

# GERAKAN REMAJA SEHAT DAN PRODUKTIF (GERATIF) SEBAGAI UPAYA PREVENTIF PERILAKU BERESIKO REMAJA

Risma Aliviani Putri<sup>1</sup>, Puji Lestari<sup>2</sup>, Ika Nilawati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

<sup>3</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

<sup>1</sup>putriendera@gmail.com

## ABSTRAK

Masa remaja merupakan tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Remaja mudah dipengaruhi oleh teman sebaya dan media sosial sehingga rawan terpengaruh oleh perilaku yang tidak sehat, atau mendapatkan informasi kesehatan dan gizi yang tidak benar (Perilaku beresiko). Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di SMK Yasemi Karang Rayung Purwodadi dengan metode pelaksanaan pemberian pendidikan kesehatan tentang perilaku beresiko remaja dan upaya pencegahannya dengan pelaksanaan aktivitas fisik berupa olahraga yoga yang terbagi menjadi 2 tahap pelaksanaan. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner. Karakteristik remaja berdasarkan jenis kelamin sebagian besar 77.40 % perempuan dan 22.50% laki-laki, sebagian besar berumur < 17 Tahun 81 % dan > 17 tahun 19 %. Pengetahuan tentang perilaku beresiko remaja sebelum diberi pendidikan kesehatan yaitu sebagian besar berpengetahuan kurang (53,8%) dan setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar mengalami peningkatan menjadi berpengetahuan baik (67,8%). Perilaku beresiko yang dilakukan remaja adalah yang merokok 16.13 %, konsumsi makanan dengan gizi tidak seimbang 79.03%. Kegiatan aktivitas fisik telah diajarkan berupa gerakan yoga dasar dan remaja sangat antusias mempraktikkan dan melaksanakan yoga di rumah masing-masing. GERATIF merupakan salah satu upaya preventif/pencegahan perilaku beresiko remaja yang dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang perilaku beresiko remaja.

**Kata Kunci :** GERATIF, Remaja, Perilaku beresiko

## ABSTRACT

*Adolescence is a stage of development between childhood and adulthood characterized by general physical changes and cognitive and social development. Adolescents are easily influenced by peers and social media so prone to being affected by unhealthy behavior, or getting health information and improper nutrition (risk behavior). Implementation of activities carried out at SMK Yasemi Karang Rayung Purwodadi with the method of providing health education about adolescent risk behaviors and efforts to prevent them by carrying out physical activities in the form of yoga sports which are divided into 2 stages of implementation. Data collection instruments in the form of questionnaire. The characteristics of adolescents by sex were mostly 77.40% female and 22.50% male, most were <17 years old 81% and > 17 years 19%. Knowledge about the risk behavior of adolescents before being given health education is mostly lacking knowledge (53.8%) and after being given health education most have experienced an increase to become well-informed (67.8%). Risky behaviors undertaken by adolescents are smoking 16.13%, consumption of food with unbalanced nutrition 79.03%. Physical activities have been taught in the form of basic yoga movements and teenagers are very enthusiastic about practicing and implementing yoga in their respective homes. GERATIF is one of the efforts to prevent / prevent adolescent risk behaviors that can increase adolescent knowledge about adolescent risk behaviors.*

**Keyword :** GERATIF, adolescent, risk behaviors

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Masa remaja dimulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum (Hurlock, 2004). Perubahan minat dan pola perilaku, Meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi dsb yang dapat menimbulkan masalah-masalah kedepannya. Permasalahan yang dialami remaja cukup kompleks, mulai dari masalah prestasi di sekolah, pergaulan, penampilan, menyukai lawan jenis dan lain sebagainya. Berbagai hal tersebut bisa membawa pengaruh terhadap perilaku dan status kesehatan remaja itu sendiri. Remaja mudah dipengaruhi oleh teman sebaya dan media sosial sehingga rawan terpengaruh oleh perilaku yang tidak sehat, atau mendapatkan informasi kesehatan dan gizi yang tidak benar (Perialku beresiko).

Gambaran permasalahan perilaku berisiko kesehatan menjadi penting sebagai dasar dalam menetapkan prioritas dan arah perencanaan yang harus dikembangkan serta untuk mencegah terjadinya permasalahan, penyakit dan kematian di usia remaja. Adanya pencegahan secara dini dengan perilaku hidup sehat merupakan salah satu upaya yang penting dalam menciptakan sumber daya manusia yang produktif dan berkualitas di masa yang akan datang.

## 2. PERMASALAHAN MITRA

Gerakan Remaja Sehat dan Produktif (GERATIF) merupakan upaya

pencegahan remaja untuk berperilaku beresiko seperti merokok, pergaulan bebas, penyalahgunaan narkoba dsb. Kegiatan ini akan diisi dengan olahraga dan pemberian pendidikan kesehatan seputar perilaku beresiko remaja terutama pada aspek kesehatan yang sekarang banyak sekali terjadi pada remaja laki-laki maupun perempuan karena kurangnya mendapatkan informasi yang tepat dan kegiatan yang tidak mendukung remaja untuk berkembang menjadi karakter yang lebih baik

## 3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di SMK Yasemi Karang Rayung Purwodadi dengan metode pelaksanaan pemberian pendidikan kesehatan tentang perilaku beresiko remaja dan upaya pencegahannya dengan pelaksanaan aktivitas fisik berupa olahraga yoga yang terbagi menjadi 2 tahap pelaksanaan. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner.

## 4. PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan Gerakan Remaja Sehat dan Produktif, Inovatif (GERATIF) Sebagai Upaya Preventif Perilaku Beresiko Remaja Yaitu tanggal 5 Februari dan 12 Februari 2020. Kegiatan pelaksanaan dilaksanakan dalam 2 tahap.

Pelaksanaan tahap 1 dimulai dari pelaksanaan pre test dan dilanjutkan dengan pemberian pendidikan kesehatan perilaku beresiko remaja dan post test dengan pemberian kuesioner kembali kepada siswa-siswi untuk mengukur sejauh mana pengetahuan yang sudah diterima. Kegiatan pelaksanaan yang keempat yaitu diskusi terkait perilaku beresiko remaja dilingkungan sekolah.. Kegiatan

pelaksanaan tahap 2 yaitu pemberian olah raga yoga dasar kepada siswa-siswi agar bisa diterapkan sebagai olahraga sehari-hari yang tidak membutuhkan alat dan biaya yang banyak sebagai wujud gerakan sehat untuk menjadikan remaja produktif serta inovatif. Berikut merupakan karakteristik remaja di SMK Yasemi Karang Rayung

**Tabel 1. Karakteristik remaja berdasarkan jenis kelamin**

Kategori	Jumlah	Prosentase
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	14	22.60%
Perempuan	48	77.40%
<b>Umur</b>		
< 17 Tahun	50	81%
> 17 Tahun	12	19%

Berdasarkan data diatas sebagian remaja berjenis kelamin perempuan sejumlah 48 remaja (77.40%) sedangkan dari kategori umur, sebagian besar remaja berumur < 17 tahun (81%). Berdasarkan karakteristik remaja nantinya dapat diketahui sejauh mana pengetahuan dan daya tanggap remaja dalam menerima informasi kesehatan yang dapat diperoleh. Berikut merupakan hasil pre test dari pengetahuan remaja tentang perilaku beresiko.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan (Pre Test)**

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	11	16,9%
Cukup	19	29,2%
Kurang	35	53,8%
Jumlah	65	100%

Tabel diketahui bahwa pengetahuan tentang perilaku beresiko remaja sebelum diberi penyuluhan yaitu sebagian besar berpengetahuan kurang (53,8%) cukup (29,2%) dan sebagian kecil responden berpengetahuan baik (16,9%). Setelah dilakukan Pre test maka kegiatan dilanjutkan dengan pemberian

pendidikan kesehatan tentang perilaku beresiko remaja dan sesudahnya diberikan kuesioner kembali untuk dapat mengetahui sejauh remaja dapat menerima informasi kesehatan yang diberikan. Berikut merupakan hasil post test pengetahuan remaja tentang perilaku beresiko.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja tentang perilaku beresiko remaja (Post Test)**

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	42	67.8 %
Cukup	19	30.6 %
Kurang	7	1,6%
Jumlah	65	100%

Tabel 3 diketahui bahwa pengetahuan tentang perilaku beresiko remaja sesudah diberi penyuluhan yaitu sebagian besar berpengetahuan baik (67,8%), pengetahuan cukup (30,6%) dan sebagian kecil responden berpengetahuan kurang (1,6%).



**Gambar 1 pelaksanaan Pendidikan Kesehatan**

Pengetahuan mengenai kesehatan sangat dibutuhkan bagi remaja terutama tentang perilaku beresiko remaja. Kementerian Kesehatan RI mendefinisikan remaja beresiko sebagai remaja yang pernah melakukan perilaku yang beresiko bagi kesehatan seperti merokok, minum-minuman beralkohol, menyalahgunakan narkoba, serta melakukan seks pranikah. Adanya perilaku beresiko pada remaja yang semakin meningkat salah satunya terjadi karena kurangnya pengetahuan remaja tentang perilaku beresiko, sehingga remaja mudah terjerumus didalamnya. Dengan meningkatnya pengetahuan remaja tentunya dapat menghambat perilaku beresiko pada remaja. Hal ini sesuai dengan penelitian Iram dkk (2012) bahwa remaja dengan pengetahuan yang baik dapat diberdayakan dalam berbagai kegiatan positif, seperti melibatkan remaja secara aktif dalam kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan yaitu dengan mengikutsertakan dan melatih remaja menjadi kader kesehatan remaja atau konselor sebaya.

Perilaku beresiko remaja yang sering terjadi berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja. Masih rendahnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi sering menjadi penyebab terjadinya seks pranikah. Hal ini sesuai penelitian Puti Sari (2014) bahwa pengetahuan remaja sangat penting dalam menghindari kontak fisik dalam pacaran remaja. Peningkatan pengetahuan remaja bisa didapatkan dari penyuluhan dan konseling terkait perilaku beresiko remaja. Berikut merupakan perilaku beresiko remaja yang terjadi di SMK Yasemi Karangrayung.

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Perilaku Beresiko Remaja**

Kategori	Jumlah	Prosentase
<b>Perilaku Beresiko</b>		
Merokok	10	16.13%
Konsumsi makanan tidak seimbang	49	79.03%
Narkoba	0	0,00%
Seks Pra Nikah	0	0,00%

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa remaja yang merokok 16.13 %, remaja yang mengonsumsi makanan dengan gizi tidak seimbang 79.03%, tidak ada remaja yang mengonsumsi narkoba dan melakukan seks pranikah. Pada masa remaja, perubahan biologis, psikologis, dan sosial terjadi dengan pesat. Hal ini menuntut perubahan perilaku remaja untuk menyesuaikan diri dengan kondisi mereka saat ini. Pada beberapa remaja, proses penyesuaian ini bisa berlangsung tanpa masalah berarti karena mereka berhasil mengenali identitas diri dan mendapat dukungan sosial yang cukup. Kedua hal tersebut penting berperan dalam penyesuaian diri remaja sehingga remaja tidak terjebak dalam perilaku beresiko.

Merokok menjadi salah satu perilaku beresiko yang banyak terjadi di Indonesia, merokok menjadi hal yang wajar dilakukan bagi remaja laki-laki yang dianggap menjadi tolak ukur kedewasaan dan keberanian. Selain itu faktor lingkungan keluarga dan pergaulan menjadi salah satu faktor penyebabnya. Hal ini sesuai penelitian Amelia dkk (2013) bahwa faktor yang menyebabkan remaja merokok pergaulan, stress, peningkatan beban kerja dan pola asuh.

Konsumsi gizi tidak seimbang juga masuk dalam perilaku beresiko remaja. Aktivitas ini menyebabkan kurang gizi, obesitas, anemia dsb. Di beberapa kota besar adalah kegemukan atau kebiasaan makan makanan sumber lemak yang berlebihan dan didukung oleh

kurangnya aktifitas fisik, yang apabila tidak segera dikendalikan pada usia sedini mungkin dapat menciptakan kecenderungan kegemukan pada usia dewasa. Penelitian yang dilakukan oleh Girsang dkk di Jawa Barat menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang bermakna antara asupan kalori dan kadar kolesterol total darah dan LDL darah, dan terdapat korelasi negatif antara asupan kalori dan HDL di antara remaja usia 12 – 15 tahun dengan obesitas primer. Penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi negatif antara kadar kolesterol total dan aktifitas fisik

Narkoba dan seks pra nikah juga faktor perilaku resiko remaja yang meningkat. Walaupun dari hasil pengisian kuesioner dan wawancara dengan pihak sekolah tidak ditemukan pada remaja di SMK Yasemi Karang Rayung, namun hal ini harus tetap menjadi perhatian agar tidak terjadi dikemudian hari.

Pelaksanaan GERATIF pada remaja disini tidak hanya memberikan pendidikan kesehatan seputar perilaku beresiko remaja untuk meningkatkan pengetahuan saja, namun memberikan informasi seputar aktivitas lain yang bisa dilakukan sebagai upaya nyata pencegahan perilaku beresiko bagi remaja olahraga yang dapat dilakukanyaitu olahraga . Olaharga yag diajarkan berupa gerakan yoga dasar yang mudah, murah dan dapat dilakukan dirumah tanpa memerlukan waktu yang lama.



**Gambar 2 Pelaksanaan Yoga Dasar**

Yoga merupakan salah satu olah raga yang bermanfaat tidak hanya untuk kesehatan fisik, namun bermanfaat juga bagi kesehatan mental. Secara kesehatan fisik yoga bermanfaat bagi remaja, remaja dengan konsumsi gizi tidak seimbang seringkali menyebabkan obesitas, dengan yoga ini remaja dapat menekan terjadinya obesitas. hal ini sesuai dengan penelitian Putri dkk (2018) bahwa latihan yoga berpengaruh pada penurunan berat badan. Selain manfaat fisik, yoga dapat memberikan manfaat bagi psikologi remaja. Olah raga ini cocok untuk remaja dengan masa transisi yang dihadapinya, hal ini sesuai dengan literatur review oleh Ingunn H and Usha S.N (2014) bahwa yoga dapat mengatasi stres dan membantu remaja membantu meningkatkan ketangguhan, suasana hati, dan keterampilan pengaturan diri terkait emosi dan stres saat disekolah, sehingga nantinya remaja dapat berkontribusi positif terhadap keseimbangan dalam kehidupan, kesejahteraan, dan kesehatan mental dirinya.

## 5. KESIMPULAN

*GERATIF* merupakan salah satu upaya preventif/pencegahan perilaku beresiko remaja yang dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang perilaku beresiko remaja melalui pemberian pendidikan kesehatan dan serta pemberian praktik aktivitas fisik berupa olah raga sebagai alternatif pencegahan perilaku beresiko remaja yang dapat membuat remaja menjadi sehat, produktif dan inovatif.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada :

- a. Kepada Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat
- b. LPPM Univesitas Ngudo Waluyo yang memfasilitasi
- c. SMK Karang Rayung yang bersedia bekerjasama dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat

## DAFTAR PUSTAKA

Amelia S; Mohammad A; Netty H. 2013. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Remaja. *Tazkiya Journal Psychology* Vol. 18 No. 1, page 47-65.

BKKBN. 2014. Inklusi Saluran Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja <https://pusdu.bkkbn.go.id>

Christer. M; Johan.J; Andreas. I. 2019. Physical Activity and Sports— Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *MDPI Journal Sport* 2019.7.127.

Dekovic, M. 1999. Risk and protective factors in the development of problem behavior during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 667-685.

Girsang, Rodman Tarigan .2003.. Hubungan antara pola makan dan aktifitas fisik dengan profil lemak darah pada anak remaja obes primer. Badan Litbang Kesehatan, Departemen Kesehatan RI, Jakarta Indonesia

Habibolah R; Abbas B; Maryam A etc. 2016. Adolescence Health: the Needs, Problems and Attention. *Int J Pediatr* 2016; 4(2): 1423-38.

Hurlock, E.B. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga

Ingunn H and Usha N. 2014. Yoga for Children and Young People's Mental Health and Well-Being: Research Review and Refections on the Mental Health Potentials of Yoga. *Frontier and Psychiatry Vol. 5, article 35 : 2-5*

Iram . 2012. perilaku berisiko pada remaja di Kelurahan Kebon Kelapa, Kota Bogor. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Vol. 4No 3, Desember 2012: 123–130*

JGKI Vol.14No.4. Patton GC, Viner R. Adolescent health: pubertal transitions in health. *The Lancet* 2007; 369:1130–39

Puti sari H. 2014. Perilaku Beresiko dan Permasalahan Kesehatan Reproduksi

pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*

*Reproduksi Vol. 5 No. 2 Tahun 2014*

Sophie D; Zlata B; Tania G. 2016. Low life satisfaction, excessive sugar consumption and their relationship with cumulative risks. Unicef Research

Sivagurunathan; Rama; Gopalakrishnan  
2015. Adolescent Health: Present Status and Its

Related Programmes in India. Are We in the Right Direction?. *J Clin Diagn Res.* 2015 Mar; 9(3): LE01–LE06

Wulandari, Ade. 2014. Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja dan Implikasinya terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak Vol. 2 No. 1, Mei 2014; 39-43.*