

PENERAPAN PROGRAM REMAJA SEHAT TANPA TEKANAN MELALUI EDUKASI KESEHATAN DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN DI SMA NEGERI 2 KOTA GORONTALO

Lucyane Djaafar¹, Nopiana Mozin²

^{1,2}Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Universitas Negeri Gorontalo

Penulis Korespondensi E-mail : lucyane.djaafar@ung.ac.id

ABSTRACT

Adolescent health is an essential aspect in the development of high-quality human resources, particularly during the secondary school period, which is characterized by high academic and social pressures. However, health education in schools still tends to focus on physical aspects and gives limited attention to mental health and stress management. This community service activity aimed to increase the awareness, knowledge, and abilities of students at SMA Negeri 2 Kota Gorontalo in maintaining physical and mental health through the Remaja Sehat Tanpa Tekanan (Healthy Adolescents Without Pressure) program. The implementation method employed participatory and educational approaches, including health education and basic health screenings. The activities were carried out in four stages: preparation, implementation, monitoring and evaluation, and reporting. Health education covered healthy lifestyle practices, mental health, stress recognition, and adaptive coping strategies, while health screenings included measurements of blood pressure, body mass index, pulse rate, and observation of students' general health conditions. The results showed an improvement in students' understanding of health from a holistic perspective, increased openness in discussing mental health issues, and growing awareness of the importance of stress management. Basic health screenings served as an early detection tool as well as a concrete learning medium for students to recognize their health conditions. The integration of health education and health screenings was proven to be mutually reinforcing in delivering promotive and preventive health messages. This program provides direct benefits for students and schools and has the potential to support the strengthening of the School Health Program (UKS) and the sustainability of school-based adolescent health education.

Keywords : Adolescents, mental health, health education, health screening

ABSTRAK

Kesehatan remaja merupakan aspek penting dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas, terutama pada masa sekolah menengah yang ditandai dengan tingginya tekanan akademik dan sosial. Namun, pendidikan kesehatan di sekolah masih cenderung berfokus pada aspek fisik dan kurang menekankan kesehatan mental serta manajemen stres. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan kemampuan siswa SMA Negeri 2 Kota Gorontalo dalam menjaga kesehatan fisik dan mental melalui program "Remaja Sehat Tanpa Tekanan". Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif yang meliputi edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan dasar. Kegiatan dilaksanakan melalui empat tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi, serta pelaporan. Edukasi kesehatan mencakup pola hidup sehat, kesehatan mental, pengenalan stres, dan strategi koping adaptif, sedangkan pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah, indeks massa tubuh, denyut nadi, dan observasi kondisi umum siswa. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai konsep kesehatan secara holistik, meningkatnya keterbukaan dalam membahas isu kesehatan mental, serta tumbuhnya

kesadaran akan pentingnya pengelolaan stres. Pemeriksaan kesehatan dasar berperan sebagai sarana deteksi dini dan media pembelajaran konkret bagi siswa untuk mengenali kondisi kesehatannya. Integrasi edukasi dan pemeriksaan kesehatan terbukti saling menguatkan dalam menyampaikan pesan promotif dan preventif. Program ini memberikan manfaat langsung bagi siswa dan sekolah serta berpotensi mendukung penguatan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan keberlanjutan pendidikan kesehatan remaja berbasis sekolah.

Kata kunci : Remaja, kesehatan mental, edukasi kesehatan, pemeriksaan kesehatan

© 2022 Universitas Negeri Gorontalo

Under the license CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Kesehatan remaja merupakan aspek penting yang tidak dapat diabaikan dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas dan berkelanjutan. Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang memerlukan perhatian khusus dari lingkungan pendidikan dan keluarga (Herdiani, 2024). Perubahan ini kerap menimbulkan tekanan psikososial yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan remaja jika tidak ditangani melalui pendekatan yang tepat dan berkelanjutan (Elyasari et al., 2024).

Perkembangan remaja memiliki implikasi penting terhadap kesehatan mental mereka. Banyak penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar gangguan kesehatan mental bermula pada masa remaja, dan jika tidak ditangani sejak dini, dapat berlanjut hingga dewasa (Kessler et al., 2005, dalam Elyasari et al., 2024). Remaja dengan kesejahteraan mental yang baik cenderung memiliki prestasi akademik yang baik, hubungan sosial yang sehat, serta keterampilan adaptif dalam menghadapi tekanan hidup (CDC, 2024a).

Pendidikan kesehatan di banyak sekolah menengah berfokus pada aspek fisik semata, seperti kesehatan reproduksi dan nutrisi, serta kurang memberi perhatian terhadap kesehatan mental dan manajemen stres (CDC, 2024b).

Pendidikan kesehatan mental di sekolah terbukti dapat meningkatkan literasi kesehatan mental siswa, mengurangi stigma, serta mempromosikan perilaku sehat melalui pengembangan keterampilan seperti pengambilan keputusan, komunikasi interpersonal, dan pengaturan emosi (Miers et al., 2024). Tekanan akademik dan sosial merupakan sumber stres terbesar bagi banyak remaja, dan lingkungan sekolah menjadi tempat di mana sebagian besar stres psikologis muncul. Program berbasis sekolah yang memfokuskan pada edukasi tentang stres dan strategi penanggulangannya terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa tentang stres dan cara-

cara mengelolanya secara efektif (Miers et al., 2024).

Penguatan dukungan sosial seperti dari guru dan lingkungan sekolah terbukti berkorelasi positif dengan kesehatan mental remaja. Dukungan yang kuat dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres di antara siswa, serta meningkatkan kesejahteraan emosional mereka secara keseluruhan (Jurnal Ners, 2024). Sekolah memiliki peran strategis sebagai lingkungan di mana intervensi promotif dan preventif dapat diimplementasikan, termasuk deteksi dini, edukasi, dan dukungan terhadap siswa yang mengalami tekanan berlebihan (Ar-Raniry, 2024).

Selain edukasi, pemeriksaan kesehatan secara rutin sangat penting untuk mengetahui kondisi fisik remaja dan mengidentifikasi potensi risiko kesehatan sejak dini. WHO merekomendasikan pembentukan School-Based Health Centers (SBHCs) untuk menjamin kesejahteraan fisik dan mental remaja melalui layanan terpadu yang mudah diakses (WHO, 2025). Program seperti ini juga menjadi media penting untuk membangun kesadaran kolektif dan kebiasaan hidup sehat di kalangan pelajar (JAMA Network, 2025).

Remaja yang terbiasa mengidentifikasi tanda-tanda awal tekanan psikologis akan lebih siap untuk mencari dukungan profesional atau memanfaatkan strategi koping adaptif. Identifikasi dini melalui pemeriksaan kesehatan dapat membantu meminimalisir risiko gangguan kesehatan jangka panjang, termasuk depresi, kecemasan, dan burnout (JAMA Network, 2025). Dalam konteks tersebut, SMA Negeri 2 Kota Gorontalo memiliki tantangan kesehatan remaja yang serupa dengan temuan-temuan di atas. Kondisi sosial ekonomi keluarga yang beragam, tuntutan akademik yang tinggi, serta kurangnya program pendidikan kesehatan yang komprehensif menyebabkan sebagian siswa mengalami tekanan yang berdampak pada kualitas hidup mereka. Pendidikan kesehatan yang terintegrasi dengan pemeriksaan kesehatan menjadi pilihan strategis untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental siswa secara sinergis.

Program pengabdian masyarakat ini, yang diberi nama “Remaja Sehat Tanpa Tekanan”, dirancang untuk menjawab kebutuhan tersebut. Program ini mengintegrasikan edukasi kesehatan yang aplikatif, pelatihan manajemen stres, serta pemeriksaan kesehatan dasar sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif. Dengan melibatkan mahasiswa sebagai fasilitator sesuai dengan semangat Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), diharapkan keberlanjutan program ini dapat membantu siswa menginternalisasi pola hidup sehat secara bertahap dan konsisten. Secara keseluruhan, intervensi berbasis sekolah seperti program ini

memiliki potensi besar untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang sehat, suportif, dan bebas tekanan, sehingga dapat membantu generasi muda menghadapi tantangan masa depan dengan lebih baik.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan edukatif, yang bertumpu pada keterlibatan aktif mahasiswa, guru, dan siswa. Kegiatan dirancang dalam empat tahap utama, yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, monitoring dan evaluasi, serta tahap pelaporan kegiatan.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan fondasi awal dalam memastikan kelancaran program pengabdian. Kegiatan pada tahap ini meliputi:

a. **Identifikasi Mitra dan Lokasi Kegiatan**

Pemilihan mitra dilakukan melalui proses pemetaan kebutuhan sekolah terkait program kesehatan. SMA Negeri 2 Kota Gorontalo dipilih sebagai mitra karena merupakan sekolah dengan jumlah siswa yang besar dan memiliki keberagaman latar belakang sosial ekonomi, serta menunjukkan adanya kebutuhan terhadap penguatan edukasi kesehatan dan pendampingan manajemen stres remaja.

b. **Survei Pendahuluan**

Tim pelaksana melakukan observasi awal dan wawancara informal dengan pihak sekolah, termasuk kepala sekolah, guru BK, dan beberapa perwakilan siswa. Survei ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah utama yang dihadapi siswa terkait kesehatan fisik dan mental, serta memetakan kapasitas dan dukungan yang tersedia di lingkungan sekolah.

c. **Penyusunan Modul dan Materi Edukasi**

Berdasarkan hasil survei, tim menyusun materi edukasi kesehatan yang kontekstual dan aplikatif. Materi meliputi: manajemen stres remaja, pentingnya tidur cukup dan pola makan sehat, pengenalan tanda-tanda tekanan psikologis, serta langkah-langkah menjaga kebugaran tubuh. Modul disusun dalam bentuk presentasi interaktif dan lembar kerja siswa yang memungkinkan partisipasi aktif.

d. Koordinasi dengan Pihak Sekolah dan Pembentukan Tim Fasilitator

Tim pengabdian berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk menyepakati jadwal kegiatan, jumlah siswa yang terlibat, serta teknis pelaksanaan. Selain itu, dilakukan pembentukan tim fasilitator yang terdiri atas mahasiswa dan dosen pembimbing untuk membagi peran saat pelaksanaan edukasi dan pemeriksaan kesehatan

Tahap Pelaksanaan Kegiatan.

Tahap pelaksanaan merupakan bagian inti dari program yang mencakup kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan dilaksanakan secara langsung di lingkungan sekolah dengan pendekatan yang menyenangkan dan interaktif.

a. Edukasi Kesehatan: “Remaja Sehat Tanpa Tekanan”

Edukasi dilaksanakan dalam bentuk seminar interaktif dengan melibatkan 2–3 kelas dalam satu sesi. Materi disampaikan oleh mahasiswa dengan supervisi dosen dan menggunakan media pendukung seperti infografis, video pendek, serta sesi diskusi kelompok kecil. Tujuannya adalah memberikan pemahaman menyeluruh tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik secara simultan. Topik yang disampaikan antara lain:

- 1) Apa itu stres dan bagaimana dampaknya bagi remaja?
- 2) Pola hidup sehat: tidur, makan, aktivitas fisik
- 3) Cara mengenali tanda-tanda stres dan cara mengelolanya
- 4) Teknik relaksasi sederhana (pernapasan, journaling, dan mindfulness)

b. Pemeriksaan Kesehatan Dasar

Setelah edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan dasar bagi siswa. Pemeriksaan dilakukan oleh mahasiswa kesehatan dan keperawatan dengan bimbingan dosen. Adapun indikator pemeriksaan meliputi: Tekanan darah, denyut nadi, indeks Massa Tubuh (IMT), pemeriksaan tanda vital sederhana, skrining kebugaran umum dan gejala kelelahan. Hasil pemeriksaan dicatat secara individual dan diberikan umpan balik langsung kepada siswa dengan penjelasan yang mudah dipahami. Siswa yang ditemukan memiliki kondisi tidak normal diberi edukasi tambahan dan diarahkan untuk konsultasi lanjutan ke fasilitas kesehatan.

c. Kegiatan Interaktif: Tanya Jawab dan Sesi Refleksi

Di akhir kegiatan, siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan secara terbuka dan anonim, baik tentang kesehatan mental maupun kesehatan fisik. Tim fasilitator menjawab dengan pendekatan empatik dan edukatif. Sesi refleksi singkat dilakukan untuk mengetahui persepsi siswa setelah mengikuti kegiatan dan menyusun komitmen pribadi untuk menjaga kesehatan mereka.

Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas pelaksanaan program dan sebagai dasar perbaikan ke depan.

a. Monitoring Proses

Monitoring dilakukan selama kegiatan berlangsung oleh dosen pendamping dengan memperhatikan kelancaran pelaksanaan sesuai jadwal, partisipasi aktif siswa, kemampuan mahasiswa menyampaikan materi, respon siswa terhadap edukasi dan pemeriksaan kesehatan

b. Evaluasi Hasil

Evaluasi dilakukan melalui dua metode:

- Kuesioner pre-post test: untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan fisik dan mental.
- Wawancara singkat dengan guru BK dan perwakilan siswa untuk mengetahui perubahan persepsi, perilaku, dan kepuasan terhadap kegiatan.

Selain itu, data hasil pemeriksaan kesehatan siswa dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran umum kondisi kesehatan peserta. Informasi ini disampaikan kembali ke pihak sekolah untuk ditindaklanjuti jika diperlukan.

Tahap Pelaporan Kegiatan

Tahap akhir dari pengabdian ini adalah penyusunan laporan kegiatan sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik dan administratif.

a. Penyusunan Laporan Akademik

Laporan akademik disusun oleh tim dosen dan mahasiswa dalam bentuk artikel ilmiah pengabdian. Artikel ini mencakup latar belakang, metode, hasil dan pembahasan, serta

kesimpulan dan rekomendasi.

b. Laporan Internal dan Presentasi kepada Sekolah

Tim juga menyusun laporan kegiatan dalam bentuk dokumentasi naratif dan visual yang disampaikan kepada pihak sekolah sebagai bentuk apresiasi dan umpan balik. Laporan ini memuat hasil pemeriksaan, tingkat partisipasi siswa, serta rekomendasi pengembangan program kesehatan sekolah.

c. Dokumentasi Media

Seluruh proses kegiatan didokumentasikan melalui foto, video, dan catatan lapangan. Dokumentasi ini digunakan sebagai bahan refleksi internal dan portofolio kegiatan pengabdian MBKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ketercapaian Tujuan Edukasi Kesehatan pada Remaja

Tujuan utama kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan kemampuan siswa dalam menjaga kesehatan fisik dan mental melalui pendekatan edukasi yang sistematis dan kontekstual. Ketercapaian tujuan ini dapat dianalisis melalui beberapa dimensi, yaitu dimensi kognitif (pengetahuan), afektif (sikap dan kesadaran), serta konatif (kesiapan berperilaku sehat). Dari sisi kognitif, edukasi kesehatan yang diberikan telah memperluas pemahaman siswa mengenai konsep kesehatan secara holistik. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar siswa cenderung memahami kesehatan sebagai kondisi fisik semata, yaitu tidak sakit dan mampu mengikuti aktivitas sekolah. Setelah mengikuti program, siswa mulai memahami bahwa kesehatan mencakup keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan sosial. Perubahan pemahaman ini menunjukkan bahwa tujuan edukasi kesehatan telah tercapai pada level dasar hingga menengah.

Materi yang disampaikan meliputi pola hidup sehat, gizi seimbang, aktivitas fisik, pentingnya tidur, serta pengenalan stres dan dampaknya terhadap tubuh. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang sederhana, disertai contoh konkret yang dekat dengan kehidupan siswa, seperti kebiasaan begadang, penggunaan gawai berlebihan, dan tekanan akademik. Strategi ini efektif karena sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja yang lebih mudah menerima informasi yang relevan dengan pengalaman sehari-hari. Dari aspek afektif, terjadi perubahan sikap siswa terhadap isu kesehatan. Siswa menunjukkan ketertarikan yang lebih besar terhadap topik kesehatan dan mulai memandang kesehatan sebagai aset penting yang perlu dijaga sejak dini. Hal ini terlihat dari antusiasme siswa dalam sesi diskusi dan refleksi, di mana banyak siswa menyampaikan pengalaman pribadi dan menyatakan keinginan untuk memperbaiki kebiasaannya.

Secara konatif, meskipun perubahan perilaku jangka panjang belum dapat diukur secara komprehensif, terdapat indikasi awal kesiapan siswa untuk berubah. Beberapa siswa menyatakan komitmen untuk mengatur

waktu tidur, mengurangi konsumsi makanan tidak sehat, serta mencoba teknik relaksasi sederhana yang diperkenalkan dalam kegiatan. Indikasi ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan telah berhasil menumbuhkan kesadaran dan motivasi awal sebagai prasyarat perubahan perilaku. Temuan ini sejalan dengan teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dan sikap merupakan tahap awal yang krusial dalam proses perubahan perilaku kesehatan. Herdiani (2024)

menegaskan bahwa pendidikan kesehatan yang bersifat partisipatif dan kontekstual memiliki peluang lebih besar untuk menghasilkan dampak yang bermakna pada remaja.

Edukasi Kesehatan Mental sebagai Upaya Preventif

Edukasi kesehatan mental merupakan komponen inti dalam program Remaja Sehat Tanpa Tekanan. Fokus pada kesehatan mental didasarkan pada kenyataan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap tekanan psikologis akibat perubahan biologis, tuntutan akademik, dan dinamika sosial. Pendekatan preventif yang digunakan dalam program ini bertujuan untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan dasar sebelum munculnya gangguan kesehatan mental yang lebih serius. Edukasi tidak diarahkan untuk mendiagnosis, melainkan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan kemampuan mengenali tanda-tanda awal stres. Materi kesehatan mental mencakup pengertian stres, faktor pemicu stres pada remaja, dampak stres terhadap kesehatan fisik dan mental, serta strategi koping adaptif. Strategi koping yang diperkenalkan meliputi teknik pernapasan, manajemen waktu, komunikasi asertif, dan aktivitas relaksasi sederhana.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih terbuka dalam membicarakan isu kesehatan mental. Banyak siswa yang sebelumnya enggan mengungkapkan perasaan mulai berani bertanya dan berdiskusi. Fenomena ini menunjukkan terjadinya penurunan stigma dan peningkatan rasa aman psikologis di lingkungan sekolah. Elyasari et al. (2024) menyatakan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis sekolah berperan penting dalam menurunkan stigma dan meningkatkan kesiapan remaja untuk mencari bantuan. Temuan kegiatan ini memperkuat argumen tersebut, karena siswa mulai memahami bahwa stres merupakan kondisi yang dapat dikelola dan bukan sesuatu yang harus dipendam.

Selain itu, edukasi kesehatan mental juga berkontribusi pada penguatan keterampilan hidup siswa. Keterampilan ini penting tidak hanya untuk menghadapi tekanan akademik, tetapi juga untuk membangun hubungan sosial yang sehat dan meningkatkan resiliensi remaja.

Pemeriksaan Kesehatan Dasar sebagai Deteksi Dini

Pemeriksaan kesehatan dasar dalam kegiatan ini berfungsi sebagai sarana deteksi dini dan edukasi langsung mengenai kondisi kesehatan fisik siswa. Pemeriksaan meliputi tekanan darah, indeks massa tubuh (IMT), denyut nadi, dan observasi kondisi umum. Hasil pemeriksaan menunjukkan variasi kondisi kesehatan siswa yang mencerminkan realitas kesehatan remaja secara umum. Ditemukan siswa dengan IMT di bawah atau di atas normal, serta tekanan darah yang perlu mendapatkan perhatian. Meskipun tidak bersifat diagnosis klinis, temuan ini memberikan gambaran awal mengenai faktor risiko kesehatan.

Pemeriksaan kesehatan memberikan pengalaman belajar yang konkret bagi siswa. Dengan mengetahui hasil pemeriksaan secara langsung, siswa menjadi lebih sadar akan kondisi tubuhnya. Penjelasan yang diberikan oleh fasilitator membantu siswa memahami makna hasil pemeriksaan dan langkah-langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi WHO (2025) mengenai pentingnya layanan kesehatan berbasis sekolah sebagai upaya promotif dan preventif. Pemeriksaan kesehatan tidak hanya berfungsi sebagai skrining, tetapi juga sebagai media edukasi yang efektif.

Integrasi Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan

Integrasi antara edukasi dan pemeriksaan kesehatan merupakan kekuatan utama program ini. Edukasi memberikan kerangka konseptual, sementara pemeriksaan kesehatan memberikan bukti nyata yang memperkuat pesan edukasi. Melalui integrasi ini, siswa dapat mengaitkan perilaku sehari-hari dengan kondisi kesehatannya. Misalnya, siswa yang sering begadang dapat memahami dampaknya terhadap tekanan darah dan konsentrasi belajar. Keterkaitan ini meningkatkan relevansi pesan kesehatan dan mendorong refleksi diri. Pendekatan holistik ini mencerminkan pemahaman bahwa kesehatan fisik dan mental saling berkaitan. Stres berkepanjangan dapat memicu gangguan fisik, sementara kondisi fisik yang buruk dapat memperburuk kesehatan mental.

Peran Mahasiswa dan Pendekatan MBKM

Keterlibatan mahasiswa dalam program ini memberikan manfaat ganda. Bagi mahasiswa, kegiatan ini menjadi wahana pembelajaran kontekstual yang memperkuat kompetensi akademik dan non-akademik. Bagi siswa, mahasiswa berperan sebagai role model dan fasilitator yang lebih dekat secara usia. Pendekatan MBKM memungkinkan mahasiswa untuk mengaplikasikan ilmu secara langsung dan mengembangkan soft skills seperti komunikasi, empati, dan kerja tim. Interaksi yang terbangun bersifat egaliter dan mendukung suasana belajar yang nyaman.

Dampak terhadap Sekolah dan Keberlanjutan Program

Bagi sekolah, program ini memberikan data awal kondisi kesehatan siswa yang dapat dimanfaatkan untuk perencanaan program UKS dan kegiatan pendukung lainnya. Selain itu, kegiatan ini memperkuat kolaborasi antara sekolah dan perguruan tinggi. Keberlanjutan program menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan. Edukasi kesehatan memerlukan penguatan berkelanjutan agar perubahan perilaku dapat terjaga. Oleh karena itu, integrasi materi kesehatan dalam kegiatan sekolah dan pemeriksaan kesehatan rutin menjadi rekomendasi utama.

KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat “Remaja Sehat Tanpa Tekanan” yang dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo telah berhasil mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan kemampuan siswa dalam menjaga kesehatan fisik dan mental melalui pendekatan edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan dasar. Edukasi kesehatan yang diberikan secara interaktif dan kontekstual mampu memperluas pemahaman siswa tentang konsep kesehatan secara holistik, tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental dan kemampuan mengelola stres.

Pelaksanaan edukasi kesehatan mental terbukti efektif sebagai upaya promotif dan preventif, ditandai dengan meningkatnya keterbukaan siswa dalam membahas isu stres, menurunnya stigma terhadap kesehatan mental, serta tumbuhnya kesadaran akan pentingnya strategi koping adaptif dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan peningkatan literasi kesehatan mental dan kemampuan manajemen stres siswa telah tercapai pada tahap awal yang penting.

Pemeriksaan kesehatan dasar yang meliputi pengukuran tekanan darah, indeks massa tubuh, dan observasi kondisi umum siswa berfungsi sebagai sarana deteksi dini sekaligus media pembelajaran yang konkret. Melalui pemeriksaan ini, siswa menjadi lebih mengenal kondisi kesehatannya sendiri dan memahami keterkaitan antara kebiasaan hidup sehari-hari dengan status kesehatan yang dimiliki. Dengan demikian, tujuan mendorong siswa untuk mengenali kondisi kesehatan dan memotivasi perubahan perilaku sehat dapat dicapai.

Integrasi antara edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan memberikan dampak yang saling menguatkan, sehingga pesan-pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan relevan bagi siswa. Selain memberikan manfaat langsung bagi siswa, kegiatan ini juga memberikan data awal kondisi kesehatan remaja yang bermanfaat bagi sekolah dalam penguatan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) serta memperkuat kolaborasi antara sekolah dan perguruan tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami Mengucapkan Terima kasih kepada Kepala SMA Negeri 2 Kota Gorontalo yang telah memberikan Kesempatan Kepada kami untuk melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk Kegiatan ini meskipun Dana Pengabdian ini berasal dari Biaya Mandiri.

REFERENSI

- Ar-Raniry. (2024). Peran Guru dan Upaya Sekolah dalam Menangani Kesehatan Mental Siswa di Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. <https://jim.ar-raniry.ac.id/JPA/article/view/587>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024a). Mental Health Education | Adolescent and School Health. <https://www.cdc.gov/healthy-youth/mental-health/mental-health-education.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024b). Adolescent and School Health DASH. <https://www.cdc.gov/healthy-youth/index.html>
- Elyasari, Y., Soebandi, N., et al. (2024). Kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah menengah atas. *Jurnal Kesehatan*. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/viewFile/11121/pdf>
- Herdiani, R. T. (2024). Kesehatan Mental Remaja. Penerbit Eureka. <https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/610220-kesehatan-mental-remaja-60c19106.pdf>
- JAMA Network. (2025). Screening for Mental Health Problems in US Public Schools. *JAMA Network Open*. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2836563>
- Miers, N. S., et al. (2024). Teaching Adolescents about Stress Using a Universal School-Based Program. Springer. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-024-09651-z>
- World Health Organization. (2025). The Role of School-Based Health Centers in Adolescent Well-Being. *Frontiers in Public Health*. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1557124/full>
- WHO. (2025). Global Standards for Health Promoting Schools. Geneva: World Health Organization.