Edukasi Kesehatan Remaja Dalam Meningkatkan Life Balance Terkait Fisik, Mental, dan Sosial

Liawati[1], Ai Pitri[2], Irma Julianti[3], Naila Azahra Balqistyah[4], Nurhasanah Azhar[5], Selviana Devina Aulia Putri[6], Siti Nurhalizah[7]

[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)] Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali
e-mail: azharnurhasanah58@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami permasalahan kesehatan fisik, mental, dan sosial apabila tidak memiliki pemahaman yang memadai mengenai keseimbangan kesehatan. Pendekatan promotif melalui edukasi kesehatan berbasis *life balance* menjadi salah satu strategi yang relevan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja terkait pentingnya keseimbangan aspek fisik, mental, dan sosial melalui edukasi *life balance*.

Kegiatan dilaksanakan pada 30 siswa kelas XI SMA Pasundan 3 Bandung dengan menerapkan metode edukasi interaktif yang meliputi penyampaian materi, diskusi, serta penggunaan media edukatif. Penilaian efektivitas kegiatan dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan siswa setelah mengikuti edukasi kesehatan berbasis *life balance*. Selain itu, siswa menunjukkan keterlibatan aktif dan respons yang positif selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil tersebut, edukasi kesehatan berbasis *life balance* dapat menjadi salah satu strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan remaja di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Remaja, Edukasi kesehatan, *life balance*, Pengabdian kepada masyarakat.

Abstract

Adolescents are a population group that is vulnerable to experiencing physical, mental, and social health problems when they lack adequate understanding of health balance. A promotive approach through health education based on life balance is one relevant strategy to improve adolescents' health knowledge. This Community Service activity aims to enhance adolescents' health knowledge regarding the importance of balancing physical, mental, and social aspects through life balance education.

The activity was conducted among [number] tenth-grade students at SMA Pasundan 3 Bandung using an interactive educational approach that included material delivery, discussions, and educational media. The effectiveness of the activity was evaluated using pre-test and post-test assessments to identify changes in participants' knowledge levels before and after the intervention.

The results demonstrated an increase in students' knowledge following the life balance-based health education activity. Furthermore, students showed active participation and positive engagement throughout the program. These findings suggest that life balance-based health education is an effective promotive strategy to enhance health knowledge and awareness among adolescents in school settings.

Keywords*: Adolescents, Health education, life balance, Community service.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembanagn yang krusial dalam siklus kehidupan manusia, ditandai oleh berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut meliputi peningkatan aktivitas hormonal, perkembangan fungsi reproduksi, proses pencarian jati diri, serta semakin besarnya pengaruh lingkungan pertemanan dan media digital. Tanpa pemahaman dan keterampilan hidup yang memadai, kondisi ini dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap berbagai permasalahan kesehatan. Kesehatan remaja tidak hanya dipahami sebagai kondisi bebas dari penyakit, melainkan sebagai keadaan sejahtera yang mancakup keseimbangan antara aspek

fisik, mental, dan sosial. WHO (2022) menegaskan bahwa ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan harus dijaga secara harmonis. Ketidakseimbangan salah satu aspek berpotensi memengaruhi aspek lainnya dan berdampak pada kualitas hidup remaja secara keseluruhan. Sebagian besar remaja masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep kesehatan yang menyeluruh. Remaja cenderung memfokuskan kesehatan hanya pada aspek fisik, sementara kesehatan mental dan sosial belum menjadi perhatian utama. Selain itu, ditemukan berbagai permasalahan seperti pola tidur yang tidak teratur, penggunaan gawai yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, serta rendahnya pemahaman tentang kesehatan reproduksi.

Permasalahan kesehatan remaja semakin diperparah oleh pengaruh lingkungan sosial dan media digital. Hubungan pertemanan memiliki peran ganda, yaitu dapat memberikan dukungan emosional sekaligus menjadi sumber tekanan psikososial. Hubungan pertemanan yang positif mampu meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan emosional, sedangkan hubungan yang tidak sehat dapat memicu stres akibat bullying, eksklusi sosial, dan tekanan teman sebaya. Selain itu perilaku berisiko seperti merokok, penggunaan vape, konsumsi alkohol, dan penyalahgunaan NAPZA masih menjadi isu yang sering dijumpai pada remaja. Perilaku tersebut kerap dipersepsikan sebagai bagian dari gaya hidup remaja, padahal mengandung berbagai zat berbahaya yang berdampak buruk terhadap kesehatan paru, jantung, serta sistem reproduksi. Penggunaan media sosial secara berlebihan juga menjadi perhatian karena, menurut WHO (2022) dan *Lancet Child & Adolescent Health Journal,* kondisi tersebut berhubungan dengan meningkatnya gangguan citra tubuh pada remaja.

Kegiatan pendidikan kesehatan remaja menunjukan bahwa intervensi edukatif berbasis sekolah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga *life balance.* Hasil evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di SMA Pasundan 3 Bandung memperlihatkan adanya peningkatan pemahaman remaja setelah diberikan edukasi terkait kesehatan fisik, mental, dan sosial. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian dan laporan yang dikutip dalam materi, di mana WHO (2022-2023) menyatakan bahwa program edukasi kesehatan yang bersifat komprehensif dan berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental remaja. Pendekatan promotif dan preventif melalui pendidikan kesehatan sejak dini merupakan strategi penting dalam mencegah perilaku berisiko dan permasalahan kesehatan jangka panjang pada remaja. Dengan demikian, pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertema *life balace* memiliki dasar ilmiah dan empiris yang kuat, dari hasil penelitian maupun kegiatan pengabdian sebelumnya, yang menunjukan urgensi edukasi kesehatan remaja secara berkelanjutan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan pemahaman remaja mengenai pentingnya menjaga keseimbangan kesehatan fisik, mental, dan sosial (*life balance*). Selain itu, kegiatan ini diharapkan mampu mendorong terbentuknya sikap dan perilaku hidup sehat, mencegah perilaku berisiko, derta meningkatkan kemampuan remaja dalam mengenali dan memanfaatkan fasilitas serta layanan kesehtan yang tersedia.

METODE

Kegiatan ini merupakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif dengan sasaran remaja usia Sekolah Menengah Atas. Kegiatan difokuskan pada upaya peningkatan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga keseimbangan kesehatan fisik, mental, dan sosial (*life balance*) sebagai bagian dari penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah serta pengkajian awal terhadap permasalahan kesehatan remaja. Pengkajian tersebut didasarkan pada hasil identifikasi yang tercantum dalam Laporan Pendidikan Kesehatan, yang menunjukkan masih rendahnya pemahaman remaja mengenai kesehatan mental, kesehatan sosial, serta adanya kecenderungan perilaku berisiko. Selain itu, pada tahap ini juga dilakukan penyusunan materi edukasi dan penyiapan media pendukung kegiatan.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan kesehatan remaja yang disampaikan secara interaktif dan komunikatif. Materi edukasi disampaikan menggunakan media presentasi PowerPoint bertema *Life Balance* yang mencakup aspek kesehatan fisik, mental, sosial, kesehatan reproduksi, pengaruh media sosial, serta upaya pencegahan perilaku berisiko pada remaja. Penyampaian materi disertai dengan diskusi interaktif dan sesi tanya jawab untuk mendorong keterlibatan aktif peserta serta menyesuaikan dengan karakteristik perkembangan remaja. Kegiatan edukasi juga diperkuat dengan pelatihan dan diskusi terarah yang bertujuan membantu remaja mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari serta mengaplikasikan prinsip *life balance* secara praktis. Dalam proses ini, tim pelaksana berperan sebagai fasilitator dan mediator yang memfasilitasi pertukaran pengalaman, memberikan arahan, serta membantu peserta dalam menemukan solusi yang sesuai. Sebagai bentuk dukungan keberlanjutan informasi, peserta juga diberikan media edukasi berupa leaflet yang dapat dimanfaatkan secara mandiri setelah kegiatan selesai.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas pelaksanaan kegiatan edukasi. Evaluasi dilakukan melalui observasi selama kegiatan berlangsung, diskusi dan tanya jawab, serta pengukuran tingkat pengetahuan peserta menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test.* Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan dan pemahaman remaja setelah mengikuti kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Hasil evaluasi tersebut digunakan sebagai dasar untuk menilai keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif remaja dalam menjaga keseimbangan kesehatan fisik, mental, dan sosial secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di SMA Pasundan 3 Bandung pada tahun 2025 dengan sasaran remaja usia Sekolah Menengah Atas. Program ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep *life balance* sebagai pendekatan dalam menjaga keseimbangan kesehatan fisik, mental, dan sosial pada remaja. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendidikan kesehatan yang dikemas secara interaktif dan komunikatif, dengan mempertimbangkan karakteristik perkembangan psikososial remaja.

Sebelum pelaksanaan kegiatan edukasi, peserta terlebih dahulu mengisi kuesioner awal (*pre-test*) melalui Google Form untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait konsep *life balance*, kesehatan mental, serta perilaku hidup sehat. Setelah seluruh rangkaian kegiatan edukasi selesai dilaksanakan, dilakukan pengukuran ulang melalui *post-test* guna menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta.



Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan pendidikan kesehatan di SMA Pasundan 3 Bandung

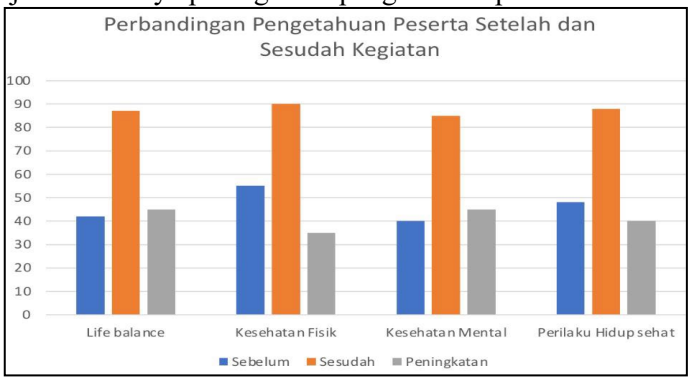
Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 siswa, yang terdiri atas 18 peserta perempuan (60%) dan 12 peserta laki-laki (40%). Komposisi peserta tersebut menunjukkan dominasi partisipasi remaja perempuan, namun tetap mencerminkan karakteristik umum kelompok sasaran remaja sekolah menengah atas.



Gambar 2. Karasteristik peserta kegiatan PkM

Hasil pengukuran *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pemahaman yang masih terbatas mengenai konsep *life balance*. Persepsi peserta terhadap kesehatan cenderung berfokus pada aspek fisik semata, seperti kebugaran tubuh dan aktivitas olahraga, sementara dimensi kesehatan mental dan sosial belum dipahami secara optimal. Kondisi ini mengindikasikan masih rendahnya kesadaran remaja mengenai keterkaitan antara kesehatan fisik, mental, dan sosial sebagai satu kesatuan yang saling memengaruhi.

Setelah pelaksanaan edukasi kesehatan berbasis *life balance,* hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan pada seluruh aspek yang diukur. Peserta tidak hanya mampu menjelaskan kembali pengertian *life balance*, tetapi juga dapat mengidentifikasi komponen kesehatan fisik, mental, dan sosial serta memberikan contoh penerapan konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta secara keseluruhan



Gambar 3. Grafik tingkat pengetahuan peserta berdasarkan hasil pre-test dan post-test

Selain peningkatan pengetahuan secara kuantitatif, hasil observasi selama kegiatan berlangsung menunjukkan respons yang positif dari peserta. Peserta terlihat antusias mengikuti penyampaian materi, aktif mengajukan pertanyaan, serta terlibat dalam diskusi kelompok. Pada sesi refleksi, sebagian besar peserta menyampaikan adanya pemahaman baru terkait pentingnya menjaga kesehatan mental, mengelola stres akademik, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Media edukasi berupa leaflet yang dibagikan kepada peserta juga dinilai membantu dalam mengingat kembali materi yang telah disampaikan dan dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi lanjutan secara mandiri.



Gambar 4. Media edukasi (leaflet)

Peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis life balance merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan secara holistik. Pendekatan ini memberikan perspektif yang lebih luas kepada remaja bahwa kesehatan tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga mencakup aspek kesejahteraan mental dan kualitas hubungan sosial. Metode edukasi yang bersifat interaktif dan partisipatif berperan penting dalam keberhasilan kegiatan ini. Diskusi dua arah dan sesi tanya jawab memberikan ruang bagi peserta untuk mengaitkan materi yang disampaikan dengan pengalaman pribadi yang mereka alami. Keterlibatan aktif peserta selama proses edukasi diduga berkontribusi terhadap peningkatan daya serap informasi, yang tercermin dari peningkatan hasil *post-test* dibandingkan dengan *pre-test.* Temuan ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan remaja yang menekankan pentingnya partisipasi aktif sebagai salah satu faktor penentu efektivitas intervensi edukatif.

Peningkatan pengetahuan peserta terkait kesehatan mental, kesehatan reproduksi, serta pencegahan perilaku berisiko menjadi temuan yang penting mengingat masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan akademik, pengaruh lingkungan, kelompok sebaya, dan paparan media sosial. Edukasi kesehatan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan remaja dapat berperan sebagai faktor protektif dalam mencegah munculnya perilaku tidak sehat serta mendukung perkembangan remaja yang lebih optimal. Selain peningkatan pengetahuan, hasil diskusi dan refleksi peserta juga menunjukkan adanya perubahan sikap awal terhadap konsep kesehatan. Remaja mulai menyadari bahwa menjaga kesehatan memerlukan keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan sosial, serta membutuhkan upaya yang dilakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran ini merupakan langkah awal yang penting dalam proses pembentukan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

Penggunaan media edukasi, seperti presentasi PowerPoint dan leaflet, turut mendukung efektivitas penyampaian materi. Media visual membantu peserta memahami konsep yang bersifat abstrak secara lebih konkret, sementara leaflet berfungsi sebagai sarana penguatan pesan kesehatan yang dapat diakses kembali setelah kegiatan selesai. Dengan demikian, dampak kegiatan tidak hanya terbatas pada saat pelaksanaan, tetapi juga berpotensi berlanjut setelah program berakhir. Secara keseluruhan, hasil pembahasan menunjukkan bahwa kegiatan PkM ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai *life balance*. Meskipun perubahan perilaku jangka panjang belum dapat diukur secara langsung dalam kegiatan ini, peningkatan pengetahuan dan sikap positif yang ditemukan menjadi dasar yang penting bagi upaya promotif dan preventif kesehatan remaja di masa mendatang.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan berbasis *life balance* yang dilaksanakan pada siswa kelas XI SMA Pasundan 3 Bandung memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya keseimbangan kesehatan fisik, mental, dan sosial. Hasil evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi. Selain itu, pelaksanaan kegiatan dengan metode penyuluhan interaktif dan media edukatif mampu meningkatkan partisipasi dan antusiasme peserta. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis *life balance* dapat menjadi salah satu upaya promotif yang efektif dalam mendukung kesehatan remaja di lingkungan sekolah.

SARAN

Program edukasi kesehatan berbasis life balance yang telah dilaksanakan diharapkan dapat terus dikembangkan dan diterapkan secara berkesinambungan dengan melibatkan cakupan peserta yang lebih luas, baik pada tingkat kelas maupun sekolah lainnya. Dukungan dan kolaborasi antara pihak sekolah, UKS, serta tenaga kesehatan perlu diperkuat guna menunjang keberlangsungan program edukasi kesehatan remaja di lingkungan sekolah. Selain itu, pemantauan lanjutan dalam periode waktu yang lebih panjang disarankan untuk memperoleh gambaran perubahan sikap dan perilaku remaja setelah mengikuti kegiatan edukasi. Pemanfaatan media edukasi yang lebih inovatif dan bervariasi juga dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan efektivitas penyampaian materi sesuai dengan karakteristik remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi kepada pihak SMA Pasundan 3 Bandung atas dukungan dan fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan secara mandiri tanpa dukungan pendanaan dari pihak eksternal.

DAFTAR PUSTAKA

Anggarjita, J. T., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2025). Hubungan antara dukunagan teman sebaya terhadap tingkat kesehatan mental pada remaja. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikologi, Keperawatan, Kebidanan.* 3(1), 253-258. https://doi.org/10.61132/corona.v3i1.1152

Badan Narkotika Nasional. (2024). *Data penyalahgunaan NAPZA pelajar Indonesia*. https://bnn.go.id.

Centers for Disease Control and Prevention. (2023). *Youth risk behavior surveillance system* (YRBSS). https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman kesehatan reproduksi remaja*. Direktoral Jendral Kesehatan Masyarakat.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Gizi remaja dan pedoman "Isi Piringku".* https://www.kemkes.go.id/article/view/20031700003/isi-piringku.html.

Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276–281. https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522

Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia. (2022). *Pedoman kesehatan reproduksi remaja*. https://www.pogi.or.id.

SADZA, A. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup remaja di SMKN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru. Jurnal Kesehatan Medika Saintika, 15(2), 243–248.

UNICEF. (2023). *Child marriage and adolescent health*. https://www.unicef.org/protection/child-marriage.

World Health Organization. (2022). *Global report on alcohol and health*. https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639.

World Health Organization. (2022–2023). *Adolescent health.* https://www.who.int/health-topics/adolescent-health.