GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 5, Nomor 2 Tahun 2025, pp. 349-354
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v5i2.2228
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

SOSIALISASI DAN PELATIHAN KESEHATAN SEDERHANA MELALUI PROGRAM *HEALTHY TEENS AND HEALTHY SCHOOL*

Muhammad Taufiqur Akbar[1], Endah Sri Wulandari[2]✉

Coresponding author: wulanendah4@gmail.com

[1] Program Studi S1 Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, ITKM Widya Cipta Husada, Malang
[2] Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, ITKM Widya Cipta Husada, Malang

Genesis Naskah: *24-03-2025, Revised: 24-06-2025, Accepted: 26-06-2025, Available Online: 26-06-2025*

Abstrak
Pendidikan merupakan suatu bagian penting dalam pembangunan manusia. Pembangunan kesehatan berfokus pada peningkatan kesadaran, upaya perilaku serta kemampuan hidup sehat bagi setiap individu, supaya terwujudnya derajat kesehatan yang lebih baik. Tujuan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan pemahaman siswa/siswi melalui sosialisasi dan program *Healthy Teens And Healthy School*. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2024 jam 09.00 WIB sampai 11.30 WIB. Pada pengabdian ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan memberikan pelatihan langsung ke siswa/siswi mengenai pemeriksaan dasar kesehatan seperti pemeriksaan TTV. Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah siswa/siswi kelas XI dan XII di MA Al-Quran An Nashr *Islamic Boarding School* berjumlah 50 siswa yang terdiri dari 15 siswa dan 35 siswi. Penyampaian materi diberikan dalam waktu ± 15 menit, sedangkan pelatihan kesehatan dasar diberikan ± 20 menit. Setelah pemberian materi dan pelatihan kesehatan sederhana, siswa/siswi diberikan post-test untuk melihat seberapa jauh pemahaman siswa/siswi tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan. Hasil post test adalah pengetahuan dan pemahaman siswa/siswi meningkat 83% dengan tingkat pengetahuan baik mengenai pentingnya pemeriksaan dasar kesehatan untuk dewasa remaja meliputi pemeriksaan tanda-tanda vital (Tekanan Darah, Nadi, Suhu, dan Pernafasan), Tinggi Badan, Berat Badan, dan konsultasi kesehatan. Kesimpulan pada kegiatan ini pendidikan kesehatan pada remaja sangat berpengaruh pada keberlangsungan hidup remaja saat ini, seperti perubahan *lifestyle* siswa menjadi lebih baik diantaranya olahraga setiap pagi hari, minum air putih yang banyak, menjaga kebersihan lingkungan, menjaga kebersihan diri, dan pola makan.

Kata Kunci: ***Pelatihan kesehatan, siswa, healthy teens, healthy school***

SOCIALIZATION AND BASIC HEALTH TRAINING THROUGH THE HEALTHY TEENS AND HEALTHY SCHOOL PROGRAM

Abstract
Education is a vital component of human development. Health development focuses on increasing awareness, promoting behavioral changes, and enhancing the ability to live a healthy life, enabling every individual to achieve a higher level of health. This community service aims to provide students with a better understanding through socialization and the Healthy Teens and Healthy Schools program. This activity was carried out on December 12, 2024, from 09:00 AM to 11:30 AM Western Indonesian Time. This community service activity employs lecture, discussion, and direct training methods to educate students about basic health examinations, including vital sign assessments (TTV). The target participants are 50 students from grades XI and XII at MA Al-Quran An Nashr Islamic Boarding School, consisting of 15 male and 35 female students. The material presentation lasts approximately 15 minutes, followed by 20 minutes of basic health training. After delivering the material and conducting the basic health training, students took a posttest to measure their understanding of the importance of health examinations. The posttest results showed that students' knowledge and understanding increased by 83%, demonstrating a good level of awareness regarding the significance of basic health examinations for adolescents. These examinations include vital sign assessments (Blood Pressure, Pulse, Temperature, and Respiration), Height and Weight measurements, and health consultations. The conclusion of this activity underscores the significant impact of health education on teenagers' well-being. Positive lifestyle changes were observed among students,

including exercising every morning, drinking plenty of water, maintaining good environmental and personal hygiene, and adopting a healthier diet.

Keywords: Development health, student, healthy teens, healthy school

Pendahuluan

Pendidikan mempunyai peran yang sangat krusial dalam pengembangan sumber daya manusia, melalui pendidikan pembangunan diarahkan dan difokuskan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dalam berbagai aspek baik secara individu, orang lain dan lingkungan sekitar. Tujuan tersebut pembangunan dilakukan secara menyeluruh yang meliputi pembangunan pada aspek kesehatan baik secara individu, orang lain dan lingkungan sekitar (Wulandari & Oktavia, 2024). Pembangunan kesehatan berfokus pada peningkatan kesadaran, upaya perilaku serta kemampuan hidup sehat bagi setiap individu, supaya terwujudnya derajat kesehatan yang lebih baik. Upaya-upaya tersebut dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan yaitu pendekatan peningkatan pengetahuan, pencegahan *(preventif)*, penyembuhan penyakit dan pemulihan kesehatan secara menyeluruh, terpadu dan berkelanjutan (Zulaikhah et al., 2019).

Lembaga pendidikan dipandang sebagai salah satu tempat yang strategis dalam upaya pembangunan kesehatan salah satunya di MA Al-Quran An Nashr *Islamic Boarding School* yang merupakan lembaga yang efektif untuk mewujudkan pendidikan kesehatan dan sekolah sehat pada usia remaja. Adapun peserta didik dapat diajarkan tentang maksud perilaku sehat dan pemeriksaan kesehatan dasar seperti pemeriksaan tanda-tanda vital (TTV). Selain itu, remaja merupakan suatu aset yang berharga sebagai generasi penerus bangsa, dan mampu menerima informasi dan pelatihan tentang kesehatan. Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang memiliki potensi *agent of change* untuk mempromosikan tentang kesehatan di lingkungan sekitar mereka (Annah, 2023).

Data dari WHO tahun 2024 terdapat sekitar 1,3 miliar atau 16% populasi di dunia adalah remaja yang merupakan individu berusia antara 10-19 tahun. Pada 20 tahun terakhir, angka mortalitas pada kelompok remaja menurun. Namun, hal tersebut tidak merata di semua kawasan dan kelompok populasi remaja.

Di Indonesia terdapat sekitar 46 juta (17%) kelompok remaja yang meninggal akibat beberapa penyebab diantaranya kecelakaan lalu lintas, Tuberkulosis (TBC), tindak kekerasan antar individu, penyakit diare, penyakit kulit, gangguan kecemasan dan lain-lain. Perilaku merokok di kelompok remaja sangat mengkhawatirkan dan mengalami peningkatan pada tahun 2015 sejumlah 12,5% dan pada tahun 2023 meningkat sejumlah 17,8%. 13% remaja menggunakan rokok elektronik. Pada tahun 2015-2023, angka bunuh diri meningkat dari 5,4% menjadi 8,5% (WHO Indonesia, 2024).

Menurut (Usiono et al., 2023) bahwa Remaja yang sehat menjadi aset bangsa yang sangat berharga bagi kelangsungan pembangunan dimasa mendatang. Status kesehatan remaja merupakan hal yang perlu dipelihara dan ditingkatkan agar dapat menghasilkan generasi penerus bangsa yang sehat, tanggung dan prdokutif serta mampu bersaing.

Hasil wawancara yang dilakukan di MA Al-Quran An Nashr *Islamic Boarding School,* Wajak,

Kabupaten Malang dengan Ketua Yayasan dari Lembaga tersebut menyampaikan bahwa peserta didik tersebut masih awam perihal kesehatan dan jarang melakukan diskusi informasi seputar kesehatan, hal tersebut sesuai dengan respon beberapa siswa yang menyatakan jarang mendapat penyuluhan tentang kesehatan, sedangkan lembaga tersebut ingin membentuk Remaja Sehat melalui ekstrakurikuler kesehatan.

Berdasarkan identifikasi dari masalah tersebut maka ada tindak lanjut dari perguruan tinggi untuk memberikan pemahaman serta pelatihan pemeriksaan dasar tanda-tanda vital (TTV) kepada peserta didik di MA Al-Quran An Nashr *Islamic Boarding School,* Wajak, Kabupaten Malang untuk memberikan edukasi kepada para remaja di Kabupaten Malang.

Metode Pelaksanaan

Pada pengabdian ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan memberikan pelatihan langsung ke siswa/siswi mengenai pemeriksaan dasar kesehatan seperti pemeriksaan TTV. Kegiatan ini bentuk kerjasama antara MA Al-Quran An Nashr *Islamic Boarding School* dan Kampus ITKM WCH. Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah siswa/siswi kelas XI dan XII di MA Al-Quran An Nashr *Islamic Boarding School* berjumlah 50 siswa yang terdiri dari 15 siswa dan 35 siswi. Semua siswa hadir mengikuti sosialisasi dan pelatihan ini sejumlah siswa/siswi. Metode pengabdian masyarakat menggunakan metode ceramah, diskusi dan memberikan pelatihan langsung ke siswa/siswi. Sebelum diberikan materi, siswa diberikan pre-test. Pemberian materi diberikan sebelum memberikan pelatihan kesehatan dasar kepada para siswa/siswi kelas XI dan XII. Penyampaian materi diberikan dalam waktu ± 15 menit, sedangkan pelatihan kesehatan dasar diberikan ± 20 menit. Setelah pemberian materi dan pelatihan dasar kesehatan, siswa/siswi diberikan post-test untuk melihat seberapa jauh pemahaman siswa/siswi tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan. Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2024 jam 09.00 WIB sampai 11.30 WIB. Pengabdian masyarakat dilaksanakan di MA Al-Quran An Nashr *Islamic Boarding School*.

Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu dalam bentuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa/siswi mengenai pentingnya pemeriksaan dasar kesehatan melalui program *Healthy Teens and Healthy School* bagi kesehatan siswa/siswi dan kesehatan sekolah.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdiam masyarakat ini dilaksanakan pada hari 2024 di 12 Desember 2024 di MA Al-Quran An Nashr *Islamic Boarding School*. Sosialisasi dan pelatihan dasar kesehatan diberikan kepada siswa/siswi tentang pentingnya pemeriksaan dasar kesehatan di MA Al-Quran An Nashr *Islamic Boarding School*. Kegiatan dilakukan di jam yang telah ditentukan dan mendapatkan ijin dari Kepala Sekolah. Jumlah keseluruhan siswa/siswi yang mengikuti keseluruhannya sejumlah 50 siswa/siswi yang terdiri dari 15 siswa dan 35 siswi di dalam ruangan kelas XII.

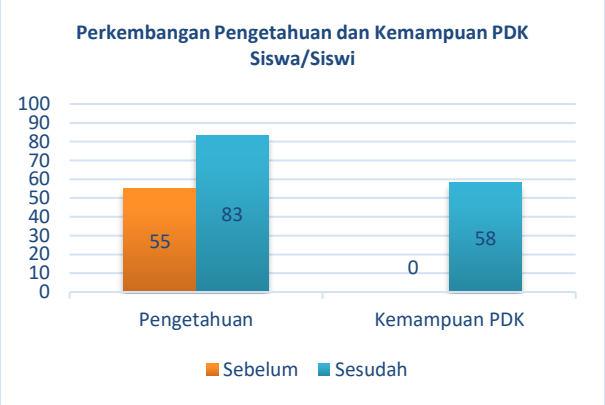
Hasil kegiatan yang telah dilaksanakan dengan dimulai pada jam 09.00 WIB dan selesai pada jam 11.30 WIB, kemudian dilakukan tanya jawab sebelum penyampaian materi. Hasil yang didapatkan banyak siswa/siswi yang tidak menjawab pertanyaan pemateri sehingga dikategorikan pengetahuan dan pemahaman mereka masih kurang mengenai pemeriksaan dasar kesehatan. Pada akhir kegiatan dilaksanakannya post-test dengan hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan mengenai pentingnya pemeriksaan dasar pada siswa/siswi Kelas XI dan XII di MA Al-Quran An Nashr *Islamic Boarding School* Kabupaten Malang. Siswa/siswi sangat antusias dalam kegiatan sosialisasi dan pelatihan dasar kesehatan ini, siswa/siswi juga antusias bertanya dan mencoba melakukan pemeriksaan kesehatan antar teman-temannya. Sehingga kelas sangat hidup pada kegiatan ini.

Evaluasi dan tindak lanjut dilakukan dalam bentuk post test serta tanya jawab langsung dengan siswa/siswi. Hasilnya dapat dijabarkan dalam bentuk diagram.



Gambar 1. Diagram Pie Distribusi Jumlah Siswa/Siswi

Pada gambar 1. Hasil diagram pie menunjukkan distribusi siswa/siswi di MA Al-Quran An Nashr *Islamic Boarding School*, yaitu jumlah siswa laki-laki adalah 30% dan siswi perempuan sejumlah 70% dari distribusi keseluruhan 50 siswa/siswi.



Gambar 2. Diagram Batang Peningkatan Pengetahuan & Kemampuan Pemeriksaan Dasar Kesehatan (PDK)

Pada gambar 2. Hasil dari diagram batang didapatkan bahwa pengetahuan dan pemahaman siswa/siswi meningkat dari hasil post-test adalah 83% dengan tingkat pengetahuan baik mengenai pentingnya pemeriksaan dasar kesehatan. Sedangkan pada kemampuan siswa/siswi dalam pemeriksaan dasar meningkat menjadi 58% yang sebelumnya siswa/siswi tidak mengerti sama sekali tentang pemeriksaan dasar kesehatan.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Pelatihan Pemeriksaan Dasar Kesehatan

Pada gambar 3. Dari hasil dokumentasi menampilkan proses bimbingan Pemeriksaan Dasar Kesehatan untuk dewasa remaja yang meliputi pemeriksaan Tanda-Tanda Vital (Tekanan Darah, Nadi, Suhu, dan Pernafasan), Tinggi Badan, Berat Badan, dan konsultasi kesehatan. Rangkaian pemeriksaan ini sangat berpengaruh pada kesehatan tubuh (Karlinda et al., 2024). Begitu juga pada pemberian sosialisasi Pedoman Hidup Bersih Sehat (PHBS) untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku sehingga siswa akan kesadaran, kemauan dan kemampuan dalm mempraktikkan PHBS melalui pendekatan guru (*advocacy*) dan pemberdayaan siswa di sekolah (*empowerment*) (Rofiki et al., 2020).

Sosialisasi pemeriksaan kesehatan yang telah dilakukan dan kemudian dilanjutkan skrining melalui pelatihan pemeriksaan kesehatan dasar pada siswa/siswi meliputi pemeriksaan tekanan darah, nadi, suhu, dan pernafasan serta BB/TB yang dilakukan di ruang UKS. Siswa dan siswi sangat senang dapat mengetahui dan belajar bagaimana melakukan pemeriksaan dasar kesehatan, karena sebelumnya mereka bisa dikatakan tidak pernah atau jarang melakukan pemeriksaan kesehatan (Doyle et al., 2019).

Hasil pemeriksaan didapatkan lebih dari separuh siswa belum tahu tentang pentingnya pemeriksaan dasar kesehatan karena mereka hanya fokus belajar dan hafalan di pondok. Adanya sosialisasi dan pelatihan pemeriksaan kesehatan ini, tingkat kesadaran akan kesehatan dan kewaspadaan siswa pada suatu penyakit menjadi semakin meningkat (Azis et al., 2019). Hal ini dapat diketahui dari perubahan *lifestyle* siswa menjadi lebih baik, seperti olahraga setiap pagi hari, minum air putih yang banyak, menjaaga kebersihan lingkungan, menjaga kebersihan diri, dan pola makan yang lebih baik (Pulung et al., 2019). Berdasarkan keseluruhan pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan ini dapat berjalan dengan lancar, seluruh peserta aktif dan sangat antusias mengikuti keseluruhan program tersebut.

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan pemeriksaan kesehatan dasar ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa/siswi akan pentingnya menjaga pola hidup sehat serta kewaspadaan terhadap gejala yang timbul pada suatu penyakit (Schraeder et al., 2020). Materi yang diberikan disesuaikan dengan tingkat usia dan pendidikan, dan jenis pelatihan yang dilakukan juga cukup mudah untuk dilakukan dan dipahami oleh siswa/siswi, sehingga dapat diterapkan dengan baik setelah kegiatan ini.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan Sosialisasi dan Pelatihan Kesehatan Sederhana melalui Program *Healthy Teens, Healthy School* dikemas dalam bentuk pemeriksaan kesehatan dasar tersebut telah memiliki dampak positif dan mengalami peningkatan kesadaran akan kesehatan dan kewaspadaan siswa pada suatu penyakit. Hal ini dapat diketahui dari perubahan *lifestyle* siswa menjadi lebih baik, seperti olahraga setiap pagi hari, minum air putih yang banyak, menjaga kebersihan lingkungan, menjaga kebersihan diri,

dan pola makan yang lebih baik. Program *Healthy Teens, Healthy School* juga dapat menjadi variasi belajar pada siswa dikarenakan sebelumnya mereka hanya fokus belajar dan hafalan di pondok. Materi yang diberikan disesuaikan dengan tingkat usia dan pendidikan, dan jenis pelatihan yang dilakukan juga cukup mudah untuk dilakukan dan dipahami oleh siswa/siswi, sehingga dapat diterapkan dengan baik untuk kedepannya.

Daftar Pustaka

Annah, I. (2023). *Promosi Kesehatan Remaja*. Malang: UNISMA Press.

Azis, A., Fakhrurrifqi, M., & Santoso, D. B. (2019). Pengembangan Sistem Informasi Kesehatan Remaja Di Puskesmas Bantul II Kabupaten Bantul. *Jurnal Manjemen Informasi Kesehatan Indonesia*, *7*(2), 87–92.

Doyle, A. M., Mchunu, L., Koole, O., Mthembu, S., Dlamini, S., Ngwenya, N., Ferguson, J., & Seeley, J. (2019). Primary healthcare and school health service utilisation by adolescents and young adults in KwaZulu-Natal, South Africa. *BMC Health Services Research*, *19*(1).

Karlinda, K., Metriana Erza, D., & Asmarani, A. (2024). Pemeriksaan Kesehatan Dasar Siswa Remaja Negara 1 Muara Bungo. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat (JPPM)*, *5*(2), 312–317.

Pulung, S., Oedojo, S., & Muthmainnah. (2019). Remaja Sebagai Penggerak Utama dalam Implementasi Program Kesehatan Remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 55–66.

Rofiki, I., Roziah, S., & Famuji, R. (2020). Kegiatan Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan untuk Membiasakan PHBS bagi Warga Desa Kemantren. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(4), 628–634.

Schraeder, K., Dimitropoulos, G., McBrien, K., Li, J. Y., & Samuel, S. (2020). Perspectives from primary health care providers on their roles for supporting adolescents and young adults transitioning from pediatric services. *BMC Family Practice*, *21*(1).

Usiono, Putri Aulia Sitorus, Rini Anggraini Br Siregar, & Salsabila Putri Wibowo. (2023). Pengembangan Kesadaran Kesehatan Remaja Melalui Program Remaja Sehat Peduli Sesama. *Jurnal Medika Nusantara*, *2*(1), 10–22.

WHO Indonesia. (2024). *Mentransformasi Kesehatan Remaja: Laporan Komprehensif WHO tentang Kemajuan dan Kesenjangan Global*. Jakarta: WHO Indonesia.

Wulandari, E. S., & Oktavia, D. R. (2024). Penyuluhan Kenakalan Remaja dan HIV/AIDS dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Peran Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Kabupaten Malang. *BERDAYA: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *6*(2), 139–146.

Zulaikhah, S. T., Ratnawati, R., Wibowo, J. W., Fuad, M. U., Noerhidayati, E., Cahyono, E. B., Abduh, M. S., & Lusito, L. (2019). Penerapan PHBS dengan peningkatan pengetahuan dan sikap melalui pendekatan keluarga di Desa Gaji Kabupaten Demak. *Indonesian Journal of Community Services*, *1*(2), 126.