

PELATIHAN PENDIDIKAN KETRAMPILAN HIDUP SEHAT PADA REMAJA DI SMP NEGERI 6 KOTA GORONTALO

Endah Yulianingsih¹, Sri Sujawaty¹, Puspita Sukmawaty Rasyid¹
Email : endahyulianingsih@yahoo.com, s.sujawtty@yahoo.co.id,
puspitarasyid@poltekkesgorontalo.ac.id
¹Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo

Abstrak

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanan ke masa dewasa. pada masa ini remaja akan mengalami berbagai perubahan dan perkembangan yang cepat, baik secara fisik, mental, maupun psikososial. Disaat mereka tidak mengetahui perubahan yang akan mereka alami pada masa ini, maka remaja cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi sehingga akan mempengaruhinya dalam pergaulan social. Perubahan ini akan berdampak pada remaja, remaja rawan terhadap praktik perilaku berisiko seperti hubungan seks pranikah yang dapat meningkatkan infeksi menular seksual, HIV/AIDS, penyalahgunaan NAPZA termasuk rokok dan tawuran pelajar. Kondisi tersebut seringkali menyebabkan remaja gagal mencapai keberhasilan dibidang pendidikan ataupun kesuksesan dalam kehidupan masa depan.

Upaya dasar mencegah terjadinya masalah sosial pada remaja adalah memberikan informasi secara berkesinambungan dan terus menerus melalui Pendidikan Kesehatan. Pendidikan kesehatan tentang Pendidikan Ketrampilan Hidup Sehat merupakan salah satu pendekatan dalam meningkatkan kemampuan psikososial remaja untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi kehidupan sehari-hari secara efektif. Pendekatan ini adalah pendekatan pendidikan secara interaktif yang tidak hanya berfokus pada informasi, akan tetapi juga pada perubahan perilaku. Pendidikan ketrampilan hidup sehat ini berorientasi pada 10 kemampuan ketrampilan psikososial. Kemampuan ini membantu remaja dalam pergaulan social.

Kata Kunci : Ketrampilan, Psikososial, Remaja

Abstract

Adolescence is a period of transition from childhood-right to adulthood. at this time adolescents will experience a variety of changes and rapid development, both physically, mentally, and psychosocial. When they do not know the changes they will experience at this time, teenagers tend to have high levels of stress so that they will influence it in social relationships. This change will have an impact on adolescents, adolescents are prone to risk behavioral practices such as premarital sex which can increase sexually transmitted infections, HIV / AIDS, drug abuse including cigarettes and student brawls. These conditions often cause adolescents to fail to achieve success in education or success in future life. The basic effort to prevent social problems in adolescents is to provide information continuously and continuously through Health Education. Health education about Healthy Life Skills Education is one of the approaches in enhancing teenagers' psychosocial abilities to meet their needs and deal effectively with daily life. This approach is an interactive educational approach that not only focuses on information, but also on behavior change. Healthy life skills education is oriented to 10 psychosocial skills. This ability helps adolescents in social relationships.

Keyword : Skills, Psychosocial, Youth

Pendahuluan

Remaja merupakan investasi masa depan bangsa terutama bangsa Indonesia karena remaja adalah generasi penerus yang sangat berharga untuk kelangsungan pembangunan negara di masa depan, Namun kemajuan teknologi dan penyebaran informasi

membawa dampak negatif dalam permasalahan remaja(Hidayati, Lukman, Sriati, Widianti, & Agustina, 2017). Masa remaja merupakan pancaroba yang pesat, baik secara fisik, psikis dan social. Masuknya berbagai informasi yang bebas tidak melalui saringan yang benar menurut etika dan normal, menyebabkan

remaja rentan terhadap pengaruh yang merugikan. Keadaan ini diperberat dengan kurang pedulinya keluarga dan masyarakat, bahkan menganggap tabu membicarakan masalah reproduksi (Direktorat Bina Kesehatan Anak, 2016).

Masa remaja merupakan bagian dari proses tumbuh kembang, yaitu masa peralihan dari anak menuju dewasa. Pada tahap ini, anak mengalami percepatan pertumbuhan, perubahan-perubahan baik fisik maupun psikologis. Oleh karenanya, remaja sangat rentan sekali mengalami masalah psikososial, yakni masalah psikis atau kejiwaan yang timbul sebagai akibat terjadinya perubahan sosial (Rahayu, Meitria, Fahrini, Fauzie, & Andini, 2017).

Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Sehingga pada masa remaja ini individu juga mengalami banyak guncangan-guncangan atau masalah-masalah, baik itu masalah pribadi, sosial, akademik dan karier. Masalah-masalah ini perlu cepat ditanggapi dan diatasi, karena apabila masalah-masalah ini dibiarkan berlarut-larut dan tidak diatasi maka dapat menghambat remaja untuk berkembang dengan optimal menuju masa dewasanya (Sari, 2017). Berbagai kesulitan dan problematika yang dihadapi remaja sangatlah kompleks kebutuhan remaja di desa dan di kota sangatlah berbeda. Demikian banyak problematika yang dihadapi remaja sehingga banyak konflik yang akhirnya menimbulkan reaksi menarik diri atau melarikan diri dari hal-hal negatif.

Pendidikan ketrampilan Hidup sehat merupakan suatu cara belajar yang berorientasi pada materi pengetahuan dan ketrampilan yang memungkinkan seseorang mampu mengimplementasikan pengetahuan dimaksud sebagai suatu ketrampilan untuk berperilaku hidup sehat, dapat

dikembangkan berbagai potensi dalam kompetensi psikososial yang dapat digunakan sebagai bekal remaja untuk menghadapi perubahan sosial yang terjadi di masyarakat, sehingga mereka mampu menghadapi berbagai tantangan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari (Direktorat Bina Kesehatan Anak, 2016)

Menurut Direktorat Bina Ketahanan Remaja dalam Sunarti (2018), masa remaja merupakan masa usia pancaroba, pencarian jati diri diiringi dengan rasa keingintahuan remaja yang besar, diperkuat dengan arus teknologi dan informasi yang semakin canggih menyebabkan remaja mempunyai perilaku tidak sehat dan berisiko terkena Tiga Ancaman Dasar Kesehatan Reproduksi (TRIAD KRR) (F Hanadayani, 2020).

Berbagai perubahan seperti diuraikan di atas serta pengaruh lingkungan yang kurang mendukung, dapat menyebabkan remaja rawan terhadap praktik perilaku berisiko seperti hubungan seks pranikah yang dapat meningkatkan infeksi menular seksual, HIV/AIDS, penyalahgunaan NAPZA termasuk rokok dan tawuran pelajar. Kondisi tersebut seringkali menyebabkan remaja gagal mencapai keberhasilan di bidang pendidikan ataupun kesuksesan dalam kehidupan kelak. Berdasarkan permasalahan yang diuraikan di atas, sehingga mendasari judul dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang berorientasi pada Remaja yaitu Pelatihan Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat Pada Remaja Di SMP Negeri 6 Kota Gorontalo.

Metode

Metode pelaksanaan yang akan dilakukan pada pengabdian masyarakat ini adalah metode Pelatihan. Metode ini dipilih karena sesuai dengan permasalahan masyarakat mitra yaitu kecakapan hidup remaja dalam memiliki keterampilan psikososial.

Masyarakat sasaran adalah siswa yang berada di SMP N 6 Gorontalo. Tahapan kegiatan meliputi persiapan dan koordinasi dengan mitra dan perijinan, pelaksanaan kegiatan pelatihan dan evaluasi.

Tahapan kegiatan

- a. Metode Brainstorming yaitu metode ini untuk memberikan informasi dan pengetahuan kepada siswa tentang kesehatan reproduksi remaja yang diberikan oleh perwakilan BKKBN. Selanjutnya materi kedua yaitu untuk Keterampilan Psikososial yang diberikan oleh Tim.
- b. Metode Studi Kasus yaitu metode ini untuk memberikan kemampuan kepada remaja dalam mengembangkan kemampuan berfikir dalam memecahkan permasalahan
- c. Metode Roleplay yaitu metode ini untuk menilai pemahaman siswa tentang keterampilan psikososial. Pada metode ini siswa dibagikan kasus yaitu tentang *Say No Seks Pranikah dan kasus Say No To Drags*. Pada metode ini siswa

dituntut untuk dapat berperan sesuai dengan kasus dgn mengaplikasikan 10 ketrampilan psikososial.

d. Evaluasi

1. Evaluasi melalui pre dan post test yaitu diedarkan kuisisioner pre dan post yang terdiri dari 10 soal terkait. Bila siswa bisa menjawab benar lebih dari 50% soal, maka siswa tersebut memiliki pemahaman yang baik tentang PKHS Keterampilan Psikososial.
2. Kegiatan Demonstrasi 10 kompetensi dalam kecakapan hidup sehat untuk remaja yang dinilai dari hasil pengamatan kemampuan siswa dalam mendalami peran sesuai kriteria sepuluh kompetensi kecakapan hidup sehat.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Kegiatan edukasi dilakukan yaitu pada tanggal 05 Desember 2019 diikuti oleh 30 Siswa di SMP Negeri 6 Kota Gorontalo.



Dokumentasi 1. Pemberian Materi Oleh Tim



Dokumentasi 2. Kegiatan Role Play



Dokumentasi 3. Kegiatan Pengabmas di SMPN 6 Kota Gorontalo

Adapun karakteristik peserta kegiatan adalah sebagai berikut :

Tabel 1
Karakteristik Peserta

Karakteristik	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	53
Perempuan	14	47
Kelas		
VII	10	33
VIII	10	33
IX	10	33
Total	30	100

Tabel 1 menunjukkan tentang Karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin yaitu peserta laki-laki berjumlah 16 orang (53%) dan peserta

perempuan berjumlah 14 orang (47%), dan Peserta terdiri dari kelas VII, VIII, IX.

Tabel 2
Tabel Penilaian Pre dan Post

	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Nilai rata"
Pre Test	30	70	48
Post Test	80	100	99

Tabel 2. menunjukkan tentang hasil penilaian Pre dan Post Test didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi dan demostrsasi dimana rata-rata tingkat pengetahuan meningkat dari 48% menjadi 99%.

Pembahasan

WHO mendefinisikan kesehatan reproduksi sebagai status kesehatan fisik, mental, dan social; dimana tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat, tetapi meliputi semua aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi dan prosesnya(WHO, 2006). Banyak kasus terkait kesehatan reproduksi yang masih peru diperhatikan seperti kehamilan tidak diinginkan (KTD), aborsi illegal, kekerasan seksual, infeksi penyakit menular seperti HIV dan AIDS(Kesehatan et al., 2016).

Remaja adalah salah satu masa yang baik dan berharga dalam kehidupan, karena awal dari perubahan fisik, psikologis dan social serta merupakan

periode kritis dimana masa-masa pubertas terjadi. Berdasarkan studi penelitian ditemukan bahwa remaja yang tidak memiliki informasi yang cukup tentang proses normal pubertas dan karakteristik remaja. Akan mengalami masalah fisik, mental dan emosional yang dapat berdampak pada kesehatan periode ini(Ziapour, Sharma, Nejhaddadgar, Mardi, & Tavafian, 2020).

Pendidikan kesehatan adalah suatu usaha atau kegiatan untuk membantu individu, kelompok atau masyarakat dalam meningkatkan perilaku untuk mencapai kesehatan optimal. Promosi kesehatan mempunyai makna yang lebih luas daripada pendidikan kesehatan. Upaya pendidikan kesehatan sendiri merupakan bagian dari promosi kesehatan yaitu bentuk pemberdayaan bagi masyarakat. Untuk memberdayakan masyarakat maka upaya yang harus dilakukan adalah membuat masyarakat berubah ke arah kesehatan yang lebih baik(Menkes RI, 2011).

Pendidikan kesehatan hidup sehat merupakan

suatu metode pendekatan meningkatkan kemampuan psikososial seseorang untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah kehidupan sehari-hari secara efektif. pendekatan ini adalah pendekatan secara interaktif yang tidak hanya fokus pada informasi, akan tetapi juga pada perubahan perilaku (Direktorat Bina Kesehatan Anak, 2016).

Pendidikan kesehatan reproduksi remaja diharapkan menjadi salah satu cara pencegahan remaja untuk menghadapi perilaku seksual berisiko. Salah satu setting pendidikan kesehatan reproduksi, yaitu di setting sekolah seharusnya memiliki kesempatan besar untuk mempengaruhi perilaku kesehatan reproduksi remaja karena sebagian besar remaja menghabiskan waktu mereka di sekolah dan membuat sosialisasi dan komunitas di sekolah. Selain itu sekolah merupakan tempat yang tepat untuk mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi remaja (Aspiah & Mulyono, 2020).

Cara berpikir terhadap suatu masalah secara positif akan menghilangkan rasa ketidakberdayaan, sedangkan cara berpikir terhadap suatu masalah secara negatif akan menambah rasa ketidakberdayaan. Kenyataan ini diperkuat oleh Bastaman (2007) yang menyatakan bahwa mereka yang menghayati hidup bermakna benar-benar tahu untuk apa mereka hidup dan bagaimana mereka menjalani hidup (Mazaya & Supradewi, 1970).

Pengetahuan yang baik dirasa penting pada saat masa-masa pubertas ini, karena pengetahuan merupakan salah satu komponen dalam pembentukan sikap seseorang, bisa dikatakan apabila pengetahuan remaja tentang pubertas tidak memadai akan berdampak pada sikap remaja yang cenderung negative menilai sesuatu yang ada kaitannya dengan seksual (Trisetiyaningsih et al., 2020).

Pendidikan ketrampilan hidup sehat merupakan salah satu upaya dalam memberdayakan remaja,

melalui peningkatan pengetahuan. Pengetahuan yang baik diperoleh melalui informasi dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang di dapat (Keperawatan et al., 2020). Pendidikan ketrampilan hidup sehat ini menitik beratkan kepada Kompetensi psikososial. Kompetensi psikososial terdiri dari 10 kompetensi yaitu, kesadaran diri, empati, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, berfikir kritis, berfikir kreatif, komunikatif efektif, hubungan interpersonal, pengendalian emosi dan mengatasi stress (Direktorat Bina Kesehatan Anak, 2016)

Pendidikan Ketrampilan hidup sehat ini memberikan kemampuan yang berorientasi pada aspek kejiwaan seseorang terhadap diri sendiri dan interaksi dengan orang serta lingkungan.

Berdasarkan hasil tabel 1. karakteristik responden terdapat 16 responden berjenis kelamin laki-laki dan terdapat 14 responden berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan hasil tabel 2. Tebel penilaian pre dan post didapatkan bahwa terdapat peningkatan dari hasil pretest 48% menjadi posttest 99%. Hal ini menggambarkan bahwa kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan kemampuan pengembangan kompetensi psikososial remaja yang diwujudkan dalam bentuk kemampuan remaja menolak pengaruh negatif yang ditunjukkan dalam hasil penilaian demostntrasi melalui roleplay.

Hasil lainnya yang diperoleh dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja memiliki kemampuan bertanggung jawab, hal ini ditunjukkan dalam hasil pemecahan studi kasus.

Pendidikan kesehatan tentang Pendidikan Ketrampilan Hidup Sehat merupakan salah satu pendekatan dalam meningkatkan kemampuan psikososial sremaja untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi kehidupan sehari-hari secara efektif.

Pendekatan ini adalah pendekatan pendidikan secara interaktif yang tidak hanya berfokus pada informasi, akan tetapi juga pada perubahan perilaku. Pendidikan ketrampilan hidup sehat memberikan manfaat kepada remaja dalam membentuk karakteristik remaja sehingga remaja memiliki tanggung jawab social, sehingga dapat menghasilkan generasi unggul, generasi sehat yang akan menjadi tumpuan masa depan bangsa.

Pengembangan 10 kompetensi psikososial memerlukan waktu untuk yang cukup lama, kemampuan ini harus terus dilatih dan dibiasakan sedini mungkin agar dapat bermanfaat secara optimal.

Simpulan

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan Peningkatan Pengetahuan tentang Pendidikan Ketrampilan Hidup Sehat Melalui kemampuan 10 Kompetensi Psikososial dan kemampuan pengembangan kompetensi psikososial remaja yang diwujudkan dalam bentuk kemampuan remaja menolak pengaruh negatif yang ditunjukkan dalam hasil pretest 48% menjadi 99%. Selain itu kegiatan ini membentuk kader Remaja Sehat di SMP Negeri 6 Kota Gorontalo.

Daftar Pustaka

- Aspiah, A., & Mulyono, S. (2020). Peran Perawat Sekolah dalam Memberikan Edukasi Kesehatan Terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Sekolah: Tinjauan Literatur. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(April), 26. <https://doi.org/10.33846/sf11nk204>
- Direktorat Bina Kesehatan Anak. (2016). *MODUL PELATIHAN PKPR BAGI KONSELOR SEBAYA.pdf*.
- F Hanadayani. (2020). *Peningkatan Pengetahuan Siswa SMA Muhammadiyah tentang Tiga*

Ancaman Dasar Kesehatan Reproduksi Remaja (TRIAD KRR). 2(1), 9–17.

- Hidayati, N. O., Lukman, M., Sriati, A., Widiati, E., & Agustina, H. S. (2017). Pembentukan Konselor Teman Sebaya Dalam Upaya Preventif Perilaku Kekerasan Pada Remaja Di Smp Negeri 1 Pangandaran. *Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 6(2), 125–128.
- Keperawatan, J., Bhakti, K., Fitriana, N. G., Kurniawati, R., Maternitas, D. K., Keperawatan, A., & Temanggung, A. (2020). *Metode Ceramah Melalui Media Audiovisual*. 6, 50–55.
- Kesehatan, P., Remaja, R., Dalam, P., Pengetahuan, S. M. A. D., Kesehatan, S., & Siswa, R. (2016). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja (PKRR) Dalam Kurikulum SMA Dan Pengetahuan & Sikap Kesehatan Reproduksi Siswa. *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja (PKRR) Dalam Kurikulum SMA Dan Pengetahuan & Sikap Kesehatan Reproduksi Siswa*, 8(1), 69–78. <https://doi.org/10.14710/jpki.8.1.69-78>
- Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (1970). Konsep Diri Dan Kebermaknaan Hidup Pada Remaja Di Panti Asuhan. *Proyeksi*, 6(2), 103. <https://doi.org/10.30659/p.6.2.103-112>
- Menkes RI. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2406 TAHUN 2011 Tentang Pedoman Umum Penggunaan Antibiotik*, 4.
- Rahayu, A., Meitria, S., Fahrini, Y., Fauzie, R., & Andini, O. (2017). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*.
- Sari, N. P. (2017). Pengembangan modul pelatihan konseling teman sebaya untuk anggota pmr di smp negeri 1 banjarmasin. *Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kkni*, 4–6.
- Trisetiyaningsih, Y., Hutasoit, M., Utami, K. D., Kesehatan, F., Jenderal, U., Yani, A., ... Yani, A. (2020). *Pendidikan kesehatan tentang pubertas sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesiapan siswa sekolah dasar*. 2(1), 18–22.
- Ziapour, A., Sharma, M., Nejhadadgar, N., Mardi, A., & Tavafian, S. S. (2020). Educational needs assessment among 10-14-year-old girls about puberty adolescent health of Ardebil. *Archives of*

