

Peningkatan Kesadaran Gaya Hidup Sehat melalui Promosi Kesehatan Berbasis Hasil Observasi dan Wawancara pada Remaja di SMA Negeri 1 Alalak

Rahmawati¹, Nor Syifa², Wiwin³, Rahayu Endah Utami Trapsilaning Dyah Uswatun Hasanah⁴, Hasiahmawati⁵, Irma Octaviani⁶, Nazirah⁷

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

Received : 27 Januari 2026, Revised : 13 Februari 2026, Published : 1 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Rahmawati

E-mail: rahmawati@umbjm.ac.id

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran remaja dalam menerapkan gaya hidup sehat melalui kegiatan promosi kesehatan berbasis sekolah di SMA Negeri 1 Alalak. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi suatu intervensi promosi kesehatan dalam meningkatkan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa, terutama pada aspek aktivitas fisik, pola tidur, pemenuhan gizi seimbang, serta praktik kebersihan diri. Metode yang digunakan meliputi observasi lapangan, survei dan wawancara siswa, serta pelaksanaan intervensi edukatif berupa ceramah interaktif, penggunaan media audiovisual, dan simulasi praktik PHBS. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test serta pengisian kuesioner kepuasan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah pelaksanaan promosi kesehatan serta respons positif dari sebagian besar peserta terhadap materi dan metode yang diberikan. Intervensi melalui metode edukasi audiovisual dan simulasi mandiri terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman responden, ditunjukkan dengan kenaikan rata-rata skor dari 75,01% pada tahap pre-test menjadi 80,35% pada tahap post-test. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya gaya hidup sehat dan berpotensi mendukung pembentukan perilaku sehat secara berkelanjutan.

Kata kunci - promosi kesehatan, literasi kesehatan, remaja, PHBS, gaya hidup sehat

Abstract

This activity aims to improve health literacy and adolescent awareness in implementing a healthy lifestyle through school-based health promotion activities at SMA Negeri 1 Alalak. This activity is expected to be a health promotion intervention to increase the implementation of clean and healthy living behaviors (PHBS) in students, especially in the aspects of physical activity, sleep patterns, fulfilling balanced nutrition, and personal hygiene practices. The methods used include field observations, student surveys and interviews, as well as the implementation of educational interventions in the form of interactive lectures, the use of audiovisual media, and simulations of PHBS practices. Evaluation of the activity was carried out by comparing the results of the pre-test and post-test and filling out a participant satisfaction questionnaire. The results of the activity showed an increase in student knowledge after the implementation of health promotion and a positive response from the majority of participants to the materials and methods provided. Intervention through audiovisual education methods and independent simulations proved effective in improving respondents' understanding, as indicated by an increase in the average score from 75.01% in the pre-test stage to 80.35% in the post-test stage. Thus, based on these results it can be concluded that school-based health promotion is effective in increasing adolescents' understanding of the importance of a healthy lifestyle and has the potential to support the formation of sustainable healthy behaviors.

Keywords - health promotion, health literacy, adolescents, PHBS, healthy lifestyle

How To Cite : Rahmawati, R., Syifa, N., Wiwin, W., Hasanah, R. E. U. T. D. U., Hasiahmawati, H., Octaviani, I., & Nazirah, N. (2026). Peningkatan Kesadaran Gaya Hidup Sehat melalui Promosi Kesehatan Berbasis Hasil Observasi dan Wawancara pada Remaja di SMA Negeri 1 Alalak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 5374 - 5384. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1119>

Copyright ©2026 Rahmawati Rahmawati, Nor Syifa, Wiwin Wiwin, Rahayu Endah Utami Trapsilaning Dyah Uswatun Hasanah, Hasiahmawati, Irma Octaviani, Nazirah

PENDAHULUAN

Kesehatan dipahami sebagai kondisi sejahtera yang mencakup keseimbangan aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu mampu menjalani kehidupan secara produktif baik secara sosial maupun ekonomi. Konsep tersebut sejalan dengan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan yang menegaskan bahwa kesehatan tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga mencerminkan keseimbangan berbagai aspek kehidupan. Dalam bidang pendidikan, kesehatan peserta didik memiliki peran penting karena berhubungan dengan kemampuan belajar, tingkat konsentrasi, serta pencapaian prestasi akademik. Individu dengan kondisi kesehatan yang baik cenderung mampu menjalankan aktivitas belajar secara optimal dibandingkan dengan mereka yang memiliki perilaku kesehatan kurang baik. Gaya hidup sehat dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan individu. Penelitian membuktikan bahwa gaya hidup sehat seperti berolahraga, cukup tidur, makan buah atau sayur dalam sehari dapat berkaitan dengan rendahnya stres, depresi, dan kecemasan pada mahasiswa (Hoying dkk., 2020).

Kesehatan remaja di lingkungan sekolah memiliki peranan penting dalam mendukung pencapaian akademik serta pembentukan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Masih ditemukannya berbagai masalah kesehatan pada usia sekolah, seperti diare, cacingan, dan pneumonia, menunjukkan bahwa penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) belum berjalan secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya promosi kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan dengan melibatkan seluruh komponen sekolah agar dapat mendorong perubahan perilaku kesehatan remaja secara menyeluruh (Nurhayati et al., 2024).

Remaja menurut World Health Organization (WHO) didefinisikan sebagai kelompok usia 10–19 tahun. Masa remaja, yang dikenal sebagai masa adolesens, merupakan fase transisi dari kanak-kanak menuju dewasa dan ditandai dengan berbagai perubahan fisik, mental, emosional, dan sosial (WHO, 2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengelompokkan masa remaja menjadi tiga tahapan, yaitu remaja awal (10–13 tahun), remaja menengah (14–16 tahun), dan remaja akhir (17–19 tahun). Dari sisi fisik, masa ini ditandai dengan perubahan karakteristik tubuh serta perkembangan fungsi biologis, khususnya sistem reproduksi. Sementara itu, secara psikologis remaja mengalami perkembangan kognitif, emosi, sosial, dan moral yang memengaruhi sikap, perilaku, serta pola hidup sehari-hari (Aulia & Kasyfillah, 2025).

Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan, batasan usia remaja tidak lagi dipandang secara kaku. Temuan ilmiah di bidang neurosains menunjukkan bahwa proses pematangan otak, khususnya bagian yang berperan dalam pengendalian emosi, penalaran, dan pengambilan keputusan, masih berlangsung hingga awal usia dewasa muda. Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik perkembangan remaja secara biologis dan psikologis dapat berlangsung lebih panjang, sehingga kelompok usia ini memerlukan perhatian berkelanjutan dalam pembinaan kesehatan dan pembentukan perilaku hidup sehat. Berbagai perubahan yang terjadi pada masa remaja menjadikan kelompok usia ini rentan terhadap pembentukan perilaku berisiko, termasuk perilaku hidup tidak sehat. Pola hidup yang kurang sehat, seperti rendahnya aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, konsumsi air putih yang kurang, serta pola istirahat yang tidak teratur, dapat berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan sosial. Kebiasaan yang terbentuk pada masa remaja juga berpotensi menetap hingga usia dewasa dan berpengaruh terhadap status kesehatan jangka panjang (Pratiwi et al., 2022).

Penerapan gaya hidup sehat menjadi salah satu upaya penting dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan remaja. Gaya hidup sehat mencakup aktivitas fisik yang cukup, konsumsi makanan bergizi seimbang, istirahat yang memadai, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Remaja yang menerapkan gaya hidup sehat cenderung memiliki tingkat kesadaran kesehatan dan kepedulian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang belum menerapkan perilaku tersebut secara optimal (Adila et al., 2025). Salah satu wujud nyata dari gaya hidup sehat adalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS merupakan perwujudan paradigma sehat yang berorientasi pada upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan

secara menyeluruh, baik fisik, mental, spiritual, maupun sosial. PHBS diwujudkan melalui perilaku proaktif dalam menjaga kesehatan, mencegah penyakit, menghindari faktor risiko, serta berpartisipasi aktif dalam upaya kesehatan (Nugroho et al, 2024). Penerapan PHBS juga diperkuat melalui kebijakan pemerintah, salah satunya Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 yang menekankan pentingnya praktik mencuci tangan pakai sabun sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit dan penyehatan lingkungan.

Sekolah menengah atas memiliki peran strategis dalam pembentukan perilaku hidup sehat pada remaja. Selain sebagai tempat pembelajaran akademik, sekolah juga berfungsi sebagai lingkungan pembinaan kebiasaan dan perilaku sehat melalui kegiatan edukatif dan promotif. Promosi kesehatan di lingkungan sekolah merupakan upaya menjadikan sekolah sebagai tempat yang mendukung perilaku hidup sehat melalui tiga komponen utama, yaitu penciptaan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat, penyediaan layanan serta pemeliharaan kesehatan di sekolah, dan pelaksanaan pendidikan kesehatan secara berkelanjutan. Sekolah memiliki posisi yang sangat strategis dalam meningkatkan derajat kesehatan karena sebagian besar anak dan remaja usia 5–19 tahun menghabiskan banyak waktunya di institusi pendidikan. Dari sisi sasaran, program promosi kesehatan di sekolah tidak hanya menjangkau warga sekolah, tetapi juga keluarga dan masyarakat luas. Melalui perannya tersebut, sekolah turut mendukung proses tumbuh kembang anak secara optimal, termasuk dalam membentuk pengetahuan dan kebiasaan hidup sehat (Tangkudung, 2018). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan perilaku hidup sehat pada remaja sekolah di Indonesia masih belum optimal, yang ditandai dengan rendahnya aktivitas fisik, kurangnya penerapan PHBS, serta minimnya kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara menyeluruh (Sulistiari & Hargono, 2018; Febiyanti & Rizanna, 2023).

Lingkungan turut memegang peranan penting dalam memengaruhi tingkat kebugaran jasmani remaja. Lingkungan tersebut mencakup lingkungan mikrosistem seperti keluarga, sekolah, dan teman sebaya, serta lingkungan makrosistem yang meliputi kebijakan, budaya, dan sistem sosial. Kondisi lingkungan yang kurang mendukung gaya hidup aktif berkontribusi terhadap rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Data menunjukkan bahwa kualitas kebugaran jasmani sumber daya manusia di Indonesia masih tergolong memprihatinkan akibat lemahnya kondisi fisik, rendahnya aktivitas fisik, serta pengaruh lingkungan yang belum mendukung pola hidup sehat (Kemenpora RI, 2023). Meskipun WHO telah menetapkan pedoman aktivitas fisik, penerapannya di kalangan remaja masih tergolong rendah. Kondisi ini berkaitan dengan karakteristik masa remaja sebagai periode pembentukan identitas, di mana remaja cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial. Selain itu, perkembangan teknologi yang semakin pesat juga berperan dalam menurunkan tingkat aktivitas fisik pada remaja (Siswantara et al., 2019). Tingkat kebugaran jasmani yang baik berperan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh, mempercepat pemulihan fisik, serta menunjang kemampuan siswa dalam menjalankan aktivitas belajar dan kegiatan sehari-hari (Marsanda & Kurniawan, 2023). Selain aktivitas fisik, aspek gizi juga berperan penting dalam menunjang kesehatan dan kebugaran remaja. Remaja membutuhkan kecukupan zat gizi makro seperti protein, karbohidrat, dan lemak, serta zat gizi mikro seperti vitamin, mineral, dan serat untuk mendukung proses pertumbuhan dan metabolisme tubuh. Pengetahuan gizi yang memadai berperan dalam membentuk sikap dan perilaku konsumsi makanan sehat, termasuk kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur. Semakin baik pemahaman gizi remaja, semakin besar kemungkinan mereka menerapkan pola makan seimbang sesuai kebutuhan tubuh (Nurholisah et al., 2025). Namun demikian, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 95,5% penduduk Indonesia berusia di atas 10 tahun memiliki konsumsi buah dan sayur di bawah rekomendasi harian (Kemenkes RI, 2018). Rendahnya konsumsi buah dan sayur berkaitan dengan meningkatnya risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular, yang menjadi tantangan besar dalam upaya peningkatan kesehatan remaja.

Air merupakan komponen penting dalam tubuh manusia yang berfungsi menjaga suhu, membantu absorpsi zat gizi, serta ekskresi sisa metabolisme. Remaja dianjurkan untuk meminum air putih dalam jumlah minimal sebanyak 2 liter setiap harinya, selain jenis minuman lainnya (Saputri, et al, 2025). Namun, kesadaran remaja terhadap pentingnya konsumsi air putih masih rendah karena kecenderungan memilih minuman manis kemasan atau bersoda, yang berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan. Selain air, pemenuhan kebutuhan vitamin sebagai mikronutrien esensial juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan remaja. Vitamin berperan dalam metabolisme energi,

pengaturan sistem imun, serta proses pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh. Beberapa vitamin seperti vitamin A, vitamin D, dan folat masih dilaporkan mengalami defisiensi. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan gangguan penglihatan dan penurunan imunitas, defisiensi vitamin D berhubungan dengan gangguan mineralisasi tulang, sedangkan kekurangan folat berpotensi menyebabkan anemia dan gangguan perkembangan. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya edukasi dan intervensi gizi untuk mencegah defisiensi mikronutrien pada remaja.

Mencuci tangan merupakan perilaku penting dalam menjaga kesehatan, khususnya pada kelompok remaja yang memiliki aktivitas dan interaksi sosial yang tinggi. Remaja dapat mengurangi risiko penyebaran penyakit dengan membiasakan mencuci tangan secara rutin sebagai bagian dari penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari. Di lingkungan sekolah, pembiasaan PHBS pada remaja perlu dilakukan secara berkelanjutan, termasuk melalui edukasi mengenai enam langkah mencuci tangan yang benar. Tangan merupakan bagian tubuh yang paling sering bersentuhan langsung dengan wajah, makanan, dan berbagai fasilitas umum, sehingga kebersihannya perlu dijaga terutama sebelum dan sesudah makan, setelah menggunakan toilet, serta sebelum menyiapkan atau mengonsumsi makanan. Selain praktik mencuci tangan, edukasi mengenai pemilahan sampah juga penting diberikan kepada remaja agar terbentuk kepedulian terhadap kebersihan lingkungan dan kebiasaan membuang sampah pada tempatnya sebagai upaya menciptakan lingkungan yang bersih dan bebas kuman (Mudayanah & El-Yunusi, 2024; Shidiq et al., 2024). Penerapan pola hidup bersih dan sehat pada remaja tidak hanya terbatas pada kebersihan diri dan lingkungan, tetapi juga mencakup penerapan prinsip 4 sehat 5 sempurna sebagai dasar dalam memilih makanan yang sehat dan bergizi seimbang, sehingga dapat mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan status kesehatan remaja secara optimal.

Perlunya intervensi promosi kesehatan yang terarah dan sesuai dengan karakteristik remaja sekolah sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan yang efektif, kegiatan edukasi tidak hanya dilakukan melalui penyampaian materi secara satu arah, tetapi juga dilengkapi dengan sesi tanya jawab. Melalui sesi ini, siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi lebih lanjut mengenai materi yang telah disampaikan, baik dengan mengajukan pertanyaan, menyampaikan pendapat, maupun berbagi pengalaman yang relevan. Interaksi yang terjalin antara pengajar dan siswa dalam sesi tanya jawab memungkinkan terjadinya pendalaman pemahaman terhadap topik yang dibahas. Sehingga, kegiatan ini dengan memanfaatkan teknologi dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan pengetahuan siswa, serta meningkatkan pengalaman belajar melalui keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran kesehatan (Fajriati, et al, 2024).

Oleh karena itu, kegiatan promosi kesehatan di SMA Negeri 1 Alalak dilaksanakan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran siswa mengenai pentingnya penerapan gaya hidup sehat. Materi promosi kesehatan disusun secara kontekstual dengan mencakup aspek kesehatan fisik, mental, dan sosial, penerapan PHBS, pemenuhan gizi seimbang, konsumsi air putih, serta peningkatan kebugaran jasmani. Artikel ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan promosi kesehatan tentang gaya hidup sehat pada remaja di SMA Negeri 1 Alalak sebagai dasar pengembangan program promosi kesehatan di lingkungan sekolah.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap sosialisasi, serta tahap evaluasi yang diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan: Tahap ini dimulai dengan koordinasi awal dan observasi lapangan yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Alalak, Kabupaten Barito Kuala. Tim melakukan identifikasi masalah melalui penilaian pola hidup siswa, kondisi fisik fasilitas sanitasi serta kebersihan lingkungan sekolah dengan melakukan asesmen kognitif menggunakan instrumen kuesioner dan wawancara untuk memetakan gaya hidup siswa dan kondisi lingkungan sekolah.
2. Tahap Sosialisasi: Kegiatan ini dilaksanakan dengan melakukan promosi kesehatan dengan tema "Sehat Itu Kebiasaan Bukan Kebetulan: Membangun Gaya Hidup Sehat Sejak Remaja". Intervensi dilakukan melalui metode ceramah interaktif dan praktik mandiri siswa. Materi difokuskan pada penguatan gizi seimbang, cara konsumsi vitamin, olahraga ringan, dan manajemen PHBS. Kegiatan dilakukan secara partisipatif melalui penayangan media audiovisual dan demonstrasi teknik mencuci tangan 6 langkah sesuai standar Kementerian Kesehatan RI. Siswa kemudian melakukan praktik mandiri di bawah pengawasan tim pelaksana untuk memastikan keterampilan psikomotorik

terbentuk dengan benar.

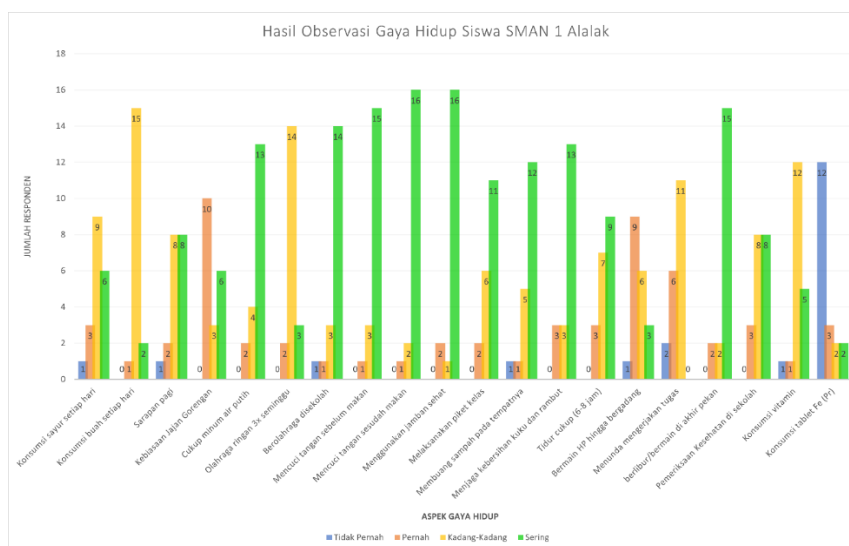
3. Tahapan Evaluasi: Evaluasi dilaksanakan untuk mengukur keberhasilan program baik dari sisi pengetahuan maupun kepuasan peserta. Evaluasi pengetahuan dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, sedangkan evaluasi psikomotorik diukur melalui observasi langsung terhadap ketepatan teknik cuci tangan dengan pendampingan oleh tim pelaksana. Selain itu, siswa mengisi formulir evaluasi untuk menilai tingkat kepuasan kegiatan. Sasaran kegiatan ini melibatkan 25 responden yang terdiri atas 14 orang siswi dan 11 siswa kelas X SMA Negeri 1 Alalak Barito Kuala.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan dengan tema "Membangun Gaya Hidup Sehat Sejak Remaja" dilaksanakan pada siswa SMA Negeri 1 Alalak Barito Kuala sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya penerapan perilaku hidup sehat sejak dini. Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase pembentukan kebiasaan, sehingga pola hidup yang diterapkan pada masa ini akan sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan di masa dewasa. Berdasarkan hasil observasi awal, masih ditemukan berbagai perilaku hidup tidak sehat di kalangan remaja, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola tidur yang tidak teratur, rendahnya konsumsi sayur dan buah, serta kebiasaan mengonsumsi minuman manis dan makanan cepat saji.

Menurut Salahuddin dalam Febiyanti (2023), pola hidup sehat merupakan upaya individu dalam menerapkan perilaku kesehatan yang didasarkan pada kesadaran pribadi untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan diri. Penerapan hidup sehat di lingkungan sekolah bertujuan menciptakan suasana yang bersih dan sehat sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal serta mencegah terjadinya penyakit menular (Febiyanti et al., 2023). Pola hidup sehat mencakup tiga aspek utama, yaitu kebersihan diri, kesadaran terhadap pemenuhan gizi, dan kepedulian terhadap lingkungan. Selain menitikberatkan pada kebersihan dan kesehatan, pola hidup sehat juga menekankan pentingnya pemenuhan asupan gizi yang adekuat guna mendukung aktivitas tubuh dalam kehidupan sehari-hari (Buanasita & Hatijah, 2022).

Kegiatan promosi kesehatan diawali dengan observasi lapangan dan pengisian pre-test untuk mengetahui gambaran awal tingkat pengetahuan dan perilaku hidup sehat peserta. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman dasar mengenai konsep hidup sehat, namun penerapannya dalam kehidupan sehari-hari belum dilakukan secara konsisten. Oleh karena itu, dilakukan pengukuran lebih lanjut menggunakan kuesioner perilaku hidup sehat yang mencakup beberapa indikator, yaitu pola makan, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan sekolah, istirahat dan pengelolaan stres, serta akses layanan kesehatan. Hasil pengisian kuesioner tersebut disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi jawaban responden berdasarkan skala penilaian yang digunakan, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1 terkait hasil observasi terhadap gaya hidup siswa/i di SMA Negeri 1 Alalak.



Gambar 1. Hasil Observasi Gaya Hidup Siswa/i di SMA Negeri 1 ALALAK.

Hasil pengisian kuesioner menunjukkan bahwa pada indikator pola makan, sebagian besar responden berada pada kategori kadang-kadang hingga sering. Konsumsi sayur dan buah setiap hari umumnya dilakukan secara tidak rutin, meskipun beberapa responden telah melakukannya dengan baik. Kebiasaan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah tergolong cukup baik, namun konsumsi jajanan tidak sehat masih cukup sering ditemukan. Hal ini dapat dikaitkan dengan beberapa faktor seperti minimnya pengetahuan siswa terkait jenis sayur dan buah, ketersediaan makanan di rumah tangga yang belum maksimal, dan adanya kecenderungan untuk lebih memilih bahan makanan lain, seperti *fast food* dan *junk food*, sebagaimana dipaparkan oleh Dewi & Kusumaningati (2025). Sementara itu, kebiasaan minum air putih dalam jumlah cukup (6–8 gelas per hari) didominasi oleh kategori sering, yang menunjukkan kesadaran responden terhadap kebutuhan cairan tubuh sudah relatif baik.

Pada indikator aktivitas fisik serta kebersihan diri dan lingkungan sekolah, mayoritas responden menyatakan melakukan olahraga ringan dan mengikuti kegiatan olahraga di sekolah pada kategori kadang-kadang hingga sering. Perilaku hidup bersih menunjukkan hasil yang baik, terutama pada kebiasaan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan serta penggunaan jamban sehat, yang sebagian besar berada pada kategori sering. Pelaksanaan piket kebersihan kelas, membuang sampah pada tempatnya, serta menjaga kebersihan diri juga menunjukkan kecenderungan positif, meskipun masih terdapat responden yang belum melakukannya secara konsisten.

Pada indikator istirahat, pengelolaan stres, dan akses layanan kesehatan, sebagian besar responden melaporkan tidur cukup pada kategori kadang-kadang dan sering. Namun, kebiasaan begadang dan menunda pengerjaan tugas masih cukup terlihat. Pemanfaatan layanan kesehatan menunjukkan hasil yang cukup baik, terutama keikutsertaan dalam pemeriksaan kesehatan di sekolah dan konsumsi vitamin. Akan tetapi, pada responden perempuan, pemberian tablet tambah darah masih tergolong rendah. Secara keseluruhan, hasil observasi menunjukkan bahwa pola distribusi masih didominasi oleh kategori *kadang-kadang* yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap perilaku hidup sehat sudah cukup baik, namun belum sepenuhnya konsisten dalam praktik sehari-hari. Sehingga masih memerlukan penguatan melalui intervensi promosi kesehatan yang lebih terarah.

Praktik mencuci tangan yang dilakukan dalam kegiatan promosi kesehatan ini menunjukkan bahwa pemberian materi yang disertai dengan demonstrasi dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman serta keterampilan peserta dalam menerapkan enam langkah mencuci tangan dengan benar. Peserta tidak hanya menerima penjelasan secara teoritis, tetapi juga dilibatkan secara aktif untuk mempraktikkan setiap tahapan mencuci tangan, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan mudah dipahami. Melalui praktik langsung, peserta dapat memahami pentingnya penggunaan sabun dan gerakan yang tepat untuk membersihkan seluruh permukaan tangan, yang berperan dalam menghilangkan kotoran dan kuman penyebab penyakit. Hal ini sejalan dengan pendapat Desiyanto dan Djannah (2013) yang menyatakan bahwa mencuci tangan menggunakan sabun secara benar lebih efektif dalam menurunkan jumlah kuman dibandingkan hanya membilas tangan dengan air.

Berdasarkan hasil asesmen tersebut, tim menyusun materi edukasi, berupa media leaflet, materi presentasi visual, video tutorial cuci tangan, serta instrumen evaluasi pre-test dan post-test melalui Google Form. Hal ini bertujuan untuk memberikan promosi kesehatan yang komprehensif dan interaktif, serta melibatkan siswa dalam prosesnya.



Gambar 2. Penyampaian Materi Presentasi

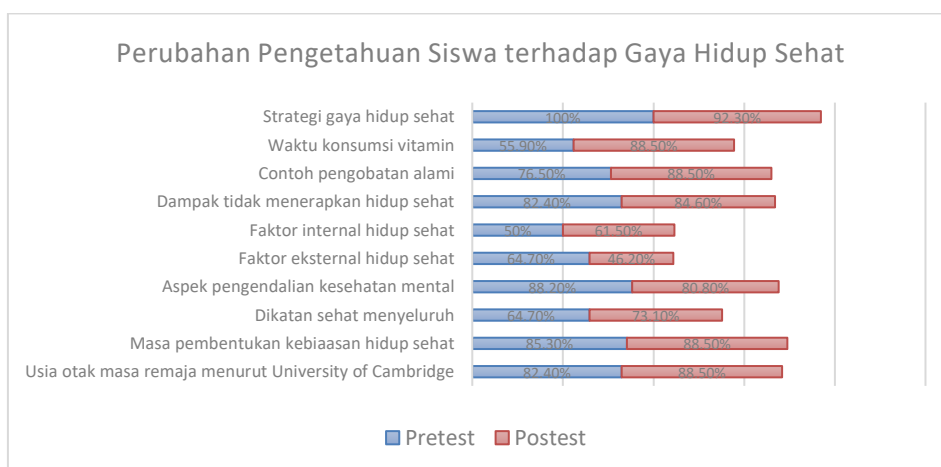


Gambar 3. Praktik Mandiri Cuci Tangan



Gambar 4. Foto Bersama Kepala Sekolah SMAN 1 Alalak

Kegiatan diawali dengan pre-test, kemudian dilakukan sosialisasi terkait gaya hidup sehat pada remaja, yang dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, praktik mandiri cuci tangan dengan pendampingan tim pelaksana dan diakhir dengan kegiatan post test. Kegiatan pretest dan posttest dilakukan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan tersebut, dilakukan evaluasi terhadap tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemberian materi. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai sejauh mana edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep dan penerapan gaya hidup sehat sejak remaja. Sebelum penyampaian materi promosi kesehatan tentang gaya hidup sehat, seluruh peserta diminta untuk mengisi soal pre-test sebagai instrumen awal guna mengukur tingkat pengetahuan peserta. Pre-test ini bertujuan untuk mengetahui gambaran awal pemahaman peserta terkait pengertian hidup sehat, indikator hidup sehat, faktor-faktor yang memengaruhi gaya hidup sehat, serta dampak dari tidak menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 5. Diagram Perubahan Pengetahuan Siswa terhadap Gaya Hidup Sehat

Setelah seluruh rangkaian kegiatan promosi kesehatan selesai dilaksanakan, peserta kembali diminta untuk mengisi soal post-test dengan menggunakan pertanyaan yang sama. Post-test ini bertujuan untuk menilai adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah memperoleh edukasi yang diberikan selama kegiatan promosi kesehatan berlangsung. Instrumen pre-test dan post-test terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda yang disusun secara sistematis untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta secara objektif. Hasil pengisian pre-test selanjutnya dibandingkan dengan hasil post-test untuk mengetahui perbedaan nilai sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan, yang digunakan sebagai indikator efektivitas pelaksanaan edukasi. Adapun hasil pre-test dan post-test peserta disajikan dalam Gambar 2 Perubahan Pengetahuan Siswa terhadap Gaya hidup Sehat.

Berdasarkan Gambar 5 teramati perbandingan hasil pre-test dan post-test, yang menunjukkan adanya perubahan pengetahuan siswa terhadap gaya hidup sehat, terlihat adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan. Secara umum, teramati adanya kenaikan rata-rata skor dari 75,01% pada tahap pre-test menjadi 80,35% pada tahap post-test. Peningkatan ini terlihat pada pemahaman mengenai konsep dasar gaya hidup sehat, faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kesehatan, serta dampak penerapan perilaku hidup sehat. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa materi edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta secara komprehensif, baik pada aspek pengetahuan teoritis maupun pemahaman kontekstual yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Peningkatan yang cukup menonjol juga terlihat pada indikator yang berkaitan dengan penerapan gaya hidup sehat, seperti contoh pengolahan makanan sehat, pengaturan waktu konsumsi vitamin, serta strategi penerapan perilaku hidup sehat. Adanya peningkatan pengetahuan ini menunjukkan adanya potensi peningkatan kesadaran dalam menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Febiyanti dan Rizanna (2023) yang menyebutkan adanya hubungan antara pengetahuan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Peningkatan pengetahuan siswa menunjukkan bahwa edukasi promosi kesehatan efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja, yang berkontribusi pada pembentukan perilaku hidup sehat. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa promosi kesehatan berbasis literasi kesehatan mampu meningkatkan pemahaman remaja terhadap perilaku kesehatan (Khairina et al., 2022). Selanjutnya, kegiatan promosi kesehatan di lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja. Sekolah merupakan media yang efektif untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat karena mampu menjangkau peserta didik secara sistematis dan berkelanjutan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan PHBS di sekolah berperan dalam mencegah berbagai permasalahan kesehatan pada usia sekolah, termasuk masalah sanitasi dan penyakit berbasis lingkungan, serta meningkatkan kesadaran siswa dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungan sekolah (Nurhayati et al., 2024).

Capaian efektivitas tertinggi tercatat pada variabel Waktu Konsumsi Vitamin dengan lonjakan sebesar 32,60% serta Contoh Pengobatan Alami sebesar 12,00%. Meskipun secara akumulatif menunjukkan tren positif, hasil evaluasi mengidentifikasi adanya degradasi skor pada beberapa indikator spesifik, terutama pada aspek Faktor Eksternal Hidup Sehat yang mengalami penurunan sebesar 18,50%. Hal ini mengindikasikan adanya potensi miskonsepsi kognitif atau ambiguitas dalam diseminasi informasi terkait faktor lingkungan luar. Secara keseluruhan, pencapaian rata-rata post-test yang melampaui ambang 80% membuktikan bahwa pendekatan promosi kesehatan yang dilakukan mampu menjembatani kesenjangan akses informasi bagi kelompok sasaran. Meskipun pada beberapa indikator terdapat variasi tingkat peningkatan, secara keseluruhan hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan berjalan efektif sebagai upaya promotif.

Edukasi yang dilaksanakan tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga memperkuat kesadaran dan kesiapan mereka dalam menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan. Adanya peningkatan pengetahuan siswa juga didukung dengan penggunaan media power point dan leaflet serta praktik mandiri yang dapat pemahaman siswa terhadap informasi yang disampaikan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurholisah et al (2025) yang menyebutkan pentingnya proses penyampaian edukasi yang menarik dan relevan agar menarik minat memudahkan dalam pemahaman terhadap suatu informasi. Hal ini menegaskan pentingnya kegiatan pengabdian masyarakat berbasis edukasi sebagai strategi untuk mendukung peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok remaja. Pelaksanaan promosi kesehatan yang optimal memerlukan dukungan dan komitmen dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, sekolah, keluarga, serta komunitas sekitar. Keberadaan sistem dukungan kesehatan mental yang terstruktur dan

berjenjang di lingkungan sekolah terbukti mampu meningkatkan fungsi akademik dan psikososial siswa, sekaligus menekan risiko terjadinya permasalahan seperti gangguan mental dan kegagalan akademik. Sekolah memiliki peran sentral dalam memengaruhi kondisi kesehatan peserta didik, sehingga diperlukan keselarasan antara kebijakan, struktur organisasi, sistem pendukung, sumber daya manusia, serta praktik yang diterapkan guna mencapai peningkatan hasil belajar dan derajat kesehatan secara berkelanjutan (Jourdan et al., 2021).

Telah dilakukan evaluasi kepuasan peserta menggunakan kuesioner sebagai bagian dari pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan. Kuesioner tersebut dibagikan kepada seluruh peserta setelah kegiatan promosi kesehatan selesai dilaksanakan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui tanggapan peserta terhadap kualitas penyelenggaraan promosi kesehatan. Instrumen evaluasi kepuasan terdiri atas 10 butir pertanyaan yang mencakup berbagai aspek kegiatan penyuluhan, seperti pemahaman terhadap informasi kesehatan, pengetahuan langkah perilaku sehat, kesadaran akan pentingnya penerapan perilaku sehat, kemauan dan keyakinan untuk berubah, dukungan lingkungan keluarga, manfaat intervensi promosi kesehatan, serta harapan keberlanjutan kegiatan edukasi kesehatan di masa depan. Berikut berupa Tabel 1 tentang hasil evaluasi kepuasan peserta.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kepuasan Peserta

Aspek yang dinilai	Tidak Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
Pemahaman terhadap informasi Kesehatan	0	1	5	19
Mengetahui langkah-langkah penerapan hidup sehat	0	1	10	14
Peningkatan pengetahuan tentang penerapan hidup sehat	0	0	9	16
Keinginan perubahan perilaku setelah edukasi	0	0	9	16
Adanya informasi baru	0	0	16	19
Materi mudah di pahami	0	1	7	17
Frekuensi sesuai	0	0	11	14
Informasi kesehatan dilanjutkan di masa mendatang	0	0	6	17
Memperhatikan lingkungan dan keluarga dalam mendukung perilaku hidup sehat	0	0	9	16
Pemateri interaktif	0	0	6	19
Total	0	3	88	167
Hasil persentase rata-rata	0%	1%	35%	67%

Hasil evaluasi berdasarkan pada Tabel 1, menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan memperoleh respons yang sangat positif. Seluruh aspek penilaian didominasi oleh kategori baik (35%) dan sangat baik (67%), serta tidak ditemukan penilaian pada kategori tidak baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta, baik dari sisi substansi maupun cara penyampaian. Tingginya penilaian pada aspek pemahaman informasi kesehatan dan kemudahan materi dipahami menunjukkan bahwa strategi edukasi, penggunaan bahasa, serta alur penyajian telah sesuai dengan karakteristik sasaran kegiatan. Selain meningkatkan pemahaman, edukasi juga berkontribusi pada peningkatan pengetahuan mengenai langkah-langkah penerapan hidup sehat dan kesadaran terhadap pentingnya perilaku hidup sehat. Peserta juga menyatakan memperoleh informasi baru dan menunjukkan adanya kecenderungan untuk melakukan perubahan perilaku setelah edukasi. Hal ini menegaskan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat tidak hanya berdampak pada aspek kognitif (pengetahuan), tetapi juga mendorong aspek sikap dan motivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini secara signifikan berhasil meningkatkan literasi kesehatan

siswa di SMAN 1 Alalak mengenai pola hidup sehat. Intervensi melalui metode edukasi audiovisual dan simulasi mandiri terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman responden, ditunjukkan dengan kenaikan rata-rata skor dari 75,01% pada tahap pre-test menjadi 80,35% pada tahap post-test. Intervensi edukasi ini memberikan dampak positif dengan tingkat pertumbuhan pemahaman sebesar 5,34%. Capaian efektivitas tertinggi tercatat pada variabel Waktu Konsumsi Vitamin dengan lonjakan sebesar 32,60% serta Contoh Pengobatan Alami sebesar 12,00%. Meskipun secara akumulatif menunjukkan tren positif, hasil evaluasi mengidentifikasi adanya degradasi skor pada beberapa indikator spesifik, terutama pada aspek Faktor Eksternal Hidup Sehat yang mengalami penurunan sebesar 18,50%. Hal ini mengindikasikan adanya potensi miskonsepsi kognitif atau ambiguitas dalam diseminasi informasi terkait faktor lingkungan luar. Secara keseluruhan, pencapaian rata-rata post-test yang melampaui ambang 80% membuktikan bahwa pendekatan promosi kesehatan yang dilakukan mampu menjembatani kesenjangan akses informasi bagi kelompok sasaran. Selain itu, pengembangan media edukasi berbasis teknologi yang inovatif seperti modul digital atau edugame, serta penguatan peran sekolah sebagai basis promosi kesehatan, sangat direkomendasikan untuk menjamin keberlangsungan edukasi kesehatan secara sistematis dan relevan dengan karakteristik remaja saat ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang telah memberikan dukungan pendanaan, fasilitas, serta arahan selama pelaksanaan kegiatan dan penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang turut membantu hingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, N., Rais, S. D. D., Hasana, T. F., & Usiono. (2025). Hubungan gaya hidup sehat dengan perilaku kepedulian sosial pada remaja. *Jurnal Sains Student Research*, 3(2), 96–103.
- Aulia, N. R., & Kasyfillah, M.H.(2025). Review Literatur: Adolescent Life Satisfaction. *Jurnal Psikologi Psycho Aksara*, 3(1), 47-56.
- Buanasita, A., & Hatijah, N. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kecanduan Internet dengan Status Gizi Anak SMA selama Masa Pandemi Covid-19 di Kota Surabaya Relationship between Food Pattern, Physical Activity, Internet Addiction with Nutrition Status of Senior High School Student. *Amerta Nutrition*, 6(1), 107–116.
- Desiyanto, F. A., & Djannah, S. N. (2013). Efektivitas mencuci tangan menggunakan cairan pembersih tangan antiseptik (hand sanitizer) terhadap jumlah angka kuman. *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 10–15.
- Dewi, D. P. K., & Kusumaningati, W. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Faktor Lainnya dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja SMA Negeri 6 Depok. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas (JGK)*, 17(1), 95-103.
- Fajriati, A., Wisroni, Handrianto, C,. (2024). Pemanfaatan Teknologi Artificial Intelligence (AI) dalam Pembelajaran berbasis Peserta Didik di Era Digital. *Wahana Pedagogika*, 6(2), 71-85.
- Febiyanti, M. C. A., & Rizanna, A. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan remaja dengan perilaku hidup bersih dan sehat di SMA Patriot Kota Bekasi. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3438–3451.
- Hoying, J., Melnyk, B. M., Hutson, E., & Tan, A. (2020). Prevalence and correlates of depression, stress, health beliefs, and lifestyle. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 17(5), 1–11.
- Jourdan, D., Gray, N. J., Barry, M. M., Caffé, S., Cornu, C., Diagne, F., El Hage, F., Farmer, M. Y., Slade, S., Marmot, M., & Sawyer, S. M. (2021). Supporting every school to become a foundation for healthy lives. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 5(4), 237–239.
- Kemendes RI. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS tahun 2018. Jakarta: Balitbangkes. Diakses dari [:https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Risksdas%202018%20Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Risksdas%202018%20Nasional.pdf)
- Kemendikpora RI. (2023). Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023. Jakarta. Diakses dari https://img-deputi2.kemendikpora.go.id/files/document_file/2024/06/25/34/1143laporan-nasional-sport-development-index-tahun-2023.pdf
- Khairina, I., Susmiati, S., Nelwati, N., & Rahman, D. (2022). Literasi kesehatan sebagai upaya peningkatan perilaku kesehatan remaja. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1), 1–8.

- Marsanda, P. & Kurniawan, A. (2023). Analisis Tingkat kebugaran jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 49-63.
- Nugroho, Y. C., Mahfud, Rofiyati, W., Indrayana, S., (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Penerapan Cuci tangan 6 langkah Penyandang Disabilitas di Balai RTPD Yogyakarta. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(1), 54-62.
- Nurhayati, R., dkk. (2024). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah sebagai upaya peningkatan kesehatan peserta didik. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 13692–13702.
- Nurholisah, S. L., Rizqi, A., & Negara, M. I. P. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Kelas 10 SMKN 1 Luragung Tahun 2025. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 23574-23580
- Pratiwi, N. L., Sari, D. K., & Widayastuti, R. (2022). Hubungan gaya hidup dengan kesehatan mental remaja di Indonesia: Analisis data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 1–10.
- Sa'ban, L. M. A., Sadat, A., & Nazar, A. (2021). Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Dalam Perbaikan Sanitasi Lingkungan. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 10–16.
- Saputri, E., Nasus, E., Naim, R., & Tulak, G. T. (2025). Edukasi Kesehatan tentang Pentingnya Minum Air Putih bagi Remaja di SMP Negeri 1 Kolaka. *Bumi: Jurnal Hasil Kegiatan Sosialisasi Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(4), 10-16.
- Siswantara, P., Soedirham, O., Muthmainnah, M., et al. (2019). Remaja sebagai penggerak utama dalam implementasi program kesehatan remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 7(1), 55–66.
- Sulistiari, & Hargono, R. (2018). Hubungan perilaku hidup sehat dengan status kesehatan masyarakat Kelurahan Ujung. *Jurnal Promkes*, 6(1), 12–22.
- Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Barombong. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Services)*, 1(2), 77–87.
- Tangkudung, A. E. (2018). Hubungan antara Trias Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa SD GMIM 53 Mapanget Barat. *Jurnal KESMAS*, 7(5).