



Healthy Lifestyle Education for Adolescents through a Pocketbook and Daily Monitoring Guide at SMAN 13 Samarinda

Pemberdayaan Remaja Melalui Edukasi Gaya Hidup Sehat Berbasis Buku Saku dan Monitoring Perilaku Harian di SMAN 13 Samarinda

Andi Suyatni Musrah¹, Hilaria Ubeq², Ni Luh Suci Juniyanti³, Ema Valery⁴, Jusnialthy Tangkeara⁵, Chenika Novie Gresya Christin⁶, Angel Shafira⁷, Nitasa Dwi Setyani⁸, Riski Ifa Saranga⁹, Oktaviana Teresia Tuko¹⁰, Selviana Wulandari¹¹

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}

Correspondence author Email: hilariaila0@gmail.com

Paper received: August, 2026;

Publish: August, 2026

Abstract

Unhealthy lifestyle behaviors among adolescents, such as poor dietary habits, lack of physical activity, and exposure to smoking and vaping, contribute to increasing risk of non-communicable diseases at a younger age. This community service activity aimed to improve healthy lifestyle awareness among students of SMAN 13 Samarinda through education and the distribution of a healthy lifestyle pocketbook and a daily monitoring guide. The method used was a large-scale health education session for all students, followed by distribution of the pocketbook and monitoring guide, and periodic monitoring in collaboration with the school. The activity was attended by the entire student body of SMAN 13 Samarinda and ran smoothly, with students actively participating and receiving the educational materials. Students are expected to routinely fill in the daily monitoring guide to help build and maintain healthy habits, with joint evaluation involving the school on the monitoring results. This activity is expected to encourage sustainable healthy behavior among adolescents as an early preventive effort against non-communicable diseases.

Keywords: Healthy Lifestyle; Adolescent Health Education; Pocketbook; Daily Monitoring

Abstrak

Perilaku hidup tidak sehat pada remaja, seperti pola makan yang kurang baik, minimnya aktivitas fisik, serta paparan rokok dan vape, turut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit tidak menular pada usia yang lebih muda. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan kesadaran hidup sehat siswa/i SMAN 13 Samarinda melalui edukasi serta pembagian buku saku edukasi gaya hidup sehat dan panduan monitoring harian. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan secara klasikal kepada seluruh siswa/i, dilanjutkan dengan pembagian buku saku dan panduan monitoring, serta monitoring berkala yang dilakukan bersama pihak sekolah. Kegiatan diikuti oleh seluruh siswa/i SMAN 13 Samarinda dan berjalan lancar, dengan partisipasi aktif siswa/i dalam menerima materi maupun media edukasi yang dibagikan. Siswa/i diharapkan secara rutin mengisi panduan monitoring harian untuk membantu membangun dan mempertahankan kebiasaan hidup sehat, disertai evaluasi bersama pihak sekolah terhadap hasil monitoring tersebut. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong keberlanjutan perilaku hidup sehat pada remaja sebagai upaya preventif dini terhadap penyakit tidak menular.

Keywords: Gaya Hidup Sehat; Edukasi Kesehatan Remaja; Buku Saku; Monitoring Harian

How to Cite this Article (IEEE): A. S. Musrah, H. Ubeq, N. L. S. Juniyanti, E. Valery, J. Tangkeara, C. N. G. Christian, A. Shafira, N. D. Setyani, R. I. Saranga, O. T. Tuko, S. Wulandari, "Edukasi Hidup Sehat untuk Remaja melalui Buku Saku dan Panduan Monitoring Harian di SMAN 13 Samarinda", *Inovasi Masyarakat melalui Pengabdian dan Aksi Terapan*, vol. 1, no. 2, p. 60-64, 2026. doi: [10.24903/impacta.v1i2.80](https://doi.org/10.24903/impacta.v1i2.80)

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan hidup yang akan berlanjut hingga usia dewasa, termasuk kebiasaan terkait pola makan, aktivitas fisik, dan perilaku berisiko seperti merokok dan vaping. Gaya hidup tidak sehat yang terbentuk sejak usia remaja berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit tidak menular (PTM), seperti obesitas, hipertensi, dan gangguan metabolik, pada usia yang lebih muda dari sebelumnya [3].

Salah satu faktor risiko yang cukup mengkhawatirkan adalah meningkatnya prevalensi penggunaan rokok elektrik (vape) di kalangan remaja Indonesia. Berdasarkan Global Adult Tobacco Survey (GATS) Indonesia 2021, prevalensi penggunaan rokok elektrik meningkat sepuluh kali lipat dalam sepuluh tahun terakhir, dari 0,3% pada 2011 menjadi 3% pada 2021 [1], dengan berbagai faktor seperti pengaruh teman sebaya, kemudahan akses, dan rendahnya pengetahuan mengenai bahaya kandungan rokok elektrik turut mendorong perilaku ini di kalangan remaja [2].

Upaya preventif yang bersifat edukatif dan berkelanjutan diperlukan untuk membangun kesadaran remaja akan pentingnya gaya hidup sehat sejak dini. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah penyediaan media edukasi yang mudah diakses dan digunakan secara mandiri oleh siswa/i, seperti buku saku edukasi kesehatan yang telah terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat siswa di lingkungan sekolah [4], yang dilengkapi dengan panduan monitoring kebiasaan harian. Teknik pencatatan perilaku secara mandiri (self-monitoring) juga terbukti efektif membantu remaja membentuk kebiasaan yang lebih positif [5], sehingga siswa/i dapat memantau dan mengevaluasi sendiri penerapan pola hidup sehat dalam kesehariannya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, Tim KKN X Universitas Widya Gama Mahakam (UWGM) Kelompok 1 melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi hidup sehat untuk remaja yang disertai pembagian buku saku edukasi gaya hidup sehat dan panduan monitoring harian kepada seluruh siswa/i SMAN 13 Samarinda, dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan penerapan perilaku hidup sehat remaja secara berkelanjutan.

2. Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2026 di SMAN 13 Samarinda, dengan sasaran seluruh siswa/i sekolah tersebut. Kegiatan dilaksanakan secara klasikal di lapangan sekolah agar dapat menjangkau seluruh siswa/i secara bersamaan.

Metode yang digunakan meliputi penyampaian materi edukasi gaya hidup sehat secara langsung, pembagian buku saku edukasi gaya hidup sehat remaja beserta panduan monitoring

harian, serta monitoring berkala terhadap penerapan pola hidup sehat siswa/i melalui pengisian buku panduan tersebut, yang dilakukan bekerja sama dengan pihak sekolah.

2.1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak SMAN 13 Samarinda, penyusunan materi edukasi gaya hidup sehat remaja, serta penyusunan dan pencetakan buku saku edukasi dan panduan monitoring harian.

2.2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyampaian materi edukasi gaya hidup sehat kepada seluruh siswa/i di lapangan sekolah, dilanjutkan dengan pembagian buku saku dan panduan monitoring harian kepada setiap siswa/i sebagai media edukasi dan pemantauan kebiasaan hidup sehat secara mandiri.

2.3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Siswa/i diarahkan untuk mengisi panduan monitoring harian secara rutin guna membantu membangun dan mempertahankan kebiasaan hidup sehat. Evaluasi terhadap hasil monitoring dilakukan bersama pihak sekolah sebagai bentuk tindak lanjut dan penguatan program.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi hidup sehat di SMAN 13 Samarinda terlaksana dengan baik dan diikuti oleh seluruh siswa/i sekolah tersebut. Materi mengenai gaya hidup sehat berhasil disampaikan secara menyeluruh kepada seluruh peserta, serta buku saku edukasi dan panduan monitoring harian telah dibagikan kepada setiap siswa/i sebagai media edukasi dan pemantauan mandiri.

Dokumentasi kegiatan menunjukkan partisipasi penuh siswa/i SMAN 13 Samarinda yang hadir dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan tertib, mulai dari sesi edukasi hingga pembagian media edukasi. Antusiasme siswa/i terlihat dari respons positif mereka saat menerima buku saku dan panduan monitoring yang dibagikan oleh tim pelaksana.



Figure 1 Pelaksanaan edukasi hidup sehat bersama seluruh siswa/i SMAN 13 Samarinda



Figure 2 Dokumentasi bersama pembagian buku saku edukasi gaya hidup sehat dan panduan monitoring harian di SMAN 13 Samarinda

Pembahasan hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyediaan media edukasi berupa buku saku dan panduan monitoring harian memberikan sarana yang praktis bagi siswa/i untuk memantau kebiasaan hidup sehatnya secara mandiri dan berkelanjutan, dibandingkan hanya mengandalkan penyampaian materi secara lisan [4]. Pendekatan ini sejalan dengan berbagai kajian yang menekankan pentingnya intervensi berbasis edukasi dan self-monitoring dalam upaya pencegahan perilaku berisiko pada remaja, termasuk penggunaan rokok elektrik [2], [5]. Keberlanjutan program ini akan sangat bergantung pada konsistensi siswa/i dalam mengisi panduan monitoring serta dukungan pihak sekolah dalam melakukan evaluasi berkala terhadap hasil monitoring tersebut.

4. Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian edukasi hidup sehat untuk remaja di SMAN 13 Samarinda telah terlaksana dengan baik dan diikuti oleh seluruh siswa/i sekolah tersebut. Melalui penyampaian materi edukasi serta pembagian buku saku dan panduan monitoring harian, siswa/i memperoleh pengetahuan dan sarana praktis untuk membangun serta memantau penerapan gaya hidup sehat dalam kesehariannya.

Disarankan agar siswa/i secara rutin mengisi panduan monitoring harian yang telah diberikan guna membantu membangun dan mempertahankan kebiasaan hidup sehat, serta melakukan evaluasi berkala bersama pihak sekolah terhadap hasil monitoring tersebut. Bagi pihak sekolah, disarankan untuk mengintegrasikan program monitoring gaya hidup sehat ini ke dalam kegiatan pembinaan siswa secara berkelanjutan, misalnya melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), agar dampak positif kegiatan ini dapat terus dirasakan dalam jangka panjang.

Ucapan Terima Kasih

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing Lapangan (DPL), pihak SMAN 13 Samarinda, serta seluruh siswa/i yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian ini, sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan lancar dan bermanfaat.

Daftar Pustaka

- [1] Kementerian Kesehatan RI dan World Health Organization, Global Adult Tobacco Survey (GATS) Indonesia Report 2021. Jakarta: Kemenkes RI, 2021.
- [2] K. Wirajaya, P. I. Farmani, and P. A. Laksmi, "Determinants of Electric Cigarette (Vape) Use by Adolescents in Indonesia," *Jurnal Kesehatan Komunitas*, vol. 10, no. 2, 2024.
- [3] P. S. Nugroho, "Jenis Kelamin dan Umur Berisiko terhadap Obesitas pada Remaja di Indonesia," *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 7, no. 2, pp. 110-114, 2020. doi: 10.31602/ann.v7i2.3581.
- [4] M. F. Hanif, M. Ririanty, and I. Nafikadhini, "Efektivitas Buku Saku PHBS di Sekolah dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat," *Jurnal Kesehatan*, vol. 6, no. 2, pp. 46-53, 2019. doi: 10.25047/j-kes.v6i2.15.
- [5] E. Veriza, P. Razi, E. Roza, and W. Iriana, "Teknik Jurnalng dalam Pembentukan Perilaku Positif pada Remaja," *Faletehan Health Journal*, vol. 10, no. 1, pp. 85-89, 2023. doi: 10.33746/fhj.v10i01.503.