

Sehat Barataan: Edukasi Pola Hidup Sehat untuk Mewujudkan Remaja Berdaya di SMAN 1 Rantau Badauh

Nor Latifah¹, Isdalia², Meilisa Maulidah³, Meri Nabila Pratiwi⁴, M. Zikri Nizar⁵
Ninda Rusmini⁶, Safina Azzahria Zalda⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Nor Latifah

E-mail: nor_latifah@umbjm.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pola hidup sehat di SMAN 1 Rantau Badauh. Hasil observasi awal menunjukkan masih terdapat kebiasaan kurang sehat pada siswa, seperti pola tidur tidak teratur, melewatkan sarapan, dan penggunaan gawai berlebihan. Kegiatan dilaksanakan pada 17 Desember 2025 dengan metode edukasi promotif partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, ice breaking, serta evaluasi pretest dan posttest, yang diikuti oleh 20 siswa. Materi edukasi meliputi pentingnya tidur cukup, kebiasaan sarapan dan pola makan seimbang, serta pembatasan penggunaan gadget. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah kegiatan edukasi. Kegiatan ini memberikan dampak positif sebagai langkah awal pembentukan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Kata kunci – pola hidup sehat, remaja, edukasi kesehatan, promosi kesehatan, pengabdian masyarakat

Abstract

This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge and awareness of healthy lifestyle practices at SMAN 1 Rantau Badauh. Preliminary observations indicated unhealthy habits among students, including irregular sleep patterns, skipping breakfast, and excessive gadget use. The activity was conducted on December 17, 2025, involving 20 students, using participatory promotive health education through interactive lectures, discussions, ice breaking activities, and pretest–posttest evaluation. Educational materials focused on adequate sleep, balanced nutrition and breakfast habits, and limiting gadget use. The results showed an improvement in students' knowledge after the educational activity, indicating a positive impact as an initial step toward fostering sustainable healthy behaviors in the school environment.

Keywords - healthy lifestyle, adolescents, health education, health promotion, community service

PENDAHULUAN

Pola hidup sehat merupakan serangkaian perilaku yang dipraktikkan secara sadar dan berkelanjutan sebagai hasil pembelajaran individu dalam menjaga serta meningkatkan derajat kesehatan diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Penerapan pola hidup sehat tidak dapat dilakukan secara instan, melainkan perlu dibiasakan melalui aktivitas sehari-hari yang dilakukan secara konsisten hingga menjadi kebiasaan. Kebiasaan hidup sehat seperti menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mengatur pola makan, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur memiliki peran penting dalam menunjang kualitas kesehatan individu secara menyeluruh (Wiranta, 2020; Suyatmin & Sukardi, 2018).

Penerapan pola hidup sehat memberikan manfaat yang luas, antara lain membantu menjaga kondisi kesehatan tubuh, mencegah penyakit, serta meningkatkan kualitas hidup individu. Individu yang menerapkan perilaku hidup sehat cenderung memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang memperhatikan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, keterlibatan individu dalam menerapkan pola hidup sehat juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan bersama (Suyatmin & Sukardi, 2018).

Pola hidup sehat menjadi aspek penting yang turut menentukan kondisi kesehatan serta produktivitas remaja dan usia produktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Individu yang berkomitmen menjalani pola hidup sehat umumnya memperhatikan asupan makanan, keseimbangan nutrisi, kondisi emosional, serta kemauan untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin. Keterpaduan berbagai aspek tersebut berkontribusi terhadap tercapainya kesehatan fisik dan mental yang optimal (Alkabas et al., 2018; Fitriana & Dermawan, 2021).

Secara konseptual, perilaku hidup sehat mencakup berbagai tindakan sadar yang dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta mencegah timbulnya penyakit. Penerapan perilaku tersebut tidak hanya berperan dalam pencegahan penyakit, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan kebugaran tubuh, stamina, fleksibilitas, serta kemampuan gerak individu, sehingga mendukung aktivitas yang produktif dalam kehidupan sehari-hari (Çelebi et al., 2017; Bozlar & Arslanoğlu, 2016).

Lebih jauh lagi, penerapan pola hidup sehat memberikan kontribusi besar bagi keberlanjutan pembangunan karena dapat menurunkan beban pembiayaan kesehatan akibat meningkatnya penyakit yang dipicu oleh pola hidup tidak sehat. Kondisi ini semakin relevan mengingat jumlah penyakit kronis di negara-negara berkembang terus meningkat, sehingga diperlukan upaya preventif yang lebih kuat dan berkelanjutan di masyarakat (Rahimi et al., 2016; Bryant et al., 2012). Berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker diketahui dapat diminimalkan risikonya melalui pembiasaan pola hidup sehat, antara lain dengan rutin berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi, tidak merokok, mengelola stres, serta menjaga kualitas tidur (Ross et al., 2023).

Dalam lingkungan sekolah, penerapan pola hidup sehat menjadi sangat penting karena berkaitan langsung dengan upaya siswa menjaga kesehatan diri sekaligus menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif. Remaja tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada fase perkembangan yang krusial, di mana mereka mulai memiliki kemandirian yang lebih tinggi namun masih memerlukan pembinaan agar mampu membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan hingga dewasa. Sayangnya, berbagai kajian menunjukkan bahwa sebagian remaja masih mempertahankan kebiasaan hidup yang kurang sehat meskipun telah memahami manfaatnya bagi kesehatan dan kualitas hidup (Shestakova, 2022).

Berdasarkan hasil observasi lapangan yang dilakukan melalui wawancara singkat dengan empat siswa SMAN 1 Rantau Badauh, diperoleh gambaran bahwa sebagian siswa masih memiliki kebiasaan yang kurang mendukung pola hidup sehat. Beberapa siswa memiliki pola tidur yang tidak teratur akibat kebiasaan begadang, intensitas penggunaan gawai yang cukup tinggi untuk hiburan, kebiasaan melewatkan sarapan pagi, serta rendahnya rutinitas olahraga karena keterbatasan waktu dan motivasi.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu kegiatan yang berfokus pada peningkatan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya penerapan pola hidup sehat. Oleh karena itu, dilaksanakan program pengabdian masyarakat “Sehat Barataan” sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan siswa dalam mengelola waktu istirahat, penggunaan gawai, kebiasaan sarapan, dan aktivitas fisik, sehingga mampu membentuk remaja yang sehat, aktif, dan produktif dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode edukasi promotif menggunakan pendekatan partisipatif untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai penerapan pola hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan pada 17 Desember 2025 di SMAN 1 Rantau Badauh, Desa Pindahan Baru, Kabupaten Barito Kuala, Provinsi Kalimantan Selatan, pada pukul 08.30–11.30 WITA. Kegiatan ini diikuti oleh 20 orang siswa/siswi SMAN 1 Rantau Badauh.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap observasi dilakukan sebagai langkah awal untuk mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan sasaran. Observasi dilakukan secara langsung di lingkungan SMAN 1 Rantau Badauh untuk mengamati kondisi sekolah serta kebiasaan siswa yang berkaitan dengan pola hidup sehat. Selain itu, dilakukan wawancara singkat kepada empat orang siswa/siswi untuk memperoleh gambaran awal mengenai kebiasaan tidur, pola makan, penggunaan gadget, serta pemahaman siswa terkait pola hidup sehat. Hasil observasi digunakan sebagai dasar penyusunan materi edukasi.

Berdasarkan hasil observasi, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait perizinan, waktu, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini disusun materi edukasi yang mencakup pentingnya tidur cukup dan teratur, penerapan pola makan seimbang termasuk kebiasaan sarapan, serta pembatasan screen time dan penggunaan gadget secara berlebihan. Selain itu, disiapkan instrumen pretest dan posttest sebagai alat evaluasi kegiatan.

Tahap pelaksanaan diawali dengan registrasi peserta dan pembukaan kegiatan yang dilanjutkan dengan sambutan dari Kepala Sekolah SMAN 1 Rantau Badauh, Bapak Muhammad Rahmatullah, S.Pd., M.Pd., serta sambutan dari dosen pembimbing, Ibu Nor Latifah, M.Farm. Selanjutnya dilakukan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa terkait pola hidup sehat. Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan ice breaking dan diskusi, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest yang diberikan kepada peserta setelah penyampaian materi. Perbandingan hasil tersebut digunakan untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan siswa/siswi sebagai indikator keberhasilan kegiatan pengabdian.

Tahap penutup meliputi penyampaian kesimpulan serta penguatan pesan-pesan utama mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan diakhiri dengan penutupan resmi dan dokumentasi bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa promosi kesehatan mengenai pola hidup sehat remaja telah dilaksanakan di SMAN 1 Rantau Badauh, Desa Pindahan Baru, Kabupaten Barito Kuala, Provinsi Kalimantan Selatan. Kegiatan ini difokuskan pada peningkatan pengetahuan siswa mengenai pentingnya tidur yang cukup dan teratur, kebiasaan sarapan sebagai bagian dari pola makan seimbang, serta penggunaan gadget secara bijak dalam kehidupan sehari-hari. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan dalam satu hari dan berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan persiapan dan registrasi peserta, kemudian dilanjutkan dengan sambutan pembuka dari pihak sekolah dan dosen pendamping. Selanjutnya, materi promosi kesehatan disampaikan secara langsung dengan metode ceramah yang dikombinasikan dengan

diskusi dan tanya jawab. Materi yang diberikan mencakup kebutuhan tidur ideal pada remaja, peran asupan gizi terutama protein dalam menunjang aktivitas belajar, serta dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap kesehatan. Untuk menjaga suasana tetap kondusif, kegiatan diselengi dengan ice breaking sehingga peserta tetap fokus dan tidak merasa jenuh.

Selama kegiatan berlangsung, siswa-siswi menunjukkan keterlibatan yang cukup baik. Peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dan tampak aktif dalam sesi diskusi. Beberapa siswa juga berbagi pengalaman terkait kebiasaan tidur dan penggunaan gadget, yang menunjukkan bahwa topik yang disampaikan dekat dengan kehidupan sehari-hari mereka.

Untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan, dilakukan pengukuran melalui pretest dan posttest menggunakan pertanyaan yang sama. Hasil pretest menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai pola hidup sehat masih beragam, khususnya terkait durasi tidur ideal remaja, kebiasaan sarapan, serta pengaturan penggunaan gadget sebelum tidur. Setelah kegiatan edukasi dilakukan, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan jumlah jawaban benar pada sebagian besar peserta. Hal ini menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh siswa. Rekapitulasi hasil pretest dan posttest disajikan dalam bentuk tabel untuk memperlihatkan perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan.

Peningkatan hasil evaluasi tersebut menunjukkan bahwa promosi kesehatan yang dilakukan mampu memberikan dampak positif terhadap pengetahuan siswa-siswi, meskipun kegiatan dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat. Pengetahuan yang diperoleh diharapkan dapat menjadi bekal awal bagi siswa untuk mulai memperhatikan kebiasaan sehari-hari yang berkaitan dengan kesehatan, seperti mengatur waktu tidur, tidak melewatkan sarapan, dan membatasi penggunaan gadget terutama pada malam hari. Perubahan yang terjadi pada tahap ini masih bersifat awal, namun menjadi langkah penting dalam proses pembentukan perilaku hidup sehat.

Tabel 1.

Distribusi Skor Pre-Test dan Post-Test

Kategori Skor	Jumlah Responden (Pre-Test)	Persentase Hasil Pre-Test	Jumlah Responden (Post-Test)	Persentase Hasil Post-Test
>60	6	30%	13	65%
<60	14	70%	7	35%

Secara keseluruhan, kegiatan promosi kesehatan ini menunjukkan bahwa penyampaian edukasi kesehatan secara langsung dan interaktif di lingkungan sekolah dapat diterima dengan baik oleh siswa. Pendekatan ini sejalan dengan upaya promotif dan preventif dalam promosi kesehatan, di mana peningkatan pengetahuan menjadi dasar dalam mendorong kesadaran dan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Untuk memberikan gambaran visual mengenai pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, artikel ini melampirkan beberapa foto dokumentasi kegiatan.



Gambar 1.

Pembukaan Acara Bersama Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Rantau Badauh



Gambar 2.

Foto Bersama dan penyerahan sertifikat kenang-kenangan



Gambar 3.
Peserta melakukan Pretest



Gambar 4.
Ice breaking Bersama siswa dan siswi SMA Negeri 1 Rantau Badauh



Gambar 5.
Pemaparan materi oleh tim pelaksana



Gambar 6.
Sesi tanya jawab bersama peserta



Gambar 7.
Peserta melakukan post-test



Gambar 8.
Penyerahan hadiah kepada peserta



Gambar 9.
Foto bersama Waka Kesiswaan SMA Negeri 1 Rantau Badauh

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di SMAN 1 Rantau Badauh, dapat disimpulkan bahwa siswa memahami materi edukasi pola hidup sehat yang diberikan. Hal ini ditunjukkan oleh hasil evaluasi pre-test dan post-test, di mana pada tahap pre-test hanya 30% siswa yang memperoleh skor >60, sedangkan 70% siswa masih berada pada skor <60. Setelah pelaksanaan edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan pemahaman siswa, dengan 65% siswa memperoleh skor >60 dan hanya 35% siswa yang berada pada skor <60.

Peningkatan persentase tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi promotif yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pengelolaan waktu istirahat, penggunaan gawai secara bijak, kebiasaan sarapan, serta pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk kesadaran dan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMAN 1 Rantau Badauh, khususnya Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa/siswi yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan pendampingan selama perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik..

DAFTAR PUSTAKA

- Alkabas, R., Turgut, M., & Karakaya, Y. E. (2018). The relationship between healthy lifestyle behaviors and physical activity levels of university students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 148–155.
- Bozlar, V., & Arslanoğlu, C. (2016). Healthy lifestyle behaviors of university students. *Journal of Education and Training Studies*, 4(5), 135–141.
- Bryant, T., Raphael, D., Schrecker, T., & Labonte, R. (2012). Canada: A land of missed opportunity for addressing the social determinants of health. *Health Policy*, 101(1), 44–58.
- Çelebi, E., Gündoğdu, C., & Yılmaz, E. (2017). Examination of healthy lifestyle behaviors of university students. *Journal of Education and Training Studies*, 5(4), 150–159.
- Fitriana, N., & Dermawan, D. (2021). Perilaku hidup sehat dan implikasinya terhadap kualitas hidup remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 123–132.
- Rahimi, A., et al. (2016). Healthy lifestyle and prevention of chronic diseases. *International Journal of Preventive Medicine*, 7(1), 1–7.
- Ross, R., et al. (2023). Importance of healthy lifestyle behaviors in disease prevention. *The Lancet Public Health*, 8(4), e270–e279.
- Shestakova, E. (2022). Health behavior patterns among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 71(2), 123–130.
- Suyatmin, S., & Sukardi, S. (2018). Perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 123–130.
- Wiranta, I. W. (2020). Pola hidup sehat sebagai upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 45–52.