

## PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP GAYA HIDUP SEHAT REMAJA PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH DI SURAKARTA

Improving Knowledge of Family Support on Adolescent's Health Life Style Among Junior High School Students at Muhammadiyah Schools in Surakarta

Rochmadina Suci Bestari<sup>1</sup>, Riandini Aisyah<sup>2</sup>, Safari Wahyu Jatmiko<sup>3</sup>, Aurelia Ratna Utami<sup>4</sup>, Safira Syahida<sup>5</sup>, Sheli Nurhaliza<sup>6</sup>, Aryanto<sup>7</sup>, Latifah Suryani<sup>8</sup>, Muhammad Dzikru Irfan Sholeh<sup>9</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>7,8</sup>SMP Muhammadiyah Program Khusus Kottabarat Surakarta

<sup>9</sup>SMA Muhammadiyah Program Khusus Kottabarat Surakarta

Korespondensi: Alamat email: [rsb156@ums.ac.id](mailto:rsb156@ums.ac.id)

### ABSTRAK

Kesehatan remaja, baik secara fisik maupun mental, telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang semakin signifikan dan menjadi perhatian serius secara global, termasuk di Indonesia. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan ini meliputi kebiasaan gaya hidup dan kurangnya pengetahuan kesehatan. Keluarga memegang peran yang sangat krusial dan mendasar dalam membentuk perilaku kesehatan remaja. Siswa SMP Muhammadiyah perlu mengetahui pentingnya dukungan keluarga untuk gaya hidup sehat mereka. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan tentang dukungan keluarga dalam penarapan gaya hidup sehat remaja pada siswa SMP Muhammadiyah PK Surakarta. Metode pelaksanaannya adalah pretes, penyampaian materi oleh dokter menggunakan presentasi slide, kemudian postes. Hasil yang didapatkan adalah rata-rata nilai pretes adalah 63,36, rata-rata nilai postes adalah 97,59, rata-rata kenaikan skor sebesar 34,54. Dari analisis t-test, didapatkan  $p < 0,001$  pada siswa 9A dan siswa 9B yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi. Simpulan kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan siswa-siswi SMP tentang peran dukungan keluarga pada gaya hidup sehat mereka.

**Kata Kunci:** Dukungan Keluarga, Gaya Hidup Sehat, Remaja

### ABSTRACT

Adolescent health, both physically and mentally, has become a significant public health issue and a serious concern globally, including in Indonesia. Factors contributing to this health problem include lifestyle habits and lack of health knowledge. Families play a crucial and fundamental role in shaping adolescent health behaviors. Muhammadiyah junior high school students need to know the importance of family support for their healthy lifestyles. The objective of this study was to determine whether there was an increase in knowledge about family support for healthy lifestyles among junior high school students at Muhammadiyah PK Surakarta. The study was conducted using a pretest, presentation of material by a doctor using slides, and a posttest. The results obtained were an average pretest score of 63.36, an average posttest score of 97.59, and an average score increase of 34.54. From the t-test analysis,  $p < 0.001$  was obtained for students in class 9A and class 9B, indicating a significant difference in students' knowledge before and after the education program. The conclusion of this activity is that there was an increase in the knowledge of junior high school students about the role of family support in their healthy lifestyle.

**Keywords:** Family Support, Healthy Lifestyle, Teenagers

## PENDAHULUAN

Kesehatan remaja, baik secara fisik maupun mental, telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang semakin signifikan dan menjadi perhatian serius secara global, termasuk di Indonesia. Remaja berada pada tahap kehidupan yang sangat rentan, ditandai oleh transisi fisik, emosional, dan sosial yang substansial, di mana mereka mulai mengeksplorasi identitas dan menghadapi tekanan sebaya, seringkali dengan pemahaman terbatas mengenai risiko dan konsekuensi dari pilihan hidup mereka (Lubis, 2025).

Data menunjukkan prevalensi kondisi yang mengkhawatirkan di kalangan remaja, seperti obesitas, diabetes, gangguan kesehatan mental (termasuk kecemasan dan depresi yang menyumbang 13% dari beban penyakit global pada kelompok usia ini), serta infeksi menular seksual (IMS). Di Indonesia sendiri, lebih dari 19 juta penduduk di bawah usia 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan sekitar 5,5% remaja didiagnosis mengidap gangguan jiwa. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan ini meliputi kebiasaan gaya hidup dan kurangnya pengetahuan Kesehatan (Lubis, 2025).

Dalam konteks ini, keluarga memegang peran yang sangat krusial dan mendasar dalam

membentuk perilaku kesehatan remaja. Keluarga adalah unit sosial utama yang memengaruhi perkembangan individu, menanamkan nilai-nilai yang akan membentuk perilaku kesehatan jangka panjang hingga dewasa. Oleh karena itu, pengetahuan yang memadai tentang peran dukungan keluarga dalam membentuk gaya hidup sehat remaja menjadi sangat penting karena beberapa alasan yaitu pencegahan penyakit, Kesehatan reproduksi, Kesehatan jiwa dan mental, pembentukan perilaku gaya hidup sehat jangka Panjang (Febriana and Mulyono, 2022; Nurfaizah *et al.*, 2024; Salangka *et al.*, 2018).

## TUJUAN DAN MANFAAT

Kegiatan pengabdian masyarakat untuk usia remaja pada siswa SMP Muhammadiyah ini bertujuan untuk memberi edukasi dan mengetahui peningkatan pengetahuan tentang dukungan keluarga pada gaya hidup sehat remaja. Manfaat yang diperoleh adalah peningkatan pengetahuan tentang dukungan keluarga pada pelaksanaan gaya hidup sehat siswa-siswi SMP Muhammadiyah di Surakarta.

## METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Tim pengabdian masyarakat FK UMS melaksanakan kegiatan ini pada 3 Februari 2025.

Siswa-siswi yang terlibat adalah kelas 9 SMP Muhammadiyah Program Khusus Surakarta.

Kegiatan dimulai dengan sambutan dari Kepala Sekolah, Bp. Muhdiyatmoko, M.Pd, dilanjutkan oleh pretes, diisi dengan materi oleh dr. Rochmadina Suci Bestari, M.Sc. berjudul “Sehat Dimulai dari Rumah”, dan diakhiri dengan postes. Pretes dan postes terdiri dari 5 pertanyaan dengan 3 pilihan jawaban, dengan pertanyaan yang identik. Siswa yang mengikuti kegiatan adalah siswa kelas 9A dan 9B dengan jumlah 58 siswa.

Selain kegiatan di atas, terdapat pula penyerahan hadiah kepada siswa yang nilai pretes tertinggi.

### HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan berhasil dilaksanakan dengan lancar. Gambar 1 menampilkan pelaksanaan kegiatan dan Tabel 1 menampilkan hasil skor pretes dan postes.



Gambar 1. Pelaksanaan pengabdian masyarakat

Tabel 1. Hasil skor nilai pretes dan postes

Kelas	Rata-rata skor pretes	Rata-rata skor postes	Peningkatan rata-rata
9A	67,20	97,40	30,20
9B	59,52	98,41	38,89
Total	63,36	97,9	34,54

Dari data pretes postes yang terkumpul, terdapat kenaikan skor pada 24 siswa (96%) kelas 9A dan 21 siswa (100%) kelas 9B. Secara keseluruhan, kedua kelas menunjukkan hasil yang positif. Peningkatan skor rata-rata 30,2 untuk kelas 9A dan 38,89 untuk kelas 9B. Peningkatan skor tertinggi adalah 60 skor.

Analisis Uji-t Berpasangan (*Paired T-Test*) dilakukan untuk membandingkan rata-rata skor pretes dan postes setelah pemberian materi pada kelompok siswa yang sama. Dari uji tersebut, didapatkan hasil pada siswa-siswa kelas 9A nilai  $p < 0,001$  sedangkan kelas 9B  $p < 0,001$  juga. Sehingga bisa disimpulkan bahwa terdapat peningkatan skor yang signifikan secara statistik dari pretes ke postes di kelas 9A dan kelas 9B.

Uji-t independent (*Independent T-Test*) dilaksanakan untuk membandingkan peningkatan skor antara kelas 9A dan 9B. Dari uji tersebut, didapatkan nilai  $p: 0,082$ . Nilai  $p > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan secara statistik dalam peningkatan skor antara kedua kelas. Kedua kelas memiliki peningkatan pengetahuan yang hampir setara.

Faktor-faktor yang mempengaruhi peran pendidikan kesehatan keluarga meliputi pengetahuan kesehatan yang diberikan, dukungan emosional dan psikologis, kebiasaan sehat yang dicontohkan, dan akses keluarga terhadap informasi kesehatan yang akurat. Terdapat adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kesehatan jiwa remaja awal ( $p\text{-value } 0,000$ ). Anggota keluarga adalah orang terdekat bagi remaja, sehingga komunikasi mengenai hal-hal sensitif dapat lebih terbuka. Petugas kesehatan disarankan untuk meningkatkan sosialisasi keberadaan pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR) dengan pendekatan keluarga untuk mendukung remaja memanfaatkan layanan tersebut. Literatur menyebutkan bahwa dukungan keluarga pun sangat penting untuk upaya berhenti merokok dan pencegahan anemia

Adanya edukasi pada siswa SMP (remaja) dapat meningkatkan pengetahuan mereka dan *aware* terhadap Kesehatan mereka (Aisyah *et al.*, 2025; Febriana and Mulyono, 2022; Kusumaningrum *et al.*, 2024; Lubis, 2025; Nurfaizah *et al.*, 2024; Salangka *et al.*, 2018; Simanjorang *et al.*, 2024).

## SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan tentang dukungan keluarga pada gaya hidup sehat remaja pada siswa SMP Muhammadiyah Program Khusus Surakarta, dengan nilai  $p < 0,001$  (terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah pemberian materi menggunakan slide.

Selanjutnya pengabdian masyarakat dengan tema serupa sebaiknya juga dilaksanakan di SMP-SMP lain untuk memperluas manfaat dan dampak.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Majelis Diktilitbang Pimpinan Pusat Muhammadiyah atas pendanaan pengabdian kepada masyarakat ini melalui Hibab Riset Nasional Muhammadiyah No. 0258.604/I.3/D/2025. Terimakasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat dan Pengembangan Persyarikatan (LPMPP) dan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta atas semua dukungan

yang diberikan. Terimakasih pula kepada pihak SMP Muhammadiyah Program Khusus Kottabarat Surakarta atas Kerjasama dan bantuannya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R., Jatmiko, S.W., Bestari, R.S., Kamila, A.A., Anam, I.H.M., Anggitaratri, Z.N., 2025. Peningkatan Pengetahuan Tentang Diabetes Melitus, Sindrom Metabolik, Dan Faktor Risikonya Melalui Edukasi Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama di Surakarta, Smart Society Empowerment Journal. <https://doi.org/10.20961/Ssej.V5i1.99814>
- Febriana, A. and Mulyono, 2022. Dukungan Informasional Dan Emosional Keluarga Dalam Perilaku Pemanfaatan Layanan Kesehatan Reproduksi Remaja. Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat 1, 385–391. <https://doi.org/10.55123/Sehatmas.V1i3.676>
- Kusumaningrum, T.A.I., Umaroh, A.K., Purworini, D., Soekiswati, S., Pristianto, A., Setiyaningrum, Z., Pertiwi, N.H.N., Sandrana, S.C.P., Rini, N.S., Zahran, M.I., Santoso, F.R.I., Fitroh, Z.F. Al, Pinandhita, P.S., 2024. Pendampingan Remaja Untuk Berhenti Merokok Dengan Pendekatan Transtheoretical Model (Stages Of Change) Di Posyandu Remaja Desa Mliwis Boyolali. Warta Lpm 269–281. <https://doi.org/10.23917/Warta.V27i2.4445>
- Lubis, S., 2025. The Role Of Family-Based Health Education In Preventing Adolescents Diseases. An Idea Health Journal 5.
- Nurfaizah, L., Perwita F, D., Saputra, J., 2024. Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Awal. Agustus 2, 201–207. <https://doi.org/10.59435/Gjik.V2i2.831>
- Salangka, G., Rompas, S., Program, M.R., Keperawatan, S.I., Kedokteran, F., 2018. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di Smp Negeri 1 Kawangkoan.
- Simanjorang, C., Rabia, Agustiyawan, Sirada, A., Ramadhanti, I., Fitri, A.E.R., Ariantini, A.D., 2024. Edukasi Dan Screening Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Perempuan Di Mts Nurul Falah Areman, Depok. Warta Lpm 185–195. <https://doi.org/10.23917/Warta.V27i2.4305>