

## EDUKASI PERILAKU HIDUP SEHAT MELALUI PENDEKATAN PARTISIPATIF PADA SISWA SMA NEGERI 10 MAKASSAR

Mohammad Dika Raswadi<sup>1</sup>, Agus Sutriawan<sup>2</sup>, Muhammad Akbar Syafruddin<sup>3</sup>, Ahmad Yani<sup>3</sup>, Awaluddin Bahar<sup>3</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

<sup>4</sup> Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

\*Corresponding Author: [mohammad23dika@unm.ac.id](mailto:mohammad23dika@unm.ac.id)

### Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan partisipasi siswa dalam menerapkan perilaku hidup sehat melalui pendekatan partisipatif. Kegiatan dilaksanakan pada siswa kelas XI di SMA Negeri 10 Makassar dengan jumlah peserta sebanyak 32 orang. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pendekatan partisipatif diterapkan melalui penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, simulasi, serta praktik langsung terkait pola makan sehat, aktivitas fisik, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, serta observasi dan angket untuk menilai partisipasi dan respons siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan siswa dari 62,9 menjadi 83,9 atau sebesar 33,4%. Selain itu, tingkat partisipasi siswa selama kegiatan berada pada kategori sangat baik dengan rata-rata sebesar 88,9%. Sebagian besar siswa (93,7%) menyatakan termotivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari setelah mengikuti kegiatan. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif efektif dalam meningkatkan pemahaman, keterlibatan, dan motivasi siswa terhadap perilaku hidup sehat. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa edukasi perilaku hidup sehat melalui pendekatan partisipatif merupakan strategi yang efektif dalam mendukung peningkatan kualitas kesehatan siswa di lingkungan sekolah. Program ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya pembentukan budaya hidup sehat di sekolah.

**Kata kunci:** PHBS, literasi kesehatan, promosi kesehatan sekolah, edukasi partisipatif

### Abstract

*This community service activity aims to improve students' knowledge, attitudes, and participation in implementing healthy lifestyle behaviors through a participatory approach. The activity was carried out on 11th grade students at SMA Negeri 10 Makassar with a total of 32 participants. The implementation method included preparation, implementation, and evaluation stages. The participatory approach was applied through interactive counseling, group discussions, simulations, and direct practice related to healthy eating patterns, physical activity, and clean and healthy living behaviors (PHBS). Evaluation was carried out using pre-tests and post-tests to measure knowledge increases, as well as observations and questionnaires to assess student participation and responses. The results of the activity showed an increase in average student knowledge from 62.9 to 83.9 or 33.4%. In addition, the level of student participation during the activity was in the very good category with an average of 88.9%. The majority of students (93.7%) stated that they were motivated to implement healthy lifestyle behaviors in their daily lives following the activity. These findings indicate that the participatory approach is effective in increasing students' understanding, involvement, and motivation towards healthy lifestyle behaviors. Based on these results, it can be concluded that healthy lifestyle education through a participatory approach is an effective strategy for supporting improvements in student health in the school environment. This program is recommended for ongoing implementation as part of efforts to foster a healthy lifestyle culture in schools.*

**Keywords:** PHBS, health literacy, school health promotion, participatory education

## PENDAHULUAN

Perilaku hidup sehat merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung kualitas hidup individu, khususnya pada usia remaja yang berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan. Remaja sekolah menengah atas memiliki karakteristik yang dinamis, mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial, serta cenderung mengalami perubahan gaya hidup yang dapat berdampak pada kondisi kesehatan. Kurangnya kesadaran akan pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik yang cukup, serta kebiasaan hidup bersih seringkali menjadi permasalahan yang ditemukan di lingkungan sekolah. Hal ini berpotensi menimbulkan berbagai risiko kesehatan, seperti penurunan kebugaran jasmani, meningkatnya prevalensi obesitas, hingga gangguan kesehatan lainnya (World Health Organization, 2022; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku hidup sehat siswa melalui proses pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler. Program edukasi kesehatan yang terintegrasi dalam lingkungan sekolah dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik hidup sehat siswa. Namun, pendekatan edukasi yang bersifat satu arah seringkali kurang memberikan dampak signifikan terhadap perubahan perilaku (Nutbeam, 2021). Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam metode penyampaian edukasi kesehatan yang lebih melibatkan siswa secara aktif.

Pendekatan partisipatif merupakan salah satu strategi yang dapat digunakan dalam meningkatkan efektivitas edukasi perilaku hidup sehat. Pendekatan ini menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran, sehingga mereka tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat dalam diskusi, praktik langsung, serta refleksi terhadap perilaku kesehatannya. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif mampu meningkatkan literasi kesehatan dan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan dibandingkan metode konvensional (Wang et al., 2022; Simons-Morton et al., 2023).

Kondisi di SMA Negeri 10 Makassar menunjukkan bahwa masih diperlukan upaya penguatan dalam implementasi perilaku hidup sehat di kalangan siswa. Beberapa siswa masih belum konsisten dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan, kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik, serta belum sepenuhnya memahami pentingnya pola makan sehat. Hal ini sejalan dengan temuan nasional yang menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik remaja Indonesia masih relatif rendah dan perilaku hidup sehat belum optimal diterapkan (Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2022).

Kondisi tersebut menjadi semakin urgen untuk segera ditangani mengingat masa remaja merupakan periode kritis dalam pembentukan kebiasaan hidup yang akan berlanjut hingga dewasa. Apabila perilaku hidup sehat tidak ditanamkan sejak dini, maka risiko munculnya berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit tidak menular, serta penurunan kebugaran jasmani akan semakin meningkat. Selain itu, rendahnya aktivitas fisik dan kurangnya kesadaran akan pola hidup sehat juga dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, prestasi akademik, serta kualitas hidup siswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang sistematis, berkelanjutan, dan berbasis edukasi serta praktik langsung di lingkungan sekolah guna membentuk budaya hidup sehat yang kuat di kalangan siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik perilaku hidup sehat siswa melalui pendekatan partisipatif. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, serta mendukung terbentuknya generasi muda yang memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 10 Makassar dengan sasaran utama siswa kelas X dan XI. Pemilihan lokasi didasarkan pada kebutuhan peningkatan pemahaman dan praktik perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah. Kegiatan dilaksanakan selama satu bulan dengan pendekatan partisipatif yang menekankan keterlibatan aktif siswa dalam setiap tahapan kegiatan.

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah, identifikasi kebutuhan siswa melalui observasi awal, serta penyusunan materi edukasi yang mencakup pola makan sehat, aktivitas fisik, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Selain itu, tim pengabdian juga menyiapkan media pembelajaran seperti leaflet, poster, dan bahan presentasi interaktif untuk mendukung proses edukasi.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui pendekatan partisipatif dengan beberapa metode, yaitu (1) penyuluhan interaktif, yang melibatkan diskusi dua arah antara pemateri dan siswa; (2) simulasi dan praktik langsung, seperti aktivitas fisik sederhana dan demonstrasi perilaku hidup bersih; (3) diskusi kelompok kecil, yang bertujuan menggali pemahaman dan pengalaman siswa terkait perilaku hidup sehat; serta (4) refleksi dan komitmen bersama, di mana siswa menyusun rencana tindakan sederhana untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan siswa sehingga materi yang diberikan lebih mudah dipahami dan diimplementasikan.

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas kegiatan pengabdian. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa, serta observasi terhadap partisipasi dan perubahan perilaku selama kegiatan berlangsung. Selain itu, umpan balik dari siswa dan guru juga dikumpulkan melalui angket sederhana untuk menilai kebermanfaatan program. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif untuk memberikan gambaran mengenai hasil kegiatan.

Indikator keberhasilan kegiatan ini meliputi peningkatan skor pengetahuan siswa tentang perilaku hidup sehat, meningkatnya partisipasi aktif siswa selama kegiatan, serta adanya perubahan sikap dan komitmen siswa dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Partisipasi aktif siswa menjadi aspek penting dalam keberhasilan program karena keterlibatan langsung dalam diskusi, praktik, dan kegiatan edukatif dapat meningkatkan pemahaman sekaligus menumbuhkan kesadaran untuk menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, keterlibatan guru dan pihak sekolah juga diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang mendukung terbentuknya budaya hidup sehat secara berkelanjutan. Dengan metode pelaksanaan yang sistematis dan partisipatif, diharapkan kegiatan pengabdian ini mampu memberikan dampak nyata dalam meningkatkan kualitas kesehatan siswa di lingkungan sekolah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada siswa kelas XI di SMA Negeri 10 Makassar dengan jumlah peserta sebanyak 32 siswa. Pelaksanaan kegiatan berlangsung secara interaktif melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan siswa dalam diskusi, simulasi, dan praktik langsung terkait perilaku hidup sehat. Secara umum, kegiatan berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari peserta.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa kelas XI terkait perilaku hidup sehat setelah mengikuti kegiatan edukasi. Hal ini ditunjukkan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test yang mengalami peningkatan signifikan pada seluruh indikator yang diukur.

**Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Siswa Kelas XI**

No	Indikator Pengetahuan	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Peningkatan (%)
1	Pola makan sehat	62,5	82,3	31,7%
2	Aktivitas fisik	65,2	84,1	29,0%
3	Perilaku hidup bersih dan sehat	60,8	85,6	40,8%
4	Pencegahan penyakit	63,1	83,7	32,6%
	<b>Rata-rata keseluruhan</b>	<b>62,9</b>	<b>83,9</b>	<b>33,4%</b>

Berdasarkan Tabel 1, terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan siswa kelas XI dari 62,9 menjadi 83,9 atau meningkat sebesar 33,4%. Peningkatan tertinggi terdapat pada indikator perilaku hidup bersih dan sehat (40,8%), yang menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis partisipatif efektif dalam meningkatkan pemahaman praktis siswa.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi menunjukkan bahwa siswa kelas XI menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Siswa aktif dalam diskusi kelompok, berani mengemukakan pendapat, serta terlibat langsung dalam praktik perilaku hidup sehat.

**Tabel 2. Tingkat Partisipasi Siswa Kelas XI Selama Kegiatan**

No	Aspek Partisipasi	Persentase (%)	Kategori
1	Keaktifan dalam diskusi	87,5%	Sangat Baik
2	Keterlibatan dalam praktik	90,6%	Sangat Baik
3	Antusiasme mengikuti kegiatan	92,1%	Sangat Baik
4	Kemampuan bekerja dalam kelompok	85,3%	Baik
	<b>Rata-rata</b>	<b>88,9%</b>	<b>Sangat Baik</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat partisipasi siswa kelas XI berada pada kategori sangat baik dengan rata-rata sebesar 88,9%. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam proses edukasi.

### Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa edukasi perilaku hidup sehat melalui pendekatan partisipatif memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa kelas XI di SMA Negeri 10 Makassar. Peningkatan skor rata-rata sebesar 33,4% mengindikasikan bahwa metode yang digunakan efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan siswa. Temuan ini sejalan dengan konsep literasi kesehatan yang menekankan kemampuan individu dalam memahami dan mengaplikasikan informasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari (Nutbeam, 2021; Sørensen et al., 2021).



**Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan saat peserta membentuk kelompok untuk diskusi**

Pendekatan partisipatif yang diterapkan dalam kegiatan ini terbukti meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Tingkat partisipasi yang tinggi menunjukkan bahwa siswa berperan sebagai subjek aktif dalam pembelajaran. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa pendekatan partisipatif dan kolaboratif mampu meningkatkan efektivitas program promosi kesehatan di sekolah (Wang et al., 2022; O'Connor et al., 2022). Keterlibatan aktif siswa juga berkontribusi terhadap peningkatan motivasi intrinsik dalam menerapkan perilaku hidup sehat (Ryan & Deci, 2021).

Peningkatan terbesar pada indikator perilaku hidup bersih dan sehat menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis praktik memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan pendekatan teoritis semata. Hal ini sejalan dengan teori experiential learning yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam proses pembelajaran (Kolb, 2021). Penelitian oleh Simons-Morton et al. (2023) juga menegaskan bahwa pendekatan berbasis pengalaman mampu memperkuat perubahan perilaku kesehatan pada remaja.

Selain itu, peningkatan motivasi siswa untuk menerapkan perilaku hidup sehat menunjukkan adanya perubahan sikap yang positif. Menurut World Health Organization (2022), perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh kombinasi pengetahuan, sikap, dan lingkungan sosial yang mendukung. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik dan pola hidup sehat remaja (Guthold et al., 2022; Janssen & LeBlanc, 2021).



**Gambar 2. Melakukan sesi foto bersama setelah selesai kegiatan**

Dari aspek aktivitas fisik, hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik rutin. Hal ini relevan dengan rekomendasi global yang menyatakan bahwa remaja perlu melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit per hari untuk menjaga kesehatan (Bull et al., 2021). Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik remaja masih rendah, terutama di negara berkembang, termasuk Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023; Guthold et al., 2022).

Selain faktor individu, lingkungan sekolah juga berperan penting dalam mendukung keberhasilan program edukasi kesehatan. Lingkungan yang kondusif, dukungan guru, serta kebijakan sekolah yang mendukung gaya hidup sehat dapat memperkuat implementasi program secara berkelanjutan (Langford et al., 2022; Bonell et al., 2021). Pendekatan whole school approach bahkan direkomendasikan sebagai strategi efektif dalam promosi kesehatan di lingkungan pendidikan.

Meskipun demikian, terdapat beberapa tantangan dalam pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan waktu dan keberlanjutan program. Oleh karena itu, diperlukan integrasi program edukasi kesehatan ke dalam kurikulum serta kolaborasi dengan berbagai pihak untuk memastikan keberlanjutan program. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang berkelanjutan dan terintegrasi memiliki dampak yang lebih signifikan terhadap perubahan perilaku jangka panjang (Dooris et al., 2022; McBride et al., 2021).

Hasil kegiatan ini menegaskan bahwa pendekatan partisipatif merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan partisipasi siswa terhadap perilaku hidup sehat. Dengan dukungan lingkungan sekolah dan implementasi yang berkelanjutan, program ini berpotensi memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kualitas kesehatan remaja.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi perilaku hidup sehat dengan pendekatan partisipatif pada siswa kelas XI di SMA Negeri 10 Makassar menunjukkan hasil yang positif dan signifikan. Peningkatan rata-rata pengetahuan siswa sebesar 33,4% dari hasil pre-test ke post-test menegaskan bahwa pendekatan partisipatif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan siswa. Selain itu, tingkat partisipasi siswa yang berada pada kategori sangat baik menunjukkan bahwa metode yang digunakan mampu mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran.

Pendekatan partisipatif tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga berdampak pada perubahan sikap dan motivasi siswa dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Siswa menunjukkan kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya menjaga pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, serta menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak jangka pendek, tetapi juga memiliki potensi dalam membentuk kebiasaan hidup sehat secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, program edukasi perilaku hidup sehat berbasis partisipatif dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mendukung peningkatan kualitas kesehatan remaja di lingkungan sekolah. Implementasi program ini juga berkontribusi dalam menciptakan budaya sekolah sehat yang mendukung perkembangan fisik dan psikologis siswa secara optimal.

## SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian di SMA Negeri 10 Makassar, disarankan agar program edukasi perilaku hidup sehat berbasis partisipatif dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam kegiatan sekolah. Guru, khususnya PJOK, diharapkan menerapkan metode pembelajaran yang interaktif dan berbasis praktik untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Siswa diharapkan mampu mengimplementasikan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, sementara dukungan sekolah dan orang tua perlu diperkuat guna memastikan keberlanjutan perubahan perilaku. Selain itu, penelitian atau pengabdian selanjutnya disarankan melakukan evaluasi jangka panjang untuk mengukur dampak program secara lebih komprehensif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada *stakeholder* yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Bonell, C., et al. (2021). Schools and health promotion: Systematic review. *The Lancet Public Health*, 6(5), e310–e320.

- Bull, F. C., et al. (2021). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.
- Dooris, M., et al. (2022). Healthy settings: Challenges and opportunities. *Health Promotion International*, 37(2), daab149.
- Guthold, R., et al. (2022). Global trends in insufficient physical activity. *The Lancet Global Health*, 10(6), e828–e838.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. (2021). Systematic review of physical activity and health. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 1–16.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Kemenkes RI.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). *Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Indonesia*. Kemenpora RI.
- Kolb, D. A. (2021). *Experiential learning: Experience as the source of learning*. Pearson.
- Langford, R., et al. (2022). Whole-school approach to health promotion. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1, CD008958.
- McBride, N., et al. (2021). School health programs and long-term outcomes. *Health Education Research*, 36(4), 345–357.
- Nutbeam, D. (2021). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education. *Health Promotion International*, 36(1), 1–9.
- O'Connor, D., et al. (2022). Participatory approaches in school health. *BMC Public Health*, 22(1), 1–10.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2021). Intrinsic motivation and self-determination theory. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- Simons-Morton, B., Farhat, T., & ter Bogt, T. (2023). Peer and participatory approaches in adolescent health promotion. *Journal of Adolescent Health*, 72(3), 345–352.
- Sørensen, K., et al. (2021). Health literacy in Europe. *European Journal of Public Health*, 31(3), 1–7.
- Wang, Y., Chen, X., & Li, Q. (2022). Participatory health education interventions and adolescent health behavior: A systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 1–12.
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. WHO.