

PENDAMPINGAN PERILAKU GAYA HIDUP SEHAT DALAM PERGAULAN PADA REMAJA DI DESA JINENGDALEM

Luh Putu Tuti Ariani¹, Ketut Chandra Adinata K², Wasti Danardani³, Syarif Hidayat⁴, Gede Doddy Tisna,M.S⁵

Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan FOK UNDIKSHA
Email: tuti.ariani@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Adolescence is an important phase in human life, experiencing individual growth and development, significant physical, emotional and social changes and trying to find identity and purpose in life. Adolescence is also a transition period between childhood and adulthood. The above phenomenon illustrates that entering adolescence really requires understanding and knowledge about positive behavior so that the next generation in this millennial era does not take wrong steps and can know the right behavior. Through assistance and knowledge in healthy relationships, the impact of things that are detrimental to oneself can be avoided. The aim of this activity is to provide knowledge about healthy living behavior in teenagers and provide awareness in carrying out positive activities. The method used in this service is through FGD with a literal approach through discussion and question and answer and presented in the form of powerpoint media. Based on the evaluation results, all participants were able to increase their insight and increase awareness towards healthy living behavior. It is hoped that after this activity, all participants will be able to carry out and get used to healthy living behavior among teenagers.

Keywords: Behavior, youth, health

ABSTRAK

Remaja merupakan fase penting dalam kehidupan manusia, mengalami pertumbuhan dan perkembangan individu, perubahan fisik, emosi, dan sosial yang signifikan dan berusaha mencari identitas dan tujuan hidup. Remaja juga merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Fenomena diatas menggambarkan bahwa memasuki masa remaja sangat diperlukan pemahaman dan pengetahuan tentang perilaku yang positif sehingga generasi penerus di era mileneal ini tidak salah langkah dan dapat mengetahui perilaku yang tepat. Melalui pendampingan dan pengetahuan dalam pergaulan yang sehat sehingga dampak hal-hal yang merugikan diri sendiri dapat terhindarkan. Tujuan kegiatan ini memberikan pengetahuan tentang perilaku hidup sehat pada remaja dan memberikan kesadaran dalam melakukan aktifitas yang positif. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah melalui FGD dengan pendekatan harfiah melalui diskusi dan tanya jawab serta disajikan dalam bentuk media powerpoint. Berdasarkan hasil evaluasi, seluruh peserta mampu meningkatkan wawasan dan meningkatkan kesadaran menuju perilaku hidup sehat. Harapan setelah kegiatan ini, semua peserta mampu melakukan dan membiasakan perilaku hidup sehat pada remaja.

Kata kunci: Perilaku, Remaja, Sehat

PENDAHULUAN

Karakteristik diera milenial dapat memberikan pengaruh yang unik dalam berbagai kehidupan. Era milenial memberikan dampak terhadap pola kehidupan Masyarakat dari berbagai kalangan terurama anak usia remaja. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak remaja menuju dewasa (Darnoto & Dewi, 2020). Masa remaja belajar untuk memiliki tanggung jawab sebagai seorang yang mampu berfikir dan bertindak sesuai norma yang ada di

masyarakat (Lilawati et al., 2023). Remaja sebagai kelompok usia yang rentan, dalam menghadapi berbagai resiko mengarah pada perilaku yang merugikan bagi mereka sendiri dan masyarakat luas (M. Mbayang, 2024). Dengan anak muda yang menghadapi masa transisi menuju kedewasaan yang pada masa ini disebut masa pubertas, rasa ingin tahu anak muda sangatlah besar termasuk dalam mengesplorasi dirinya sendiri secara seksual (Irawan,2023). Banyaknya ditemukan kasus kenakalan remaja sehingga hal ini menjadi fenomena dalam kehidupan sosial, ekonomi dan budaya yang lebih luas. Dalam pergaulan bebas

sering kali mencakup perilaku seksual yang tidak terikat dalam pernikahan atau hubungan yang ada komitmen, ini berarti hubungan seksual tanpa ikatan emosional yang kuat atau tanpa penggunaan metode kontrasepsi yang aman, yang dapat meningkatkan resiko terjadinya kehamilan yang tidak direncanakan atau penularan penyakit (M. Mbayang, 2024). Akar penyebab kenakalan remaja sebenarnya adalah ketidakmampuan anak untuk menangani tanggung jawab perkembangan yang diperlukan pada masa remaja. (Rondonuwu et al., 2024). Remaja merupakan generasi penerus yang akan membangun bangsa yang lebih baik dan mempunyai pemikiran jauh kedepan dan dapat menguntungkan diri sendiri, keluarga dan lingkungan sekitar (Rofii et al., 2021). Pencegahan pergaulan bebas di Indonesia sangat penting karena berdampak pada kesejahteraan remaja, kesehatan masyarakat, ekonomi, norma sosial, serta mengurangi resiko penyebaran penyakit menular seksual. Maraknya kenakalan remaja dan pergaulan bebas dan kemajuan teknologi telah dapat mengubah paradigma pergaulan remaja secara dramatis. Masa remaja sebagai individu yang emosionalnya masih labil dan memiliki pengetahuan yang masih terbatas rentan terpengaruh oleh ajakan teman-teman yang terlibat dalam pergaulan. (Sesca et al., 2024). Kemunculan teknologi komunikasi yang canggih seperti smartphone dan media sosial telah memberikan akses remaja yang lebih besar terhadap informasi dan interaksi.(M. Mbayang, 2024). Memisahkan pergaulan dari keberadaan manusia tidak akan terjadi namun pergaulan tanpa mengenal batas akan menjadi permasalahan. (Rondonuwu et al., 2024). Pergaulan merupakan HAM setiap individu dan harus dibebaskan, tidak boleh dibatasi sebagai diskriminasi, jadi dalam pergaulan antar manusia seharusnya bebas, namun harus tetap memenuhi norma-norma yang berlaku dimasyarakat (Kusmiati et al., 2022) Tidak acuhnya orangtua dan cenderung bersikap apatis, pengawasan terhadap aktivitas anak dalam akses internet menjadi rendah (Irawan,

2023). Tindakan preventif dengan memperbanyak pengetahuan, melakukan hobby yang positif, serta mengisi aktifitas sehari-hari dengan hal yang positif seperti membantu orangtua sehingga remaja akan dapat lebih produktif dan dekat dengan keluarga. Bentuk komunikasi adalah hal yang penting antara anak dan orang tua, serta memantau aktifitas langsung maupun aktifitas dalam sosial media. Permasalahan remaja yang sering terjadi diantaranya adalah permasalahan pergaulan bebas. (Kusmiati et al., 2022). Perilaku negatif atau menyimpang dapat menyebabkan masalah hukum, gangguan pendidikan, isolasi sosial, dan risiko kesehatan mental(Pareres & Yusuf, 2024) Gaya hidup sehat adalah pola perilaku yang mencerminkan tanggung jawab individu terhadap kesehatannya melalui aktivitas fisik, nutrisi yang baik, manajemen stres, hubungan interpersonal yang positif, serta pertumbuhan spiritual. Pada remaja, gaya hidup sehat sangat penting untuk mencegah penyakit tidak menular dan mendukung perkembangan optimal(Adi Krisna Wibawa dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri, 2013; Fadhilah et al., 2019). Perilaku posesif seringkali muncul sebagai bentuk ketergantungan emosional yang berlebihan dan dapat menimbulkan konflik dalam hubungan ((Fadhilah et al., 2019). Gaya berpacaran yang berisiko ini sering ditandai dengan kontak fisik seperti berpelukan, berciuman, hingga hubungan seksual di luar pernikahan. Hal ini menimbulkan risiko sosial dan kesehatan seperti kehamilan tidak diinginkan dan penyakit menular seksual (Qomariah, 2020; Septya Titisari et al., 2021). Tekanan sosial dan norma kelompok dapat mendorong remaja untuk meniru gaya berpacaran tertentu, termasuk perilaku posesif atau perilaku seksual pranikah (Amartha et al., 2018). Media ini dapat memperkuat tren gaya berpacaran tertentu, termasuk perilaku posesif dan perilaku seksual pranikah, melalui eksposur terhadap konten yang memengaruhi sikap dan perilaku mereka(Friska Realita et al., 2022). tidak diinginkan, penyebaran penyakit menular seksual, dan permasalahan sosial lainnya yang

berdampak pada masa depan remaja (Natasya & Susilawati, 2020; Yuliani & Karneli, 2020). Sehubungan dengan hal tersebut pentingnya penyuluhan dan pendampingan tentang pengetahuan kesadaran remaja dalam pergaulan dan perilaku gaya hidup sehat khususnya pada organ reproduksi sebagai alasan bahwa memiliki pengetahuan lebih awal, manfaat, dan dampak dari ketidakpahaman mereka, faktor pendorong hubungan seksual dini, akibat dari hubungan seksual dini serta cara mengendalikan dorongan hubungan seksual dini. Sasaran dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah Masyarakat remaja putri yang berusia 15-18 tahun yang berjumlah 30 orang. Terbatasnya pengetahuan masyarakat mengenai dampak dari pergaulan bebas, kepekaan, rasa ingin tahu remaja dalam mengakses informasi tentang pencegahan penyakit menular seksual serta stigma negative mengenai kesehatan reproduksi yang menjadi salah satu penyebab kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja. Diera millennial ini permasalahan pergaulan bebas menjadi topik yang dikawatirkan orangtua terutama yang memiliki anak usia remaja karena pergaulan bebas yang menyimpang yang berhubungan erat dengan budaya barat yang tidak tersaring dan tidak diimbangi dengan pengetahuan yang baik serta tatanan norma-norma yang ada.

Melalui Program pengabdian dalam meningkatkan kemampuan sejak awal tentang pengetahuan pada pemahaman gaya hidup sehat pada remaja sehingga diharapkan pada kegiatan “Pendampingan Perilaku Gaya Hidup Sehat dalam Pergaulan pada remaja di desa Jinengdalem

METODE

Pelaksanaan program kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah di rancang dalam bentuk FGD yang dilakukan kepada Masyarakat remaja. Dengan memberikan pemahaman awal terkait kesadaran dalam melakukan gaya hidup sehat dalam pergaulan. Pada kegiatan ini mengatasi permasalahan sedikitnya pengetahuan tentang aspek-aspek preventif menuju gaya hidup sehat dalam pergaulan dengan keterkaitan pada remaja Wanita yang produktif. Terkait dengan itu pemecahannya adalah diberikan pemaparan pengetahuan preventif hidup sehat dalam pergaulan dengan narasumber yang berkompeten dibidang perilaku hidup sehat dalam pergaulan dan materi kesehatan reproduksi dari Days For Girl. Pada tahap pengabdian ini akan memberikan informasi tentang perilaku hidup sehat dalam pergaulan dan mampu meningkatkan kesadaran dalam berperilaku hidup sehat di masyarakat

Tabel 1. Karakteristik, Masalah, Metode, dan Bentuk Kegiatan

Masalah	Metode	Bentuk Kegiatan
Masyarakat putri usia 15-18 tahun belum memahami tentang perilaku hidup sehat dan kesehatan reproduksi	Diskusi	Informasi awal tentang perilaku hidup sehat dan kesehatan reproduksi
Masyarakat putri usia 15-18 tahun belum memahami cara dan tips dalam berperilaku yang baik dan sehat serta menjaga kesadaran untuk meningkatkan Kesehatan reproduksi	Diskusi/praktek	Memberikan pemahaman dan praktek tentang perilaku hidup sehat dan cara menjaga reproduksi tetap baik dan sehat
Masyarakat putri usia 15-18 tahun belum memahami tahapan-tahapan awal dalam perilaku hidup sehat dan kesehatan reproduksi	Diskusi/praktek	Tahapan-tahapan yang harus dilakukan dalam perilaku hidup sehat dan Kesehatan reproduksi

Tabel 2. Rancangan Evaluasi

Tujuan	Indikator	Cara Pengukuran
Masyarakat putri usia 15-18 tahun memahami terkait tentang perilaku hidup sehat dan kesehatan reproduksi	Peserta mengetahui berbagai macam aspek tentang perilaku hidup sehat dan kesehatan reproduksi	Diskusi /tanya jawab secara lisan
Masyarakat putri usia 15-18 tahun mendapatkan cara dan tips dalam berperilaku yang baik dan sehat serta kesadaran untuk meningkatkan Kesehatan reproduksi	Peserta dapat mempraktekkan cara dan tips dalam berperilaku baik dan sehat serta kesadaran dalam meningkatkan Kesehatan reproduksi	Cara dan Tips kesadaran dalam meningkatkan perilaku hidup sehat dan Kesehatan reproduksi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengawali kegiatan pengabdian ini, pada hari Jumat 16 Mei 2025 pukul 13.00 wita tim pengusul melakukan koordinasi kepala Desa dengan Bapak Mas Budarma. Bapak kepala desa ini menerima kedatangan tim untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Hasil dari koordinasi tersebut yakni pelaksanaan digelar pada hari Kamis 22 Mei 2025 bertempat di Kantor Desa Jineng Dalem. Dibawah ini adalah bentuk kegiatan dari awal

pembukaan sampai akhir kegiatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Masyarakat Desa Jineng dalem khusus Wanita yang berusia 15-18 tahun melibatkan mitra. Kegiatan ini berlangsung pada hari Kamis 22 Mei 2025 mulai pukul 09.00 wita 13.00 wita di ruang pertemuan kantor Desa Jineng Dalem. Kegiatan berlangsung sesuai rencana dan berhasil berkat koordinasi yang baik antara panitia dengan mitra. Pada tahap pelaksanaan kegiatan yakni Kamis 22 Mei 2025 mulai pukul 13.00 wita sampai dengan 17.00 wita

di Kantor Desa Jinengdalem Singaraja Kegiatan berlangsung sesuai rencana dan berhasil berkat koordinasi yang baik antara panitia dengan mitra dengan jumlah peserta yang hadir 30 orang. Kegiatan diawali oleh sambutan Kepala Desa Bapak Mas Sudarma. Narasumber kegiatan ini yakni. Ni Luh Putu Spyanawati,S.Pd.,M.Pd dan Ni Putu Dwi Sucita Dartini,S.Pd.,M.Pd dari Undiksha dan Leola D. Gilliland dari Days For Girl Australia. Setelah acara pembukaan, narasumber memaparkan materi awal terkait materi pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan harapan para peserta memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang pola hidup sehat yang bermanfaat dan dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Materi kedua, tahapan pemberian praktik cara menjaga Kesehatan reproduksi. Dibawah ini Adalah bentuk kegiatan dari awal pembukaan sampai akhir kegiatan. Foto. kegiatan pembukaan pengabdian pada Masyarakat dihadiri oleh bapak Wakil Dekan 2 Fok Undiksha



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan
(Sumber: Dokumen Pribadi)



Gambar 2. Sambutan Kepala Desa Jinengdalem
(Sumber: Dokumen Pribadi)



Gambar 3. Narasumber Kegiatan P2M Days for Girl
(Sumber: Dokumen Pribadi)



Gambar 4. Panitia P2M dan Narasumber
(Sumber: Dokumen Pribadi)



Gambar 5. Panitia dan seluruh Peserta P2M
(Sumber: Dokumen Pribadi)

SIMPULAN

Setelah mengikuti kegiatan ini, dilihat dari kemampuan dan keaktifan serta kebermanfaatan bagi para peserta masyarakat desa Jineng Dalem yang berusia 15-18 tahun khusus perempuan dalam meningkatkan pemahaman perilaku hidup sehat dalam pergaulan dan menjaga kesehatan reproduksi dengan baik dalam keberlangsungan hidup sehari-hari dan sangat penting dilakukan sebelum menikah.

DAFTAR RUJUKAN

- Adi Krisna Wibawa dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri, N. (2013). Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 138–150
- Amartha V. A., Fathimiyah, I., Rahayuwati, L., & Rafiyah, I. (2018). Pendidikan Kesehatan Mengenai Pencegahan Perilaku Seksual melalui Peningkatan Asertivitas pada Remaja Putri SMK Baabul Kamil Jatinangor. *Media KaryaKesehatan*, 1(1).<https://doi.org/10.24198/mkk.v1i1.17285>
- Darnoto, & Dewi, H. T. (2020). Pergaulan Bebas Remaja Di Era Milenial Menurut Perspektif Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Tarbawi*, 17(1), 45–60.
- Fadhilah, E. A., Gusti, I., Bagus, P., Arjawa, S., Made, N., & Mahadewi, A. S. (2019). Perilaku Posesif Dalam Gaya Berpacaran Di Kalangan Remaja Kota Denpasar. *Jurnal Ilmiah Sosiologi (SOROT)*, .
<https://udayananetworking.unud.ac.id/lecturer/publication/4145-ni-made-anggita-sastri-mahadewi/perilaku-posesif-dalam-gaya-berpacaran-di-kalangan-remaja-kota-denpasar-11113>
- Friska Realita, Meilia Rahmawati Kusumaningsih, & Wiwi, W. M. (2022). Korelasi Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Seks Pranikah pada Remaja : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(6).
<https://doi.org/10.56338/mppki.v5i6.2258>
- Irawan, A. et all. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Seks Bebas Pada Remaja Di Smp N 02 Grogol Sukoharjo. *Perawat Mengabdi*, 2(1), 41–48.
<http://journal.akperkabpurworejo.ac.id/index.php/pmkep/article/view/175>
- Kusmiati, M., Ramadani, F. N., Nadia, M., & Nursyam, R. (2022). Pendidikan Kesehatan: Bahaya Pergaulan Bebas Remaja. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01), 1–8.
<https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.441>
- Lilawati, E., Ummah, M. R., Ningsih, S. F., & Umam, K. (2023). *Peningkatan Pengetahuan Tentang Bahaya Pergaulan Bebas Pada Remaja Di Desa Ngogri Kecamatan Megaluh Jombang*. 4(3), 2021–2023.
- M. Mbayang, C. (2024). Pergaulan Bebas di Kalangan Remaja. *JLEB: Journal of*

- Law, Education and Business*, 2(1), 366–372.
<https://doi.org/10.57235/jleb.v2i1.1669>
- Natasya, G. Y., & Susilawati, L. K. (2020). Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3).
<https://doi.org/10.24014/pib.v1i3.9913>
- Pareres, S. K., & Yusuf, H. (2024). Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Prilaku Kriminal Remaja. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 1, 1788–1795.
<https://jicnusantara.com/index.php/jicn>
- Qomariah, S. (2020). Pacar Berhubungan dengan Perilaku Seks Pranikah pada Remaja. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1).
<https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.585>
- Rofii, A., Herdiawan, R. D., Nurhidayat, E., Fakhrudin, A., Sudirno, D., & Nahdi, D. S. (2021). Penyuluhan Tentang Bahaya Pergaulan Bebas Dan Bijak Bermedia Sosial. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 825–832.
<https://doi.org/10.31949/jb.v2i4.1588>
- Rondonuwu, D. J., Bokian, G. M., & Kasingku, J. D. (2024). Peran Keluarga Dalam Mengatasi Dampak Negatif Dari Pergaulan Bebas. *Jurnal Educatio*, 10(3), 910–919.
- Septya Titisari, A., Kadek Ratih Swandewi, L., Kowara, M., Ni Made Anggia Paramesthi Fajar, dan, & Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Provinsi Bali Jl Raya Puputan No, P. (2021). Hubungan Antara Faktor Sosiodemografi Dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Seks Pra-Nikah Remaja Bali. In *Jurnal Keluarga Berencana* (Vol. 6, Issue 02).
- Sesca, M., Lotulung, D., & Dedy Kasingku, J. (2024). Membangun Kesadaran Remaja Akan Dampak Pergaulan Bebas Terhadap Pembentukan Karakter. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(8), 1145–1150
- Syarifan Nurjan; Azid Syukroni; Edy Kurniawan; Maryono. (2022). Analisis Teoritik Kecenderungan Perilaku Delinkuensi Remaja Di Sekolah/Madrasah. *Muaddib: Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 12.
- Yuliani, V., & Karneli, Y. (2020). Pemanfaatan Layanan Informasi Guna Mencegah Terjadinya Dampak Negatif Perilaku Pacaran di Kalangan Remaja. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(2).
<https://doi.org/10.23916/08788011>
- Rahayuningrum, Indriyati oktavianu, dkk (2024). Peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi wanita pada remaja putri pra nikah di surakarta. *Jurnal Pengabdian komunitas*. Vol.3, No.1. e-ISSN-2963-7457.
<https://jurnalpengabdiankomunitas.com>
- Mahmuda siti (2024). Peningkatan kesehatan remaja melalui edukasi pentingnya kesehatan reproduksi dan bahaya pergaulan bebas. *Jurnal Global health science group*. Vol 4.No.2. e-ISSN 2808327x.
<https://jurnalglobalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM>.