



# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN FATMAWATI

Kampus 1 : Jl. Margasatwa (H. Beden No. 25) Pondok Labu, Cilandak, Jakarta Selatan 12450

Kampus 2 : Jl. Andara Raya No. 16 B Pondok Labu, Cilandak, Jakarta Selatan 12450

Telp. (021) 2781 1031, 766 0607, Fax. (021) 7591 3075

Website : www.stikesfatmawati.ac.id, e-mail : stikesfatmawati.ykfs@gmail.com

## SURAT TUGAS

NO. 001/ST/STIKes.F/I/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ns. DWS Suarse Dewi, M. Kep, Sp. Kep. MB  
Jabatan : Ketua  
Instansi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatmawati

Dengan ini menugaskan kepada :

| NO | NIM/NUPTK        | NAMA                                    | JABATAN       |
|----|------------------|---|---------------|
| 1  | 1352753654230143 | Ns. Hemma Siti Rahayu, M.Kep            | Waket II ✓    |
| 2  | 5951765666237122 | Ns. Putri Mahardika, M.Kep., Sp.Kep.Mat | Dosen ✓       |
| 3  | 20150138         | Slamet Riyadi                           | Tim Promosi ✓ |
| 4  | 20230871         | Kahfi Fathurrahman, S.IP                | Tim Promosi ✓ |
| 5  | 20210351         | Eka Aprillia                            | Tim Promosi ✓ |
| 6  | 20210654         | Affan Sukma Baskoro                     | Tim Promosi ✓ |
| 7  | 2303045          | Rizka amellya                           | Mahasiswa ✓   |
| 8  | 2403014          | Bagas Fahrel Setyadi                    | Mahasiswa ✓   |

Melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatmawati tahun 2025 yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 11 Januari 2025 di SMK Boash 1 (SMK Taruna Terpadu 1) Jl. Salabenda Raya Blk. Telkom, Parakan Jaya, Kec. Kemang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat 16310.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.



Jakarta, 10 Januari 2025  
Ketika Stikes Fatmawati  
Ns. DWS Suarse Dewi, M. Kep, Sp. Kep. MB



# **LAPORAN PELAKSANAAN EDUKASI HIDUP SEHAT PADA REMAJA DI SMK TARUNA TERPADU 1 BOGOR**



## **Ketua:**

Ns. Hemma Siti Rahayu, M.Kep  
NUPTK: 1352753654230143

## **Anggota:**

1. Ns. Putri Mahardika, M.Kep., Sp.Kep.Mat (0319068702)
2. Rizka Amellya (2303045)
3. Bagas Fahrel Setiadi (2403014)

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN FATMAWATI  
JAKARTA, DESEMBER 2024**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas berkat rahmat serta karuniaNya, kami dapat menyelesaikan laporan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilakukan dosen dan mahasiswa yang berjudul **“Pelaksanaan Edukasi Hidup Sehat Pada Remaja di SMK Taruna Terpadu 1 Bogor”** tepat pada waktunya. Dalam perencanaan, pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, hingga penulisan laporan ini, penulis banyak menerima bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu izinkan kami menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Kepala Sekolah Taruna Terpadu 1 Bogor yang telah memberi ijin untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Ns. DWS Suarse Dewi, M.Kep, Sp.Kep.MB, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatmawati yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat
3. Ns. Deny Prasetyanto, M.Kep., Sp.Kep.MB selaku ketua LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatmawati
4. Para dosen dan tenaga kependidikan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatmawati yang memberikan dukungan moril dan lainnya.

Kami menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang bersifat positif dan membangun dari pembaca sangat kami harapkan demi kesempurnaan laporan ini. akhirnya, kami berharap semoga laporan ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan informasi oleh semua pihak

Jakarta, Desember 2024

Penyusun

## DAFTAR ISI

|  |               |
|--|---------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                         | <b>i</b>      |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                         | <b>ii</b>     |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                             | <b>iii</b>    |
| <br><b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                  | <br><b>1</b>  |
| A. Latar Belakang .....                            | 1             |
| B. Tujuan Kegiatan .....                           | 3             |
| <br><b>BAB II TARGET DAN LUARAN.....</b>           | <br><b>4</b>  |
| A. Target Kegiatan .....                           | 4             |
| B. Luaran Kegiatan .....                           | 4             |
| <br><b>BAB III METODE PELAKSANAAN .....</b>        | <br><b>5</b>  |
| A. Tahapan Kegiatan .....                          | 5             |
| B. Metode Pelaksanaan .....                        | 5             |
| <br><b>BAB IV HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN .....</b> | <br><b>7</b>  |
| A. Proses Pelaksanaan Kegiatan .....               | 7             |
| B. Evaluasi Hasil Kegiatan .....                   | 8             |
| C. Keberlanjutan Program .....                     | 9             |
| D. Rekomendasi Rencana Tindak Lanjut .....         | 9             |
| <br><b>BAB V PENUTUP.....</b>                      | <br><b>10</b> |
| A. Kesimpulan.....                                 | 10            |
| B. Saran.....                                      | 10            |
| <br><b>LAMPIRAN</b>                                |               |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan proses transisi dari anak-anak menjadi dewasa, yang merupakan proses pendewasaan (Suryana et al., 2022). Selama masa remaja terdapat perubahan fisik dan hormonal yang terjadi pada remaja. Selain itu dengan adanya perubahan hormonal menyebabkan remaja mengalami perubahan sikap dan perilaku secara bertahap, salah satunya adalah perubahan kemandirian. Perubahan ini secara bertahap akan membuat anak untuk melepaskan diri mereka dari ketergantungan pada orang lain, khususnya orang tua.

Perubahan sikap dan perilaku lainnya yang terjadi pada remaja adalah remaja cenderung mengikuti lingkungan sosialnya. Hal ini akan berdampak pada gaya hidup remaja. Aktivitas sehari-hari yang mendukung kesehatan dan dilakukan secara rutin dikenal dengan sebutan gaya hidup sehat (*Healthy Lifestyle*). Gaya hidup sehat ini mencakup berpikir, emosi, bergerak dan olah raga, nutrisi dan aspek sosial serta spiritual. Gaya hidup sehat ini berhubungan dengan penurunan semua penyebab kematian, dan peningkatan umur dan kesejahteraan hidup. Gaya hidup sehat dapat membuat seseorang mandiri lebih lama pada masa lanjut usia (Sumarwati et al., 2022).

Pada perkembangan zaman sekarang lebih banyak remaja yang tidak menerapkan gaya hidup sehat, sehingga dibutuhkan edukasi tentang gaya hidup sehat. Edukasi tentang gaya hidup sehat diperlukan sedini mungkin sejak usia anak-anak. Menurut Sumarwati et al. (2022) 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. Kelompok ini sesaat lagi akan memasuki usia dewasa dimana keputusan-keputusan secara mandiri akan dibuatnya. Dengan memiliki pengetahuan gaya hidup yang baik diharapkan remaja akan memutuskan secara mandiri dengan penuh kesadaran untuk memiliki gaya hidup sehat yang merupakan fondasi penting bagi kehidupan ekonominya di masa depan.

## **B. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mendapatkan gambaran pelaksanaan edukasi gaya hidup sehat pada remaja di SMK Taruna Terpadu 1.

### **2. Tujuan Khusus**

Setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat edukasi hidup sehat pada remaja di SMK Taruna Terpadu 1 diharapkan dapat:

- a. Terlaksananya kegiatan edukasi kesehatan remaja
- b. Diketahui tingkat pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat

## **C. Manfaat Kegiatan**

Manfaat dari kegiatan ini

1. Meningkatkan pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat
2. Mengurangi dampak negative dari gawai pada remaja

## **BAB II**

### **GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN**

#### **A. Kondisi Siswa**

SMK Taruna Terpadu 1 atau yang lebih dikenal dengan SMK Borcess merupakan SMK swasta terpadu yang berdiri di bawah naungan yayasan Borcess Ashokal Hajar (Boash). Yayasan ini memiliki empat sekolah, yaitu Yaitu SD Global Garuda Nusantara, SMP Taruna Terpadu, SMA Taruna Terpadu dan SMK Taruna Terpadu

1. Untuk SMK memiliki berbagai jurusan, salah satunya adalah keperawatan.

#### **B. Kondisi Lingkungan**

Tempat pelaksanaan edukasi adalah di kelas jurusan keperawatan yaitu kelas 12 KPR 4, 6, dan 7 dengan total 50 siswa.

#### **C. Permasalahan yang dihadapi**

Saat ini banyak remaja yang menggunakan medsos untuk mencari informasi, namun informasi yang didapatkan belum tentu benar dan sesuai dengan kesehatan. Masalah ini bisa dihadapi bersama dengan peran edukator dari tenaga kesehatan baik dari Pelayanan Kesehatan maupun dari dosen dan mahasiswa STIKes Fatmawati yang mengedukasi para remaja tentang gaya hidup sehat.

### **BAB III**

#### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Sabtu, 11 Januari 2025 pada jam 08.00-12.00 WIB yang bertempat di SMK Taruna Terpadu 1. Kegiatan ini diawali dengan mengadakan pre test tentang topik yang akan diberikan, lalu pemberian materi dan kemudian post test. Jumlah siswa yang dilakukan edukasi sebanyak 50 siswa di kelas 12 KPR 4, 6, dan 7.



## **BAB IV**

### **HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN**

#### **A. Proses Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan ini diawali dengan membagi tim menjadi 2 kelompok ke kelas yang akan dituju. Setelah itu dilakukan pre test tentang gaya hidup sehat pada remaja. Setelah itu kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi tentang gaya hidup pada remaja. Yang kemudian dilakukan post test.

#### **B. Evaluasi Kegiatan**

**Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi:**

1. Membuat surat perizinan ke sekolah, dan menemui kepala sekolah untuk memulai pengmasy.
2. Pemberian informasi kepada siswa kelas 12 KPR 4, 6, dan 7 melalui pengumuman dari wali kelas.
3. Kegiatan
  - a. Pre test
  - b. Edukasi
  - c. Post test

Pelaksanaan edukasi ini berjalan dengan lancar tanpa hambatan. Hal ini dikarenakan sudah berkoordinasi melalui surat ke sekolah dan berkoordinasi dengan guru penanggung jawab dan wali kelas. Sehingga siswa dapat tetap di kelas untuk mengikuti edukasi yang diberikan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kegiatan edukasi kesehatan pada remaja ini merupakan kegiatan yang memiliki nilai positif karena meningkatkan kesehatan kepada remaja usia akhir di SMK Taruna Terpadu 1 Bogor. Seluruh anak mendapatkan edukasi tentang gaya hidup sehat yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku remaja untuk lebih bijak dalam menggunakan medsos, mengubah pola makan.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Remaja**

Mempertahankan gaya hidup sehat yang sudah dijalankan, dan mengubah pola hidup yang masih belum baik dari segi kesehatan.

##### **2. Sekolah SMK Taruna Terpadu 1**

Mempertahankan kerjasama dengan institusi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatmawati dalam rangka pelaksanaan dharma pengabdian kepada masyarakat.

Jakarta, Januari 2025

Ketua Pelaksana Kegiatan



Ns. Hemma Siti Rahayu, M.Kep

# LAMPIRAN

## DOKUMENTASI KEGIATAN EDUKASI KESEHATAN REMAJA DI SMK TARUNA TERPADU 1



## ABSENSI PESERTA

| DAFTAR HADIR<br>EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT UNTUK REMAJA |                           |             |
|---|---------------------------|-------------|
| Hari/Tanggal : Sabtu, 11 Januari 2025                 |                           |             |
| Tempat : SMK Batch 2                                  |                           |             |
| No  | Nama                      | Kelas       |
| 1.  | Alya Perliwi              | XII KPR 6   |
| 2.  | Nisulok Ayu Kaori Pethiwi | XII KPR 6   |
| 3.  | Alya Rahmadhani           | XII KPR 6   |
| 4.  | Siti Azzah Nurhasanah     | XII KPR 6   |
| 5.  | Annama Putri Kapi         | XII KPR 6   |
| 6.  | Siti Masyita              | XII KPR 6   |
| 7.  | Hana Rizkiwi              | XII KPR 6   |
| 8.  | Assyifa Dzulhanti         | XII KPR 6   |
| 9.  | Angelina Zuliananda       | XII KPR 6   |
| 10.   | Ulayya Dewi Uxria         | XII KPR 6   |
| 11.   | Nabila                    | XII KPR 6   |
| 12.   | Mutha Juliana             | XII KPR 6   |
| 13.   | Siti Nurwani              | XII KPR 7   |
| 14.   | Nailita Aldri             | XII KPR 7   |
| 15.   | Citra Chastiyah A         | XII KPR 7   |
| 16.   | Desti Maydiana            | XII KPR 7   |
| 17.   | Sekar Emilia Putri        | XII KPR 7   |
| 18.   | Aditya Sofiana            | XII KPR 7   |
| 19.   | Dina Muhammad             | XII KPR 7   |
| 20.   | Marta Zuliana             | XII KPR 7   |
| 21.   | Naila Nurhasanah          | XII KPR 7   |
| 22.   | Risya Shafa A.            | } XII KPR 6 |
| 23.   | Geisha Fatmahan A.        |             |
| 24.   | Geisha Wufi D.            |             |
| 25.   | Nisa Mayan J.             |             |
| 26.   | Zedisy Julian F.          |             |
| 27.   | Afiroto Sa'diah           | } XII KPR 6 |
| 28.   | Anastasya Hermawan        |             |
| 29.   | Rindu Ramadhani D.        |             |
| 30.   | Tina Chandra A            |             |
| 31.   | Meltyaluna Putri A        |             |
| 32.   | Milla Ansaurnisa          |             |

| DAFTAR HADIR<br>EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT UNTUK REMAJA |                           |          |
|---|---------------------------|----------|
| Hari/Tanggal :  |                           |          |
| Tempat :  |                           |          |
| No  | Nama                      | Kelas    |
| 1.  | Kana Alifah               | 12 KPR 4 |
| 2.  | Imishah Ashary            | 12 KPR 4 |
| 3.  | Sarah Nur Mezhah          | 12 KPR 4 |
| 4.  | Reni Nurfaizal            | 12 KPR 4 |
| 5.  | Chaca Anan                | 12 KPR 4 |
| 6.  | Alminda Ramadhan          | 12 KPR 4 |
| 7.  | Salsa Nabiah              | 12 KPR 4 |
| 8.  | Sarah Maulida             | 12 KPR 4 |
| 9.  | Siti Nur Adila Fhoerunika | 12 KPR 4 |
| 10.   | Mazwa Aulia Ekanadhani    | 12 KPR 4 |
| 11.   | Andhara Nafis Putri       | 12 KPR 4 |
| 12.   | Cinda Nici                | 12 KPR 4 |
| 13.   | Muhammad Fadhil defmahan  | 12 KPR 4 |
| 14.   | Anges Nurwani Nurwani     | 12 KPR 4 |
| 15.   | Agista Ari Juhantika      | 12 KPR 4 |
| 16.   | Bikray Saladevi Anabitan  | 12 KPR 4 |
| 17.   | Rivani Acharya            | 12 KPR 4 |
| 18.   | Imelda Syahida            | 12 KPR 4 |
| 19.   | Nadha Rizki               | 12 KPR 4 |
| 20.   | Melito Rinata             | 12 KPR 4 |