

Edukasi Kesehatan Remaja Terpadu sebagai Upaya Promotif dan Preventif Kesehatan Fisik dan Mental di RW 04 Kelurahan Jatipadang (Integrated Adolescent Health Education as a Promotive and Preventive Approach to Improve Physical and Mental Health in RW 04 Jatipadang)

¹⁾Indri Sarwili*, ²⁾Yuli Purnamasari, ³⁾Maya Dwi Lestari ⁴⁾Aisyah Putri, ⁵⁾Audita Taza, ⁶⁾Aviza Tuzzahra, ⁷⁾Dini Agustiani, ⁸⁾Fepri Nurcahyati, ⁹⁾Indra Arif Maulana, ¹⁰⁾Nabila Tri Wahyuni, ¹¹⁾Rosiman, ¹²⁾Shela Ayu Wijayanti, ¹³⁾Wahid Nugroho
¹⁻¹³⁾Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia

Article Info

Corresponding Author:

Penulis Korespondensi

✉ indrisarwili@gmail.com

History:

Submitted: 8-04-2026

Review: 2-05-2026

Accepted: 28-05-2026

Published: 1-08-2026

Keyword:

health education, adolescents, preventive-promotive, health literacy

Kata Kunci:

edukasi kesehatan; remaja; promotif preventif; literasi kesehatan



Copyright © 2026 by
Jurnal Pengabdian
Masyarakat Indonesia
Maju.

Ciptaan disebarluaskan di bawah
[Lisensi Creative Commons
Atribusi-BerbagiSerupa 4.0
Internasional.](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



<https://doi.org/10.33221/jpmim.v7i02.4652>

Abstract

Adolescent health is a crucial aspect of human resource development; however, various issues related to low health knowledge and behaviors among adolescents remain prevalent. This community service program aimed to improve adolescents' knowledge and awareness of physical and mental health through integrated health education. The activity was conducted in RW 04 Jatipadang Village, involving 27 adolescent participants. The methods included interactive lectures, discussions, and question- and-answer sessions, with evaluation conducted using pre-test and post-test via Google Forms. The educational materials covered Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), reproductive health, juvenile delinquency and smoking risks, sexually transmitted diseases, healthy diet, the impact of social media use, and sleep management. The results showed a significant increase in knowledge, from an average of 46.7% in the pre-test to 90.0% in the post-test, indicating a 43.3% improvement. Participants also demonstrated active engagement and enthusiasm throughout the activity. Therefore, integrated health education proved effective in improving adolescent health literacy. Further continuous educational interventions are recommended to support sustainable healthy behavior changes.

Abstrak

Kesehatan remaja merupakan aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia, namun masih terdapat berbagai permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya pengetahuan dan perilaku kesehatan pada remaja. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai kesehatan fisik dan mental melalui edukasi kesehatan terpadu. Kegiatan dilaksanakan di RW 04 Kelurahan Jatipadang dengan melibatkan 27 remaja sebagai peserta. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test berbasis Google Form. Materi yang disampaikan mencakup Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), kesehatan reproduksi, kenakalan remaja dan bahaya merokok, Penyakit

Menular Seksual (PMS), pola makan sehat, dampak penggunaan media sosial, serta manajemen tidur. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dari rata-rata 46,7% pada pre-test menjadi 90,0% pada post-test, dengan peningkatan sebesar 43,3%. Kegiatan ini juga menunjukkan partisipasi aktif dan antusiasme peserta selama proses edukasi. Dengan demikian, edukasi kesehatan terpadu terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja. Tindak lanjut yang direncanakan meliputi pembentukan kelompok remaja peduli kesehatan di lingkungan RW 04, penyelenggaraan edukasi kesehatan rutin setiap tiga bulan bekerja sama dengan kader kesehatan dan puskesmas setempat, serta pendampingan penggunaan media sosial sehat dan penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Pendahuluan

Remaja adalah kelompok usia yang mengalami fase transisi dari anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, sosial, dan kognitif yang cepat dan kompleks. Dengan perubahan ini, remaja lebih rentan terhadap masalah kesehatan fisik dan mental. Dibutuhkan upaya promotif dan preventif yang komprehensif untuk menangani masalah di masyarakat seperti kurangnya literasi kesehatan, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang buruk, pola makan yang tidak sehat, merokok, dan penggunaan media sosial yang berlebihan.¹

Dalam hal pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup, masalah PHBS pada remaja masih menjadi masalah. Studi menunjukkan bahwa media sosial memengaruhi perilaku PHBS remaja. Konten edukatif dapat mendorong praktik kebersihan yang lebih baik, tetapi keberhasilannya bergantung pada kualitas dan ketepatan informasi yang diberikan.² Sebaliknya, penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol dikaitkan dengan gaya hidup yang tidak sehat, gangguan tidur, dan masalah kesehatan mental pada remaja.³ Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi kesehatan remaja harus berfokus pada kesehatan fisik selain pengendalian penggunaan gawai dan kesehatan mental.

Kesehatan reproduksi juga sangat penting. Terbukti bahwa kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi terkait dengan peningkatan perilaku seksual berisiko pada remaja.⁴ Seseorang harus dididik sejak dini untuk menjaga kesehatan reproduksi, termasuk mengetahui tentang perubahan pubertas dan cara menghindari penyakit menular seksual. Selain itu, gangguan fisiologis seperti *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja perempuan juga berdampak pada kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tentang PMS dan kebersihan tidur efektif meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan sehat remaja.⁵

Masalah gizi dan pola makan juga menjadi determinan penting kesehatan remaja. Intervensi berbasis komunitas terbukti mampu meningkatkan pola makan sehat dan menurunkan risiko penyakit terkait gizi melalui perubahan perilaku kolektif.^{6,7} Hal ini memperkuat pentingnya pendekatan agregat remaja, yaitu melihat remaja sebagai kelompok dengan karakteristik dan kebutuhan kesehatan yang relatif serupa sehingga intervensi dapat dirancang secara lebih efektif dan kontekstual.

Perawat memiliki peran strategis dalam keperawatan komunitas sebagai pendidik, pendukung, dan penggerak perubahan untuk mendorong kesehatan dan pencegahan penyakit. Studi menunjukkan bahwa perawat melakukan intervensi edukatif berbasis komunitas, yang meningkatkan praktik kesehatan masyarakat.⁸ Selain itu, pendekatan yang berpusat pada orang, di mana tenaga kesehatan dan komunitas bekerja sama, telah terbukti meningkatkan kemandirian masyarakat dalam mengelola kesehatannya sendiri.⁹ Penguatan kemampuan perawat untuk berkomunikasi dan belajar tentang kesehatan juga meningkatkan efektivitas program preventif dan promotif masyarakat.¹⁰

Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa intervensi kesehatan

remaja yang bersifat parsial kurang memberikan dampak optimal. Diperlukan model intervensi terpadu yang mencakup PHBS, kesehatan reproduksi, pencegahan kenakalan remaja, manajemen penggunaan media sosial, pola makan sehat, serta penguatan kesehatan mental dalam satu kerangka kegiatan berbasis komunitas. Pendekatan agregat remaja memungkinkan analisis kebutuhan kesehatan secara kolektif sehingga strategi yang diterapkan lebih sesuai dengan karakteristik dan permasalahan remaja di wilayah tersebut.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan ketua RW, kader kesehatan, serta beberapa remaja di RW 04 Kelurahan Jatipadang, ditemukan bahwa sebagian besar remaja masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai kesehatan fisik dan mental. Remaja di wilayah tersebut cenderung aktif menggunakan media sosial dalam durasi yang cukup tinggi, namun belum diimbangi dengan kemampuan literasi kesehatan yang memadai. Selain itu, masih ditemukan kebiasaan pola tidur yang tidak teratur, konsumsi jajanan kurang sehat, serta kurangnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi dan bahaya perilaku berisiko seperti merokok.

Hasil identifikasi masalah juga menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan khusus remaja di lingkungan RW 04 masih belum dilakukan secara rutin dan terstruktur. Remaja menyampaikan bahwa informasi kesehatan yang mereka peroleh sebagian besar berasal dari media sosial yang belum tentu valid dan sesuai dengan kebutuhan kesehatan remaja. Kondisi tersebut menyebabkan rendahnya kesadaran remaja dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta menjaga kesehatan mental.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu kegiatan edukasi kesehatan remaja yang terintegrasi dan berbasis komunitas agar remaja memperoleh informasi kesehatan yang benar, mudah dipahami, dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang sebagai upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan terpadu yang mencakup kesehatan fisik, mental, reproduksi, penggunaan media sosial sehat, dan perilaku hidup sehat. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang konsep sehat-sakit secara keseluruhan, menggunakan PHBS, menjaga kesehatan reproduksi, mengontrol perilaku berisiko, mengontrol penggunaan gawai, dan membangun keseimbangan kesehatan fisik dan mental yang berkelanjutan di lingkungan mereka.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan terpadu pada kelompok agregat remaja di RW 04 Kelurahan Jatipadang dengan jumlah peserta sebanyak 27 orang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Sabtu, 20 Desember 2025, pukul 09.00 – 12.00 WIB, bertempat di RPTRA Asoka RW 04 Kelurahan Jatipadang. Sasaran kegiatan adalah remaja yang berada di wilayah tersebut dengan karakteristik usia remaja awal hingga akhir. Metode kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan penyelesaian masalah seperti tahapan identifikasi dan persiapan; tahapan pelaksanaan edukasi; dan tahapan evaluasi.

Pada tahap ini dilakukan observasi lapangan dan koordinasi dengan ketua RW, kader kesehatan, serta tokoh masyarakat untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan remaja di wilayah RW 04 Kelurahan Jatipadang. Hasil identifikasi menunjukkan adanya kebutuhan edukasi terkait PHBS, kesehatan reproduksi, penggunaan media sosial sehat, pola tidur, serta pencegahan perilaku berisiko pada remaja. Selanjutnya tim menyusun Satuan Acara Penyuluhan (SAP), materi edukasi, leaflet, media presentasi PowerPoint, serta instrumen evaluasi *pre-test* dan *post-test* berbasis *Google Form*.

Pelaksanaan edukasi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, dan sharing pengalaman untuk meningkatkan keterlibatan peserta. Materi meliputi: konsep sehat dan sakit fisik serta mental, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), kenakalan remaja dan bahaya merokok, kesehatan reproduksi remaja, pencegahan Penyakit Menular Seksual (PMS),

pola makan sehat dan risiko jajanan tidak higienis, dampak penggunaan media sosial dan gawai berlebihan, serta manajemen waktu penggunaan gawai dan kebiasaan tidur sehat. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami remaja. Selain penyampaian materi, peserta juga diberikan kesempatan untuk berdiskusi mengenai permasalahan kesehatan yang sering mereka alami dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pengukuran tingkat pengetahuan peserta menggunakan *pre-test* sebelum edukasi dan *post-test* setelah edukasi selesai. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap materi kesehatan yang telah diberikan. Hasil evaluasi kemudian dianalisis secara deskriptif berdasarkan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test*.

Dalam pelaksanaan kegiatan, tim dibagi menjadi beberapa peran, yaitu penyuluh/pemateri, fasilitator, tim dokumentasi dan administrasi, serta tim perlengkapan untuk memastikan kegiatan berjalan secara efektif dan terstruktur.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi kesehatan remaja yang dilaksanakan di RW 04 Kelurahan Jatipadang diikuti oleh 27 peserta dan berjalan dengan lancar serta kondusif. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari pembukaan, penyampaian materi, diskusi, hingga evaluasi. Partisipasi peserta tergolong aktif, yang terlihat dari keterlibatan dalam sesi tanya jawab serta kemampuan dalam mengemukakan pendapat selama diskusi berlangsung.

Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* berbasis Google Form untuk mengukur Tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 1. Perbandingan Nilai Rata-rata Pengetahuan Remaja

Waktu Pengukuran	Mean (%)	Minimum (%)	Maksimum (%)	Standar Deviasi	Kategori
Pre-Test	46,7	40,0	53,3	3,9	Rendah
Post-Test	90,0	86,7	96,7	2,9	Tinggi

Berdasarkan tabel hasil, terjadi peningkatan rata-rata tingkat pengetahuan remaja sebesar 43,3% setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan remaja efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja terhadap materi yang disampaikan, khususnya terkait PHBS, penggunaan media sosial, kecemasan, insomnia, dan kesehatan reproduksi.

Analisis deskriptif hasil *pre-test* dan *post-test* pada kegiatan penyuluhan kesehatan remaja menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan yang signifikan. Sebelum penyuluhan, rata-rata tingkat pengetahuan remaja berada pada kategori rendah (46,7%). Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan yang substansial menjadi kategori tinggi (90,0%). Temuan ini konsisten dengan bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan.

Penelitian lain yang menggunakan desain *quasi-eksperimental* dengan *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan remaja terhadap topik kesehatan tertentu. Misalnya, peningkatan pengetahuan remaja mengenai kebersihan tidur melalui edukasi kesehatan di sekolah menunjukkan peningkatan yang signifikan, menguatkan bahwa penyuluhan dapat memperbaiki pemahaman remaja tentang praktik kesehatan spesifik seperti sleep hygiene.¹¹

Temuan lain dari literatur juga memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan melalui program berbasis sekolah dapat meningkatkan literasi kesehatan remaja secara umum. Secara deskriptif, intervensi berbasis pendidikan kesehatan di sekolah meningkatkan kesadaran dan pemahaman adolescents terhadap berbagai komponen kesehatan, termasuk *health literacy* dan perilaku kesehatan yang

terkait.¹²

Peningkatan pengetahuan ini juga sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa promosi kesehatan berbasis media sosial dan penyuluhan melalui media digital mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai isu kesehatan spesifik, seperti HIV/AIDS. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian lainnya bahwa penyuluhan meskipun disampaikan secara tatap muka efektif meningkatkan pengetahuan remaja secara keseluruhan.¹³

Penyuluhan juga sering melibatkan metode pembelajaran interaktif yang meningkatkan keterlibatan peserta. Pendekatan seperti ceramah, diskusi kelompok, kuis, dan media visual terbukti membantu remaja untuk tidak hanya menerima informasi secara pasif tetapi juga membentuk pemahaman yang lebih mendalam. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran kesehatan yang menyatakan bahwa keterlibatan aktif peserta dapat mendorong perolehan pengetahuan yang lebih efektif.¹⁴

Secara teoritik, peningkatan pengetahuan remaja terkait materi kesehatan merupakan unsur penting dalam *health literacy*, yang merupakan landasan perubahan perilaku dan pemahaman risiko kesehatan. Intervensi pendidikan berbasis komunitas dan sekolah yang disesuaikan dengan kebutuhan remaja memiliki potensi besar untuk memperbaiki tingkat literasi kesehatan secara berkelanjutan.¹⁵

Kenaikan persentase pengetahuan dari rata-rata rendah menjadi tinggi setelah penyuluhan menunjukkan efektivitas penyuluhan kesehatan remaja sebagai strategi intervensi primer. Hasil ini menguatkan posisi penyuluhan sebagai pendekatan penting dalam pendidikan kesehatan remaja, serta memberikan dasar empiris untuk merekomendasikan perluasan program edukasi kesehatan di sekolah maupun komunitas, termasuk materi PHBS, penggunaan media sosial sehat, penanganan kecemasan, dan strategi tidur sehat.

Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan



Simpulan

Kegiatan edukasi kesehatan remaja terpadu di RW 04 Kelurahan Jatipadang memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi kesehatan remaja serta meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental secara seimbang. Pendekatan edukasi yang interaktif dan berbasis kebutuhan remaja dinilai mampu membantu peserta memahami berbagai perilaku hidup sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai tindak lanjut, tim pengabdian bersama kader kesehatan dan pengurus RW akan melakukan pendampingan melalui pembentukan kelompok remaja peduli kesehatan, penyebaran media edukasi digital melalui grup komunikasi remaja, serta pelaksanaan edukasi kesehatan rutin setiap tiga bulan terkait PHBS, kesehatan mental, kesehatan reproduksi, dan penggunaan media sosial sehat. Program ini diharapkan dapat mendukung keberlanjutan perubahan perilaku sehat pada remaja di lingkungan RW 04 Kelurahan Jatipadang.

Daftar Pustaka

1. Lestari A, Kinanti AD, Sugati G, Putri Budi Utami SW, Aminah S, Atfa TW, et al. Penerapan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Desa Rejosari Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu. *J Pengabd Kpd Masy Ungu (ABDI KE UNGU)*. 2024;6(2):132–8.
2. Pebriani A, Insani I, Ayona N, Badriah SR, Putra D, Praptomo S. Pengaruh Media Sosial Sebagai Sarana Edukasi Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang PBHS. *J Inform Medis*. 2024;2(2):63–8.
3. Yu DJ, Kwok Y, Tim W, Ngan MHL, Chan Y. The Impact of Social Media Use on Sleep and Mental Health in Youth : a Scoping Review. *Curr Psychiatry Rep [Internet]*. 2024;26(3):104–19. Available from: <https://doi.org/10.1007/s11920-024-01481-9>
4. Tulabu H, Febriyona R, Harismayanti. Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Seks Bebas Sisw Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di SMA N 4 Gorontalo Utara. *JSPA J Stunting Dan Apl*. 2023;2(2):59–79.
5. Nuraeni RW, Hartini S, Wati SG. Pengaruh Edukasi Kesehatan Tidur Dengan Menggunakan Media Komik Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Remaja Tentang Sleep Hygiene. *Maj Kesehat*. 2025;12(2):148–58.
6. Tang H, Spreckley M, Sluijs E Van, Ahern AL, Smith AD. The impact of social media interventions on eating behaviours and diet in adolescents and young adults : a mixed methods systematic review protocol. *BMJ*. 2024;14(4):1–7.
7. Sari DN, Hilmanto D, Sunjaya DK, Sari P. Community-based interventions to improve adolescent nutrition : a scoping review. *BMC Public Health*. 2025;25(1):1–13.
8. Alshammari MA, Aljohani NIM, Alshammari AS, Alanazi NS, Alenezi FMF, Alshammari TD, et al. The Role of Nursing in Promoting Community Health Challenges and Solutions. *J Int Cris Risk Commun Res*. 2024;7(8):391–400.
9. Knowles M, Crowley AP, Vasan A, Kangovi S. Community Health Worker Integration with and Effectiveness in Health Care and Public Health in the United States. *Annu Rev Public Health*. 2023;44(1):363–81.
10. Suleman D, Iqbal F, Niciza J. Exploring The Strategies to Enhance Nurse Competence in Health Education for Disease Prevention. *BMC Nurs*. 2025;24(1):1–12.
11. Suhariyanto YS, Widianingtyas SI, Irine Yunila Prastyawati. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan (Tahu) Remaja Mengenai Sleep Hygiene (Penelitian di SMA Katolik Stella Maris Surabaya). *J Ners Lentera*. 2024;12(2):134–43.
12. Khanal SP, Budhathoki CB, Okan O. Effectiveness of a school-based health literacy intervention in improving adolescent health literacy and the intention to take health- promoting actions. *BMC Public Health*. 2025;25(1):1–14.
13. Andraini R, Sasarari ZA, Nurkhayati A, Kaltim PK, Cenderawasih U, Islam U, et al. The Effectiveness of Health Promotion Using Social Media on Adolescents ' Knowledge of HIV / AIDS. *Miracle Get J*. 2025;02(4):106–18.
14. Reffita LI. Pengembangan Program Kesehatan Reproduksi Remaja untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Remaja tentang Kesehatan Reproduksi. *Sahabat Sos J Pengabd Masy*. 2025;3(4):892–901.
15. Susyanto MBE, Wardaningsih S, Hidayah SN. Enhancing Adolescent Health Literacy Through A Community- Based Educational Intervention : A Pilot Study In A Rural Indonesian Setting. *Int J Heal Pharm Enhancing*. 2024;5(3):514–20.