

Received: 15-06-2026

Accepted: 15-07-2026

Published: 04-08-2026

Edukasi Kesehatan Remaja sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Berisiko pada Siswa SMPN 48 Kabupaten Seluma

**Syafira Anindya Dhika M^{1*}, Nia Jayanti Putri², Emi Yela Utami Sari³,
Deno Harmanto⁴**

^{1,2,3,4} STIKes Sapta Bakti, Bengkulu, Indonesia

Email Korespondensi: syafiraanindya616@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai perilaku berisiko, seperti merokok, penyalahgunaan narkoba, dan perilaku seksual berisiko. Perilaku tersebut dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai bahaya perilaku berisiko. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 27 Januari 2026 di SMPN 48 Kabupaten Seluma, Bengkulu. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, simulasi, tanya jawab, pembagian leaflet, dan kuis edukatif berhadiah. Materi yang diberikan mencakup bahaya merokok, penyalahgunaan narkoba, dan perilaku seksual berisiko. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mengikuti kegiatan dengan antusias dan berpartisipasi aktif selama proses edukasi. Melalui diskusi dan evaluasi menggunakan kuis, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai dampak perilaku berisiko terhadap kesehatan serta pentingnya menerapkan perilaku hidup sehat sejak usia remaja. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan di sekolah merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja dalam mencegah perilaku berisiko. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Remaja, Perilaku Berisiko, Promosi Kesehatan, Siswa SMP

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada fase ini, remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan keinginan untuk mencoba hal-hal baru, sehingga lebih rentan terlibat dalam berbagai perilaku berisiko yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan masa depannya. Perilaku berisiko pada remaja meliputi merokok, penyalahgunaan narkoba, konsumsi alkohol, serta perilaku seksual pranikah yang berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan dan sosial (*World Health Organization & Centers for Disease Control and Prevention*, 2023).

Masalah perilaku merokok pada remaja masih menjadi perhatian serius di Indonesia. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi merokok pada kelompok usia 10–18 tahun sebesar 7,4%. Meskipun angka ini menurun dibandingkan tahun 2018 (9,1%), prevalensinya masih berada di atas target nasional. Selain itu, kelompok usia 15–19 tahun merupakan kelompok dengan proporsi perokok terbanyak, yaitu sebesar 56,5% dari seluruh perokok usia muda. Selain rokok konvensional, penggunaan rokok elektronik pada remaja juga menunjukkan kecenderungan meningkat sehingga memerlukan perhatian lebih lanjut (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Selain perilaku merokok, penyalahgunaan narkoba juga menjadi ancaman bagi kesehatan remaja. Badan Narkotika Nasional (2023) melaporkan bahwa prevalensi penyalahgunaan narkoba di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 1,73% atau sekitar 3,3 juta penduduk. Kelompok usia produktif, termasuk remaja dan dewasa muda usia 15–30 tahun, merupakan kelompok yang paling rentan terlibat dalam penyalahgunaan narkoba, dengan faktor pengaruh teman sebaya sebagai salah satu penyebab utama (Marthinus, 2024).

Perilaku seksual berisiko pada remaja juga menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian. Analisis data *Global School-based Student Health Survey (GSHS)* Indonesia tahun 2015 menunjukkan bahwa sebanyak 5,3% siswa SMP dan SMA pernah melakukan hubungan seksual. Dari kelompok tersebut, sebagian besar memulai hubungan seksual pada usia kurang dari 15 tahun, yaitu sebesar 72,7% pada laki-laki dan 90,3% pada perempuan. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa perilaku seksual berisiko memiliki hubungan dengan kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, penggunaan narkoba, serta kurangnya pengawasan orang tua (Linhart *et al.*, 2020).

Berbagai perilaku berisiko tersebut dapat menimbulkan dampak jangka pendek maupun jangka panjang, seperti gangguan kesehatan fisik dan mental, kecanduan zat adiktif, infeksi menular seksual, kehamilan tidak diinginkan, penurunan prestasi akademik, hingga meningkatnya risiko penyakit tidak menular pada masa dewasa (Linhart *et al.*, 2020). Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan yang tepat sasaran untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran remaja mengenai bahaya perilaku berisiko serta pentingnya menjaga kesehatan sejak dini (*World Health Organization & Centers for Disease Control and Prevention*, 2023).

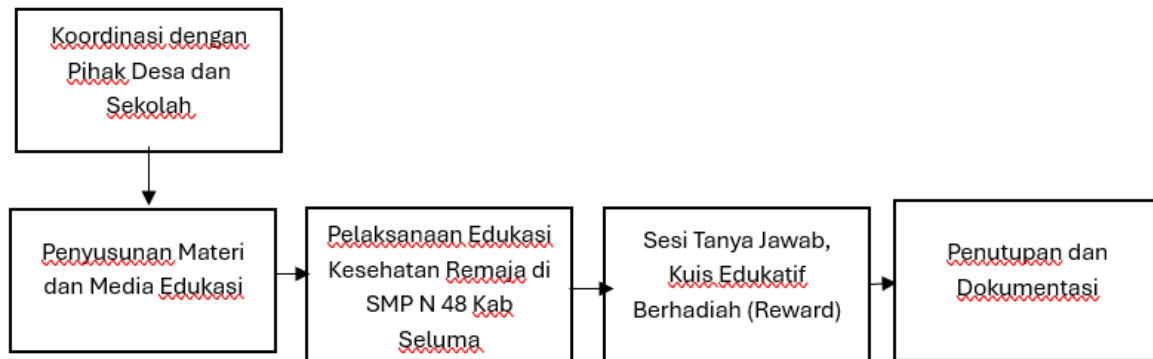
Sekolah merupakan salah satu lingkungan yang strategis dalam pelaksanaan edukasi kesehatan karena menjadi tempat berkumpulnya remaja dalam jumlah besar dan memungkinkan proses pembelajaran berlangsung secara terstruktur. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan remaja pada siswa SMP, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai perilaku hidup sehat, bahaya merokok, narkoba, dan perilaku seksual berisiko sehingga mampu mendorong terbentuknya perilaku positif serta mencegah munculnya berbagai masalah kesehatan pada masa remaja.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan remaja yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai berbagai perilaku berisiko, seperti merokok, penyalahgunaan narkoba, dan perilaku seksual berisiko. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 27 Januari 2026 di Desa Bukit Peninjauan I, Kabupaten Seluma, Provinsi Bengkulu. Sasarannya adalah siswa Sekolah

Menengah Pertama Negeri 48. Edukasi diberikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, serta kuis edukatif yang melibatkan partisipasi aktif peserta. Untuk meningkatkan antusiasme siswa, peserta yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar diberikan reward berupa hadiah sederhana sebagai bentuk apresiasi. Berikut tahap pelaksanaan kegiatan :

Tahap Pelaksanaan



Bagan 1. Kerangka Tahap Pelaksanaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan remaja telah dilaksanakan pada siswa SMPN 48 di Desa Bukit Peninjauan I, Kabupaten Seluma, Provinsi Bengkulu. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai bahaya perilaku berisiko, khususnya merokok, penyalahgunaan narkoba, dan perilaku seksual berisiko. Pelaksanaan kegiatan berlangsung secara interaktif melalui penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, dan kuis berhadiah sehingga peserta dapat terlibat secara aktif selama proses pembelajaran.



Gambar 1. Pembagian leafleat sebagai media edukasi kepada siswa SMP

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, kognitif, dan sosial. Pada fase ini remaja mulai membentuk pola perilaku yang dapat berdampak terhadap kesehatan mereka pada masa sekarang maupun masa depan. Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) menjelaskan bahwa perilaku yang berkaitan dengan penggunaan zat adiktif, aktivitas seksual, pola makan, dan

gaya hidup mulai terbentuk pada masa remaja sehingga diperlukan pemberian informasi dan pendidikan kesehatan yang tepat untuk mencegah munculnya perilaku yang berisiko terhadap kesehatan (*World Health Organization, 2025a*).

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa dalam mengikuti materi, mengajukan pertanyaan, serta menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Tingginya partisipasi peserta menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu menarik perhatian remaja dan menciptakan suasana belajar yang kondusif. Menurut WHO, sekolah merupakan lingkungan yang strategis dalam pelaksanaan promosi kesehatan karena dapat membangun pengetahuan, keterampilan hidup, serta perilaku sehat pada remaja melalui kegiatan pendidikan kesehatan yang terstruktur (*World Health Organization, 2025a*).

Pada materi mengenai bahaya merokok, sebagian peserta telah mengetahui bahwa rokok dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Namun, setelah dilakukan diskusi diketahui bahwa sebagian siswa belum memahami secara menyeluruh dampak jangka panjang dari kebiasaan merokok sejak usia dini. Selain diperlihatkan simulasi bahaya merokok dengan botol plastik sebagai alat peraga sederhana yang diibaratkan sebagai fungsi sistem pernapasan. Kemudian bagian dalam botol diisi kapas putih mewakili organ pernapasan (paru-paru). Simulasi ini menunjukkan secara visual bagaimana tarikan napas mengisap asap rokok dan meninggalkan residu berbahaya seperti tar serta nikotin. Terlihat setelah kapas terpapar rokok, warnanya akan menghitam. Hal ini diibaratkan seperti paru-paru manusia, yang akan meninggalkan zat dan menghitam ketika seseorang mengonsumsi rokok.



Gambar 3. Simulasi Penggunaan Rokok

Materi mengenai penyalahgunaan narkoba juga memperoleh perhatian yang besar dari peserta. Pada sesi diskusi, beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka sering memperoleh informasi mengenai narkoba melalui media sosial maupun lingkungan sekitar. Edukasi yang diberikan membantu siswa memahami dampak negatif penyalahgunaan narkoba terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, prestasi belajar, serta kehidupan sosial. WHO menyatakan bahwa penggunaan zat adiktif pada masa remaja merupakan salah satu perilaku yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan dan sosial apabila tidak dicegah sejak dini (*World Health Organization, 2025b*).

Selain itu, materi mengenai perilaku seksual berisiko disampaikan dengan pendekatan yang sesuai dengan usia peserta. Edukasi difokuskan pada pentingnya menjaga pergaulan yang sehat, menghargai diri sendiri, serta memahami konsekuensi yang dapat timbul akibat perilaku seksual yang tidak bertanggung jawab. WHO menjelaskan bahwa remaja membutuhkan informasi kesehatan yang tepat, termasuk pendidikan kesehatan reproduksi yang sesuai dengan tahap perkembangannya, sehingga mereka mampu membuat keputusan yang sehat dan bertanggung jawab (*World Health Organization*, 2025b).

Keberhasilan kegiatan juga terlihat pada sesi kuis edukatif yang dilaksanakan setelah penyampaian materi. Peserta tampak antusias mengikuti kuis dan berusaha menjawab pertanyaan yang diberikan. Pemberian reward kepada siswa yang mampu menjawab dengan benar menjadi salah satu faktor yang meningkatkan motivasi dan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Metode pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif diketahui dapat meningkatkan perhatian dan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan dibandingkan metode ceramah satu arah (Caliston, 2025).

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi kesehatan remaja ini memberikan pengalaman belajar yang positif bagi peserta. Melalui penyampaian informasi yang interaktif, siswa memperoleh pengetahuan mengenai berbagai perilaku berisiko serta dampaknya terhadap kesehatan. Edukasi kesehatan yang dilakukan sejak usia sekolah diharapkan dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam membentuk perilaku hidup sehat serta mencegah munculnya perilaku berisiko pada remaja. Sejalan dengan WHO, pendidikan kesehatan di sekolah memiliki peran penting dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan hidup, kemampuan mengambil keputusan, serta perilaku yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan mereka di masa depan (*World Health Organization*, 2025b).

REFERENSI

- Badan Narkotika Nasional. (2023). Prevalensi penyalahgunaan narkoba tahun 2023.
- Caliston, N. P. (2025). Evaluating the effectiveness of mobile game-based learning for raising adolescent health awareness: The case of AHIam Na 2.0. [arXiv.https://arxiv.org](https://arxiv.org)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. <https://www.kemkes.go.id>
- Linhart, C., Pardosi, J. F., Wiryawan, Y., et al. (2020). Sexual intercourse and its correlates among school-aged adolescents in Indonesia: Analysis of the 2015 Global School-based Health Survey. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 53(5), 323–331. <https://doi.org/10.3961/jpmph.19.241>
- Marthinus, H. (2024). Prevalensi penyalahgunaan narkoba mencapai 3,3 juta jiwa pada tahun 2023. Badan Narkotika Nasional. <https://bnn.go.id>
- World Health Organization*. (2025a). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- World Health Organization*. (2025b). *Promoting adolescent well-being*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/promoting-adolescent-well-being>

Bonding Relations Journal (BRJ)

Volume 2, Nomor 2, Tahun 2026

<https://brj.akbidbunda.ac.id/BRJ/>

World Health Organization. (2025c). School health and health-promoting schools.
<https://www.who.int/teams/maternal-newborn-child-adolescent-health-and-ageing/adolescent-and-young-adult-health/school-health>

World Health Organization, & Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Global School-based Student Health Survey (GSHS): Overview and methodology.
<https://www.cdc.gov/gshs/>