

PERAN EDUKASI KESEHATAN DALAM MENINGKATKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MAHASISWA DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA SEJATI

THE ROLE OF HEALTH EDUCATION IN IMPROVING CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR AMONG STUDENTS AT MITRA SEJATI COLLEGE OF HEALTH SCIENCES

Vicky Arfeni Warongan¹, Rani Cahya², Revi Khairunnisa³

¹Program Studi Informatika Medis, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Sejati

*Korespondensi penulis, e-mail : vickyarfeni@gmail.com

Article History:

Received: Juli 12, 2025;

Revised: Juli 18, 2025;

Accepted: Agustus 27, 2025;

Online Available: Agustus 29, 2025;

Published: Agustus 29, 2025;

Keywords: Holistic health, educational methods, Healthy living

Abstract: Health counseling is one of the strategic approaches to increase students' knowledge and awareness of the importance of maintaining holistic health which includes physical, mental, social, and reproductive aspects. This activity will be held on March 19, 2025 at Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Sejati with interactive lecture methods and educational games "Smart Cards". This study aims to determine the effectiveness of educational methods in improving students' understanding of health issues such as balanced nutrition, personal hygiene, reproductive health, and the dangers of smoking. Through pre-test and post-test analysis of 35 students, a significant increase in participants' understanding was found after participating in counseling. In addition, a fun and participatory approach has been shown to be effective in encouraging active engagement of students, including those who were previously passive. Educational games help to convey material in a more engaging and easy-to-understand way. The results of this activity show that the combination of interactive methods and visual educational media is able to strengthen students' understanding and awareness of the importance of healthy living behaviors. This program has the potential to be replicated in other educational environments to encourage the implementation of a healthy lifestyle among adolescents and students.

Abstrak

Abstrak Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu pendekatan strategis untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan reproduksi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 Maret 2025 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Sejati dengan metode ceramah interaktif dan permainan edukatif "Kartu Pintar". Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode edukatif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap isu-isu kesehatan seperti gizi seimbang, personal hygiene, kesehatan reproduksi, dan bahaya merokok. Melalui analisis pre-test dan post-test terhadap 35 mahasiswa, ditemukan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta setelah mengikuti penyuluhan. Selain itu, pendekatan yang menyenangkan dan partisipatif terbukti efektif mendorong keterlibatan aktif mahasiswa, termasuk mereka yang sebelumnya pasif. Permainan edukatif membantu menyampaikan materi secara lebih menarik dan mudah dipahami. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi metode interaktif dan media edukatif visual mampu memperkuat pemahaman dan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya perilaku hidup sehat. Program ini berpotensi untuk direplikasi di lingkungan pendidikan lain guna mendorong penerapan gaya hidup sehat di kalangan remaja dan mahasiswa.

Kata kunci: Kesehatan holistic, metode edukatif, Hidup sehat

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Teman sebaya menjadi lebih penting pada usia remaja. Diterima atau ditolak oleh teman sebaya sangat penting bagi remaja. Remaja mempunyai kebutuhan yang kuat untuk menyesuaikan diri dengan kelompok sebaya dan mereka sangat dipengaruhi oleh teman sebayanya (Crone & Konijn, 2018). Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik,

spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis menurut (Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, 2009). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memiliki peranan penting dalam mencegah penyebaran penyakit serta meningkatkan kesehatan masyarakat, terutama di lingkungan padat seperti pondok pesantren. Berdasarkan laporan (Pertiwi & Nasiatin, 2022), sebanyak 42,9% siswa di pesantren di Indonesia menunjukkan perilaku kebersihan pribadi yang buruk, termasuk jarang mandi, tidak mengganti pakaian, dan tidak menjaga kebersihan kamar tidur mereka. Studi lain oleh (Majida et al., 2024) juga menunjukkan bahwa lebih dari 50% santri menunjukkan kategori perilaku hidup bersih dan sehat yang rendah, terutama dalam aspek kebersihan diri dan lingkungan. Temuan ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap aspek pembinaan perilaku kebersihan di lingkungan pendidikan berbasis asrama (Hilmi et al., 2025). Organisasi Kesehatan Dunia yakni World Health Organization (WHO) menyatakan, sebagian besar kematian terkait rokok terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Papagiannis et al., 2021).

Merokok, penyalahgunaan narkoba, dan konsumsi alkohol merupakan perilaku tidak sehat yang dapat memicu berbagai gangguan kesehatan fisik maupun mental. Ketergantungan terhadap zat-zat adiktif ini sering kali menyebabkan kesulitan bagi individu untuk berhenti menggunakannya, sehingga memperparah dampak negatifnya, termasuk peningkatan beban ekonomi baik secara pribadi maupun sosial. Secara khusus, perilaku merokok menunjukkan tren yang mengkhawatirkan di kalangan remaja, yang menjadikannya kelompok rentan terhadap paparan zat adiktif lainnya. Ketiga perilaku tersebut tidak hanya berkontribusi terhadap penurunan kualitas kesehatan, tetapi juga dapat memengaruhi aspek psikososial, termasuk peningkatan risiko perilaku seksual yang menyimpang atau tidak aman, terutama jika dilakukan secara berlebihan dan tidak terkendali. Dampak jangka panjangnya pun bisa meluas ke kualitas

hidup, relasi sosial, hingga produktivitas individu dalam masyarakat (Niman et al., 2022).

Perilaku seksual merupakan bagian dari ekspresi manusia yang sangat dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Namun, ketika perilaku seksual dilakukan secara tidak bertanggung jawab atau tanpa pertimbangan risiko, hal ini dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif. Perilaku seksual yang berisiko, seperti melakukan hubungan seksual tanpa pengaman, berganti-ganti pasangan, atau terlibat dalam aktivitas seksual di bawah pengaruh zat adiktif, dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya infeksi menular seksual (IMS), termasuk HIV/AIDS. Selain itu, perilaku tersebut juga berpotensi menyebabkan kehamilan yang tidak direncanakan dan tidak diinginkan, yang sering kali berujung pada aborsi atau tekanan psikologis, terutama di kalangan remaja. Tekanan mental yang muncul dapat berdampak serius terhadap kesejahteraan emosional dan perkembangan kepribadian seseorang. Oleh karena itu, edukasi dan pengawasan terhadap perilaku seksual yang sehat menjadi sangat penting dalam upaya pencegahan dampak buruk tersebut (Fikre et al., 2021). Dampak ketika seseorang lalai dalam menjaga kebersihan lingkungannya bisa menimbulkan berbagai macam penyakit. Beberapa penyakit akibat lingkungan yang kotor antara lain cacingan, disebabkan karena fasilitas jamban yang kotor atau kurang layak yang dapat mendukung penularan cacingan (Zurrahmi et al., 2024).

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) merupakan acuan penting dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat melalui pola makan dan gaya hidup sehat. PUGS menekankan empat pilar utama yang saling berkaitan, yaitu mengonsumsi makanan yang beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta mempertahankan berat badan ideal. Konsumsi makanan beragam diperlukan untuk memastikan tubuh memperoleh berbagai zat gizi yang dibutuhkan, mengingat tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua unsur gizi secara lengkap. Sementara itu, perilaku hidup bersih seperti mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan lingkungan sangat penting untuk mencegah penyakit infeksi. Aktivitas fisik yang rutin mampu meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan jantung, serta membantu metabolisme tubuh bekerja optimal. Terakhir, mempertahankan berat badan ideal merupakan indikator bahwa asupan energi dan aktivitas fisik seseorang berada dalam keseimbangan. Keempat pilar ini saling melengkapi dalam menciptakan

gaya hidup sehat dan mencegah berbagai penyakit tidak menular yang berkaitan dengan pola makan buruk dan gaya hidup sedentari (Peraturan Menteri Kesehatan No.23, 2014).

Hasil dari kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi kesehatan yang dilaksanakan di lingkungan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Sejati. Melalui pendekatan edukatif yang berfokus pada peningkatan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, diharapkan terjadi perubahan positif dalam pola pikir dan kebiasaan sehari-hari. Kegiatan pengabdian ini mencakup penyuluhan, pelatihan, serta penerapan praktik langsung yang berkaitan dengan kebersihan lingkungan, pola makan sehat, dan pentingnya aktivitas fisik. Diharapkan, dengan terlaksananya program ini secara berkelanjutan, akan terbentuk budaya hidup bersih dan sehat di kalangan sivitas akademika, khususnya mahasiswa STIKes Mitra Sejati. Budaya tersebut tidak hanya berdampak pada peningkatan kualitas kesehatan individu, tetapi juga menciptakan lingkungan kampus yang lebih nyaman, produktif, dan mendukung proses pembelajaran yang optimal.

METODE

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) mahasiswa di lingkungan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Sejati melalui edukasi kesehatan yang terstruktur.

a) Sasaran kegiatan

Sasarannya ialah mahasiswa aktif di STIKes Mitra Sejati

b) Tahapan pelaksanaan

Penyusunan materi edukasi, pelaksanaan edukasi melalui penyuluhan langsung.

c) Proses pelaksanaan

Kegiatan ini diawali dengan pembagian kuesioner pre-test, kemudian dilakukan edukasi kesehatan materi mencakup kesehatan mental, bahaya merokok, narkoba, dan seks bebas, kesehatan reproduksi remaja, kebersihan diri dan lingkungan serta gizi seimbang, dilanjutkan dengan ice breaking, bermain game kartu pintar, dan yang terakhir pembagian kuis post-test.

d) Teknik analisis

Teknik analisis yang digunakan dalam kegiatan ini adalah analisis deskriptif komparatif, yaitu dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk menilai sejauh mana peningkatan

pengetahuan mahasiswa setelah diberikan edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan ini melibatkan tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa dari STIKes Mitra Sejati. Tim ini berperan sebagai fasilitator, narasumber, dan pendamping selama kegiatan berlangsung. Jumlah mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 35 orang, yang merupakan mahasiswa aktif STIKes Mitra Sejati dan tinggal di lingkungan kos atau kontrakan. Lokasi kegiatan bertempat di lingkungan STIKes Mitra Sejati dan dilaksanakan selama satu hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan diawali dengan sesi pembukaan yang dilakukan oleh ketua tim penyuluh. Dalam sesi ini, ketua tim menyambut mahasiswa/i dan memperkenalkan diri untuk membangun suasana kelas agar lebih hidup dan siap menerima materi yang akan disampaikan. Setelah itu, dilakukan pemberian pre-test kepada mahasiswa/i untuk mengetahui sejauh mana pemahaman awal mereka mengenai kesehatan holistik sebelum mendapatkan penjelasan lebih lanjut. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi yang dilakukan oleh 2 orang penerbit. Materi disampaikan secara interaktif agar mahasiswa/i lebih mudah memahami topik yang dijelaskan. Adapun cakupan materi edukasi yang disampaikan meliputi: gizi seimbang, kebersihan diri dan lingkungan, kesehatan reproduksi remaja, bahaya rokok, narkoba, dan seks bebas, serta kesehatan mental, yang mencakup topik seperti anti-bullying dan stres belajar. Setelah materi selesai disampaikan, mahasiswa/i kembali diberikan post-test guna mengukur peningkatan pemahaman setelah kegiatan berlangsung. Untuk membuat suasana lebih menyenangkan, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan games edukatif di mana mahasiswa/i diajak bermain sambil belajar melalui permainan yang menarik dan relevan dengan materi.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan kesehatan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mahasiswa terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Peningkatan ini terlihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test yang dianalisis secara deskriptif. Perbandingan tersebut dilakukan untuk mengetahui efektivitas metode edukasi yang digunakan, yaitu melalui pendekatan interaktif dan permainan edukatif berbasis media visual. Temuan ini menjadi dasar dalam pembahasan lebih lanjut mengenai dampak penyuluhan terhadap perubahan pengetahuan dan sikap mahasiswa.

Media edukasi yang digunakan berupa kartu dengan tulisan nama-nama penyakit yang akan ditebak oleh para peserta dan media power point yang berisi materi mengenai Kesehatan Holistik atau Pendekatan Kesehatan Komprehensif. Media ini berfungsi sebagai alat bantu dalam permainan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa/i.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kriteria	N	%
Jenis Kelamin	2	6
Laki-laki		
Perempuan	33	94
Usia		
19 Tahun	16	46
20 Tahun	15	43
21 Tahun	4	11
Total	35	100,00

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa total jumlah responden dalam kegiatan Edukasi Kesehatan Holistik ini adalah sebanyak 35 orang. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden merupakan Perempuan, yaitu sebanyak 33 mahasiswi (94%), sedangkan responden Laki-laki berjumlah 2 siswa (6%). Jika berdasarkan dari distribusi usia, mayoritas responden berada pada usia 19 tahun sebanyak 16 siswa (46%), usia 20 tahun sebanyak 15 siswa (43%), dan usia 21 tahun sebanyak 4 siswa (11%). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia 19 tahun mendominasi dalam kegiatan Edukasi Kesehatan Holistik ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Mahasiswa/i STIKes Mitra Sejati

Variabel Pengetahuan	Rata-rata	Standar Deviasi	P Value	n
Pre-test	60,55	16,91	0,000	35
Post-test	88,92	12,94	0,000	35

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa pengetahuan responden mengenai kesehatan holistik mengalami penurunan dari 16,91 menjadi 12,94 menunjukkan bahwa pengetahuan mahasiswa/i menjadi lebih merata setelah kegiatan edukatif. Selain itu, hasil peningkatan nilai post-test menunjukkan bahwa pendekatan interaktif mampu menjangkau gaya belajar mahasiswa/i yang beragam, termasuk mereka yang lebih responsif terhadap visual dan aktivitas langsung. Melalui penggunaan media kartu pintar signifikan dapat meningkatkan partisipasi dan kemampuan berpikir kritis mahasiswa/i. Mahasiswa/i akan membahas kasus yang disajikan dan

mengekspresikan pendapat dan solusi mereka. Media juga menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, mempromosikan kerja sama dan meningkatkan pemahaman mahasiswa/i.

Salah satu aspek paling penting dalam kehidupan adalah menjaga kesehatan diri, karena hal ini sangat membantu seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Kesehatan dapat dimaknai sebagai kondisi sejahtera secara fisik, mental, dan sosial yang terbebas dari penyakit, sehingga segala kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar. Untuk mencapai kondisi kesehatan yang baik, dibutuhkan upaya menjaga kebersihan lingkungan serta melakukan berbagai aktivitas yang bermanfaat bagi tubuh, seperti rutin berolahraga, merawat kebersihan tubuh, dan mengonsumsi makanan bergizi. Pada masa remaja, sering kali muncul berbagai permasalahan kesehatan, seperti kurangnya asupan gizi, gangguan menstruasi, anemia, keputihan, pergaulan bebas, budaya tawuran, minimnya partisipasi dalam kegiatan ibadah, kenakalan remaja, serta rendahnya rasa percaya diri. Semua permasalahan tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan remaja, baik dari segi kesehatan fisik, psikologis, maupun spiritual.

Kesehatan yang optimal merupakan kondisi seimbang antara kesehatan fisik, emosional, sosial, spiritual, dan intelektual. Kesehatan tidak hanya berkaitan dengan perubahan gaya hidup, tetapi juga melibatkan penyesuaian lingkungan agar lebih mendukung individu dalam mengambil keputusan yang sehat. Transformasi gaya hidup dapat tercapai melalui integrasi berbagai aspek pendukung. Remaja sendiri merupakan kelompok populasi yang cukup besar, dengan sekitar seperlima dari total penduduk dunia berada dalam rentang usia remaja. Saat ini, lebih dari satu miliar orang berusia antara 10 hingga 19 tahun, dan sekitar 70% di antaranya hidup di negara berkembang. Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik, sosial, emosional, maupun dari segi hormon.

Perilaku personal hygiene merujuk pada upaya menjaga kebersihan diri maupun lingkungan sekitar. Rendahnya tingkat kebersihan pribadi dapat tercermin dari kebiasaan mandi yang kurang teratur, penampilan diri yang tidak rapi, cara penyimpanan makanan yang kurang higienis, kebersihan alas tidur yang tidak terjaga, serta pakaian yang tidak bersih dan rapi. Selain menjaga kebersihan pribadi, penting juga bagi seseorang untuk memperhatikan kebersihan lingkungan guna mencegah penularan berbagai penyakit. Upaya menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan mencakup sanitasi air yang memadai, ventilasi yang cukup sesuai luas ruangan, kepadatan hunian yang ideal, serta pencahayaan yang baik. Menurut Undang-Undang

Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, kesehatan adalah kondisi yang mencakup aspek fisik, spiritual, dan sosial, yang memungkinkan seseorang untuk hidup secara produktif baik secara sosial maupun ekonomi. Apabila seseorang mengabaikan kebersihan lingkungannya, hal ini dapat memicu munculnya berbagai penyakit. Salah satu contoh penyakit akibat lingkungan yang tidak bersih adalah cacingan, yang dapat terjadi karena penggunaan jamban yang kotor atau tidak layak pakai. Sedangkan penyakit akibat kurangnya kebersihan pribadi antara lain adalah gatal-gatal, yang disebabkan oleh minimnya perawatan kulit, sehingga memudahkan pertumbuhan jamur dan bakteri di tubuh.

Salah satu tantangan utama dalam kesehatan reproduksi remaja (KRR) di Indonesia adalah minimnya akses informasi terkait topik ini, serta adanya perubahan dalam perilaku seksual remaja. Hal ini diperkuat oleh temuan Irawan yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden hanya memiliki tingkat pengetahuan sedang mengenai kesehatan reproduksi. Penelitian lain oleh Wahyuningsih dan Nurhidayati juga mengungkapkan bahwa pemahaman siswa tingkat SMP tentang kesehatan reproduksi masih tergolong rendah, dengan persentase sekitar 57,58% pada remaja laki-laki dan 62,85% pada remaja Perempuan.

Merokok menjadi salah satu isu besar dalam kesehatan masyarakat karena mayoritas perokok mulai merokok di usia remaja. Risiko kesehatan akibat merokok dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia saat mulai merokok, jumlah rokok yang dikonsumsi per hari, kandungan nikotin, serta jenis rokok yang digunakan. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), mayoritas kematian akibat rokok terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah. Konsumsi rokok, alkohol, dan narkoba tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik dan mental, tetapi juga menyulitkan individu untuk berhenti, serta menimbulkan beban ekonomi yang besar. Data epidemiologi menunjukkan bahwa kebiasaan merokok kini telah menjadi tren di kalangan remaja.

Tindakan penyalahgunaan narkoba seperti, menyakiti diri sendiri, perjudian, seks dan perilaku agresif dapat termasuk dalam kategori perilaku berisiko. Jenis perilaku ini dapat mempertinggi kemungkinan terjadinya kematian, kecacatan permanen, serta gangguan kesehatan mental. Di kalangan remaja, perilaku seperti melanggar aturan misalnya mengemudi secara sembrono atau menggunakan narkoba seringkali menjadi bagian dari fase perkembangan mereka. Seringkali, remaja melakukan perilaku berisiko sebagai bentuk pelarian dari tekanan atau stres,

padahal tindakan tersebut dapat mengakibatkan dampak serius yang membahayakan.

Selain itu, perilaku seksual yang tidak aman juga termasuk dalam perilaku berisiko yang dapat menimbulkan resiko kesehatan reproduksi dan seksual. Tindakan seperti ini dapat menyebabkan infeksi menular seksual, kehamilan yang tidak direncanakan yang dapat memicu aborsi, hingga gangguan psikologi. Bentuk perilaku seksual berisiko meliputi memiliki banyak pasangan, memulai aktivitas seksual di usia dini, pemakaian alat pengaman seperti kondom yang tidak konsisten, dan hubungan seksual dengan pekerja seks komersial.

Hasil yang dicapai melalui kegiatan ini memiliki potensi untuk digeneralisasikan ke konteks yang lebih luas, terutama pada kalangan mahasiswa/i dengan karakteristik serupa. Akan tetapi, generalisasi perlu dilakukan dengan hati-hati, sebab efektivitas media pembelajaran seperti Kartu Pintar juga sangat bergantung pada kesiapan fasilitas, budaya, serta pendekatan edukasi yang digunakan. Oleh karena itu, untuk memperkuat validitas eksternal, perlu dilakukan replikasi di berbagai sekolah dengan latar belakang yang beragam.

Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman mahasiswa/i terhadap kesehatan holistik, tetapi juga menjadi media pembelajaran yang mendorong keterlibatan aktif kaum muda. Materi edukasi yang disampaikan meliputi pemahaman dasar mengenai bahaya narkoba, merokok, pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, serta penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya preventif. Remaja yang memahami pentingnya kesehatan holistik akan lebih siap menjaga tubuh mereka di masa perkembangan menuju kedewasaan. Hal ini juga sejalan dengan upaya pemerintah dalam menetapkan batas minimal usia pernikahan demi melindungi kesehatan ibu dan bayi. Edukasi ini diharapkan mampu menanamkan kesadaran sejak dini agar remaja dapat menjalani kehidupan reproduksi yang sehat, aman, dan bertanggung jawab.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan dengan metode ceramah interaktif dan permainan edukatif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman serta kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan holistik. Hasil post-test yang menunjukkan peningkatan signifikan menandakan bahwa pendekatan yang partisipatif dan menyenangkan mampu menjangkau berbagai gaya belajar, serta mendorong keterlibatan aktif dari peserta. Kombinasi

metode interaktif dengan media visual seperti "Kartu Pintar" tidak hanya memperkaya proses pembelajaran, tetapi juga memperkuat pemahaman mahasiswa terhadap isu-isu penting, seperti gizi seimbang, kebersihan pribadi (personal hygiene), kesehatan reproduksi, dan bahaya merokok. Program ini memiliki potensi besar untuk direplikasi di lingkungan pendidikan lainnya guna membentuk perilaku hidup sehat dalam kalangan remaja dan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature Communications*, 9(1). <https://doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x>.
- Fikre, S., Tenkolu, G., & Mamo, Z. B. (2021). Risky Sexual Behavior and Associated Factors among Street Youth in Dilla Town, Gedeo Zone, South Ethiopia, 2018. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 31(5), 947–954. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v31i5.5>.
- Hilmi, M. H., Malayka, S., Nirwana, P., Jamaluddin, M., Islam, U., Maulana, N., Ibrahim, M., Malang, K., & Timur, J. (2025). IMPLEMENTASI TEKNIK BEHAVIORAL CONTRACT DALAM. 3(6).
- Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan No.23 Tahun 2014 Tentang Upaya Perbaikan Gizi. Indonesia. (2009). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan.
- Majida, L. A., Kartasurya, M. I., Nugraheni, S. A., Margawati, A., & Noer, E. R. (2024). Clean and Healthy Living Behaviour and Infectious Diseases (Covid-19) Differences Between Dormitory and Home During the Covid-19 Pandemic. *Indonesian Journal of Public Health*, 19(3), 494-506.
- Niman, S., Wijayayanti, L., Suhendang, R., Syaptiah, F., & Novita, W. (2022). Edukasi Kesehatan Bahaya Seks Bebas, Rokok Dan Narkoba Dalam Meningkatkan Perkembangan Identitas Diri Yang Positif Pada Remaja. 4(1), 18–24. <https://doi.org/10.52841/jpmk.v4i1>.
- Papagiannis, D., Malli, F., Papathanasiou, I. V., Routis, P., Fradelos, E., Kontopoulou, L., ... & Gourgoulisanis, K. I. (2021). Attitudes and smoking prevalence among undergraduate students in Central Greece. In *GeNeDis 2020: Genetics and Neurodegenerative Diseases* (pp. 1-7). Springer International Publishing.
- Pertiwi, W. E., & Nasiatin, T. (2022). Prevalence And Factors Associated With Personal Hygiene Practice Among Students At Boarding School In Indonesia. *Malaysian Journal Of Medicine And Health Sciences*.
- Ramadhanti, C. A., Adespin, D. A., & Julianti, H. P. (2019). Perbandingan Penggunaan Metode Penyuluhan Dengan Dan Tanpa Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Tumbuh Kembang.

Balita. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(1), 99–120.

Zurrahmi, Z. R., Sudiarti, P. E., Lestari, R. R., & Yuristin, D. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja di Desa Batu Belah Kecamatan Kampar. *Jurnal Ners*, 8(2), 1976– 1980.