

Healthy Lifestyle Movement Pada Remaja di Kelurahan Bulusan Kecamatan Tembalang

Rani Tiyas Budiyanthi^{1*}, Nurhasmadiar Nandini², Wulan Kusumastuti³, Septo Pawelas Arso⁴, Sutopo Patria Jati⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro

**Corresponding author*

E-mail: ranitiyas@lecturer.undip.ac.id

Article History:

Received: Desember, 2023

Revised: Desember, 2023

Accepted: Desember, 2023

Abstract: Kesehatan remaja merupakan hal yang krusial untuk diperhatikan. Kelurahan Bulusan Kota Semarang telah mengaktifkan posyandu remaja sejak tahun 2022. Meskipun demikian, penggalakan kegiatan sosialisasi dan edukasi mengenai hidup sehat baik fisik, mental maupun sosial pada remaja perlu untuk dilakukan. Oleh karena itu dilakukan pelaksanaan pengabdian untuk pergerakan hidup sehat (healthy lifestyle) pada remaja dengan melibatkan lintas sektor seperti Forum Kesehatan Kelurahan, Kelurahan, dan Kecamatan. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan pada bulan September hingga November 2023. Dalam pelaksanaannya dilakukan koordinasi perizinan, pengembangan media edukasi, pelaksanaan sosialisasi, dan evaluasi. Penguatan kesehatan fisik, mental, maupun sosial perlu dilakukan dan diperlukan dukungan dari berbagai pihak, tidak hanya sektor kesehatan tetapi juga non kesehatan.

Keywords:

Kesehatan Remaja, Kesehatan Masyarakat, Posyandu Remaja

Pendahuluan

Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan, karena pada masa remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Terdapat berbagai hal yang mempengaruhi kesehatan remaja, antara lain pola makan yang sehat, aktivitas fisik, gaya hidup, perilaku, dan lingkungan (Hanani, Badrah, & Noviasy, 2021).

Menerapkan gaya hidup sehat adalah upaya preventif yang perlu dibudayakan untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan. Saat ini, tren penyakit tidak menular (PTM) mulai bergeser ke kelompok usia yang lebih muda (Yuningrum, Trisnowati, & Rosdewi, 2021). Kejadian PTM pada kelompok usia produktif adalah salah satu dampak dari gaya hidup tidak sehat saat remaja. Jika hal ini dibiarkan, dan tren PTM usia muda semakin meningkat, maka pada masa yang akan datang, sumber daya manusia usia produktif akan terancam dengan kasus PTM.

Tingginya kasus PTM disebabkan dari gaya hidup yang tidak sehat. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa 95,5% masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah. Kemudian 33,5% masyarakat kurang aktivitas fisik, 29,3% masyarakat usia produktif merokok setiap hari, 31% mengalami obesitas sentral, serta 21,8% terjadi obesitas pada usia dewasa (Faisal, dkk, 2022). Hal ini perlu menjadi perhatian karena gaya hidup yang tidak sehat dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan baik dampak jangka pendek maupun dampak jangka panjang.

Selain permasalahan PTM, permasalahan kesehatan mental juga menjadi perhatian pada usia remaja. Peningkatan kasus depresi dan bunuh diri dari tahun ke tahun yang dapat disebabkan karena berbagai faktor, menjadikan kesehatan mental merupakan permasalahan yang krusial (Dianovinina, 2018).

Selain itu, tekanan teman sebaya (*peer pressure*) dalam lingkungan sosial juga menjadi beban tersendiri bagi remaja (Asyia, dkk; 2022). Terlebih dengan penggunaan media sosial, potensi untuk terpapar kejahatan siber seperti *cyberbullying*, penyebaran *hoax*, maupun *cybercrime* lebih besar (Jubaidi&Fadilla, 2020).

Kelurahan Bulusan Kota Semarang telah membentuk posyandu remaja pada tahun 2022. Untuk menggalakkan program tersebut, perlu dilakukan berbagai kegiatan salah satunya terkait edukasi dan sosialisasi mengenai hidup sehat pada remaja agar remaja mengetahui kondisi tubuh mereka sendiri dan memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan.

Metode

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

- a. Koordinasi dan penentuan sasaran

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dan perizinan dengan FKK Kelurahan Bulusan yang juga berpartisipasi dalam menggerakkan Posyandu Remaja di Kelurahan Bulusan.

- b. Pengembangan materi dan media pengabdian

Tahap selanjutnya dilakukan pengembangan materi pengabdian dan media pengabdian. Materi pengabdian yang dikembangkan dalam bentuk *power point* yang akan dipaparkan saat kegiatan. Sedangkan media pengabdian yang digunakan adalah kalender edukasi dan modul pelatihan.

c. Pelaksanaan edukasi

Edukasi dilakukan dengan sosialisasi mengenai materi terkait hidup sehat bagi remaja di Kelurahan Bulusan baik fisik, mental, maupun sosial.

d. Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi terkait pelaksanaan kegiatan serta *feedback* dari peserta atau sasaran pengabdian.

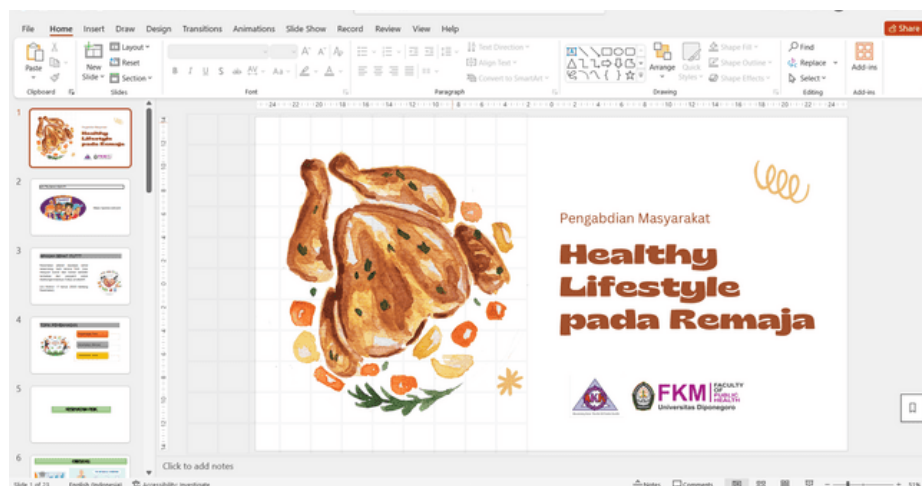
Hasil

a. Koordinasi Dan Perizinan

Pada kegiatan koordinasi dan perizinan, Ketua FKK Kelurahan Bulusan menyambut baik mengenai kegiatan tersebut, selanjutnya bersama dengan tim menyusun jadwal, sasaran, dan identifikasi kebutuhan yang akan digunakan dalam pelaksanaan pengabdian.

b. Pengembangan Materi dan Media Pengabdian

Tahap selanjutnya dilakukan pengembangan materi pengabdian dan media pengabdian. Materi pengabdian yang dikembangkan terdiri dari aspek kesehatan fisik, mental dan sosial dalam bentuk *power point* yang dikombinasikan dengan *game* bagi remaja.



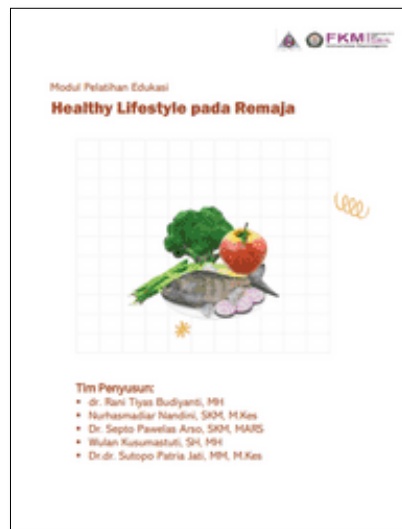
Gambar 2. Materi Pengabdian

Selain itu juga dikembangkan media edukasi dalam bentuk kalender edukasi yang terdiri dari edukasi mengenai penggunaan gadget, tidur yang berkualitas, pencegahan anemia, pencegahan *bullying*, pencegahan obesitas, menjaga kesehatan reproduksi, pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak, pengurangan stress dan kesehatan jiwa, aktivitas fisik remaja di sekolah, dan sebagainya.



Gambar 2. Kalender *Healthy Lifestyle* bagi Remaja

Selain itu, juga dikembangkan modul panduan pelatihan sosialisasi *healthy lifestyle* bagi remaja yang dapat digunakan sebagai panduan dalam pelatihan hidup sehat bagi remaja.



Gambar 3. Modul pelatihan edukasi *healthy lifestyle*

c. Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi kepada remaja di Kelurahan Bulusan yang terdiri dari edukasi terkait kesehatan fisik, mental, dan sosial. Edukasi dilakukan dengan pemberian materi diselingi dengan permainan atau *game*. Seperti misalnya pada edukasi terkait kesehatan fisik, remaja dibagi menjadi beberapa kelompok untuk bermain *game* menyusun kata terkait makanan sehat. Selain itu juga dilakukan *game* menggunakan aplikasi *quizizz* untuk mengetahui pemahaman remaja terkait hidup sehat. Dalam kegiatan ini juga melibatkan FKK Kelurahan Bulusan sebagai penggerak posyandu remaja di Kelurahan Bulusan.



Gambar 4. Pelaksanaan Edukasi Terkait Kesehatan Kepada Remaja

d. Evaluasi

Pada tahap evaluasi, didapatkan respon yang positif dari remaja atau sasaran pengabdian. Mereka tampak antusias dalam mengikuti materi dan game yang diberikan. Selain itu, respon positif juga diberikan oleh FKK Kelurahan Bulusan, Ketua RW, dan Lurah yang hadir pada acara tersebut. Mereka berharap acara serupa terutama dengan sasaran remaja lebih sering dilakukan.

Diskusi

Remaja merupakan suatu kondisi dimana terjadi pertumbuhan serta perkembangan fisik, psikologis, maupun intelektual yang pesat dengan rentang usia diantara 10-19 tahun (Wulandari, 2014). Pada periode ini, remaja seringkali dihadapkan pada beberapa permasalahan salah satunya adalah permasalahan mental atau psikologis. Berdasarkan *Social Determinants of Health*, terdapat 3 faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental yaitu gaya hidup (*bullying*, disiplin, motivasi), dukungan teman sebaya, dan kondisi sosial, budaya, religi, serta lingkungan (Aisyaroh, Hudaya, & Supradewi, 2022). Selain itu, pola asuh orang tua juga berpengaruh pada kesehatan mental anak (Putri, 2022)

Dalam penguatan kesehatan mental bagi remaja, dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya adalah konseling sebaya maupun pendampingan remaja melalui pendidikan kesehatan remaja. (Qoyyimah, dkk., 2021; Lestarina, 2021).

Selain kesehatan mental, kesehatan fisik remaja juga menjadi perhatian. Banyak remaja yang mengalami kondisi *overweight* maupun sebaliknya kekurangan gizi akibat pola makan dan aktivitas fisik yang tidak seimbang. Edukasi terkait pola makan gizi seimbang dan aktivitas fisik bagi remaja penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja (Zahtamal & Munir, 2019).

Permasalahan sosial juga merupakan hal yang krusial. Aspek sosial pada remaja juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan kesehatan mental. Permasalahan sosial yang seringkali muncul pada remaja diantaranya adalah tekanan rekan sebaya (*peer pressure*) maupun *bullying* yang akan berpengaruh pada *self esteem* remaja (Nurhidayah, dkk; 2021). Selain itu, dengan adanya perkembangan teknologi remaja tidak hanya dapat bersosialisasi di dunia nyata tetapi juga di dunia digital melalui media sosial (Azhar, 2018). Adanya interaksi sosial secara virtual yang semakin berkembang ini pun memunculkan permasalahan tersendiri. Oleh karena itu, edukasi kepada remaja terkait penggunaan media sosial yang baik dan bijak perlu dilakukan.

Kesimpulan

Remaja merupakan suatu kondisi dimana terjadi pertumbuhan serta perkembangan fisik, psikologis, maupun intelektual yang pesat sehingga kesehatan remaja merupakan hal yang krusial untuk diperhatikan. Penggalakan kegiatan sosialisasi dan edukasi mengenai hidup sehat baik fisik, mental maupun sosial pada remaja di Kelurahan Bulusan Kota Semarang telah dilakukan melalui beberapa tahapan meliputi koordinasi perizinan, pengembangan media edukasi, pelaksanaan sosialisasi, dan evaluasi. Pelaksanaan pengabdian ini memperoleh respon yang positif dari remaja, FKK, RW, maupun Kelurahan Bulusan. Diharapkan penguatan kesehatan pada remaja dapat berlangsung secara berkala melalui penggalakan posyandu remaja dan kerja sama lintas sektor.

Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih kepada FKK, RW, dan Lurah di Kelurahan Bulusan Kota Semarang yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian ini dan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro yang memberikan dukungan pendanaan kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Aisyaroh, N., Hudaya, I. and Supradewi, R., 2022. Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), pp.41-51.
- Asyia, A.D.F.N., Sinurat, G.D.N., Dianto, N.I.S.A. and Apsari, N.C., 2022. Pengaruh Peer-Group Terhadap Perkembangan Self-Esteem Remaja The Influence of Peer Groups on the Development of Adolescent Self-Esteem. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(3), pp.147-159.
- Azhar, I., 2018. Interaksi Virtual Remaja di Media Sosial. *Lontar: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1), pp.23-32.
- Dianovinina, K., 2018. Depresi pada remaja: gejala dan permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), pp.69-78.
- Faisal, D.R., Lazuardi, T., Ichwansyah, F. and Fitria, E., 2022. Faktor Risiko Hipertensi Pada Usia Produktif di Indonesia Dan Upaya Penanggulangannya. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 25(1), pp.32-41.
- Hanani, R., Badrah, S. and Noviasy, R., 2021. Pola makan, aktivitas fisik dan genetika mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), pp.120-129.
- Jubaidi, M. and Fadilla, N., 2020. Pengaruh Fenomena Cyberbullying Sebagai Cyber-Crime di Instagram dan Dampak Negatifnya. *Shaut Al-Maktabah: Jurnal Perpustakaan, Arsip dan Dokumentasi*, 12(2), pp.117-134.
- Lestarina, N.N.W., 2021. Pendampingan remaja sebagai upaya peningkatan kesehatan mental remaja di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)*, 2(1), pp.1-6.
- Nurhidayah, I., Aryanti, K.N., Suhendar, I. and Lukman, M., 2021. The Relationship Between Peer Pressure with Bullying Behavior in Early Adolescents. *Journal of Nursing Care*, 4(3).
- Putri, K.G., 2022. Hubungan Antara Toxic parents Terhadap Kondisi Kesehatan Mental Remaja. *Istisyfa | Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(2), pp.75-85.
- Qoyyimah, N.R.H., Noorrizki, R.D., Sa'id, M., Apriliana, J. and Isqy, T.T., 2021. Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-*

P3K, 2(2), pp.166-173.

Wulandari, A., 2014. Karakteristik pertumbuhan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), pp.39-43.

Yuningrum, H., Trisnowati, H. and Rosdewi, N.N., 2021, May. Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri dan Swasta di Kota Yogyakarta. In *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati* (Vol. 6, No. 1, pp. 41-50).

Zahtamal, Z. and Munir, S.M., 2019. Edukasi kesehatan tentang pola makan dan latihan fisik untuk pengelolaan remaja underweight. *Jurnal PkM (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 2(01), pp.64-70.