



Sosialisasi Kesehatan Remaja di SMA Santa Angela Atambua

Christina Anugrahini¹, Sri Lestari²

¹ Dosen, Program Studi Keperawatan Universitas Timor, Indonesia

² Kepala Santa Angela Atambua, Indonesia

Alamat: Jl. Wehor Kabuna Haliwen Nusa Tenggara Timur

Email: *christina_anugrahini2018@yahoo.com

Article History:

Received: Mei 05, 2025;

Revised: Mei 19, 2025;

Accepted: Juni 02, 2025;

Published: Juni 05, 2025;

Keywords: health,
adolescents, students,
Santa Angela High School

Abstract: Background: Adolescent health plays an important role in the growth and development process. It can improve adolescent health, reduce poverty rates, and help achieve the eight goals of the Millennium Development Goals (MDGs). Problems experienced by adolescents can be physical and psychological problems. Health problems in adolescents can be prevented and detected early. One method for detection is to conduct health screening and methods for prevention through counseling. Screening and counseling are very important in reducing risky behavior, so that it can reduce the morbidity and mortality of adolescents. This community service activity aims to: 1. Increase student awareness of the importance of maintaining physical and mental health. 2. Provide information on how to maintain adolescent health. 3. Encourage students to adopt a healthy lifestyle. Method: socialization about adolescent health at Santa Angela High School Atambua. First by using a pre-test, providing materials and then a post-test. Participants in this socialization were 94 people consisting of 79 adolescent students, 1 principal sister, 14 teachers. Results: Level of Knowledge about adolescent health 99% Good. Conclusion: This activity can provide a significant impact on the scientific knowledge gained by Santa Angela High School students about the importance of adolescent health. Community service can result in students' awareness of the importance of maintaining physical and mental health increasing. Providing information on how to maintain adolescent health. Encouraging students to adopt a healthy lifestyle. Suggestion: The PkM Team collaborates with partners in this case higher education, especially for adolescent health. Monitoring and evaluation of students about adolescent health periodically.

Abstrak

Latar belakang: kesehatan remaja merupakan hal yang berperan penting dalam proses tumbuh kembang. Hal ini dapat meningkatkan kesehatan remaja, mengurangi angka kemiskinan, dan dapat membantu mencapai delapan tujuan dari Millennium Development Goals (MDGs). Masalah yang dialami remaja dapat berupa masalah fisik dan psikis. Masalah kesehatan pada remaja dapat dicegah dan dideteksi secara dini. Salah satu metode untuk mendeteksi adalah melakukan skrining kesehatan dan metode untuk mencegah melalui konseling. Skrining dan konseling sangat penting dalam menurunkan perilaku berisiko, sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk Tujuan: 1. Meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. 2. Memberikan informasi tentang cara-cara menjaga kesehatan remaja. 3. Mendorong siswa untuk menerapkan gaya hidup sehat. Metode: sosialisasi tentang kesehatan remaja di SMA Santa Angela Atambua. Pertama dengan menggunakan pre test, pemberian materi dan selanjutnya post test. Peserta pada sosialisasi ini adalah 94 orang yang terdiri dari 79 siswa remaja, 1 suster kepala sekolah, 14 guru. Hasil: Tingkat Pengetahuan tentang kesehatan remaja 99% Baik. Kesimpulan: kegiatan ini dapat memberikan dampak yang signifikan secara keilmuan yang didapat oleh para siswa santa SMA Santa Angela

tentang pentingnya kesehatan remaja. Pengabdian kepada masyarakat dapat dihasilkan bahwa kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental dapat meningkat. Memberikan informasi tentang cara-cara menjaga kesehatan remaja. Mendorong siswa untuk menerapkan gaya hidup sehat.. Saran: Tim PkM bekerjasama dengan mitra dalam hal ini pendidikan tinggi khususnya untuk kesehatan remaja. Monitoring dan evaluasi pada siswa tentang kesehatan remaja secara berkala.

Kata Kunci: kesehatan, remaja, siswa, SMA Santa Angela

1. PENDAHULUAN

Masa remaja sangat penting karena terjadi peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Untuk mencegah dan mendeteksi penyakit pada remaja, kondisi kesehatan harus diperhatikan. Skrining kesehatan adalah salah satu cara untuk mengidentifikasi masalah kesehatan remaja. Agar remaja tidak mengalami banyak masalah, terutama masalah kesehatan, remaja harus diberi bimbingan tentang perubahan yang terjadi. Gejala masalah kesehatan fisik yang muncul pada siswa berupa adanya serumen pada telinga, adanya masalah gigi dan mulut, serta terdapat satu orang siswa mempunyai frekuensi nadi di atas normal. Terkait status gizi, 19,9% remaja memiliki status gizi di bawah normal, 64,4% gizi normal, dan 15,7% status gizi lebih. Masalah reproduksi yang terjadi pada remaja putri adalah keputihan dan nyeri menstruasi (Puspita & Nisman, 2020). Remaja adalah tahap transisi antara anak-anak dan dewasa. Individu dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun dianggap remaja. Remaja mengalami banyak perubahan biologis dan fisik, emosional, sosial, dan kognitif selama tahap ini. Perasaan, pemikiran, pengambilan keputusan, dan interaksi mereka dengan lingkungan sekitar akan dipengaruhi oleh perubahan ini. Selain itu, perubahan ini meningkatkan kebutuhan gizi remaja (Rahayu et al., 2023).

Masa remaja adalah periode antara anak dan orang dewasa. Saat ini, pertumbuhan fisik, mental, dan emosional manusia berubah dengan cepat. Selama proses pematangan fisik, tubuh mengalami perubahan dalam tinggi dan berat badan. Ini berdampak pada kesehatan dan gizi seseorang. Pada saat ini, pola makan yang sehat dan makanan yang mengandung gizi seimbang sangat penting untuk membantu tumbuh dan berkembang dengan baik (Kemendikbud RI, 2019). Remaja mengalami gangguan kesehatan mental. WHO (2021) menyatakan bahwa sekitar 1 dari 7 anak berusia 10-19 tahun mengalami gangguan mental. Remaja mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Pusat Data dan Informasi Kemenkes Republik Indonesia pada tahun 2019 menemukan bahwa skizofrenia, gangguan kecemasan, dan depresi adalah gangguan mental terbanyak ketiga di Indonesia. 6,2% remaja berusia 15 hingga 24 tahun mengalami gangguan mental, yang meningkat dengan usia (Marsidi et al., 2023). Remaja mempunyai 3 tahap tumbuh kembang, terdiri dari fisik, psikologis, dan intelektual (Nurmala & Rachmayanti, 2020). Pendidikan kesehatan dapat

membantu remaja muda membuat keputusan tentang gaya hidup sehat dan menjadi lebih percaya diri untuk mengikutinya (Sumarwati et al., 2022).

Sebagai kelompok umur terbesar dalam struktur penduduk Indonesia, remaja harus menjadi perhatian dan titik intervensi strategis untuk pembangunan sumber daya manusia (Soeroso, 2016). Menurut Organisasi Kesehatan Mental Dunia, kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan di mana seseorang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tantangan kehidupan normal, bekerja secara produktif dan berhasil, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitas (Fakhriyani 2019 dalam (Triadita et al., 2024). Remaja adalah orang-orang dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun (WHO). Remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dari segi fisik, psikologis, dan intelektual. Remaja memiliki rasa keingintahuan yang besar, petualangan dan tantangan, dan berani membuat keputusan tanpa pertimbangan yang matang. Berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial dapat terjadi jika keputusan yang salah diambil (Aisyaroh et al., 2022 (Triadita et al., 2024). Kesehatan remaja merupakan aspek penting dalam perkembangan generasi muda. Remaja sering menghadapi berbagai tantangan kesehatan fisik dan mental yang memerlukan perhatian khusus. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan remaja kepada siswa SMA Santa Angela Atambua. Tujuan: 1. Meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. 2. Memberikan informasi tentang cara-cara menjaga kesehatan remaja. 3. Mendorong siswa untuk menerapkan gaya hidup sehat.

2. METODE

1. Tempat dan Waktu Pengabdian

Kegiatan Pengabdian dilakukan di SMA Santa Angela Atambua. Dilaksanakan pada hari Kamis, 19 Desember 2024.

2. Alat

Alat bantu sosialisasi tentang Pengabdian dilakukan di SMA Santa Angela Atambua adalah alat yang digunakan oleh penyuluh dalam menyampaikan pesan. Alat bantu yang digunakan oleh penyuluh berupa slide power point.

3. Bahan

Bahan penyuluhan kegiatan adalah materi tentang kesehatan remaja di SMA Santa Angela Atambua.

4. Metode

Metode sosialisasi tentang kesehatan remaja di SMA Santa Angela Atambua. Pertama dengan

menggunakan pre test, pemberian materi dan selanjutnya post test.

Tabel 1. Tahap Kegiatan PkM

Tahap Persiapan	
Pra-Supervisi	Identifikasi permasalahan dan kebutuhan
Pembentukan Tim PkM	Pembentukan Tim PkM
Pembuatan Proposal	Pembuatan Proposal untuk mengatasi permasalahan
Koordinasi dan Tim Mitra	Perencanaan pelaksanaan sosialisasi
Persiapan Alat dan Bahan	Persiapan dengan pembuatan materi kegiatan
Tahap Pelaksanaan	
Pembukaan dan sambutan oleh Kepala Sekolah	Kegiatan dilakukan melalui pemaparan materi dan diskusi (15 menit)
Pemaparan materi tentang: 1. Kesehatan fisik remaja 2. Kesehatan mental remaja 3. Tips menjaga kesehatan	Kegiatan dilakukan melalui pemaparan materi dan diskusi (90 menit)
Sesi tanya jawab	Kegiatan dilakukan melalui pemaparan materi dan diskusi (15 menit)
Evaluasi Program	
Dilakukan dengan membandingkan sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Indikator keberhasilan program dengan adanya perubahan positif setelah pelaksanaan program	
Pelaporan	
Penyusunan laporan dilakukan sebagai bentuk pertanggungjawaban atas pelaksanaan program untuk kemudian dilakukan publikasi	

3.HASIL

Program PKM telah dilaksanakan oleh Tim PkM pada hari Kamis, 19 Desember 2024 yang bertempat di SMA Santa Angela Atambua. Kegiatan Sosialisasi tentang Kesehatan Remaja dihadiri oleh 94 orang yang terdiri dari 79 siswa remaja, 1 suster kepala sekolah, 14 guru. Adapun keseluruhan luaran yang dihasilkan setelah dilakukan kegiatan “ Sosialisasi kesehatan remaja di SMA Santa Angela Atambua” dapat dilihat berdasarkan tabel berikut:

Tabel 2. Luaran Kegiatan yang Telah Tercapai

Program	Luaran	Presentase Sebelum	Presentase Sesudah	Keterangan
Sosialisasi tentang kesehatan remaja di SMA Santa Angela Atambua	Peningkatan pemahaman tentang kesehatan remaja di SMA Santa Angela Atambua	Kategori Baik: 70% Cukup: 20% Kurang: 10%	Kategori Baik: 99% Cukup: 0,1%	Peningkatan

Target yang telah dicapai dalam program ini adalah target pendampingan dan Sosialisasi tentang kesehatan remaja di SMA Santa Angela Atambua. Target pelatihan ini untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. 2. Memberikan informasi tentang cara-cara menjaga kesehatan remaja. 3. Mendorong siswa untuk menerapkan gaya hidup sehat.

4. DISKUSI

Berdasarkan serangkaian kegiatan yang telah dilakukan selama pengabdian masyarakat yang telah dilakukan terbukti bahwa, kegiatan ini mampu memberikan dampak yang signifikan secara keilmuan yang didapat oleh para siswa SMA Santa Angela tentang pentingnya kesehatan remaja. Pengabdian kepada masyarakat dapat dihasilkan bahwa kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental dapat meningkat. Memberikan informasi tentang cara-cara menjaga kesehatan remaja. Mendorong siswa untuk menerapkan gaya hidup sehat. Hal ini di dukung oleh penelitian (Puspita & Nisman, 2020) yang mengatakan bahwa siswa SMA mengalami beberapa gejala masalah kesehatan fisik, status gizi, serta masalah kesehatan reproduksi. Remaja diharapkan dapat mengikuti kegiatan skrining kesehatan secara rutin untuk mengetahui masalah kesehatan yang dialami. Remaja merupakan fase peralihan antara anak-anak dan dewasa. Individu dikatakan sebagai remaja apabila berada pada rentang usia 10 - 19 tahun. Pada fase ini, remaja mengalami banyak perubahan antara lain biologis dan fisik, emosional, sosial, serta kognitif. Perubahan ini akan memengaruhi perasaan, pemikiran, pengambilan keputusan, dan interaksi mereka dengan lingkungan sekitar. Selain itu perubahan ini juga menyebabkan adanya peningkatan kebutuhan gizi bagi remaja (Rahayu et al., 2023).

Faktor pengabdian ini terlaksana dengan baik karena adanya kerja sama yang baik dengan siswa/i SMA, dan koordinasi dengan pihak sekolah. Mengenai kendala, yang menjadi faktor penghambat dalam pengabdian masyarakat kelompok kami bisa dibilang tidak ada kendala

yang begitu menyulitkan kami sehingga semua rencana kami dari awal hingga akhir terlaksana dengan baik, begitupun dengan materi yang disampaikan telah tersampaikan dengan baik. Adapun dokumentasi dalam pengabdian kepada masyarakat diantaranya adalah:



Gambar.1 Pemaparan materi

5. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan oleh Tim PkM di SMA Santa Angela Atambua, maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan serangkaian kegiatan yang telah dilakukan selama pengabdian masyarakat yang telah dilakukan terbukti bahwa, kegiatan ini dapat memberikan dampak yang signifikan secara keilmuan yang didapat oleh para siswa SMA Santa Angela tentang pentingnya kesehatan remaja. Pengabdian kepada masyarakat dapat dihasilkan bahwa kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental dapat meningkat. Memberikan informasi tentang cara-cara menjaga kesehatan remaja. Mendorong siswa untuk menerapkan gaya hidup sehat. Adapun saran yang dapat disampaikan untuk peningkatan kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya, yaitu: tim PkM bekerjasama dengan mitra dalam hal ini pendidikan tinggi khususnya untuk Kesehatan Remaja pada siswa

di SMA Santa Angela Atambua. Monitoring dan evaluasi pada kesehatan remaja pada siswa di SMA Santa Angela Atambua secara berkala.

6. DAFTAR REFERENSI

- Kemendikbud RI. (2019). Remaja Sehat itu Keren. In *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI*.
[https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/7156_2019-10-30/remaja sehat itu keren \(1\).pdf](https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/7156_2019-10-30/remaja%20sehat%20itu%20keren%20(1).pdf)
- Marsidi, S. R., Dewanti, L. P., & Melani, V. (2023). Edukasi Kesehatan Mental Dan Kesehatan Fisik Pada Remaja Panti Asuhan Tunas Mahardika. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 9(03). <https://doi.org/10.47007/abd.v9i03.6249>
- Nurmala, I., & Rachmayanti, R. (2020). Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental dan Sosial: (Model Intervensi Health). *Airlangga University Press*.
[https://books.google.co.id/books?id=uOkJEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Kesehatan+mental+pada+remaja&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Kesehatan mental pada remaja&f=false](https://books.google.co.id/books?id=uOkJEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Kesehatan+mental+pada+remaja&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Kesehatan%20mental%20pada%20remaja&f=false)
- Puspita, C., & Nisman, W. A. (2020). Gambaran Gejala Masalah Kesehatan Fisik, Status Gizi, dan Kesehatan Reproduksi pada Siswa-Siswi SMA. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkkk.44251>
- Rahayu, H. K., Hindarta, N. A., Wijaya, D. P., Cahyaningrum, H., Evan, M., Kurniawan, T., & Faiza, T. A. (2023). *Gizi dan Kesehatan Remaja*.
- Soeroso, S. (2016). Masalah Kesehatan Remaja. *Sari Pediatri*, 3(3), 189.
<https://doi.org/10.14238/sp3.3.2001.189-97>
- Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36–48.
<https://doi.org/10.31294/jabdimas.v5i1.11354>
- Triadita, J., Wahyuningtyas, Wi., Widyatna, M. F. A., & Thafael, V. N. (2024). Edukasi kesehatan mental dan aktivitas fisik untuk remaja mengembangkan kesejahteraan psikologis dan fisik pada sman 14 depok kelas 11 ipa 1. *Proficio: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5, 770–776.