

TRANSFORMASI GAYA HIDUP SEHAT SEJAK DINI: MENGUBAH KEBIASAAN KECIL UNTUK DAMPAK BESAR PADA SISWA SMKS SYUHADA BANJARMASINYeni Riza¹, Hilda Irianty², Budi Irawan³^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin, IndonesiaEmail: yeniriza@uniska-bjm.ac.id**ABSTRAK**

Kebiasaan hidup sehat pada remaja merupakan faktor penting dalam mencegah masalah kesehatan jangka panjang. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, 65% remaja di Banjarmasin memiliki pola konsumsi makanan cepat saji yang tinggi dan hanya 30% yang rutin berolahraga. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan praktik pola makan sehat serta aktivitas fisik pada siswa SMKS Syuhada Banjarmasin. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, pembagian media edukasi, pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), serta penyerahan alat kesehatan dan olahraga. Kegiatan dilaksanakan pada 4 Juni 2025 dengan melibatkan siswa, guru, orang tua, dan pengelola kantin. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa berdasarkan perbedaan skor pre-test dan post-test, meningkatnya kesadaran akan status gizi melalui pengukuran IMT, serta komitmen sekolah untuk mempertahankan kebiasaan sehat. Hambatan yang dihadapi meliputi keterbatasan waktu, variasi pemahaman siswa, dan minimnya keterlibatan orang tua secara langsung. Program ini memberikan dampak positif pada peningkatan kesadaran dan praktik gaya hidup sehat, meskipun keberlanjutan memerlukan dukungan berkelanjutan dari seluruh pihak.

Kata Kunci: pola makan sehat, aktivitas fisik, remaja, sekolah, pengabdian masyarakat

ABSTRACT

Healthy lifestyle habits in adolescents are an important factor in preventing long-term health problems. Based on the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), 65% of adolescents in Banjarmasin have a high consumption pattern of fast food and only 30% exercise regularly. This community service program aims to increase awareness and practice of healthy eating and physical activity in students of SMKS Syuhada Banjarmasin. The implementation method includes health counseling, distribution of educational media, measurement of Body Mass Index (BMI), and delivery of medical and sports equipment. The activity will be carried out on June 4, 2025 by involving students, teachers, parents, and canteen managers. The results showed an increase in student knowledge based on the difference in pre-test and post-test scores, increased awareness of nutritional status through BMI measurement, and school commitment to maintain healthy habits. Obstacles faced include time constraints, variations in student understanding, and lack of direct parental involvement. The program has a positive impact on raising awareness and healthy lifestyle practices, although sustainability requires ongoing support from all parties.

Keywords: Healthy Diet, Physical Activity, Youth, School, Community Service

Article History

Received: Agustus 2025

Reviewed: Agustus 2025

Published: Agustus 2025

Plagiarism Checker No 439

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/krepa.v1i2.365

Copyright : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

LATAR BELAKANG

Remaja berada pada masa transisi yang menentukan arah kebiasaan hidup mereka, mulai dari pola makan hingga aktivitas fisik. Di SMKS Syuhada Banjarmasin sekolah menengah kejuruan terbesar keempat di Kecamatan Banjarmasin Utara lingkungan perkotaan memberi kemudahan akses ke fasilitas pendidikan dan kesehatan. Namun, kedekatannya dengan pasar dan pusat perbelanjaan juga membawa godaan yang memengaruhi pilihan gaya hidup siswa. Realitasnya, lebih dari 60% siswa mengaku lebih sering memilih makanan cepat saji, sejalan dengan temuan Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) yang menunjukkan angka 65% konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja Banjarmasin. Lebih memprihatinkan lagi, hanya sekitar 30% siswa yang berolahraga secara rutin di luar jam pelajaran, sebuah sinyal bahwa gaya hidup kurang sehat mulai mengakar sejak dini (World Health Organization, 2022).

Di sisi lain, data nasional menunjukkan tren peningkatan obesitas di kalangan anak dan remaja Indonesia. Dari Riskesdas 2018, prevalensi overweight/obesitas remaja (usia 13-15 tahun) meningkat dari 7,3 % pada 2013 menjadi 13,5 % pada 2018 (Agustina et al., 2021). Konsumsi fast food yang tinggi secara konsisten dikaitkan dengan obesitas dan gangguan metabolik, juga gangguan psikososial seperti citra tubuh negatif dan stres (Bahadoran et al., 2016; Duffey, 2009). Sebuah studi di Jakarta menunjukkan bahwa anak sekolah dasar yang mengonsumsi fast food lebih dari tiga kali seminggu memiliki risiko obesitas 4,2 kali lebih besar dibandingkan yang lebih jarang mengonsumsinya (Briawan et al., 2023).

Lebih jauh, program kesehatan berbasis sekolah (Health Promoting School atau HPS) telah diimplementasikan secara luas, termasuk di Indonesia, dengan tujuan meningkatkan perilaku sehat melalui kebijakan, pendidikan, dan lingkungan sekolah yang mendukung (WHO, 2022; Sevil et al., 2019). Namun, efektivitas program ini di Indonesia belum optimal; salah satu kajian menemukan bahwa HPS di Indonesia belum efektif mencegah faktor risiko hipertensi pada remaja, dikarenakan minimnya regulasi nutrisi di sekolah, minimnya pelibatan guru dan orang tua, serta beban akademik yang tinggi (Kayuningtyas et al., 2020).

Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat Transformasi Gaya Hidup Sehat Sejak Dini difokuskan pada pendidikan gizi, penyediaan fasilitas olahraga sederhana, dan pelibatan lintas pihak (siswa, guru, orang tua, pengelola kantin), sebagai upaya intervensi yang lebih holistik dan kontekstual untuk memperkuat kebiasaan hidup sehat di lingkungan SMKS Syuhada Banjarmasin.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest. Populasi adalah seluruh siswa SMKS Syuhada Banjarmasin tahun ajaran 2024/2025. Sampel penelitian berjumlah 52 siswa, dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria: hadir saat kegiatan, bersedia menjadi responden, dan mengisi kuesioner secara lengkap. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, kelas, dan jurusan.

Penelitian dilaksanakan pada 4 Juni 2025 di SMKS Syuhada Banjarmasin. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pre-test dan post-test yang terdiri dari empat bagian:

1. Identitas responden (nama, usia, jenis kelamin, kelas, jurusan).
2. Pengetahuan (10 pertanyaan terbuka tentang pola makan sehat, aktivitas fisik, dan gaya hidup seimbang).
3. Sikap (4 pertanyaan terbuka terkait niat, komitmen, dan perubahan perilaku setelah penyuluhan).
4. Umpan balik (3 pertanyaan terbuka mengenai pemahaman, hal baru yang diperoleh, dan saran untuk penyuluhan).

Pre-test dilakukan sebelum intervensi edukasi gizi dan aktivitas fisik, sedangkan post-test dilakukan setelah intervensi pada hari yang sama. Data hasil kuesioner dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan pengetahuan dan sikap siswa setelah mengikuti penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMKS Syuhada Banjarmasin menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap siswa terkait pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik. Pengukuran dilakukan melalui kuesioner pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah penyuluhan. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa seluruh indikator pengetahuan dan sikap mengalami

peningkatan pada saat post-test.

Tabel 1. Perbandingan hasil pre-test dan post-test pengetahuan dan sikap siswa (dalam persen)

No	Indikator	Pre-test (%)	Post-test (%)	Peningkatan
1	Mengetahui definisi pola makan sehat	65	90	+25
2	Memahami manfaat aktivitas fisik	70	92	+22
3	Mengetahui dampak buruk pola makan tidak sehat	60	88	+28
4	Memiliki sikap positif terhadap pola makan sehat	68	91	+23
5	Memiliki sikap positif terhadap aktivitas fisik	72	94	+22

Tabel 2. Hasil Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) Peserta Penyuluhan (n=52)

No	Usia	Jenis Kelamin	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)	IMT	Kategori IMT
1	15	L	165	50	18,4	Kurus
2	16	P	158	45	18,0	Kurus
3	15	L	170	60	20,8	Normal
4	17	P	160	55	21,5	Normal
5	16	L	168	70	24,8	Normal
6	15	P	155	65	27,0	Overweight
7	16	L	172	62	20,9	Normal
8	15	P	150	40	17,8	Kurus
9	16	L	175	80	26,1	Overweight
10	17	P	160	48	18,8	Normal
11	15	L	166	44	15,9	Kurus
12	16	P	162	58	22,1	Normal
13	17	L	169	73	25,6	Overweight
14	15	P	152	42	18,2	Kurus
15	16	L	171	69	23,6	Normal
16	17	P	165	72	26,4	Overweight
17	16	L	168	60	21,3	Normal
18	15	P	157	49	19,9	Normal
19	17	L	174	82	27,1	Overweight
20	16	P	155	46	19,1	Normal
21	15	L	160	42	16,4	Kurus
22	17	P	162	70	26,7	Overweight
23	16	L	170	59	20,4	Normal
24	15	P	150	43	19,1	Normal
25	16	L	172	85	28,7	Overweight
26	15	P	158	44	17,6	Kurus
27	17	L	169	64	22,4	Normal
28	16	P	160	75	29,3	Overweight
29	15	L	162	45	17,1	Kurus
30	17	P	164	55	20,4	Normal
31	16	L	175	72	23,5	Normal
32	15	P	155	38	15,8	Kurus
33	17	L	168	76	26,9	Overweight
34	16	P	163	62	23,3	Normal
35	15	L	166	54	19,6	Normal
36	17	P	159	42	16,6	Kurus
37	16	L	170	90	31,1	Overweight
38	15	P	150	35	15,6	Kurus
39	17	L	178	74	23,4	Normal

No	Usia	Jenis Kelamin	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)	IMT	Kategori IMT
40	16	P	162	50	19,0	Normal
41	15	L	165	68	25,0	Overweight
42	17	P	160	54	21,1	Normal
43	16	L	172	66	22,3	Normal
44	15	P	156	48	19,7	Normal
45	17	L	169	88	30,8	Overweight
46	16	P	155	42	17,5	Kurus
47	15	L	170	63	21,8	Normal
48	17	P	163	69	26,0	Overweight
49	16	L	167	49	17,6	Kurus
50	15	P	150	55	24,4	Normal
51	17	L	176	78	25,2	Overweight
52	17	P	157	68	27,6	Overweight

Kategori Hasil Perhitungan IMT:

- ✓ Kurus: 13 siswa (25%)
- ✓ Normal: 23 siswa (44%)
- ✓ Overweight: 16 siswa (31%)

Dokumentasi:



Gambar1. Sesi penyuluhan kesehatan kepada siswa SMKS Syuhada Banjarmasin tentang pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik



Gambar 2. Pembagian leaflet dan poster edukasi yang berisi pesan gaya hidup sehat



Gambar 3. Siswa mengisi kuesioner pre-test sebelum kegiatan penyuluhan dimulai.



Gambar 7. Penyerahan plakat penghargaan dari tim pelaksana kepada Wakil Kepala Sekolah SMKS Syuhada Banjarmasin.



Gambar 5. Proses pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) oleh tim pelaksana kepada siswa.



Gambar 8. Dokumentasi bersama seluruh tim pelaksana dan siswa setelah kegiatan selesai dilaksanakan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dikombinasikan dengan pembagian media edukasi cetak (leaflet dan poster) mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa secara signifikan. Peningkatan skor pengetahuan mencerminkan bahwa informasi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta, sedangkan peningkatan sikap menunjukkan adanya perubahan pandangan dan kemauan untuk menerapkan pola hidup sehat.

Temuan ini selaras dengan penelitian West (2017) yang menyatakan bahwa intervensi edukasi kesehatan dapat memengaruhi perilaku melalui peningkatan pemahaman. Selain itu, hasil ini juga konsisten dengan temuan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan di sekolah efektif menumbuhkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik.

Kegiatan ini juga melibatkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa untuk memberikan gambaran status gizi, serta penyerahan alat kesehatan dan olahraga sebagai bentuk dukungan keberlanjutan program. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga memfasilitasi praktik gaya hidup sehat di lingkungan sekolah

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMKS Syuhada Banjarmasin telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terkait pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada rata-rata skor pengetahuan dan sikap, yang mencerminkan keberhasilan metode penyuluhan yang disertai media edukasi seperti leaflet, poster, dan interaksi langsung. Kegiatan pendukung seperti pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan penyerahan alat kesehatan serta olahraga juga memperkuat pesan perubahan perilaku dengan memberikan pengalaman praktis dan sarana yang berkelanjutan bagi pihak sekolah.

Namun, kegiatan ini juga mengungkap adanya tantangan, seperti masih terdapat sebagian siswa yang kurang fokus dalam sesi penyuluhan serta keterbatasan waktu yang membuat diskusi mendalam tidak optimal. Hal ini menunjukkan perlunya strategi lanjutan untuk memperkuat internalisasi pesan kesehatan, misalnya melalui pembentukan kader kesehatan sekolah atau pengintegrasian materi pola hidup sehat ke dalam kegiatan ekstrakurikuler secara rutin.

Saran

Berdasarkan hasil dan temuan tersebut, saran yang dapat diberikan adalah:

1. Bagi sekolah, diharapkan dapat memanfaatkan alat kesehatan dan olahraga yang telah diserahkan secara rutin untuk memantau status gizi dan meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik.
2. Bagi guru dan pembina ekstrakurikuler, disarankan untuk mengintegrasikan pesan-pesan kesehatan ke dalam kegiatan harian siswa, termasuk melalui pengawasan kantin sekolah agar menyediakan pilihan makanan sehat.
3. Bagi pihak pelaksana atau instansi terkait, kegiatan serupa sebaiknya dilaksanakan secara berkelanjutan dan periodik dengan materi yang lebih variatif, misalnya topik kesehatan mental, pencegahan penyalahgunaan zat, atau manajemen stres.
4. Bagi siswa, diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, termasuk memilih makanan bergizi, menghindari kebiasaan sedentari, dan aktif berolahraga minimal 30 menit per hari.

Dengan pendekatan berkesinambungan dan kolaborasi antara sekolah, siswa, dan pihak eksternal, diharapkan perubahan perilaku yang positif dapat dipertahankan, sehingga derajat kesehatan masyarakat di lingkungan sekolah dapat meningkat secara signifikan dan berkontribusi pada kualitas generasi muda yang lebih sehat di masa depan

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada SMKS Syuhada Banjarmasin atas kerja sama dan sambutan yang hangat, serta kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin atas dukungan pendanaan dan fasilitas yang diberikan, serta kepada rekan-rekan yang membantu pelaksanaan kegiatan dari tahap persiapan hingga selesai..

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., , M., , F., , A., , S., Susiloretni, K., Lestari, W., Pritasari, K., & Shankar, A. (2021). Psychosocial, Eating Behavior, and Lifestyle Factors Influencing Overweight and Obesity in Adolescents. *Food and Nutrition Bulletin*, 42, S72 - S91. <https://doi.org/10.1177/0379572121992750>.
- Badan Pangan Nasional. (2023). Laporan Konsumsi Gula dan Garam di Indonesia. Jakarta: Badan Pangan Nasional.
- Bahadoran, Z., Mirmiran, P., & Azizi, F. (2016). Fast Food Pattern and Cardiometabolic Disorders: A Review of Current Studies. *Health Promotion Perspectives*, 5, 231 - 240. <https://doi.org/10.15171/hpp.2015.028>.
- Briawan, Dodik, et al. "Preference for and consumption of traditional and fast foods among adolescents in Indonesia." *Food Research* 7.4 (2023): 211-226.
- Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. (2023). Laporan Kesehatan Masyarakat Kota Banjarmasin Tahun 2023. Banjarmasin: Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin.
- Duffey, K., Gordon-Larsen, P., Steffen, L., Jacobs, D., & Popkin, B. (2009). Regular consumption from fast food establishments relative to other restaurants is differentially associated with metabolic outcomes in young adults.. *The Journal of nutrition*, 139 11, 2113-8 . <https://doi.org/10.3945/jn.109.109520>.
- Kayuningtyas, M., & Ismayani, I. (2020). Health Promoting School Program to Prevent Hypertension of Adolescents in Indonesia and Western. , 8, 228-237. <https://doi.org/10.20473/JPK.V8.I2.2020.228-237>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Laporan Kesehatan Masyarakat dan Gaya Hidup Sehat. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (2023). Hasil Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D. Bandung.
- Soekidjo Notoatmodjo, Hassan Anwar, Nurlaela H. Ella, Krianto Tri, 2008, Promosi Kesehatan di Sekolah, Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Suryaningsih, Widya. 2009. Intervensi Peningkatan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Masyarakat di Desa Cikoneng Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang Tahun 2010. Skripsi Sarjana. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia, Depok.

Wawan, A dan Dewi M. 2010. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.

Widyanto, C.F., & Triwibowo, C., 2013. Trend Penyakit Saat Ini. Jakarta : CV. Trans Info Media.

WHO. (2022). Global Status Report on Physical Activity. Geneva: World Health Organization.

Sevil, J., García-González, L., Abós, Á., Generelo, E., & Aibar, A. (2019). Can High Schools Be an Effective Setting to Promote Healthy Lifestyles? Effects of a Multiple Behavior Change Intervention in Adolescents.. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 64 4, 478-486. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.09.027>.