

GEN-SEHAT: PELATIHAN KESEHATAN REPRODUKSI, PENCEGAHAN PENYAKIT KRONIK, DAN BANTUAN HIDUP DASAR UNTUK MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN REMAJA VOKASI DI SMK BINA HUSADA MANDIRI BEKASI

Irna Nursanti^{1*}, Harif Fadhillah², Muhammad Hadi³, Endang Zakaria⁴, Diana Irawati⁵, Dhea Natashia⁶, Nani Winani⁷, Nendra Bagus Pamungkas⁸, Ade Asrianti⁹, Ade Indah Irmayanti Yusuf¹⁰, Slamet Slamet¹¹

^{1,2,3,6}Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

⁴Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta

⁵Stikes Widya Dharma Husada Tangerang

⁷⁻¹¹Faculty of Nursing Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email Korespondensi: irnanursanti@umj.ac.id

Disubmit: 22 Juni 2026

Diterima: 29 Juni 2026

Diterbitkan: 01 Juli 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i7.26649>

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk rendahnya literasi kesehatan reproduksi, meningkatnya faktor risiko penyakit kronik, serta kurangnya kesiapsiagaan menghadapi kondisi kegawatdaruratan. Keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan yang tepat dapat meningkatkan risiko perilaku tidak sehat dan menurunkan kemampuan remaja dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi yang komprehensif untuk meningkatkan literasi kesehatan remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan reproduksi, pencegahan penyakit kronik, dan Bantuan Hidup Dasar (BHD) melalui program GEN-SEHAT. Kegiatan dilaksanakan menggunakan metode penyuluhan, pelatihan, demonstrasi, dan simulasi kepada siswa SMK Bina Husada Mandiri Bekasi. Program terdiri atas tiga sesi utama, yaitu edukasi kesehatan reproduksi, edukasi penyakit kronik, dan pelatihan Bantuan Hidup Dasar. Evaluasi dilakukan menggunakan desain pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta setelah intervensi. Sebanyak 228 siswa mengikuti kegiatan dan mengisi pre-test, sedangkan 161 siswa menyelesaikan pre-test dan post-test secara lengkap. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan pada seluruh domain yang diberikan. Pengetahuan kesehatan reproduksi meningkat dari $6,14 \pm 2,10$ menjadi $7,58 \pm 1,94$ ($p < 0,001$), pengetahuan penyakit kronik meningkat dari $6,21 \pm 2,34$ menjadi $7,81 \pm 2,33$ ($p < 0,001$), dan pengetahuan Bantuan Hidup Dasar meningkat dari $7,84 \pm 2,18$ menjadi $9,07 \pm 1,60$ ($p < 0,001$). Secara keseluruhan, skor pengetahuan total meningkat secara signifikan dari $20,19 \pm 5,58$ menjadi $24,46 \pm 4,92$ ($t = 11,38$; $p < 0,001$). Program GEN-SEHAT efektif meningkatkan literasi kesehatan remaja pada aspek kesehatan reproduksi, pencegahan penyakit kronik, dan Bantuan Hidup Dasar. Program ini dapat dijadikan model promosi kesehatan berbasis sekolah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapsiagaan remaja menghadapi berbagai masalah kesehatan.

Kata Kunci: Remaja, Bantuan Hidup Dasar, Kesehatan Reproduksi, Penyakit Kronik, Promosi Kesehatan.

ABSTRACT

Adolescents are vulnerable to various health problems, including limited reproductive health literacy, increasing risk factors for chronic diseases, and inadequate emergency preparedness. Limited access to accurate health information may increase unhealthy behaviors and reduce adolescents' ability to make informed health decisions. Therefore, comprehensive health education programs are needed to improve adolescent health literacy. This community service program aimed to improve students' knowledge regarding reproductive health, chronic disease prevention, and Basic Life Support (BLS) through the GEN-SEHAT program. The program employed health education, training, demonstrations, and simulations involving students from SMK Bina Husada Mandiri Bekasi. The intervention consisted of reproductive health education, chronic disease prevention education, and Basic Life Support training. Knowledge improvement was evaluated using a pre-test and post-test design. A total of 228 students participated in the program and completed the pretest, while 161 students completed both the pretest and posttest assessments. Significant improvements were observed in all educational domains. Reproductive health knowledge increased from 6.14 ± 2.10 to 7.58 ± 1.94 ($p < 0.001$), chronic disease knowledge increased from 6.21 ± 2.34 to 7.81 ± 2.33 ($p < 0.001$), and Basic Life Support knowledge increased from 7.84 ± 2.18 to 9.07 ± 1.60 ($p < 0.001$). Overall knowledge scores significantly improved from 20.19 ± 5.58 to 24.46 ± 4.92 ($t = 11.38$, $p < 0.001$). The GEN-SEHAT program effectively improved adolescent health literacy regarding reproductive health, chronic disease prevention, and Basic Life Support. This program may serve as a school-based health promotion model to improve adolescents' health knowledge and emergency preparedness.

Keywords: *Adolescents, Basic Life Support, Chronic Disease, Health Promotion, Reproductive Health.*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan remaja merupakan salah satu indikator penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Masa remaja merupakan periode transisi biologis, psikologis, dan sosial yang ditandai dengan perubahan perilaku, pembentukan identitas diri, dan peningkatan kemandirian dalam pengambilan keputusan. Pada periode ini, remaja mulai membentuk perilaku kesehatan yang akan memengaruhi kesehatan mereka pada masa dewasa (Hidayat, 2021; Nutbeam, 2000; Nutbeam, 2008). Literasi kesehatan menjadi salah satu kompetensi penting karena kemampuan remaja dalam mengakses, memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi kesehatan akan menentukan perilaku kesehatan yang mereka lakukan (Sørensen et al., 2012). Organisasi Kesehatan Dunia menegaskan bahwa literasi kesehatan merupakan determinan penting kesehatan dan berperan dalam meningkatkan kemampuan individu dalam mengambil keputusan kesehatan yang tepat (WHO, 2025).

Remaja saat ini menghadapi berbagai tantangan kesehatan yang semakin kompleks. Perkembangan teknologi informasi dan media digital telah meningkatkan akses terhadap informasi kesehatan, namun pada saat yang sama juga meningkatkan risiko paparan informasi yang tidak akurat.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja sering memperoleh informasi kesehatan dari internet dan media sosial tanpa melakukan verifikasi terhadap sumber informasi tersebut sehingga berpotensi menimbulkan miskonsepsi dan perilaku kesehatan yang tidak tepat (Wang & Togher, 2024). Selain itu, kemampuan literasi kesehatan yang rendah berhubungan dengan rendahnya perilaku promosi kesehatan dan pengambilan keputusan kesehatan yang kurang optimal pada remaja (Khanal et al., 2025; Rueskov et al., 2026).

Salah satu permasalahan kesehatan yang masih menjadi perhatian adalah kesehatan reproduksi remaja. Kurangnya pengetahuan mengenai perubahan fisik selama pubertas, kesehatan reproduksi, dan perilaku seksual berisiko dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap berbagai masalah kesehatan reproduksi. Kas dan Istiqamah (2023) melaporkan bahwa pemahaman remaja mengenai pubertas dan perubahan fisik masih terbatas. Ayuni et al. (2022) juga menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan kesehatan reproduksi dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk kehamilan pada usia remaja. Pendidikan kesehatan reproduksi yang diberikan sejak usia sekolah berperan penting dalam membentuk perilaku kesehatan yang positif dan meningkatkan kemampuan remaja dalam mengambil keputusan yang bertanggung jawab.

Selain kesehatan reproduksi, meningkatnya faktor risiko penyakit kronik pada kelompok usia remaja menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang penting. Perubahan pola hidup yang ditandai dengan konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, rendahnya aktivitas fisik, serta meningkatnya perilaku sedentari telah menyebabkan peningkatan faktor risiko penyakit tidak menular sejak usia muda. Dai et al. (2025) melaporkan bahwa beban berbagai penyakit kronik pada kelompok usia 10-24 tahun terus mengalami peningkatan secara global. Xu et al. (2025) juga menunjukkan bahwa berbagai penyakit kronik pada anak dan remaja mengalami peningkatan selama beberapa dekade terakhir. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi promotif dan preventif sejak usia sekolah untuk mendorong perilaku hidup sehat.

Permasalahan lain yang tidak kalah penting adalah rendahnya kesiapsiagaan remaja dalam menghadapi kondisi kegawatdaruratan. Keterampilan Bantuan Hidup Dasar (BHD) merupakan kompetensi yang penting dimiliki masyarakat untuk meningkatkan peluang keselamatan korban pada kondisi henti jantung, tersedak, maupun kecelakaan. Namun demikian, sebagian besar remaja belum pernah memperoleh pelatihan BHD secara formal sehingga memiliki keterbatasan dalam memberikan pertolongan pertama. Abd Hady et al. (2025) melaporkan bahwa pelatihan berbasis simulasi mampu meningkatkan kesiapsiagaan dan kemampuan peserta dalam menghadapi kondisi darurat. Pendidikan BHD sejak usia sekolah juga direkomendasikan sebagai bagian dari promosi kesehatan dan peningkatan kapasitas masyarakat.

Sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk pelaksanaan promosi kesehatan karena sebagian besar aktivitas remaja berlangsung di lingkungan pendidikan. WHO mengembangkan konsep Health Promoting Schools yang menempatkan sekolah sebagai tempat untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan siswa melalui pendekatan yang komprehensif (Langford et al., 2014; WHO, 2021). Pendidikan kesehatan di sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan

perilaku kesehatan pada remaja (Auld et al, 2020). Berbagai intervensi kesehatan berbasis sekolah juga menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan literasi kesehatan dan perilaku promosi kesehatan pada kelompok usia remaja (Rueskov et al., 2026; Khanal et al., 2025).

SMK Bina Husada Mandiri Bekasi merupakan sekolah menengah kejuruan bidang kesehatan yang memiliki siswa pada rentang usia remaja. Hasil observasi awal dan diskusi dengan pihak sekolah menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai kesehatan reproduksi, pencegahan penyakit kronik, dan Bantuan Hidup Dasar masih terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap program pendidikan kesehatan yang terintegrasi dan berkelanjutan untuk meningkatkan literasi kesehatan siswa.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah bersama pihak sekolah, ditetapkan tiga prioritas utama yang perlu ditangani, yaitu peningkatan literasi kesehatan reproduksi, pencegahan penyakit kronik, dan peningkatan keterampilan Bantuan Hidup Dasar. Untuk menjawab kebutuhan tersebut, tim pengabdian masyarakat Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta mengembangkan program GEN-SEHAT (Generasi Sehat dan Siap), yaitu program edukasi dan pelatihan terpadu yang mengintegrasikan ketiga aspek tersebut melalui pendekatan penyuluhan interaktif, demonstrasi, dan simulasi. Program ini diharapkan mampu meningkatkan literasi kesehatan remaja, membentuk perilaku hidup sehat, serta meningkatkan kesiapsiagaan siswa dalam menghadapi kondisi kegawatdaruratan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

SMK Bina Husada Mandiri Bekasi merupakan sekolah menengah kejuruan yang memiliki mayoritas peserta didik pada rentang usia remaja. Berdasarkan hasil observasi awal, diskusi dengan pihak sekolah, dan asesmen kebutuhan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat, ditemukan beberapa permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian khusus. Pada aspek kesehatan reproduksi, sebagian siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai perubahan fisik selama pubertas, kesehatan reproduksi remaja, serta pencegahan perilaku berisiko. Kondisi ini berpotensi meningkatkan kerentanan remaja terhadap berbagai masalah kesehatan reproduksi. Selain itu, masih banyak siswa yang memperoleh informasi kesehatan dari media sosial tanpa verifikasi sumber yang memadai sehingga berisiko menimbulkan miskonsepsi terkait kesehatan reproduksi (Kas & Istiqamah, 2023; Ayuni et al., 2022).

Pada aspek penyakit kronik, hasil asesmen menunjukkan adanya perilaku yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit tidak menular pada masa mendatang. Sebagian siswa memiliki kebiasaan tidak sarapan sebelum beraktivitas, sering mengonsumsi makanan cepat saji, serta memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Kebiasaan tersebut merupakan faktor risiko yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan kejadian obesitas, hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kronik lainnya pada usia dewasa (Dai et al., 2025; Xu et al., 2025).

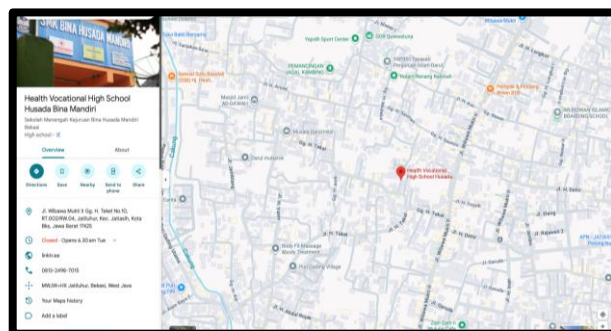
Permasalahan lain yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan dan keterampilan siswa mengenai Bantuan Hidup Dasar (BHD). Sebagian besar siswa belum pernah mengikuti pelatihan BHD secara formal sehingga belum

memahami langkah-langkah pertolongan pertama pada kondisi kegawatdaruratan seperti henti jantung, pingsan, maupun tersedak. Padahal, kemampuan memberikan pertolongan pertama secara cepat dan tepat dapat meningkatkan peluang keselamatan korban sebelum bantuan medis profesional tersedia (Abd Hady et al., 2025).

Berdasarkan hasil identifikasi masalah tersebut, diperlukan suatu program edukasi kesehatan yang komprehensif dan terintegrasi untuk meningkatkan literasi kesehatan remaja. Program GEN-SEHAT (Generasi Sehat dan Siap) dirancang sebagai upaya promotif dan preventif yang mengintegrasikan edukasi kesehatan reproduksi, pencegahan penyakit kronik, dan pelatihan Bantuan Hidup Dasar dalam satu rangkaian kegiatan berbasis sekolah. Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, rumusan pertanyaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik siswa yang mengikuti program GEN-SEHAT di SMK Bina Husada Mandiri Bekasi?
2. Apakah program GEN-SEHAT dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan reproduksi?
3. Apakah program GEN-SEHAT dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pencegahan penyakit kronik?
4. Apakah program GEN-SEHAT dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai Bantuan Hidup Dasar (BHD)?
5. Bagaimana pelaksanaan program GEN-SEHAT sebagai model promosi kesehatan berbasis sekolah dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja?

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMK Bina Husada Mandiri yang berlokasi di Kecamatan Jatiasih, Kota Bekasi, Provinsi Jawa Barat. Sekolah ini dipilih sebagai mitra karena memiliki jumlah siswa yang cukup besar pada kelompok usia remaja serta menunjukkan kebutuhan terhadap program edukasi kesehatan yang terintegrasi. Peta lokasi kegiatan dapat ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat Di SMK Bina Husada Mandiri Bekasi.

3. KAJIAN PUSTAKA

Konsep Pencegahan Penyakit Kronik pada Remaja

Penyakit kronik atau penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas di berbagai negara. Meskipun umumnya muncul pada usia dewasa, berbagai faktor risiko penyakit kronik

mulai berkembang sejak masa remaja. Pola makan yang tidak sehat, rendahnya aktivitas fisik, kurangnya waktu tidur, serta meningkatnya perilaku sedentari akibat penggunaan gawai secara berlebihan menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko obesitas, hipertensi, diabetes melitus, dan gangguan metabolik lainnya pada kelompok usia muda. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa beban penyakit kronik pada kelompok anak dan remaja terus mengalami peningkatan secara global sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif sejak dini untuk mengurangi risiko kesehatan jangka panjang (Dai et al., 2025; Xu et al., 2025).

Pencegahan penyakit kronik pada remaja tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan. Edukasi mengenai pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, serta pemantauan status gizi menjadi strategi penting untuk menurunkan faktor risiko penyakit kronik sejak usia sekolah. Pendekatan promotif dan preventif berbasis sekolah dinilai efektif karena mampu menjangkau remaja secara luas dan berkelanjutan.

Bantuan Hidup Dasar pada Remaja

Bantuan Hidup Dasar (BHD) merupakan serangkaian tindakan awal yang diberikan kepada korban yang mengalami kondisi kegawatdaruratan untuk mempertahankan fungsi sirkulasi dan pernapasan hingga bantuan medis lanjutan tersedia. Kemampuan melakukan BHD sangat penting dimiliki oleh masyarakat umum, termasuk remaja, karena kejadian gawat darurat dapat terjadi kapan saja dan di mana saja. Pelatihan BHD berbasis simulasi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri peserta dalam memberikan pertolongan pertama pada kondisi henti jantung, tersedak, pingsan, maupun kecelakaan lainnya (Abd Hady et al., 2025).

Pembelajaran BHD yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik langsung menggunakan manikin memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif dibandingkan metode ceramah semata. Melalui latihan berulang dan simulasi kasus, peserta dapat mengembangkan keterampilan motorik dan kemampuan pengambilan keputusan yang diperlukan saat menghadapi situasi darurat.

Teori Pendidikan Kesehatan dan Peer Education

Program GEN-SEHAT dikembangkan berdasarkan konsep pendidikan kesehatan yang menekankan peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan melalui proses pembelajaran yang aktif dan partisipatif. Pendidikan kesehatan merupakan proses yang dirancang untuk membantu individu memperoleh informasi dan keterampilan yang diperlukan dalam membuat keputusan kesehatan yang tepat. Tujuan utama pendidikan kesehatan adalah meningkatkan literasi kesehatan sehingga individu mampu menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, program ini menggunakan pendekatan *peer education* atau edukasi teman sebaya sebagai strategi keberlanjutan program (Rusiana et al., 2021). Pendekatan ini didasarkan pada asumsi bahwa remaja lebih mudah menerima informasi dan pengaruh dari kelompok sebaya dibandingkan dari orang dewasa. Melalui pembentukan *peer educator*, siswa yang telah mendapatkan pelatihan dapat berperan sebagai agen perubahan dan menyebarkan informasi kesehatan kepada teman-temannya secara

berkelanjutan. Pendekatan ini telah banyak digunakan dalam program promosi kesehatan remaja dan terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi serta penerimaan pesan kesehatan pada kelompok usia sekolah.

Konsep Program GEN-SEHAT

GEN-SEHAT (Generasi Sehat dan Siap) merupakan program edukasi kesehatan terpadu yang mengintegrasikan tiga komponen utama, yaitu kesehatan reproduksi, pencegahan penyakit kronik, dan Bantuan Hidup Dasar. Program ini dirancang menggunakan pendekatan edukatif, promotif, dan preventif yang disampaikan melalui penyuluhan interaktif, demonstrasi, simulasi, serta praktik langsung. Selain meningkatkan pengetahuan siswa, program juga bertujuan membentuk perilaku hidup sehat dan meningkatkan kesiapsiagaan menghadapi kondisi kegawatdaruratan.

Pelaksanaan program didukung oleh modul GEN-SEHAT yang disusun berdasarkan hasil kajian literatur, kebutuhan mitra, dan pengalaman penelitian tim pengusul. Modul tersebut memuat materi kesehatan reproduksi, pencegahan penyakit kronik, dan Bantuan Hidup Dasar yang disampaikan secara sederhana, aplikatif, dan sesuai dengan karakteristik remaja vokasi.

Signifikansi dan Kontribusi Program

Program GEN-SEHAT memiliki signifikansi yang tinggi karena menjawab tiga permasalahan kesehatan utama yang dihadapi remaja vokasi, yaitu rendahnya literasi kesehatan reproduksi, meningkatnya faktor risiko penyakit kronik, dan minimnya keterampilan Bantuan Hidup Dasar. Berbeda dengan program edukasi kesehatan yang umumnya hanya berfokus pada satu topik, GEN-SEHAT mengintegrasikan ketiga aspek tersebut dalam satu program yang komprehensif sehingga memberikan manfaat yang lebih luas bagi peserta.

Kontribusi program tidak hanya terbatas pada peningkatan pengetahuan siswa, tetapi juga pada penguatan keterampilan praktis, pembentukan perilaku hidup sehat, serta pengembangan *peer educator* sebagai strategi keberlanjutan program. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat menjadi model promosi kesehatan berbasis sekolah yang dapat direplikasi pada institusi pendidikan lainnya untuk meningkatkan literasi kesehatan dan kesiapsiagaan remaja dalam menghadapi berbagai tantangan kesehatan di masa depan.

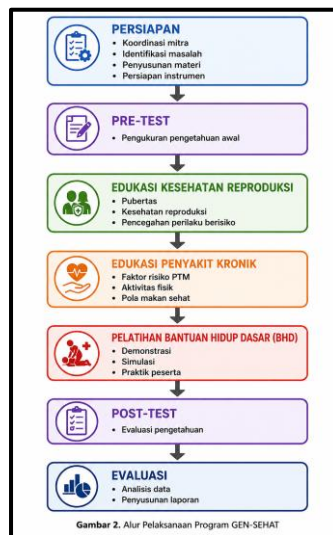
4. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMK Bina Husada Mandiri menggunakan metode penyuluhan, pelatihan, demonstrasi, dan simulasi. Program GEN-SEHAT dirancang untuk meningkatkan literasi kesehatan remaja pada aspek kesehatan reproduksi, pencegahan penyakit kronik, dan Bantuan Hidup Dasar (BHD). Peserta kegiatan berjumlah 228 siswa yang berasal dari kelas X, XI, dan XII serta berasal dari program keahlian Farmasi, Keperawatan, Teknologi Laboratorium Medik, dan Akuntansi. Seluruh peserta mengikuti kegiatan edukasi dan mengisi instrumen evaluasi sebelum dan sesudah intervensi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, identifikasi kebutuhan mitra, penyusunan materi edukasi, persiapan media pembelajaran, penyusunan instrumen evaluasi, serta penentuan jadwal pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi kesehatan reproduksi yang mencakup perubahan fisik dan psikologis pada masa remaja, kesehatan reproduksi, serta pencegahan perilaku berisiko. Setelah sesi kesehatan reproduksi, peserta memperoleh edukasi mengenai pencegahan penyakit kronik yang meliputi faktor risiko penyakit tidak menular, pentingnya aktivitas fisik, pola makan sehat, dan penerapan gaya hidup sehat sejak usia remaja. Sesi berikutnya adalah pelatihan Bantuan Hidup Dasar (BHD) yang dilaksanakan melalui metode demonstrasi dan simulasi. Pada sesi ini peserta memperoleh materi mengenai pengenalan kondisi kegawatdaruratan, langkah-langkah pertolongan pertama, teknik kompresi dada, serta penanganan tersedak. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan, peserta mengisi post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test. Evaluasi dilakukan untuk menilai perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti program GEN-SEHAT.

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi, persentase, rerata, dan simpangan baku. Perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan paired t-test dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.



Gambar 3. Pelaksanaan Sesi Edukasi Kesehatan pada Program GEN-SEHAT

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Peserta Program GEN-SEHAT (n = 228)

Karakteristik	n (%)	(Mean $\pm$ SD)
Usia (tahun)		16.30 $\pm$ 0.87
Berat Badan (kg)		52.62 $\pm$ 11.16
Tinggi Badan (cm)		157.91 $\pm$ 6,81
IMT (kg/m ²)		21,0 $\pm$ 4,0
Kelas		
X	73 (32.0)	
XI	83 (36.4)	
XII	72 (31.6)	
Jurusan		
Farmasi	107 (46.9)	
Keperawatan	69 (30.3)	
Akuntansi	26 (11.4)	
Teknologi Laboratorium Medik	26 (11.4)	

Sebanyak 228 siswa mengikuti kegiatan GEN-SEHAT dan mengisi pre-test sebelum intervensi. Rerata usia peserta adalah 16,30 $\pm$ 0,87 tahun. Rerata berat badan peserta sebesar 52,62 $\pm$ 11,16 kg dengan rentang 35-100 kg, sedangkan rerata tinggi badan sebesar 157,91 $\pm$ 6,81 cm dengan rentang 139-187 cm. Peserta berasal dari berbagai tingkat kelas dan program keahlian, dengan proporsi terbesar berasal dari jurusan Farmasi (46,9%) dan kelas XI (36,4%).

Table 2. Perubahan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=161)

Variabel	Pre-test Mean $\pm$ SD	Post-test Mean $\pm$ SD	t	p-value
Kesehatan Reproduksi	6.14 $\pm$ 2.10	7.58 $\pm$ 1.94	-9.09	< 0.001

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi setelah pelaksanaan program GEN-SEHAT. Rerata skor pengetahuan meningkat dari 6.14 $\pm$ 2.10 pada pre-test menjadi 7.58 $\pm$ 1.94 pada post-test. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan bahwa peningkatan tersebut signifikan secara statistik (t = -9.09; p < 0,001).

Tabel 3. Pengetahuan Penyakit Kronik Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=161)

Variabel	Pre-test Mean $\pm$ SD	Post-test Mean $\pm$ SD	t	p-value
Penyakit Kronik	6.21 $\pm$ 2.34	7.81 $\pm$ 2.33	-8.99	< 0.001

Pada domain penyakit kronik, rerata skor pengetahuan meningkat dari $6,21 \pm 2,34$ pada pre-test menjadi $7,81 \pm 2,33$ pada post-test. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan secara statistik ($t = -8,99$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai faktor risiko penyakit kronik, pola makan sehat, aktivitas fisik, serta upaya pencegahan penyakit tidak menular sejak usia remaja.

Tabel 4. Pengetahuan Bantuan Hidup Dasar Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=161)

Variabel	Pre-test Mean $\pm$ SD	Post-test Mean $\pm$ SD	t	p-value
Bantuan Hidup Dasar	7.84 ± 2.18	9.07 ± 1.60	-7.91	< 0.001

Pengetahuan Bantuan Hidup Dasar menunjukkan skor tertinggi dibandingkan domain lainnya. Rerata skor meningkat dari $7,84 \pm 2,18$ pada pre-test menjadi $9,07 \pm 1,60$ pada post-test. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan bahwa peningkatan tersebut signifikan secara statistik ($t = -7,91$; $p < 0,001$). Hasil ini mengindikasikan bahwa metode demonstrasi dan simulasi yang digunakan dalam pelatihan BHD efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai prosedur pertolongan pertama pada kondisi kegawatdaruratan.

Tabel 5. Perubahan Skor Pengetahuan Total Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=161)

Variabel	Pre-test Mean $\pm$ SD	Post-test Mean $\pm$ SD	t	p-value
Pengetahuan Total	20.19 ± 5.58	24.46 ± 4.92	-11.38	< 0.001

Tabel 6. Perbandingan Peningkatan Pengetahuan Berdasarkan Domain

Variabel	Pre-test Mean	Post -Test Mean	Selisih
Kesehatan Reproduksi	6.14	7.58	1.43
Penyakit Kronik	6.21	7.81	1.61
Bantuan Hidup Dasar	7.84	9.07	1.22

Secara keseluruhan, rerata skor pengetahuan meningkat dari $20,19 \pm 5,58$ pada pre-test menjadi $24,46 \pm 4,92$ pada post-test. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan secara statistik ($t = -11,38$; $p < 0,001$). Secara keseluruhan, seluruh domain pengetahuan mengalami peningkatan setelah pelaksanaan program GEN-SEHAT. Peningkatan terbesar ditemukan pada domain penyakit kronik (+1,61 poin), diikuti kesehatan reproduksi (+1,43 poin), dan Bantuan Hidup Dasar (+1,22 poin). Meskipun peningkatan absolut terbesar ditemukan pada

domain penyakit kronik, skor akhir tertinggi dicapai pada domain Bantuan Hidup Dasar (9,07 dari 10 poin). Temuan ini menunjukkan bahwa program GEN-SEHAT berhasil meningkatkan literasi kesehatan siswa secara komprehensif pada aspek kesehatan reproduksi, pencegahan penyakit kronik, dan kesiapsiagaan menghadapi kondisi kegawatdaruratan.

b. Pembahasan

Karakteristik Peserta

Mayoritas peserta berada pada fase remaja pertengahan, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya rasa ingin tahu, pembentukan identitas diri, serta kebutuhan informasi kesehatan yang lebih tinggi. Pada tahap ini, sekolah memiliki peran penting dalam menyediakan pendidikan kesehatan yang memadai karena remaja mulai mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatan dan perilaku hidupnya secara mandiri (Hidayat, 2021).

Karakteristik peserta yang berasal dari sekolah kejuruan bidang kesehatan memberikan peluang yang baik untuk pengembangan literasi kesehatan. Meskipun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja masih memiliki keterbatasan dalam memahami informasi kesehatan dan menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk memberikan intervensi kesehatan karena sebagian besar waktu remaja dihabiskan di lingkungan pendidikan. Program berbasis sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan remaja karena mampu menjangkau peserta secara luas dan berkelanjutan (Langford et al., 2015; WHO, 2021).

Selain itu, karakteristik status gizi peserta yang sebagian besar berada pada kategori normal menunjukkan bahwa masa remaja merupakan periode yang tepat untuk melakukan upaya promotif dan preventif. Intervensi kesehatan pada kelompok usia ini diharapkan dapat mencegah munculnya berbagai faktor risiko penyakit kronik pada masa dewasa. Dengan demikian, pelaksanaan program GEN-SEHAT pada kelompok remaja sekolah menjadi langkah yang strategis untuk meningkatkan literasi kesehatan dan membentuk perilaku hidup sehat.

Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi

Peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi setelah pelaksanaan program menunjukkan bahwa siswa memerlukan sumber informasi kesehatan reproduksi yang benar dan terpercaya. Selama ini, remaja sering memperoleh informasi dari media sosial, internet, maupun teman sebaya yang belum tentu memiliki validitas yang baik. Kondisi tersebut dapat menimbulkan miskonsepsi mengenai kesehatan reproduksi dan meningkatkan risiko perilaku yang tidak sehat.

Metode penyuluhan interaktif dan diskusi yang digunakan dalam program memungkinkan siswa berpartisipasi secara aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan mendiskusikan berbagai isu kesehatan reproduksi yang sebelumnya sulit dibicarakan. Kas dan Istiqamah (2023) melaporkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi. Ayuni et al. (2022) juga menyatakan bahwa pengetahuan yang baik berperan

penting dalam mencegah berbagai masalah kesehatan reproduksi pada remaja.

Temuan ini mendukung berbagai penelitian mengenai intervensi kesehatan berbasis sekolah yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan luaran yang paling sering ditemukan setelah pemberian pendidikan kesehatan. Intervensi berbasis sekolah memungkinkan penyampaian informasi secara sistematis dan terstruktur sehingga siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan dirinya.

Peningkatan Pengetahuan Penyakit Kronik

Domain penyakit kronik menunjukkan peningkatan yang paling besar dibandingkan domain lainnya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa sebelumnya memiliki pengetahuan yang relatif terbatas mengenai faktor risiko penyakit tidak menular. Materi mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik, obesitas, hipertensi, dan diabetes melitus mungkin belum banyak diperoleh dalam pembelajaran formal sehingga program GEN-SEHAT memberikan informasi baru bagi peserta.

Perubahan gaya hidup remaja saat ini telah menyebabkan meningkatnya faktor risiko penyakit kronik sejak usia muda. Konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, serta tingginya perilaku sedentari merupakan faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit tidak menular. Dai et al. (2025) dan Xu et al. (2025) melaporkan bahwa berbagai masalah kesehatan kronik pada kelompok usia anak dan remaja terus meningkat sehingga diperlukan intervensi promotif dan preventif sejak dini.

Pendidikan kesehatan berbasis sekolah menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai faktor risiko penyakit kronik. Program yang diberikan di sekolah dapat membantu siswa memahami hubungan antara perilaku hidup sehat dan pencegahan penyakit. Berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi kesehatan di sekolah mampu meningkatkan literasi kesehatan dan mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat pada remaja.

Peningkatan Pengetahuan Bantuan Hidup Dasar

Domain Bantuan Hidup Dasar menunjukkan skor post-test tertinggi dibandingkan domain lainnya. Hasil ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan simulasi memberikan pengalaman belajar yang lebih nyata dibandingkan metode ceramah. Pembelajaran yang melibatkan praktik langsung memungkinkan peserta memahami langkah-langkah pertolongan pertama secara lebih konkret.

Pelatihan berbasis simulasi telah banyak digunakan dalam pendidikan kesehatan karena mampu meningkatkan keterampilan kognitif maupun psikomotor. Abd Hady et al. (2025) melaporkan bahwa simulasi dan praktik langsung dapat meningkatkan kesiapsiagaan peserta dalam menghadapi kondisi kegawatdaruratan. Selain itu, latihan berulang memungkinkan peserta memperoleh pengalaman yang mendekati kondisi nyata sehingga meningkatkan rasa percaya diri dalam memberikan pertolongan pertama.

Tingginya skor pada domain BHD menunjukkan bahwa remaja memiliki kemampuan yang baik untuk mempelajari keterampilan

keawatdaruratan apabila diberikan kesempatan melalui metode pembelajaran yang sesuai. Pelatihan BHD di sekolah juga memiliki nilai strategis karena siswa dapat menjadi penolong pertama ketika terjadi kondisi darurat di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Implikasi Program GEN-SEHAT

Program GEN-SEHAT menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan kesehatan yang terintegrasi dapat meningkatkan literasi kesehatan remaja secara komprehensif. Berbeda dengan program yang hanya berfokus pada satu topik kesehatan, GEN-SEHAT mengombinasikan kesehatan reproduksi, pencegahan penyakit kronik, dan Bantuan Hidup Dasar dalam satu kegiatan sehingga memberikan pengalaman belajar yang lebih luas kepada siswa.

Keberhasilan program juga didukung oleh penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi, yaitu ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, dan simulasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi kesehatan berbasis sekolah efektif meningkatkan literasi kesehatan karena sekolah merupakan lingkungan yang memungkinkan proses pembelajaran dilakukan secara berkelanjutan dan menjangkau sebagian besar remaja (Langford et al., 2015; WHO, 2021).

Dengan demikian, program GEN-SEHAT berpotensi menjadi model promosi kesehatan berbasis sekolah yang dapat direplikasi pada institusi pendidikan lainnya. Penguatan kolaborasi antara institusi pendidikan dan tenaga kesehatan diharapkan dapat mendukung pembentukan generasi yang lebih sehat, mandiri, dan siap menghadapi berbagai tantangan kesehatan pada masa mendatang.

6. KESIMPULAN

Program GEN-SEHAT berhasil meningkatkan literasi kesehatan siswa SMK Bina Husada Mandiri Bekasi pada aspek kesehatan reproduksi, pencegahan penyakit kronik, dan Bantuan Hidup Dasar. Edukasi dan pelatihan yang diberikan terbukti efektif meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan reproduksi, faktor risiko penyakit kronik, serta prosedur pertolongan pertama pada kondisi kegawatdaruratan. Program ini dapat dijadikan sebagai model promosi kesehatan berbasis sekolah untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk perilaku hidup sehat, dan meningkatkan kesiapsiagaan remaja dalam menghadapi berbagai masalah kesehatan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Abd Hady, J., Hariani, H., Nur, M., Arifin, S., & Wahyuni, S. (2025). Meningkatkan Kesiapsiagaan Keluarga Melalui Sosialisasi Dan Simulasi Penanganan Gawat Darurat Anak Di Lingkungan Keluarga Di Kota Makassar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka*, 4(6), 809-821.
- Ayuni, I. D., Islami, D., Jannah, M., & Putri, A. (2022). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Bahaya Kehamilan Pada Usia Remaja. *Indonesian Journal Of Midwifery Sciences*, 1(2), 47-52.

- Auld, M. E., Allen, M. P., Hampton, C., Montes, J. H., Sherry, C., Mickalide, A. D., ... & Parson, K. (2020). Health Literacy And Health Education In Schools: Collaboration For Action. *Nam Perspectives*, 2020, 10-31478.
- Dai, X., Dai, M., Liang, Y., Wang, H., Chen, X., Zhang, Y., & Li, J. (2025). Global Burden And Trends Of Oral Disorders Among Adolescent And Young Adult (10-24 Years Old) From 1990 To 2021. *Bmc Oral Health*, 25(1), 486.
- Hidayat, U. S. (2021). *Urgensi Penguatan Pendidikan Karakter Dalam Menyiapkan Generasi Emas 2045*. Nusa Putra Press.
- Kas, S. R., & Istiqamah, N. F. (2023). Tingkat Pengetahuan Terhadap Pubertas Pada Perubahan Fisik Remaja Putri. *Jurnal Keolahragaan Juara*, 3(1), 19-25.
- Khanal, S. P., Budhathoki, C. B., & Okan, O. (2025). Effectiveness Of A School-Based Health Literacy Intervention In Improving Adolescent Health Literacy And The Intention To Take Health-Promoting Actions. *Bmc Public Health*, 25(1), 3551.
- Khairina, I., Susmiati, S., Nelwati, N., & Rahman, D. (2022). Literasi Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Kesehatan Remaja. *Japi (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1), 1-8.
- Nutbeam, D. (2008). The Evolving Concept Of Health Literacy. *Social Science & Medicine*, 67(12), 2072-2078.
- Pongtambing, Y. S., Ristiana, E., Inayah, F., Astisyah, A. D., & Siddiq, M. (2025). Pkm Hero Literacy: Peningkatan Literasi Kesehatan Reproduksi Pada Kalangan Remaja Di Desa Karassing Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Medika: Medika*, 4(4), 1356-1362.
- Rueskov, V., Korshøj, M., Lund, T., Hansen, C. D., Frausing, A. E., Larsen, C. S. L., ... & Mortensen, O. S. (2026). Health Literacy Among Socioeconomically Disadvantaged Adolescents: A Systematic Review Of Interventions In Schools. *Adolescent Research Review*, 11(1), 1-47.
- Rusiana, H. P., Supinganto, A., Setyawati, I., Budiana, I., Purqoti, D. N. S., Zulfiana, Y., ... & Thoyibah, Z. (2021). *Pendidikan Teman Sebaya: Solusi Problematika Pendidikan Dan Kesehatan*. Penerbit Nem.
- Utama, R. J., & Jauhari, T. (2024). Pemberdayaan Remaja Melalui Pelatihan Keterampilan Sebagai Upaya Meningkatkan Kesejahteraan. *Syarikat: Jurnal Rumpun Ekonomi Syariah*, 7(2), 435-446.
- Wang, M. L., & Togher, K. (2024). Health Misinformation On Social Media And Adolescent Health. *Jama Pediatrics*, 178(2), 109-110.
- World Health Organization. (2021). *Making Every School A Health-Promoting School: Global Standards And Indicators*. World Health Organization. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/936bedca-Bd90-4bfb-846f-C0e97d8a158a/content>
- World Health Organization. *Global Standards For Quality Health Care Services For Adolescents*. World Health Organization, 2025.
- Xu, H., Liang, X., Li, K., Zhang, Y., Wang, J., & Chen, L. (2025). Trend Analysis And Cross-National Inequity Analysis Of Immune-Mediated Inflammatory Diseases In Children And Adolescents Aged 10-24 Years From 1990 To 2021. *World Allergy Organization Journal*, 18(3), 101033.