

KELAS EDUKASI KESEHATAN SMAN 1 KOTABUNAN***HEALTH EDUCATION CLASS IN SMAN KOTABUNAN***

**Noormah Juwita^{1*}, Fadilah Junita², Iis Mahmud³ Avshiela Chourunnisa Unonongo⁴,
Verayanti Pansariang⁵, Harianti⁶, Dul Aziz Usia⁷**

¹⁻⁷ Universitas Muhammadiyah Manado

*Email noormahjuwita@yahoo.com

Abstrak: Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Remaja perlu diberikan informasi yang baik dan positif melalui orang tua, teman sebaya, ataupun guru sekolah. Pemberian pendidikan kesehatan remaja merupakan strategi yang dinilai efektif menimbang remaja memiliki pemikiran yang terbuka dan dalam tahapan belajar sehingga secara tidak langsung merubah perilaku remaja menjadi lebih positif. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMAN 1 Kotabunan. Kegiatan ini berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan. Sedangkan metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah dengan melakukan sosialisasi dan diskusi edukasi kesehatan. Hasil dari kegiatan ini adalah para peserta lancar dengan semangat yang tinggi untuk dapat menambah pemahaman akan pentingnya kesehatan.

Kata Kunci: *Remaja, Edukasi Kesehatan*

Abstract: *Adolescence is a period of rapid growth and development both physically, psychologically and intellectually. Teenagers need to be given good and positive information through their parents, peers, or school teachers. Providing adolescent health education is a strategy that is considered effective considering that adolescents have an open mind and are in the learning stage so that it indirectly changes adolescent behavior to be more positive. This service activity was carried out at SMAN 1 Kotabunan. This activity went smoothly according to plan. While the method used in this community service activity is to conduct socialization and discussion of health education. The result of this activity is that the participants are fluent with high enthusiasm to be able to increase their understanding of the importance of health.*

Keywords: *Adolescence, Health Education*

Received	Revised	Published
14 Oktober 2023	10 Januari 2024	15 Januari 2024

Pendahuluan

World Health Organization mendefinisikan remaja sebagai manusia yang berusia dari 10 sampai 19 tahun. Remaja merupakan penduduk dengan usia 10 – 18 tahun (Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014) dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mengkategorikan remaja sebagai penduduk dengan umur 10 – 24 tahun dan belum pernah menikah. Periode remaja adalah masa transisi dari usia anak hingga dewasa. Ini merupakan saat yang sangat penting karena merupakan penentu masa depan bangsa (Fatkhayah et al., 2020) (Afifah et al., 2021)

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa di dahului oleh pertimbangan yang matang. Apabila keputusan yang diambil dalam menghadapi konflik tidak tepat, mereka akan jatuh ke perilaku beresiko dan mungkin harus

menanggung akibat jangka pendek dan jangka panjang dalam berbagai masalah kesehatan fisik dan kesehatan sosial (Umi Romayati Keswara, 2018). Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka (Putri, 2021).

Remaja perlu diberikan informasi yang baik dan positif melalui orang tua, teman sebaya, ataupun guru sekolah (Kusuma, 2021). Pemberian pendidikan kesehatan remaja merupakan strategi yang dinilai efektif menimbang remaja memiliki pemikiran yang terbuka dan dalam tahapan belajar sehingga secara tidak langsung merubah perilaku remaja menjadi lebih positif (Ariyanti et al., 2019). Jika tidak diberikan informasi yang tepat dan benar maka perilaku remaja sering mengarah kepada perilaku yang beresiko (Siswantara et al., 2019)

Edukasi kesehatan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok, maupun masyarakat agar dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat (Ariyanti et al., 2019). Departemen Kesehatan Republik Indonesia mendefinisikan remaja berisiko sebagai remaja yang pernah melakukan perilaku yang berisiko terhadap kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 55,2 % remaja pernah melakukan perilaku berisiko. Secara berurutan, mayoritas pola perilaku berisiko yang dilakukan adalah merokok, minum alkohol, melakukan hubungan seksual pranikah, dan penyalahgunaan narkoba (Susanti, 2020)

Beberapa perilaku seksual remaja menyebabkan banyak timbulnya permasalahan. Permasalahan tersebut biasanya diawali dengan perilaku seksual pranikah hingga terjadi kehamilan dan aborsi. Oleh karena itu, perlu adanya pemahaman yang lebih dalam melihat permasalahan-permasalahan remaja yang ada. Beberapa permasalahan remaja yang perlu diperhatikan tersebut, diantaranya: 1. Sek Pra Nikah, 2. Pernikahan Usia Muda, 3. Kehamilan Tidak Diinginkan dan Aborsi Pada Remaja (Bancin Dewi R, 2022) (Saputra et al., 2021)

Hasil riset Lembaga Menanggulangi Masalah Merokok melaporkan bahwa di anak-anak di Indonesia sudah ada yang mulai merokok pada usia 9 tahun. Smet (1994) mengatakan bahwa usia pertama kali merokok pada umumnya berkisar antara usia 11-13 tahun dan mereka pada umumnya merokok sebelum usia 18 tahun. Data WHO juga semakin mempertegas bahwa seluruh jumlah perokok yang ada di dunia sebanyak 30% adalah kaum remaja (Komasari & Helmi, 2011). Kebiasaan merokok pada anak usia sekolah di Indonesia sering terlihat pada siswa SMA, karena pada usia ini merupakan suatu masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Alamsyah, 2017). Dengan demikian untuk menghentikan dan mengurangi perokok diusia remaja dapat memberikan Promosi Kesehatan dengan metode kelompok dan menggunakan media video beserta penjelasannya untuk meningkatkan pengetahuan serta memahami dampak merokok tersebut (Rusdianah & Yuliana, 2022)

Banyaknya jumlah masyarakat yang berjenis kelamin perempuan mulai remaja hingga dewasa perlu dibekali pengetahuan tentang apa saja persyaratan yang harus dipenuhi agar produk kosmetik dapat dikatakan aman untuk digunakan, lalu mengenai penandaan produk kosmetik sehingga dapat menjadi pegangan ketika memilih kosmetik yang sesuai dan aman bagi kulit (Mukti et al., 2022)

Permasalahan kesehatan mental yang diakibatkan oleh dampak modernisasi ini menjadi salah satu daya tarik dan perhatian bagi para pemerhati generasi muda dan psikolog, kesehatan mental yang mestinya dijaga dengan baik justru malahan dirusak habis-habisan oleh pengaruh modernisasi saat ini (Patandung et al., 2022)

Berdasarkan permasalahan yang di dapatkan adalah pengetahuan terkait kesehatan reproduksi, perilaku atau kebiasaan merokok, penggunaan kosmetika yang berbahaya,

penyalahgunaan obat, serta pentingnya menjaga kesehatan mental. Oleh karena itu kami bergerak untuk melakukan kegiatan dengan nama KEKASIHKU (Kelas Edukasi Kesehatan SMAN 1 Kotabunan).

Metode

KEKASIHKU merupakan program kegiatan berupa kelas-kelas edukasi maupun penyuluhan terkait masalah kesehatan yang diperoleh kelompok kepada siswa/i SMAN 1 Kotabunan. Program KEKASIHKU terdiri dari KEKASIHKU 1 sampai dengan KEKASIHKU 7. Adapun metode pelaksanaan yang dilakukan adalah :

- a. Survey Lapangan
Melakukan pengenalan kepada siswa/siswi SMAN 1 Kotabunan serta melakukan izin kepada kepala sekolah untuk melakukan program KEKASIHKU
- b. Persiapan pelaksanaan kegiatan
- c. Penyampaian materi

Hasil dan Pembahasan

Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah SMAN 1 Kotabunan. Beralamat di JL. Siswa Bulawan, Bulawan, Kec. Kotabunan, Kab. Bolaang Mongondow Timur, Sulawesi Utara. SMAN 1 Kotabunan memiliki akreditasi B, berdasarkan sertifikat 293/BAP-SM/SULUT/XII/2017. Kondisi yang ditemui pada siswa/siswi SMAN 1 Kotabunan adalah kurangnya pemahaman tentang pentingnya kesehatan. Dari keadaan di atas, maka kegiatan pengabdian yang dilakukan diharapkan dapat mengubah pandangan yang ada selama ini tentang pentingnya kesehatan.



Gambar 1 Lokasi SMAN 1 Kotabunan



Gambar 2 Foto Bersama Kepala Sekolah,guru dan siswa



Gambar 3 Kegiatan KEKASIHKU

Berikut adalah susunan kegiatan yang dilakukan selama waktu pengabdian berlangsung :

1. Kamis tanggal 16 Februari 2023 dilaksanakan kegiatan sebagai berikut :
 - a. Perijinan ke SMAN 1 Kotabunan
 - b. Perkenalan dan penyerahan surat permohonan sosialisasi kegiatan pengabdian
2. Senin tanggal 20 Februari 2023 dilaksanakan persiapan kegiatan “KEKASIHKU “ di SMAN 1 Kotabunan
3. Selasa - Sabtu tanggal 21- 25 Februari 2023 dilaksanakan kegiatan “KEKASIHKU di SMAN 1 Kotabunan dengan penyampaian materi sebagai berikut :
 - a. Kekasihku 1 = SI MIDUN (Risiko Kehamilan Di Usia Dini)
Pemberian materi mengenai resiko tinggi kehamilan di usia dini serta memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi pada remaja
 - b. Kekasihku 2 = DIKA KAMU NANYA (Kendalikan dirimu dari narkoba, alkohol dan rokok yah)
Pemberian materi mengenai dampak bahaya narkoba, alcohol dan rokok bagi kesehatan pada remaja.
 - c. Kekasihku 3 = DETOKS (Pendidikan Kesehatan Toksisitas Kosmetik)
Pemberian materi mengenai jenis-jenis zat kimia yang berbahaya pada kosmetik, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan kulit serta pentingnya memilih bahan produk kosmetik yang akan digunakan.
 - d. Kekasihku 4 = DI UBER (edukasi penggunaan obat yang benar)
Pemberian edukasi mengenai penggunaan obat dengan benar, dengan cara (DAGUSIBU), yaitu Dapatkan, Gunakan, Simpan, Dan Buang Obat dengan benar. DAGUSIBU (Dapatkan, Gunakan, Simpan, Buang) merupakan Gerakan Keluarga Sadar Obat yang diprakarsai Ikatan Apoteker Indonesia (IAI) dalam mencapai pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap penggunaan obat dengan benar. Gerakan ini merupakan suatu program edukasi kesehatan sebagai langkah kongkrit untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat sehingga mencapai derajat kesehatan yang paripurna sebagai komitmen dalam melaksanakan amanat Undang – Undang Nomor 36 Tahun 009 (Nining & Yeni, 2019)
 - e. Kekasihku 5 = PENING (Penanganan choking)
Pemberian edukasi dan demonstrasi penanganan choking (tersedak) guna untuk meningkatkan pengetahuan dan penatalaksanaan penanganan pertama pada orang tersedak (choking). Bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menangani kejadian kegawat daruratan tersedak akibat obstruksi benda asing di jalan nafas (Amila et al., 2023)
 - f. Kekasihku 6 = KANGEN (Kelas menjaga kesehatan mental)
Pemberian edukasi dan kelas sharing terkait kesehatan mental untuk menilai dan membantu keresahan / kekhawatiran yang dialami.
 - g. Kekasihku 7 = SADAR DIRI (Periksa payudara Sendiri)
Pemberian edukasi dan demonstrasi pada siswi-siswi mendeteksi dini kanker payudara dengan melakukan pemeriksaan payudara sendiri bertujuan untuk menemukan benjolan dan tanda-tanda lain pada payudara sedini mungkin.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian tentang KEKASIHKU yang dilakukan di SMAN 1 Kotabunan telah berjalan dengan lancar dengan semangat yang tinggi untuk dapat menambah pemahaman akan pentingnya kesehatan.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada SMAN 1 Kotabunan serta seluruh pihak yang telah membantu demi terlaksananya kegiatan ini dengan kelancaran dan keberhasilan kegiatan pengabdian ini dengan program KEKASIHKU (Kelas Edukasi Kesehatan SMAN 1 Kotabunan). Kami berharap dengan kegiatan ini maka penerapan ilmu dapat menjadi manfaat bagi perkembangan pendidikan terutama bagi sekolah.

Referensi

- Afifah, M., Maretta, A., Kusumaning, A., & Sosroatmodjo, B. (2021). Problematika Remaja Sebagai Generasi Penerus Bangsa. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 37–40. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/10775%0Ahttps://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/download/10775/6073>
- Alamsyah, A. (2017). Determinan Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Endurance*, 2(1), 25. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.1372>
- Amila, Sembiring, E., & Sipayung, N. P. (2023). Edukasi Kesehatan dan Pertolongan Pertama Choking (Tersedak) Pada Siswa SMA Swasta Medan. *KOMUNITA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 153–159. <https://doi.org/10.60004/komunita.v2i2.67>
- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., & Utami, L. N. (2019). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa di SMP Negeri 3 Selemadeg Timur. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 1(2), 7–11.
- Bancin Dewi R. (2022). Edukasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi (KESPRO) Remaja pada Kader Posyandu Remaja Lembaga Pembinaan Khusus Kelas I Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(1), 103–110. <https://ojs.http.ac.id/index.php/JAM/article/view/2597/1754>
- Fatkhiah, N., Masturoh, M., & Atmoko, D. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 4(1), 84–89. <https://doi.org/10.24903/jam.v4i1.776>
- Komasari, D., & Helmi, A. F. (2011). Faktor Faktor Penyebab Merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 27(1), 37–47.
- Kusuma, P. D. (2021). Pendidikan kesehatan menstrual hygiene genitalia pada remaja tunagrahita. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(2), 386–392.
- Mukti, A. W., Sari, D. P., Hardani, P. T., Maulidia, M., & Suwarso, L. M. I. (2022). Edukasi Kosmetik Aman dan Bebas Dari Bahan Kimia Berbahaya. *Indonesia Berdaya*, 3(1), 119–124. <https://doi.org/10.47679/ib.2022183>
- Nining, N., & Yeni, Y. (2019). Edukasi dan Sosialisasi Gerakan masyarakat Cerdas Menggunakan Obat (Gema Cermat). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 5(1), 36. <https://doi.org/10.22146/jpkm.32434>
- Patandung, V. P., Langingi, A. R. C., Rembet, I. Y., Somba, F., & Mandagi, G. (2022). Edukasi Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Pada Anak Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak II Tomohon. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 3(2), 1213–1219.
- Putri, E. T. (2021). UPAYA PEMBERDAYAAN REMAJA DALAM PENDEWASAAN USIA PERNIKAHAN, PENINGKATAN KESEHATAN REPRODUKSI, PENCEGAHAN STUNTING DAN PERNIKAHAN DINI. *Jurnal Dharma Bakti*, 4(2), 202–208.
- Rusdianah, E., & Yuliana, F. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media Video terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Merokok. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 125–132. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v3i2.370>
- Saputra, D., Pratama, E. B., Syarif, M., & Dharmawan, W. S. (2021). Edukasi Literasi Digital Remaja dalam Memerangi Narkoba. *Madani: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 81–88. <https://doi.org/10.53834/mdn.v7i2.3851>
- Siswantara, P., Soedirham, O., & Muthmainnah, M. (2019). Remaja Sebagai Penggerak Utama dalam Implementasi Program Kesehatan Remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 7(1), 55–66. <https://doi.org/10.14710/jmki.7.1.2019.55-66>
- Susanti. (2020). Upaya Peningkatan Harga Diri Remaja Dengan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad (JPMA)*, 2(1), 79–85. <https://doi.org/10.36760/jpma.v2i1.83>
- Umi Romayati Keswara, A. W. (2018). PENYULUHAN TENTANG MENGENAL BAHAYA SEKS BEBAS BAGI KESEHATAN REPRODUKDI REMAJA DI SMP NEGERI 14 BANDARLAMPUNG. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2).