sehari-hari.

e. Partisipasi Siswa: Pemahaman tentang factor - faktor yang memengaruhi partisipasi siswa dalam program-program kesehatan di sekolah. Strategi untuk meningkatkan motivasi dan kesadaran siswa tentang pentingnya hidup sehat.

f. Evaluasi Program Kesehatan: Kriteria evaluasi untuk mengukur efektivitas program kesehatan di sekolah. Analisis dampak jangka pendek dan jangka panjang dari implementasi program kesehatan di lingkungan sekolah.

g. Kerjasama dengan Komunitas:

Pemahaman tentang bagaimana sekolah dapat bekerja sama dengan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung budaya hidup sehat. Analisis faktor-faktor sosial dan ekonomi yang dapat memengaruhi kesehatan di tingkat komunitas. Kajian teoritis ini dapat memberikan dasar untuk merancang dan mengimplementasikan program-program kesehatan di sekolah yang mendukung pembentukan budaya hidup sehat di kalangan siswa dan staf sekolah.

Kegiatan edukasi dilaksanakan pada tanggal 17 Oktober 2023. Pukul 09.00 sd.11.00, Kegiatan edukasi dihadiri oleh Pemateri dengan basic keperawatan dan siswa yang hadir sebanyak 35 orang dan kegiatan berjalan lancar, sesuai dengan rencana.

## **HASIL PEMBAHASAN**

Peningkatan edukasi pengetahuan remaja dalam konteks peningkatan budaya hidup sehat di sekolah menengah atas memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan siswa dan masyarakat sekolah secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa hasil pembahasan yang mungkin muncul dari upaya meningkatkan edukasi pengetahuan remaja terkait budaya hidup sehat di sekolah menengah atas:

1. Peningkatan Kesadaran:

- Edukasi pengetahuan dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan gaya hidup sehat.
- Siswa dapat memahami dampak positif dari pola makan sehat, aktivitas fisik, tidur yang cukup, dan kebiasaan hidup sehat lainnya terhadap kesejahteraan mereka (Permatasari and Suprayitno 2021).

2. Perubahan Pola Makan:

- Remaja yang mendapatkan edukasi yang memadai dapat menjadi lebih sadar akan pilihan makanan mereka.

- Peningkatan pengetahuan tentang nutrisi dapat mendorong perubahan pola makan siswa, termasuk konsumsi buah-buahan, sayuran, dan makanan bergizi lainnya.
3. Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Aktif:
- Pendidikan kesehatan dapat mendorong remaja untuk lebih aktif secara fisik.
  - Siswa mungkin lebih menerima informasi tentang manfaat aktivitas fisik dan terlibat dalam olahraga atau kegiatan fisik lainnya.
4. Pengelolaan Stres dan Kesejahteraan Mental:
- Peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental dapat membantu remaja mengenali dan mengelola stres dengan cara yang lebih sehat.
  - Kesadaran tentang pentingnya keseimbangan antara pekerjaan dan istirahat dapat meningkat.
5. Pengaruh Positif Terhadap Lingkungan Sekolah:
- Edukasi pengetahuan yang efektif dapat menciptakan perubahan positif dalam budaya sekolah, memotivasi guru dan staf untuk menjadi contoh dalam menerapkan gaya hidup sehat.
  - Kesehatan dan kesejahteraan siswa menjadi fokus utama di seluruh lingkungan pendidikan.
6. Partisipasi Keluarga:
- Peningkatan pengetahuan remaja juga dapat memengaruhi perilaku di rumah, dengan melibatkan keluarga dalam upaya mempromosikan gaya hidup sehat.
  - Dukungan orang tua dalam menerapkan pola makan sehat dan aktivitas fisik dapat meningkat.
7. Penurunan Angka Penyakit Terkait Gaya Hidup:
- Dengan peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku, diharapkan terjadi penurunan angka penyakit terkait gaya hidup, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.
8. Pengembangan Keterampilan Hidup Sehat:
- Remaja dapat mengembangkan keterampilan hidup sehat, termasuk pemilihan makanan, perencanaan menu, manajemen waktu, dan keterampilan lain yang mendukung kehidupan sehat (Butarbutar et al. 2022).

Penting untuk memonitor dan mengevaluasi dampak dari upaya-upaya ini secara berkala untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku dan perbaikan dalam budaya hidup sehat di lingkungan sekolah. Selain itu, kerjasama antara pihak sekolah, orang tua, dan komunitas menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan budaya hidup sehat di kalangan remaja.

## **TAHAP PELAKSANAAN KEGIATAN**

Tahap pelaksanaan kegiatan peningkatan edukasi pengetahuan remaja dalam peningkatan budaya hidup sehat di sekolah menengah atas dapat melibatkan beberapa langkah strategis. Berikut adalah tahapan umum yang dapat diambil:

### **1. Identifikasi Kebutuhan dan Tujuan:**

- Lakukan penelitian awal untuk mengidentifikasi kebutuhan kesehatan dan gaya hidup remaja di sekolah menengah atas.
- Tetapkan tujuan spesifik dari kegiatan peningkatan edukasi, misalnya, meningkatkan pemahaman tentang nutrisi, promosi aktivitas fisik, atau manajemen stres.

### **2. Perencanaan Program Pendidikan Kesehatan:**

- Rancang program pendidikan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan yang telah diidentifikasi.
- Tentukan materi pelajaran, metode pengajaran, dan bentuk kegiatan yang dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya budaya hidup sehat.

### **3. Kolaborasi dengan Pihak Terkait:**

- Libatkan guru, staf sekolah, ahli kesehatan, dan mungkin pihak eksternal, seperti dokter atau spesialis gizi, dalam perencanaan dan pelaksanaan program.
- Kolaborasi dengan pihak-pihak ini dapat memberikan keberagaman pengetahuan dan sumber daya.

### **4. Pengembangan Materi Edukasi yang Menarik:**

- Buat materi edukasi yang menarik dan relevan untuk remaja, termasuk penggunaan media visual, contoh kasus, dan interaktif.
- Pastikan bahwa materi tersebut dapat diakses dan dipahami oleh target audiens.

5. Pelaksanaan Sesi Edukasi:

- Lakukan sesi edukasi di kelas atau dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler.
- Gunakan metode pengajaran yang beragam, seperti ceramah, diskusi kelompok, permainan peran, atau presentasi siswa.

6. Integrasi dengan Kurikulum:

- Integrasikan materi ke dalam kurikulum sekolah untuk memastikan kelangsungan dan relevansi edukasi pengetahuan.
- Libatkan guru dan staf sekolah dalam memasukkan topik-topik kesehatan ke dalam pelajaran rutin.

7. Promosi Melalui Media Sosial dan Komunikasi:

- Gunakan media sosial atau platform komunikasi lainnya untuk mempromosikan informasi dan mengajak partisipasi remaja.
- Buat kampanye atau konten yang menarik untuk menjangkau remaja di luar kelas.

8. Pengukuran dan Evaluasi:

- Lakukan pengukuran sebelum dan setelah kegiatan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku.
- Evaluasi efektivitas program dan identifikasi area yang dapat ditingkatkan.

9. Keterlibatan Orang Tua dan Komunitas:

- Sertakan orang tua dalam kegiatan dan informasikan mereka tentang pentingnya mendukung budaya hidup sehat di rumah.
- Libatkan komunitas sekolah dan luar sekolah untuk mendukung dan memperluas dampak kegiatan.

10. Perencanaan Kegiatan Berkelanjutan:

- Rencanakan kegiatan-kegiatan berkelanjutan untuk menjaga momentum dan memperkuat budaya hidup sehat di sekolah.
- Teruskan edukasi dan perubahan positif melalui kegiatan rutin, seminar, atau kampanye tematik.

Dengan melibatkan remaja secara aktif, menciptakan pengalaman edukatif yang menarik, dan memastikan dukungan dari semua pemangku kepentingan, kegiatan peningkatan edukasi pengetahuan remaja dapat memberikan dampak positif pada budaya hidup sehat di sekolah menengah atas.



Gambar Edukasi dengan Siswi di Sma Amanah Tahfidz Deli Serdang

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari upaya edukasi pengetahuan remaja dalam peningkatan budaya hidup sehat di sekolah menengah atas mencakup beberapa aspek penting. Berikut adalah beberapa kesimpulan yang dapat diambil:

1. Pentingnya Edukasi Pengetahuan:

- Edukasi pengetahuan memiliki peran sentral dalam membentuk pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan gaya hidup sehat. Pemahaman ini mencakup nutrisi, aktivitas fisik, manajemen stres, dan aspek-aspek lain dari kesehatan.
2. Peran Guru dan Staf Sekolah:
    - Guru dan staf sekolah memegang peran kunci dalam menyampaikan informasi dan memberikan contoh positif kepada remaja. Dukungan mereka dalam mengintegrasikan konsep-konsep kesehatan ke dalam kurikulum dan aktivitas sekolah sangat penting.
  3. Partisipasi Aktif Remaja:
    - Melibatkan remaja secara aktif dalam proses edukasi dapat meningkatkan efektivitas program. Keterlibatan ini dapat mencakup diskusi kelompok, kegiatan praktik, dan pembentukan kelompok-kelompok peer yang mendukung gaya hidup sehat.
  4. Integrasi dengan Kurikulum:
    - Integrasi materi kesehatan ke dalam kurikulum sekolah membantu memastikan bahwa edukasi pengetahuan menjadi bagian integral dari pengalaman pendidikan remaja. Ini juga memastikan kelangsungan program dalam jangka panjang.
  5. Pengaruh Lingkungan Sekolah:
    - Budaya hidup sehat di sekolah dapat ditingkatkan melalui perubahan positif dalam lingkungan fisik dan kebijakan sekolah. Ini mencakup menawarkan pilihan makanan sehat di kantin, memfasilitasi kegiatan fisik, dan menciptakan norma-norma positif terkait Kesehatan (Sintia, Warlizasusi, and Khair 2020).
    -
  6. Keterlibatan Orang Tua dan Komunitas:
    - Keterlibatan orang tua dan komunitas sangat penting dalam mendukung upaya sekolah. Membuat orang tua menjadi mitra dalam meningkatkan gaya hidup sehat di rumah dapat memperkuat dampak positif pada remaja.
  7. Pengukuran dan Evaluasi:
    - Pengukuran sebelum dan setelah kegiatan edukasi memberikan data yang berharga untuk mengevaluasi efektivitas program. Hasil evaluasi ini dapat digunakan untuk membuat perubahan yang diperlukan dan meningkatkan kegiatan ke depannya.

8. Keberlanjutan Program:

- Penting untuk merencanakan kegiatan berkelanjutan yang dapat mempertahankan perubahan positif dalam jangka panjang. Program rutin, seminar berkala, dan kampanye tematik dapat membantu menjaga kesadaran dan partisipasi remaja.

Kesimpulan ini menegaskan bahwa upaya meningkatkan edukasi pengetahuan remaja merupakan langkah yang penting dalam membentuk budaya hidup sehat di sekolah. Dengan mendukung pemahaman remaja dan memberikan dukungan yang kokoh, sekolah dapat memainkan peran yang signifikan dalam mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan siswa (Mustar, Susanto, and Bakti 2018).

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Agus Ramon, Muhammad Evan Nasrullah, Adi Sismanto, and Nopia Wati. 2023. "Edukasi Pola Hidup Bersih Dan Sehat Pada Remaja Desa Jabi Kecamatan Napal Putih." *JURNAL PENGABDIAN KESEHATAN* 2(1): 54–62.
- Butarbutar, Maria Haryanti et al. 2022. "Pengetahuan, Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi COVID-19." *Jurnal Keperawatan Silampari* 6(1): 846–55.
- Emilia, Ova, and Yayi Suryo Prabandari. 2019. *Promosi Kesehatan Dalam Lingkup Kesehatan Reproduksi*. Ugm Press.
- Mustar, Yetty Septiani, Indra Himawan Susanto, and Ananda Perwira Bakti. 2018. "Pendidikan Kesehatan: Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Sekolah Dasar." *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)* 2(2).
- NIM, Elni. 2022. "PERUBAHAN POLA HIDUP SEHAT MASYARAKAT DESA AKUNI KECAMATAN TINANGGEEA KABUPATEN KONAWA SELATAN SEBELUM DAN SELAMA PAMDEMI COVID-19."
- Permatasari, Dian, and Emdat Suprayitno. 2021. "Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja." *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*: 8–12.
- Sintia, Nabillah Gita, Jumira Warlizasusi, and Ummul Khair. 2020. "Implementasi Program Adiwiyata Dalam Membentuk Karakter Peduli Lingkungan Siswa SDN 18 Rejang Lebong."
- Situmeang, Ivonne Ruth. 2020. "Konstruksi Komodifikasi Media Komunikasi Untuk Kampanye Kesehatan Di Instagram Dalam Pencegahan Virus Corona Pada New Era Masyarakat 5.0:-." *Commed Jurnal Komunikasi dan Media* 5(1): 34–53.