

## **SOSIALISASI GAYA HIDUP SEHAT DAN PENCEGAHAN KENAKALAN REMAJA DI SMP NEGERI 3 KOTABARU**

Rifah Alena Rades<sup>1</sup>, Mitra Sasmita<sup>2</sup>

Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Buana Perjuangan Karawang,  
Jawa Barat, Indonesia

Email: [fm20.rifahrades@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:fm20.rifahrades@mhs.ubpkarawang.ac.id)<sup>1</sup>, [mitra.sasmita@ubpkarawang.ac.id](mailto:mitra.sasmita@ubpkarawang.ac.id)<sup>2</sup>

### **Ringkasan**

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah program pendidikan tinggi di Indonesia di mana mahasiswa ditugaskan untuk berkontribusi dan mengabdikan diri dalam pembangunan masyarakat. Selama program ini, mahasiswa melakukan berbagai kegiatan yang bertujuan untuk membantu memecahkan masalah di masyarakat, seperti pengabdian, pembangunan infrastruktur, penyuluhan, dan berbagai kegiatan lain yang relevan dengan kebutuhan dan potensi daerah tempat KKN dilaksanakan. Program KKN bertujuan untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa dalam menerapkan ilmu pengetahuan secara konkret, serta membentuk kesadaran dan tanggung jawab sosial mahasiswa terhadap masyarakat sekitar. Desa Pangulah Baru adalah sebuah desa yang terletak di daerah pedesaan dengan populasi penduduk yang cukup padat. Salah satu kegiatan KKN yang saya laksanakan adalah sosialisasi tentang gaya hidup sehat dan pencegahan kenakalan remaja di kalangan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Kota Baru. Laporan ini memaparkan seluruh rangkaian kegiatan, pembahasan, tujuan, metode, hasil, saran dan dokumentasi yang penulis kumpulkan selama KKN di SMP Negeri 3 Kota Baru.

**Kata Kunci:** KKN, Desa, Kenakalan Remaja, Gaya hidup sehat

### **Pendahuluan**

Gaya hidup sehat dan pencegahan kenakalan remaja di sekolah menengah pertama memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan perilaku remaja. Pada masa ini, remaja berada di tahap perkembangan yang sangat kritis, di mana mereka mulai membentuk identitas diri, menghadapi tekanan sosial, dan berinteraksi dengan lingkungan yang semakin kompleks.

Pentingnya sosialisasi gaya hidup sehat pada remaja tidak dapat diabaikan. Gaya hidup sehat meliputi berbagai aspek, seperti pola makan yang seimbang, menghindari makanan cepat saji yang tidak sehat, dan lebih banyak mengonsumsi buah-buahan, sayuran, serta protein berkualitas. Selain

itu, rajin berolahraga dan menjaga tingkat kebugaran tubuh juga sangat penting dalam mengoptimalkan pertumbuhan fisik dan kesehatan jantung serta mengurangi risiko penyakit kronis di kemudian hari (Sekar , 2017).

Selain sosialisasi gaya hidup sehat, pencegahan kenakalan remaja juga merupakan aspek yang tak kalah penting. Remaja dihadapkan pada berbagai potensi risiko perilaku menyimpang seperti tawuran, bullying, penyalahgunaan narkoba, merokok, minum alkohol, dan perilaku seksual berisiko (Shahsanai et al, 2017). Dalam sosialisasi ini, penting untuk memberikan informasi dan membangun kesadaran mengenai konsekuensi negatif dari perilaku-perilaku tersebut. Melibatkan remaja dalam kegiatan positif dan membangun keterampilan sosial yang baik juga dapat membantu mencegah kenakalan remaja. Memberikan kesempatan bagi mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan olahraga, seni, atau sukarela dapat membantu membangun rasa keterlibatan sosial dan membimbing mereka untuk mengambil keputusan yang bijaksana dalam hidup.

Seluruh upaya sosialisasi ini harus melibatkan kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat. Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki peran sentral dalam menyediakan program-program edukatif dan mendukung pembentukan karakter positif pada remaja. Keluarga berperan sebagai pilar utama dalam membimbing dan memberikan contoh yang baik dalam menjalani gaya hidup sehat serta memberikan dukungan emosional bagi anak-anak mereka. Masyarakat juga harus terlibat dalam menciptakan lingkungan yang aman, mendukung, dan memberdayakan remaja untuk tumbuh dan berkembang secara optimal.

Berdasarkan uraian diatas penelitian dilakukan untuk mengedukasi siswa SMP tentang pentingnya gaya hidup sehat, termasuk aspek pola makan, kebugaran fisik, kesehatan mental, dan menjaga keseimbangan antara aktivitas akademis dan non- akademis. Meningkatkan kesadaran siswa tentang bahaya kenakalan remaja dan membekali mereka dengan keterampilan sosial dan pengetahuan untuk menghindari perilaku menyimpang dan mendorong partisipasi aktif siswa dalam kegiatan sehat dan produktif, serta membangun rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar.

## **Metode**

Kegiatan KKN ini dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Studi Pendahuluan: Penulis melakukan studi pendahuluan untuk memahami profil sekolah, karakteristik siswa, masalah yang dihadapi remaja, serta kebutuhan masyarakat terkait gaya

- hidup sehat dan pencegahan kenakalan remaja di wilayah tersebut.
2. **Perencanaan:** Berdasarkan hasil studi pendahuluan, saya merumuskan program sosialisasi yang komprehensif, mencakup materi, metode, dan strategi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
  3. **Pelaksanaan:** Sosialisasi dilaksanakan melalui berbagai kegiatan, seperti seminar, ceramah interaktif, diskusi kelompok, permainan edukatif, dan presentasi multimedia. Materi disampaikan secara menyeluruh dan terstruktur agar mudah dipahami oleh siswa/i.
  4. **Evaluasi:** Setelah sosialisasi berlangsung, saya melakukan evaluasi untuk menilai efektivitas program, mendapatkan umpan balik dari siswa dan guru, serta mengidentifikasi potensi perbaikan dan pengembangan kegiatan di masa mendatang.

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari aspek makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang bisa jadi penyebab penyakit bagi tubuh kita (Endang, 2015).

Pendidikan tentang gaya hidup sehat diperlukan sedini mungkin sejak usia anak-anak. Tetapi, untuk mampu mengkaitkan kebutuhan kesehatan dengan masa depan diperlukan kemampuan berpikir abstrak, sehingga baik diberikan pada kelompok remaja akhir. Remaja akhir adalah kelompok usia 17 – 20 tahun, merupakan kelompok yang lebih stabil dan mampu berdiskusi terkait ekonomi, keuangan dan rencana masa depan (Berman et al., 2016).

Gaya hidup sehat adalah pola tingkah laku dan kebiasaan hidup seseorang yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial. Gaya hidup ini mencakup aspek-aspek penting seperti pola makan yang seimbang dengan konsumsi makanan bergizi dan hindari makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh. Selain itu, gaya hidup sehat juga melibatkan rutinitas aktivitas fisik teratur, seperti olahraga, berjalan kaki, atau bersepeda, untuk menjaga kebugaran dan menjaga berat badan yang sehat. Tidak hanya itu, tidur yang cukup juga merupakan bagian integral dari gaya hidup sehat. Mendapatkan durasi tidur yang adekuat membantu pemulihan tubuh dan meningkatkan konsentrasi serta produktivitas (Tiara dan Lasnawati, 2020).

Selain fokus pada aspek fisik, gaya hidup sehat juga mencakup manajemen stres yang baik. Mengelola stres dengan tepat dapat mengurangi dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik.

Oleh karena itu, mengambil waktu untuk relaksasi, meditasi, atau hobi yang menyenangkan juga merupakan bagian dari gaya hidup sehat. Secara keseluruhan, gaya hidup sehat adalah komitmen untuk menjalani kehidupan yang seimbang, aktif, dan penuh perhatian terhadap kesehatan diri, sehingga dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik dan mencegah risiko terjadinya penyakit kronis (Kholisoh, 2018).

Selain itu, Gaya hidup sehat juga biasa dengan menciptakan udara yang bersih. Oleh karena itu penting bagi yang tinggal di kota besar, tinggal di daerah yang terbebas dari polusi hampir tidak mungkin. Walaupun demikian kita harus berusaha menimalisir hal tersebut, setidaknya tidak menambah buruk kondisi udara. Hal tersebut bisa kita lakukan dengan cara seperti menanam tanaman di pot sekeliling rumah, dan menyisakan lahan untuk ditanami pohon walaupun lahan itu hanya cukup untuk satu pohon. Selain dilingkungan rumah, lingkungan sekolah juga harus menciptakan udara yang bersih dan asri (Made dan Ayu, 2016). Adapun beberapa tanaman yang dapat ditanam untuk menciptakan Udara yang bersih yaitu berupa tanaman hidroponik, tanaman obat, Dan banyak tanaman lainnya untuk kita jadikan tanaman di rumah ataupun disekolah guna menerapkan gaya hidup sehat dan tidak menambah buruk udara di sekitar kita. Maka dari itu Tim KKN memberikan beberapa tanaman obat sekaligus sosialisasi tentang tanaman obat.``



Gambar 1. Pemberian Tanaman Kepada Sekolah

Kenakalan remaja sekolah menengah pertama di Indonesia merujuk pada perilaku negatif yang dilakukan oleh siswa-siswi usia remaja (biasanya berkisar antara 13 hingga 15 tahun) yang bersekolah di tingkat SMP. Kenakalan remaja ini mencakup berbagai tindakan tidak pantas, seperti bolos sekolah, merokok, minum- minuman keras, menggunakan narkoba, mengintimidasi,

melakukan kekerasan fisik atau verbal, mencuri, dan terlibat dalam tindakan vandalisme (Kartono dan Kartini, 2017).

Remaja adalah waktu manusia berumur belasan tahun. Seseorang remaja sudah tidak lagi dapat dikatakan sebagai anak-anak namun ia belum cukup matang untuk dikatakan orang dewasa. Dikarena ia sedang mencari pola hidup yang paling sesuai baginya dan inipun sering dilakukan metode coba-coba walaupun melalui banyak kealahan. Jadi pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa seperti yang dikemukakan oleh Monks (2002) perkembangan kognisi remaja berimplikasi pada perkembangan sosialnya. Hal sosial yang dapat dilihat dalam tingkah laku remaja yaitu dimana ia lebih memilih untuk berkumpul dengan teman sebaya dibandingkan dengan keluarganya. Maka tingkah laku tersebut usaha remaja untuk masuk ke dalam lingkup sosial yang lebih luas (Karlina, 2020).

Penyebab kenakalan remaja bisa bervariasi, termasuk tekanan teman sebaya, kurangnya pengawasan orang tua, gangguan emosi, pengaruh lingkungan yang buruk, atau masalah sosial tertentu (Prasasti, 2017). Kenakalan remaja dapat berdampak serius pada perkembangan mereka, seperti menurunnya prestasi akademis, masalah kesehatan mental, dan kemungkinan terlibat dalam konflik sosial yang lebih luas (Larsson, 2017).

Penting untuk mengatasi kenakalan remaja dengan pendekatan yang komprehensif dan melibatkan berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, masyarakat, dan lembaga terkait. Dibutuhkan upaya pencegahan yang tepat, edukasi tentang dampak negatifnya, serta pembinaan dan dukungan emosional bagi remaja yang mengalami masalah. Selain itu, mengedepankan pendidikan karakter dan nilai-nilai positif dapat membantu membentuk perilaku yang lebih baik dan membimbing mereka menuju masa depan yang lebih baik (Marmin, 2013).



Gambar 2. Pemaparan Materi Gaya Hidup Sehat dan Pencegahan Kenakalan Remaja

Hasil dari kegiatan KKN menunjukkan bahwa sosialisasi gaya hidup sehat dan pencegahan kenakalan remaja di SMP ini memberikan dampak positif. Siswa menunjukkan peningkatan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan, baik fisik maupun mental. Mereka mulai menyadari bahwa pola makan seimbang, olahraga teratur, dan tidur yang cukup sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan kinerja akademis.

Selain itu, siswa juga lebih sadar tentang berbagai risiko dan dampak negatif dari kenakalan remaja. Mereka mendapatkan informasi yang akurat tentang bahaya merokok, minum alkohol, menggunakan narkoba, serta perilaku menyimpang lainnya. Melalui diskusi dan permainan edukatif, siswa belajar bagaimana mengenali dan menghindari tekanan sosial yang bisa menyebabkan mereka terjerumus dalam perilaku berisiko.

Kegiatan KKN ini juga berhasil membangun keterampilan sosial siswa dalam berkomunikasi, bekerja sama, dan mengatasi konflik. Siswa mendapatkan kesempatan untuk berbicara tentang permasalahan yang mereka hadapi sehari-hari dan mencari solusi bersama. Hal ini membantu mereka memahami bahwa ada berbagai cara positif untuk mengatasi tantangan dan tekanan dalam hidup.

### **Kesimpulan dan Rekomendasi**

Kegiatan KKN tentang sosialisasi gaya hidup sehat dan pencegahan kenakalan remaja di SMP Negeri 3 Kota Baru telah memberikan manfaat positif bagi siswa dan masyarakat sekitar. Edukasi yang diberikan diharapkan dapat membantu siswa memahami pentingnya hidup sehat dan menghindari perilaku menyimpang. Melalui upaya kolaboratif dan dukungan dari berbagai pihak, penulis berharap pesan-pesan sosialisasi ini akan tetap berlanjut dan memberikan dampak positif dalam mendorong generasi muda untuk tumbuh dan berkembang menjadi individu yang lebih sehat, tangguh, dan bertanggung jawab.

### **Daftar Pustaka**

Amalia, Cahaya. (2018). Perilaku Remaja tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) di SMK Muhammadiyah 9 Medan. American Heart Association. (2020). Physical activity and exercise. Ashton, L. M., Hutchesson, M. J., Rollo, M. E., Morgan, P. J., & Collins, C. E. (2017). Motivators and barriers to engaging in healthy eating and physical activity: A cross-sectional survey in young adult men. *American Journal of Men's Health*, 11(2) Berman, A. T., Snyder, C., & 4789 | *AbdimajurnalPengabdianMahasiswa*

Frandsen, G. (2016). *Kozier & ERB'S Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice*. In Pearson Education Inc. Bimo Walgito, *Kenakalan Anak*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi, 1982). Christian Atanila. (2020) *Manager, Education, Consultan, Teacher, Trainer*, Endang. (2015) *Pola Perilaku Sehat dan Model Pelayanan Kesehatan Remaja*. [Skripsi]. Indonesia, P. R., & Indonesia, P. R. (1992). *Undang Undang No. 23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan*. Undang Undang, 23, 1-31. Isfandari, S. et al. (2014). *Analisa Faktor Risiko Dan Status Kesehatan Remaja Risk Factor And Health Status Of Indonesia Young Adult* Kartini Kartono, *Kenakalan Remaja*, (Jakarta: PT. Raja Graafindo Persada, 1998). Kartono, Kartini. (2017). *Patalogi Sosial 2 kenakalan remaja*. Raja Graafindo Persada: Jakarta. Kholisoh, N. (2018). *Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta)*. *Lugas Jurnal Komunikasi*, 02(01), 1–12. Larsson, S. C., Kaluza, J., & Wolk, A. (2017). *Combined impact of healthy lifestyle factors on lifespan: Two prospective cohorts*. *Journal of Internal Medicine*, 282(3). Lilis Karlina. (2020). *Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja*. *Jurnal Edukasi Nonformal*. 147-158. Made & Ayu. (2016). *Gambaran Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. [Skripsi]. Universitas Udayana : Bali. Marmin. (2013). *Kenakalan remaja sebagai permasalahan social dan upaya pengatasannya*. *Jurnal ilmu-ilmu social dan humaniora Maryunani, Anik, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*, Jakarta: Trans Info Media, 2013. Melnyk, B. M., Jacobson, D., Kelly, S., Belyea, M., Shaibi, G., Small, L., O'Haver, J., & Marsiglia, F. F. (2013). *Promoting healthy lifestyles in high school adolescents: A randomized controlled trial*. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(4). National Sleep Foundation. (2021). *How much sleep do we really need* Prasasti, S. (2017). *Kenakalan remaja dan faktor penyebabnya*. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*, 1 (1) 28-45. Sarwono. (2013). *Psikologi Remaja Sekar*, N. et al. (2017). *Strategi tidur sehat sebagai upaya pencegahan terhadap hipertensi* Shamsanai, A., Bahreynian, M., Fallah, Z., Hovsepian, S., & Kelishadi, R. (2019). *Perceived barriers to healthy lifestyle from the parental perspective of overweight and obese students*. *Journal of Education and Health Promotion*, 8(1). Siregar, Abidinsyah. (2016) <http://www.kemendes.go.id> Sudarsono. (2012). *Kenakalan Remaja*. Rineka Cipta: Jakarta. SUMARA, D. S., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). *Kenakalan remaja dan penanganannya*. *Jurnal Prosiding Penelitian & PKM*, 4(2). Trim, Bambang, *Merokok Itu Konyol*, Jakarta: Ganeca Exact, 2006. Tua, N. and Gaol, L. (2016). *Teori Stres : Stimulus , Respons , dan Transaksional*, 24(1), pp. 1–11. Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992. Yahya, Azizi (2020). *Memahami Personaliti Remaja*. Kota Kinabalu: Penerbit Universiti Malaysia Sabah. hlm. 60.