

Sosialisasi Pola Hidup Sehat dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Perubahan Sikap Kesehatan Remaja di SMA 1 Muhammadiyah Banjarmasin

Noor Kamalia¹, M. Anshari², Sabila Maulydia³, Fatimah⁴, Noor Syarinda⁵, Rizali Akbar⁶, Siti Emellia Puspitasari⁷

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

Corresponding Author

Nama Penulis: Noor Kamalia

E-mail: noor_kamalia@umbjm.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan pola hidup sehat guna meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan sikap kesehatan pada remaja di SMA 1 Muhammadiyah Banjarmasin. Masalah utama yang ditemukan di lapangan adalah rendahnya aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, serta kurangnya pemahaman mengenai manajemen stres dan kesehatan reproduksi di kalangan siswa. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan interaktif melalui ceramah, diskusi, dan penggunaan media edukasi yang menarik. Evaluasi keberhasilan program diukur menggunakan instrumen kuesioner kepuasan serta tes pengetahuan melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa yang sangat signifikan, di mana rata-rata nilai pengetahuan melonjak dari 59,6% menjadi 98,4%. Selain itu, tingkat kepuasan peserta yang tinggi menunjukkan bahwa materi yang disampaikan sangat relevan dengan kebutuhan mereka. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah sosialisasi pola hidup sehat efektif dalam memperkuat literasi kesehatan siswa. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan menjadi landasan bagi perubahan perilaku sehat yang permanen demi mewujudkan generasi muda yang tangguh secara fisik dan mental di lingkungan sekolah.

Kata kunci - pengetahuan, pola hidup sehat, remaja, sosialisasi

Abstract

This community service activity aims to socialize healthy lifestyles to increase knowledge and encourage changes in health attitudes among adolescents at SMA 1 Muhammadiyah Banjarmasin. The main problems identified in the field included low physical activity, unhealthy eating patterns, and a lack of understanding regarding stress management and reproductive health among students. The method used in this activity was interactive counseling through lectures, discussions, and the use of engaging educational media. The success of the program was evaluated using satisfaction questionnaires and knowledge tests through pre-tests and post-tests. The results indicated a highly significant increase in student understanding, with average knowledge scores soaring from 59.6% to 98.4%. Furthermore, the high level of participant satisfaction demonstrated that the material presented was highly relevant to their needs. This activity concludes that healthy lifestyle socialization is effective in strengthening students' health literacy. This increase in knowledge is expected to serve as a foundation for permanent healthy behavior changes to create a physically and mentally resilient younger generation within the school environment.

Keywords - knowledge, healthy lifestyle, adolescents, socialization

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan nasional merupakan amanat konstitusi yang sangat mendasar di Indonesia. Pemerintah telah menetapkan regulasi yang kuat melalui Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan. Pasal 17 dalam aturan tersebut menegaskan bahwa kesehatan anak adalah prioritas utama untuk mewujudkan pertumbuhan yang sempurna (Lestari, 2021). Proses pengawasan kesehatan ini harus dilakukan secara berkesinambungan sejak anak masih berada dalam kandungan. Masa bayi, masa balita, hingga usia prasekolah merupakan periode emas yang tidak boleh terabaikan oleh sistem kesehatan negara. Upaya ini bertujuan agar setiap anak memiliki modal dasar kesehatan yang kuat sebelum mereka memasuki jenjang pendidikan formal (Fatkhayah *et al.*, 2020). Negara memandang bahwa investasi kesehatan pada usia dini akan memberikan dampak jangka panjang bagi produktivitas bangsa di masa depan. Fokus ini menjadi pijakan awal bagi setiap program pengabdian masyarakat di bidang kesehatan (Pramudyanti, 2019).

Keberlanjutan kesehatan anak diteruskan melalui program kesehatan sekolah yang diatur dalam Pasal 45 undang-undang yang sama. Institusi pendidikan bukan hanya menjadi tempat transmisi ilmu pengetahuan secara akademis saja. Sekolah memiliki tanggung jawab besar untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat bagi seluruh peserta didik (Kusumaningtiar *et al.*, 2024). Lingkungan sekolah harus dikondisikan sedemikian rupa agar menjadi tempat yang sehat dan harmonis bagi pertumbuhan siswa. Melalui lingkungan yang mendukung, peserta didik diharapkan dapat tumbuh menjadi sumber daya manusia yang berkualitas tinggi. Kualitas manusia yang unggul sangat ditentukan oleh derajat kesehatan fisik dan mental yang mereka miliki sejak bangku sekolah. Maka adanya sinergi antara kebijakan kesehatan dan dunia pendidikan menjadi sangat krusial. Harmonisasi ini merupakan langkah strategis untuk mencetak generasi pemenang di masa yang akan datang (Kholidah *et al.*, 2025).

Implementasi nyata dari kebijakan kesehatan tersebut dilakukan melalui gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS. PHBS adalah sebuah upaya sistematis untuk mentransfer pengetahuan dan pengalaman mengenai pola hidup sehat kepada masyarakat luas. Transformasi informasi ini dilakukan melalui berbagai jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi yang efektif (Fuadah *et al.*, 2022). Petugas kesehatan menggunakan berbagai sarana promosi untuk menampilkan ide atau pesan kesehatan kepada sasaran yang tepat. Media yang digunakan dapat berupa media cetak, media elektronik, hingga media luar ruang yang menarik perhatian publik. Tujuan akhir dari promosi ini adalah terjadinya perubahan perilaku positif di tengah masyarakat secara permanen (Rahmi & Rahma, 2020). Tanpa adanya komunikasi yang efektif, pengetahuan kesehatan hanya akan berhenti sebagai teori tanpa praktek lapangan. PHBS menjadi jembatan yang menghubungkan antara kebijakan pemerintah dengan tindakan nyata individu di rumah tangga (Sukmawati *et al.*, 2024).

Remaja pada dasarnya merupakan kelompok usia yang sangat unik karena berada pada fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Fase ini seringkali dianggap sebagai masa yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan fisik maupun psikologis. Secara biologis, remaja mengalami perubahan hormonal yang sangat pesat dan mempengaruhi stabilitas emosi mereka (Gultom & Sari, 2022). Berdasarkan penelitian oleh BR Sebayang *et al.* (2023), banyak remaja di wilayah tertentu menghadapi isu tantangan kesehatan. Hal ini karena mereka memiliki akses yang minimal terhadap informasi kesehatan yang akurat. Di samping itu, remaja juga mengalami keterbatasan akses mengenai edukasi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi yang sangat mereka butuhkan. Kondisi ini menuntut adanya sebuah inovasi layanan kesehatan yang lebih dekat dan ramah terhadap kelompok usia muda.

Menurut penelitian (Cahyo Wulandari *et al.*, 2024), salah satu inovasi layanan kesehatan yang lebih dekat dan ramah terhadap kelompok usia muda adalah adanya program Posyandu Remaja. Posyandu Remaja tidak hanya berfokus pada pemberian obat atau penanganan penyakit secara kuratif saja. Program ini lebih mengedepankan aspek pencegahan dan promosi kesehatan melalui kegiatan edukasi yang interaktif. Remaja memerlukan kegiatan yang menarik dan inovatif agar mereka bersedia

meluangkan waktu untuk hadir. Melalui penyuluhan dan sosialisasi, remaja dipersiapkan untuk menjadi generasi penerus bangsa yang berkualitas tinggi. Posyandu ini menjadi ruang bagi remaja untuk memahami hak dan tanggung jawab mereka terhadap kesehatan diri sendiri. Kehadiran wadah ini sangat penting untuk mencegah perilaku berisiko yang sering muncul pada usia remaja. Partisipasi aktif dalam kegiatan ini juga akan melatih jiwa kepemimpinan dan kepedulian sosial di kalangan generasi muda

Lebih lanjut, Cahyo Wulandari *et al.* (2024) juga menyatakan bahwa Posyandu Remaja secara spesifik menasar kelompok masyarakat yang berusia antara 10 hingga 18 tahun. Layanan ini mencakup deteksi dini terhadap berbagai masalah kesehatan seperti anemia, obesitas, hingga gangguan mental. Selain itu, edukasi mengenai gizi menjadi materi utama untuk mencegah masalah kekurangan nutrisi pada remaja perempuan. Pemahaman mengenai kesehatan reproduksi juga diberikan secara mendalam untuk mencegah risiko perilaku seksual dini. Literasi kesehatan yang baik akan membentuk perilaku preventif yang kuat di kalangan remaja secara mandiri. Remaja yang teredukasi dengan baik akan memiliki kesadaran untuk menjaga pola hidup sehat tanpa perlu paksaan (Khairina *et al.*, 2022). Salah satu fokus penting dalam kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman remaja mengenai isu stunting. Meskipun stunting sering diidentikkan dengan balita, namun pencegahannya harus dimulai sejak masa remaja. Remaja yang sehat dan tercukupi gizinya akan menjadi calon orang tua yang melahirkan anak-anak bebas stunting.

Lebih lanjut, penelitian terdahulu oleh Mansyah *et al.* (2025) menyebutkan bahwa sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bagi remaja di Kota Palangka Raya dengan berbasis Posyandu Remaja menunjukkan hasil yang signifikan terkait dengan peningkatan kesadaran siswa pada PHBS. Hal ini dikarenakan oleh adanya penggunaan metode yang interaktif sehingga dapat membuat materi tentang kesehatan dapat diterima dengan lebih baik oleh para remaja. Selain itu, asupan makanan dan aktivitas fisik terbukti memiliki hubungan yang sangat erat dengan kualitas tidur siswa. Siswa yang memiliki pola hidup teratur cenderung memiliki konsentrasi belajar yang jauh lebih baik di sekolah. Manajemen stres juga menjadi pilar utama dalam membangun ketahanan kesehatan bagi kelompok usia remaja. Intervensi yang diberikan sejak dini akan membentuk kebiasaan hidup sehat yang akan terbawa hingga mereka dewasa nanti.

Adapun penelitian Widiarti *et al.* (2022) menyebutkan bahwa selain Posyandu Remaja, bentuk peningkatan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bagi remaja dapat dilakukan di Tingkat sekolah, terutama di sekolah menengah atas (SMA) dengan bentuk penyuluhan kesehatan. Siswa SMA cenderung rentan terhadap stress sehingga membutuhkan edukasi yang interaktif untuk untuk mengurangi stress sehingga hidup remaja lebih terarah. Menurut Asriko Muhsi *et al.* (2025), menunjukkan bahwa edukasi yang tepat sasaran selalu memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat. Sosialisasi bukan sekadar memberikan informasi, melainkan upaya menanamkan nilai-nilai baru dalam kehidupan sehari-hari terutama di tingkat remaja di SMA.

Pada dasarnya, kondisi kesehatan remaja di Indonesia secara nasional menunjukkan tren yang mengkhawatirkan berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018. Prevalensi kurang aktivitas fisik pada penduduk umur 0 tahun meningkat dari 26,1% menjadi 33,5%, yang artinya satu dari tiga remaja cenderung memiliki gaya hidup kurang gerak. Selain itu, perilaku konsumsi makanan berisiko pada remaja usia 15-19 tahun sangat tinggi, di mana 95,5% remaja kurang mengonsumsi sayur dan buah, serta 47,8% sering mengonsumsi makanan berpenyedap secara berlebihan. Di Kalimantan Selatan sendiri, prevalensi perilaku merokok pada remaja usia 10-18 tahun masih menjadi tantangan serius bagi pemerintah daerah. Angka-angka ini memperkuat urgensi perlunya intervensi pola hidup sehat, karena perilaku berisiko pada masa SMA ini berkontribusi langsung pada peningkatan beban penyakit tidak menular di masa dewasa. Sejalan dengan kondisi teoritis ini, data empiris hasil pra-observasi yang dilakukan di SMA 1 Muhammadiyah Banjarmasin menunjukkan adanya tingkat pengetahuan siswa kelas 10 hingga kelas 12 mengenai gaya hidup sehat masih tergolong rendah. Sebagian siswa sebenarnya sudah mulai memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh mereka

sendiri. Namun, pemahaman tersebut belum sejalan dengan penerapan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka. Banyak siswa masih terjebak dalam kebiasaan pola makan yang sangat tidak sehat setiap harinya. Mereka cenderung lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji daripada mengonsumsi buah dan sayur. Selain itu, aktivitas fisik para siswa juga terlihat sangat minim karena faktor teknologi. Sebagian besar siswa lebih banyak menghabiskan waktu luang untuk bermain *game* dan berselancar di media sosial. Kebiasaan ini membuat fisik mereka menjadi kurang bugar dan rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan ringan.

Masalah lain yang ditemukan di SMA 1 Muhammadiyah Banjarmasin adalah buruknya kualitas tidur para siswa. Banyak siswa memiliki kebiasaan begadang hingga larut malam karena alasan yang kurang produktif. Kurangnya waktu istirahat ini berdampak langsung pada penurunan konsentrasi mereka saat mengikuti pelajaran di kelas. Selain masalah fisik, tingkat stres siswa di sekolah ini juga tergolong cukup tinggi. Tekanan akademik dan dinamika sosial antar teman sebaya menjadi pemicu utama stres tersebut. Sayangnya, kemampuan para siswa dalam mengelola stres secara mandiri masih sangat terbatas. Fenomena lain yang cukup memprihatinkan adalah adanya perilaku berisiko seperti merokok dan penggunaan rokok elektrik. Pemahaman mengenai kesehatan reproduksi juga masih sangat minim ditemukan di kalangan siswa. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan yang lebar antara teori kesehatan dengan praktik nyata di lapangan.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk menutup celah kesenjangan tersebut melalui edukasi yang tepat. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk mensosialisasikan pola hidup sehat secara mendalam kepada seluruh siswa. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan agar siswa SMA 1 Muhammadiyah Banjarmasin mulai memahami pentingnya nutrisi seimbang dan manajemen waktu tidur yang baik. Selain itu, diharapkan juga agar siswa SMA 1 Muhammadiyah Banjarmasin meninggalkan kebiasaan merokok dan beralih ke aktivitas fisik yang lebih bermanfaat. Sehingga, dapat terwujud generasi muda Muhammadiyah yang tangguh, sehat secara jasmani, dan memiliki kematangan emosional yang baik.

METODE

Kegiatan promosi kesehatan ini dilaksanakan secara tatap muka di lingkungan SMA 1 Muhammadiyah Banjarmasin pada awal Januari 2025. Subjek pengabdian terdiri dari siswa-siswi kelas X, XI, dan XII dengan total partisipan sebanyak 32 orang. Penentuan sasaran dilakukan secara representatif dengan komposisi 10 siswa kelas X, 14 siswa kelas XI, dan 8 siswa kelas XII. Pemilihan peserta dari berbagai jenjang pendidikan ini bertujuan untuk memotret keragaman perilaku kesehatan di tingkat sekolah menengah. Intervensi promosi kesehatan menggunakan metode ceramah sebagai teknik komunikasi utama untuk mentransfer pengetahuan secara kolektif. Materi edukasi disusun secara komprehensif mencakup pola makan sehat, aktivitas fisik, dan manajemen stres. Selain itu, tim juga memberikan pemahaman mendalam mengenai pentingnya kualitas tidur dan pencegahan perilaku berisiko seperti merokok. Penjelasan mengenai kesehatan reproduksi remaja menjadi bagian penutup yang sangat krusial dalam sesi ceramah tersebut.

Edukasi kesehatan diperkuat dengan pemanfaatan media audiovisual berupa film pendek yang berdurasi singkat namun edukatif. Media ini dipilih karena mampu memvisualisasikan dampak gaya hidup tidak sehat dengan cara yang lebih menarik bagi remaja. Pesan visual dan naratif dalam film tersebut diharapkan mampu memicu perubahan sikap serta perilaku kesehatan secara mandiri (Sunaryo *et al.*, 2024). Setelah pemutaran media, tim pengabdian menyelenggarakan sesi tanya jawab interaktif untuk membangun keterlibatan aktif peserta. Metode diskusi dua arah ini memungkinkan para siswa untuk melakukan klarifikasi terhadap informasi yang dianggap masih membingungkan. Interaksi aktif antara penerbit dan siswa merupakan faktor penentu dalam keberhasilan peningkatan literasi kesehatan di sekolah (Khairina *et al.*, 2022). Suasana diskusi dirancang secara santai namun tetap terarah agar peserta merasa nyaman dalam menyampaikan pendapat atau pengalaman pribadi mereka.



Gambar 1.

Suasana Pelaksanaan Sosialisasi Pola Hidup Sehat a). Sosialisasi, b). Short Movie

Instrumen evaluasi dalam pengabdian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan hasil yang akurat. Penilaian tingkat pengetahuan diukur melalui lembar *pre-test* dan *post-test* yang diisi oleh seluruh partisipan sebelum dan sesudah intervensi. Kuesioner observasi juga digunakan sebagai data pendukung untuk mengidentifikasi perilaku hidup sehat harian para siswa. Selain itu, tingkat kepuasan siswa terhadap jalannya kegiatan diukur melalui kuesioner evaluasi kualitas pelaksanaan program. Tim juga melakukan wawancara semi-terstruktur kepada perwakilan siswa dari setiap jenjang kelas yang berbeda. Wawancara ini bertujuan untuk menggali respon subjektif serta persepsi mendalam mengenai manfaat materi yang telah diterima (Nuryani *et al.*, 2023). Seluruh data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran nyata mengenai efektivitas kegiatan sosialisasi tersebut.



Gambar 2

Sesi Dokumentasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Pengetahuan Pola Hidup Sehat pada Siswa SMA 1 Muhammadiyah Banjarmasin

Guna mengukur sejauh mana informasi pola hidup sehat terserap, dilakukan evaluasi melalui perbandingan tingkat pengetahuan siswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan sosialisasi. Hasil pengukuran ini menjadi tolok ukur apakah edukasi yang diberikan berhasil menutup celah ketidaktahuan siswa mengenai gizi seimbang, manajemen stres, dan aktivitas fisik yang sebelumnya ditemukan pada tahap pra-observasi.

Tabel 1.
Analisis Deskriptif Indikator Pengetahuan Pola Hidup Sehat Siswa SMA 1 Muhammadiyah Banjarmasin

No	Uraian Soal	Pre-Test		Post-Test	
		% Benar	% Salah	% Benar	% Salah
1.	Memahami pentingnya kebiasaan hidup sehat sejak remaja	68	32	100	0
2.	Memahami konsep pola makan sehat dan seimbang	48	52	96	4
3.	Mengidentifikasi sumber protein	76	24	100	0
4.	Mengetahui kebiasaan makan yang perlu dihindari	56	44	100	0
5.	Memahami manfaat aktivitas fisik	48	52	100	0
6.	Mengetahui contoh aktivitas fisik sederhana	60	40	96	4
7.	Mengetahui durasi minimal aktivitas fisik remaja	68	32	100	0
8.	Memahami dampak kurang tidur	60	40	96	4
9.	Mengetahui cara mengelola stres yang tepat	52	48	100	0
10.	Memahami cara menjaga kesehatan reproduksi	60	40	96	4
Rata-Rata		59,6 %	40,4 %	98,4 %	1.6 %

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan pemahaman yang sangat signifikan pada seluruh indikator pengetahuan pola hidup sehat. Sebelum diberikan sosialisasi (*pre-test*), rata-rata jawaban benar siswa hanya sebesar 59,6%, namun setelah diberikan intervensi edukasi (*post-test*), angka tersebut melonjak drastis menjadi 98,4%. Hasil ini membuktikan bahwa kegiatan sosialisasi yang dilakukan efektif dalam mentransfer informasi kesehatan kepada siswa SMA 1 Muhammadiyah Banjarmasin.

Satu hal yang dapat ditarik sintesis hasil akhirnya sebagai bukti bahwa edukasi berhasil ada pada indikator nomor 1, 3, 4, 5, 7, dan 9, siswa mencapai tingkat pemahaman 100% (benar semua) pada saat *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa materi mengenai pentingnya hidup sehat, sumber protein, aktivitas fisik, durasi olahraga, hingga pengelolaan stres adalah informasi yang sangat mudah diserap jika dikemas dengan metode yang tepat. Menurut teori Bloom, pengetahuan adalah hasil dari "tahu" yang terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Lonjakan angka menjadi 100% ini menandakan bahwa pesan-pesan kunci (*key messages*) dalam sosialisasi berhasil terinternalisasi secara utuh.

Pada *pre-test*, pemahaman mengenai "pola makan sehat seimbang" (indikator 2) dan "manfaat aktivitas fisik" (indikator 5) merupakan yang terendah, masing-masing hanya 48%. Ini memvalidasi data awal bahwa remaja cenderung kurang memahami konsep gizi dan urgensi gerak fisik. Namun, hasil *post-test* yang mencapai 96% dan 100% menunjukkan bahwa edukasi ini berhasil mengoreksi miskonsepsi tersebut. Secara teoretis, peningkatan pengetahuan tentang nutrisi merupakan langkah awal dalam pencegahan masalah gizi pada remaja, termasuk stunting dan obesitas, sesuai dengan tujuan promosi kesehatan yang dikemukakan oleh Sinundeng *et al.* (2020).

Peningkatan pada aspek kesehatan reproduksi dan pengelolaan stres (indikator 9 dan 10) dari kisaran 52-60% menjadi 96-100% merupakan temuan penting. Masa remaja adalah masa badai

emosional dan perkembangan biologis. Pengetahuan yang baik mengenai manajemen stres dan kesehatan reproduksi akan membekali siswa dengan *self-efficacy* (keyakinan diri) untuk menolak perilaku berisiko. Literasi kesehatan yang tinggi akan membentuk benteng pertahanan bagi remaja terhadap pengaruh negatif lingkungan sosial.

Meskipun masih terdapat margin kesalahan yang sangat kecil (1,6% pada *post-test*), secara keseluruhan hasil ini memberikan gambaran bahwa siswa SMA 1 Muhammadiyah Banjarmasin kini telah memiliki modal kognitif yang kuat. Sejalan dengan penelitian Riyantini (2023), pengetahuan yang meningkat secara tajam melalui metode interaktif merupakan prediktor kuat bagi perubahan sikap di masa depan. Perubahan dari "tidak tahu" menjadi "tahu" diharapkan akan berlanjut menjadi perubahan dari "tahu" menjadi "mau" dan akhirnya "mampu" mempraktikkan gaya hidup sehat secara konsisten.

Gambaran Kepuasan Kegiatan Penyuluhan pada Siswa SMA 1 Muhammadiyah Banjarmasin

Evaluasi kepuasan peserta dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang mencakup sepuluh indikator utama. Hasil evaluasi ini mencerminkan persepsi siswa terhadap kualitas pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan. Secara rinci, gambaran tingkat kepuasan peserta dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2.
Evaluasi Kepuasan Peserta Penyuluhan

No	Aspek Yang Dinilai	STP	TP	CP	P	SP
1	Penampilan petugas penyuluh meliputi kerapian dan kesopanan				8	17
2	Media yang digunakan pada saat penyuluhan				12	13
3	Sikap petugas penyuluhan meliputi keramahan dan kesopanan				12	13
4	Bahasa yang digunakan penyuluh mudah dipahami				7	18
5	Petugas menyediakan konsumsi selama penyuluhan				11	14
6	Materi yang diberikan sesuai kebutuhan peserta				17	8
7	Materi yang disampaikan jelas dan mudah dipahami				12	13
8	Petugas memberikan kesempatan bertanya kepada peserta				12	13
9	Petugas penyuluhan dapat menjawab pertanyaan dengan baik				9	16
10	Materi yang disampaikan bermanfaat dan dapat diaplikasikan				6	19

Keterangan: STP (Sangat Tidak Puas), TP (Tidak Puas), CP (Cukup Puas), P (Puas), SP (Sangat Puas)

Berdasarkan data pada Tabel 1, mayoritas peserta memberikan respons pada kategori "Puas" dan "Sangat Puas" terhadap seluruh aspek penilaian. Tingginya tingkat kepuasan ini bukan sekadar angka formalitas, melainkan indikator bahwa proses transformasi informasi kesehatan telah memenuhi standar komunikasi efektif.

Aspek ke-10 mengenai kebermanfaatan materi memperoleh skor "Sangat Puas" tertinggi (19 responden). Hal ini selaras dengan teori *Adult Learning (Andragogy)* yang meski digunakan pada dewasa, juga relevan bagi remaja akhir; bahwa proses belajar akan efektif jika materi dianggap

memiliki nilai guna praktis dan dapat segera diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran siswa akan tingginya manfaat materi menunjukkan bahwa isu pola hidup sehat adalah jawaban atas keresahan mereka terhadap kebiasaan buruk yang selama ini mereka lakukan, seperti pola tidur yang tidak teratur dan kurangnya aktivitas fisik.

Penggunaan bahasa yang mudah dipahami (aspek 4) dan kemampuan penyuluh dalam menjawab pertanyaan (aspek 9) juga mendominasi penilaian positif. Secara teoretis, menurut *Health Belief Model*, perubahan perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh isyarat untuk bertindak (*cues to action*). Komunikasi yang dua arah dan bahasa yang membauri menghilangkan hambatan psikologis antara penyuluh dan siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Mariana *et al.* (2025) yang menekankan bahwa metode interaktif membuat materi kesehatan lebih mudah diterima oleh remaja karena mereka tidak merasa sedang "digurui", melainkan sedang diajak berdiskusi.

Kepuasan terhadap media penyuluhan dan sikap petugas (kerapuhan serta keramahan) mencerminkan pentingnya Aspek Afektif dalam sosialisasi. Media yang menarik berfungsi sebagai alat bantu visual yang mempermudah retensi memori siswa terhadap informasi yang kompleks (Wahidin, 2025). Sikap ramah dan sopan dari penyuluh membangun *trust* (kepercayaan), di mana dalam psikologi sosial, kepercayaan terhadap sumber informasi (*source credibility*) adalah syarat mutlak agar pesan kesehatan dapat memicu perubahan sikap.

Meskipun kepuasan peserta berada pada level yang tinggi, tantangan sesungguhnya adalah memastikan kepuasan ini bertransformasi menjadi perilaku nyata. Sebagaimana dikemukakan oleh Oktavilantika *et al.* (2023) tujuan akhir promosi kesehatan adalah perubahan perilaku permanen. Tingginya angka pada aspek "materi yang dapat diaplikasikan" memberikan landasan optimisme bahwa siswa SMA 1 Muhammadiyah Banjarmasin telah memiliki intensi (niat) yang kuat untuk memperbaiki pola hidup mereka, yang didukung oleh kepuasan mereka terhadap proses edukasi yang telah dijalani.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi pola hidup sehat di SMA 1 Muhammadiyah Banjarmasin telah berhasil mencapai tujuan utama dalam meningkatkan pengetahuan serta mendorong potensi perubahan sikap kesehatan siswa. Intervensi edukasi yang dilakukan terbukti efektif mengubah pemahaman siswa secara signifikan, terlihat dari kenaikan rata-rata nilai pengetahuan dari 59,6% saat *pre-test* menjadi 98,4% pada saat *post-test*. Seluruh materi inti yang meliputi nutrisi seimbang, aktivitas fisik, manajemen stres, hingga kesehatan reproduksi telah terserap hampir sempurna oleh para peserta. Tingginya tingkat kepuasan siswa terhadap proses penyuluhan memperkuat indikasi bahwa metode yang digunakan relevan dan mampu menjawab keresahan remaja terkait pola hidup tidak sehat. Keberhasilan peningkatan literasi ini menjadi pijakan penting untuk meminimalkan kesenjangan antara teori kesehatan dan praktik nyata di lingkungan sekolah.

Pihak SMA 1 Muhammadiyah Banjarmasin disarankan untuk terus menjaga momentum ini dengan mengintegrasikan kebiasaan hidup sehat ke dalam kebijakan sekolah, termasuk pengawasan kantin dan optimalisasi fungsi UKS sebagai pusat edukasi remaja. Siswa diharapkan mulai menerapkan pengetahuan yang telah didapat ke dalam rutinitas harian agar tercipta perubahan perilaku yang permanen dan berkelanjutan. Pelaksana pengabdian selanjutnya perlu mempertimbangkan adanya evaluasi berkala untuk memantau sejauh mana peningkatan pemahaman ini berdampak langsung pada derajat kesehatan fisik dan mental siswa dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Apresiasi tinggi diberikan kepada pihak SMA 1 Muhammadiyah Banjarmasin, terutama kepada Kepala Sekolah dan guru pendamping,

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

atas izin, bantuan fasilitas, serta kerja sama yang luar biasa selama proses sosialisasi berlangsung. Terima kasih juga ditujukan kepada seluruh siswa kelas 10 hingga kelas 12 yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam seluruh rangkaian kegiatan. Penulis juga menyadari bahwa keberhasilan program ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan teknis dari tim pengabdian, serta instansi terkait yang telah memberikan sarana untuk berbagi ilmu mengenai pola hidup sehat. Semoga hasil kegiatan ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan kualitas kesehatan remaja di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asriko Muhsi, Hesti Asmika, & Nurzannah. (2025). Muhammadiyah Dan Pelayanan Sosial di Bidang Kesehatan Dan Sosial Kemasyarakatan. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(1). <https://doi.org/10.61104/jq.v3i1.744>
- BR Sebayang, W., Rambe, N. L., Ritonga, F., & Halawa, F. H. (2023). Penyuluhan Dampak Aborsi Bagi Kesehatan Remaja Di Smp Imelda Medan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 3(1). <https://doi.org/10.52943/ji-somba.v3i1.1541>
- Cahyo Wulandari, Salsabila Riesputi, Rahmafari Fikra Maulida, Muhammad Asyam Fawwaz, & Indira Rahmawati. (2024). Menginspirasi Kesehatan Generasi Muda melalui Posyandu Remaja. *Jurnal Pengabdian, Riset, Kreativitas, Inovasi, Dan Teknologi Tepat Guna*, 2(1). <https://doi.org/10.22146/parikesit.v2i1.9517>
- Fatkhiyah, N., Masturoh, M., & Atmoko, D. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 4(1). <https://doi.org/10.24903/jam.v4i1.776>
- Fuadah, D. Z., Taukid, M. T., & Ludyanti, L. N. (2022). Edukasi Berbasis Android Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2021*, 1(1). <https://doi.org/10.33086/snpm.v1i1.806>
- Gultom, D. M., & Sari, E. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Perubahan Hormon Masa Pubertas Pada Usia Remaja. *Jurnal Law of Deli Sumatera : Jurnal Ilmiah Hukum*, 1(1).
- Khairina, I., Susmiati, S., Nelwati, N., & Rahman, D. (2022). Literasi Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Kesehatan Remaja. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1). <https://doi.org/10.33366/japi.v7i1.2949>
- Kholidah, D., Fatimah, N., & Purnamasari, D. A. F. (2025). Relasi Antara Kondisi Lingkungan Sekolah dan Pembentukan Karakter Anak Usia Dini. *Journal of Education Research*, 6(3). <https://doi.org/10.37985/jer.v6i3.2421>
- Kusumaningtiar, D. A., Vionalita, G., Samilaksita, P. D., Sangadji, N. W., & Anggara, T. R. (2024). Optimalisasi Keberlanjutan Water, Sanitation and Hygiene In School (WINS) dalam Meningkatkan Kesehatan dan Lingkungan Yang Bersih di Sekolah. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.33379/icom.v4i1.4045>
- Lestari, S. (2021). Kajian Uu Cipta Kerja Terhadap Uu Kesehatan Dan Uu Tenaga Kesehatan. *Magistra Law Review*, 2(01). <https://doi.org/10.35973/malrev.v2i1.1998>
- Mansyah, B., Srinata, R. P., Astuti, A. D., & Riky, R. (2025). Hubungan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan Kejadian Pruritus Vulva pada Remaja Putri di SMKN 3 Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 11(2). <https://doi.org/10.33084/jsm.v11i2.9717>
- Mariana, I., Keperawatan Kesdam, A. I., Barisan Padang, B., & No, J. (2025). Pengembangan Media Interaktif Berbasis Video Animasi Sebagai Media Pembelajaran Pengenalan Kesehatan Reproduksi. *Human Care Journal E-ISSN*, 10(1).
- Oktavilantika, D. M., Suzana, D., & Damhuri, T. A. (2023). Literature Review : Health Promotion and Health Behaviour Change Theory Model. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2018).
- Pramudyanti, D. N. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Peer Group Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene. *Journal of Midwifery and Reproduction*, 2(2). <https://doi.org/10.35747/jmr.v2i2.423>

- Rahmi, A., & Rahma, G. (2020). Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Promosi Kesehatan Tentang Pencegahan HIV/AIDS Pada Siswa SMA. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2). <https://doi.org/10.33757/jik.v4i2.298>
- Riyantini, R. (2023). Pesan Edukasi Promosi Kesehatan Pada Iklan Layanan Masyarakat Di Media Sosial. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 6(1). <https://doi.org/10.32509/pustakom.v6i1.2611>
- Sinundeng, O. M., Engkeng, S., & Ratag, Budi. T. (2020). Pengaruh Media Audio Visual terhadap Pengetahuan Dan Sikap Peserta Didik tentang Bahaya Merokok Di Sma dan SMK Lirung Talaud. *Jurnal KESMAS*, 9(7).
- Sukmawati, S., Nurarifah, N., Mangemba, D., Yuwono, D. K., & Galenso, N. (2024). Promosi Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sekolah Menengah atas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari*, 2(3). <https://doi.org/10.58294/jpmgs.v2i3.183>
- Sunaryo, F., Febrianta, A., & Illiyana, I. (2024). Potensi Penggunaan Film Sebagai Alat Promosi Penyuluhan Kesehatan dalam Komunitas. *Indonesian Journal of Applied Science and Technology*, 5(02).
- Wahidin. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Visual Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Siswa. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 11(01).
- Widianti, R., Puspitasari, C. E., Turisia, N. A., & Mukhlisah, N. R. I. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Siswa Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah SMA Islam Syarif Immamuzzahidin di Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(4). <https://doi.org/10.29303/jpmppi.v5i4.2211>