

## Strategi Promosi Kesehatan: Upaya Menuju Santri Sehat di MAS Simbang Kulon Putri dan Pondok Pesantren Nurul Huda An-Najah Banat

### *Health Promotion Strategy: Efforts Towards Healthy Students at MAS Simbang Kulon Putri and Nurul Huda An-Najah Banat Islamic Boarding Schools*

Shilnia Rahmatika, Nisrina Zulfa Akmala, Amelia Mutiafani, Qonita Abidah, Sabrina Amna Fazaira, Naila Rochvika Wati, Yulis Indriyani\*

Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan

\*Email: [yulis@unikal.ac.id](mailto:yulis@unikal.ac.id)

(Diterima 21-07-2025; Disetujui 19-09-2025)

#### ABSTRAK

Permasalahan kesehatan pada remaja seperti rendahnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), kesehatan mental, kesehatan reproduksi dan konsumsi makanan kurang sehat. Permasalahan tersebut sangat penting untuk diatasi mengingat masa remaja merupakan periode krusial dalam pembentukan kebiasaan hidup yang sehat dan pola pikir yang positif. Tujuan utama pengabdian masyarakat yaitu peningkatan pengetahuan remaja meliputi berbagai aspek kesehatan, merancang intervensi, serta mendorong partisipasi aktif santri dalam upaya pencegahan dan perbaikan kesehatan lingkungan madrasah aliyah dan pondok pesantren. Metode yang digunakan meliputi beberapa tahap, yaitu observasi lingkungan, penyebaran kuesioner, forum diskusi kelompok yang melibatkan para santri. Pengabdian ini menegaskan pentingnya pendidikan kesehatan yang berkelanjutan dan pendekatan yang melibatkan seluruh komunitas, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung tumbuh kembang remaja secara optimal. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa program intervensi yang diterapkan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para santri tentang kesehatan reproduksi, kesehatan mental, serta pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Dengan adanya peningkatan ini, diharapkan para santri tidak hanya menjadi lebih sehat secara fisik dan mental, tetapi juga mampu menjadi *agent of change* guna membawa dampak positif di lingkungan pondok pesantren serta masyarakat sekitar. Upaya ini diharapkan dapat berkelanjutan dan menjadi contoh bagi institusi pendidikan dan masyarakat lainnya

Kata kunci: Remaja, Kesehatan, PHBS, Reproduksi, Mental

#### ABSTRACT

*Health problems in adolescents such as low clean and healthy living behavior (PHBS), mental health, reproductive health and consumption of unhealthy food. These problems are very important to overcome considering that adolescence is a crucial period in the formation of healthy living habits and a positive mindset. The main objectives of community service are to increase adolescent knowledge covering various aspects of health, design interventions, and encourage active participation of students in efforts to prevent and improve environmental health (MA) Madrasah Aliyah and boarding schools. The method used includes several stages, namely environmental observation, distribution of questionnaires, group discussion forums involving students. This service emphasizes the importance of continuous health education and approaches that involve the entire community, so as to create a healthier environment and support optimal adolescent growth and development. The results of this service show that the intervention program implemented succeeded in increasing the knowledge and awareness of santri about reproductive health, mental health, and the importance of implementing clean and healthy living behaviors (PHBS). With this improvement, it is hoped that the students will not only become physically and mentally healthier, but also be able to become agents of change to have a positive impact on the boarding school environment and the surrounding community. This effort is expected to be sustainable and become an example for other educational institutions and communities.*

Keywords: Teenager, Health, PHBS, Reproduction, Mental health

#### PENDAHULUAN

Indonesia saat ini sedang mengalami fase "demografi yang menguntungkan", di mana proporsi penduduk dalam usia produktif jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Sekitar 70,7% dari keseluruhan populasi Indonesia berada dalam rentang umur produktif yang

berjumlah 185,34 juta jiwa dan 16,81% terdiri dari remaja. Situasi ini tentu menghadirkan tantangan yang perlu ditangani dengan bijak agar "demografi yang menguntungkan" ini dapat dimanfaatkan sebagai kesempatan bagi negara untuk berkembang dan menjadi lebih maju. Untuk mencapai produktivitas, kondisi kesehatan, dan kesejahteraan masyarakat Indonesia harus dalam keadaan optimal.

Remaja memainkan peranan yang sangat krusial bagi kelangsungan masa depan suatu negara. Mereka adalah individu-individu yang nantinya akan menjadi bagian dari populasi usia produktif dan diharapkan berkontribusi dalam pembangunan, sehingga harus dipersiapkan sebagai Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Pada fase ini, akan terjadi berbagai perubahan kompleks yang memerlukan pemahaman yang baik, khususnya dari remaja itu sendiri. Proses perkembangan yang dialami remaja sangat rentan dan berisiko, oleh karena itu diperlukan kesehatan diri yang memadai (Wirenviona & Riris, 2020).

Pendidikan atau penyuluhan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas tertentu melalui penambahan informasi. Peningkatan wawasan terjadi karena mereka yang menjadi responden telah melalui proses pembelajaran melalui penyuluhan, sehingga muncul suatu mekanisme pembelajaran di mana yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu dan yang tidak paham menjadi paham.

Kesehatan reproduksi adalah kondisi yang menyebabkan seseorang dalam kondisi baik secara fisik, mental, dan sosial secara keseluruhan, dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Hal ini mencakup segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi, dan prosesnya. Kesehatan reproduksi juga berarti setiap orang memiliki pengalaman seksual yang menyenangkan dan aman, serta mampu melakukan reproduksi serta memiliki hak untuk menentukan kapan, apakah, dan seberapa sering akan melakukan hal tersebut (WHO, 2024).

Data menunjukkan bahwa kemampuan remaja dalam memahami tentang kesehatan reproduksi masih tergolong rendah. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), kurang dari 50% remaja di Indonesia memiliki pengetahuan yang memadai tentang kesehatan reproduksi (BKKBN, 2020). Hal ini mengakibatkan meningkatnya risiko masalah kesehatan reproduksi di kalangan remaja, seperti kehamilan remaja, penyakit menular seksual (PMS), dan masalah kesehatan mental.

Berdasarkan studi pendahuluan data kategori kesehatan reproduksi menunjukkan bahwa siswi MAS Simbang Kulon dan Pondok Pesantren Nurul Huda An-Najah Banat dalam kategori kurang baik yaitu 18,8% dan kategori baik sebanyak 81,2%, namun pada data kategori pengetahuan kesehatan reproduksi menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang reproduksi dengan kategori buruk sebanyak 120 siswi 90,2%, sedangkan kategori baik 13 siswi 9,8% dari total keseluruhan 133 siswi. hal ini menunjukkan pengetahuan siswi tersebut masih rendah.

Kesehatan mental sangat penting bagi remaja karena mereka sedang mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun emosional. Tanpa dukungan yang tepat, remaja bisa mengalami stres, cemas, atau tekanan sosial. Remaja yang sehat secara mental mampu mengelola emosi, berpikir jernih, dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sangat dibutuhkan agar mereka merasa dihargai dan mampu berkembang dengan baik.

Data menunjukkan bahwa diketahui kesehatan mental dengan kategori abnormal sebanyak 74 atau 55,6%, borderline sebanyak 53 atau 39,8%, dan normal sebanyak 6 atau 4,5% dari jumlah total keseluruhan 133 siswi. hal ini menunjukkan bahwa kurangnya kesehatan mental pada siswi MAS Simbang Kulon dan santriwati Pondok Pesantren.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah cara-cara yang dilakukan oleh individu, keluarga, dan masyarakat untuk membantu menjaga kesehatan diri sendiri. PHBS mencakup berbagai tindakan kesehatan yang dilakukan secara sadar, sehingga setiap anggota keluarga dapat menjaga kesehatannya sendiri dan turut serta dalam berbagai kegiatan kesehatan di lingkungan masyarakat.

Hidup yang sehat merupakan suatu hal yang harus dilakukan oleh setiap individu karena manfaat bagi kesehatan sangat berarti bagi setiap orang. Fokus dalam bekerja dan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi kesehatan yang baik, baik bagi diri sendiri, anak-anak, maupun anggota keluarga. Untuk memperbaiki taraf kesehatan masyarakat di sekitar pondok pesantren, penting untuk meningkatkan pemahaman santri mengenai kesehatan secara umum. Diharapkan dengan peningkatan pemahaman tersebut, akan muncul perubahan sikap dan disertai dengan perilaku bersih yang baik. Langkah-langkah yang diambil untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan

masyarakat pondok pesantren mencakup pendirian poskestren, penyuluhan, pengajaran, penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang telah dimulai oleh setiap santri, serta membudayakan hidup bersih di lingkungan pondok pesantren.

Secara filosofis, makna pengabdian kepada masyarakat bisa berkembang dan terus diperluas, tergantung pada penilaian seseorang serta kondisi ruang dan waktu. Menurut Fuaduddin (2022), dalam arti umum, pengabdian masyarakat sering diartikan sebagai suatu tindakan yang dilakukan tanpa pamrih, tanpa mengharapkan balasan apa pun. Sebab itu, sasaran utama dari pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memberikan sumbangsih atau membantu memenuhi berbagai kebutuhan serta menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi oleh masyarakat, sehingga kesejahteraan masyarakat dapat mengalami peningkatan, dan pada akhirnya masyarakat bisa hidup secara mandiri, sejahtera, dan berkembang. Tujuan lainnya adalah meningkatkan partisipasi dosen dalam menggelar pengabdian kepada masyarakat, serta meningkatkan kemampuan perguruan tinggi dalam mengelola pengabdian tersebut. Harapan terakhir adalah semakin banyaknya ilmu pengetahuan yang dihasilkan. Dengan demikian, pengabdian masyarakat merupakan suatu bentuk kontribusi yang berdampak positif bagi masyarakat yang ada di pesantren khususnya mahasiswa serta penyelenggara perlu mengadakan kunjungan di pondok pesantren ataupun sekolah khususnya santrimaupun siswi yang kurang dalam wawasan.

Dengan kasus kesehatan reproduksi, kesehatan mental, PHBS yang kurang, tujuan dari PBL pengabdian masyarakat yang ada di MAS Simbang Kulon Putri dan Pondok Pesantren Nurul Huda An-Najah Banat ini menjadi salah wujud nyata mahasiswa dalam membantu masalah, terutama masalah kesehatan yang ada di MAS Simbang Kulon Putri dan Pondok Pesantren Nurul Huda An-Najah Banat.

#### BAHAN DAN METODE

Pengabdian ini dilakukan di dua lokasi utama yaitu MAS Simbang Kulon Putri dan Pondok Pesantren Nurul Huda An-Najah Banat dengan sasaran utama remaja putri kelas 12. Model pendekatan yang diterapkan adalah *Participatory Learning and Action* (PLA). Pendekatan ini bersifat partisipatif, yang menekankan proses belajar bersama melalui diskusi kelompok, siswi juga di libatkan secara langsung dari mulai proses identifikasi masalah, analisis situasi sampai ke pelaksanaan kegiatan (Tabelak, 2025).

Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan kemandirian siswi melalui cara belajar yang interaktif dan reflektif. Disini mahasiswa tidak berperan sebagai narasumber utama, melainkan menjadi fasilitator yang mendampingi siswi belajar dan bertindak secara kolektif (Yuswatiningsih, 2025). Metode yang digunakan meliputi beberapa tahap yaitu, yang pertama observasi lingkungan untuk menilai kondisi kesehatan dan perilaku yang terjadi di sekitar pondok pesantren, kedua penyebaran kuesioner yang dibagikan kepada para santri untuk mengumpulkan data terkait masalah kesehatan yang mereka hadapi dan terakhir dengan forum diskusi kelompok yang melibatkan para santri sebagai upaya mendapatkan masukan, pengalaman serta perspektif mereka mengenai berbagai isu-isu kesehatan.

Kegiatan dilakukan oleh kelompok mahasiswa PBL program studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pekalongan selama satu bulan. Mahasiswa secara aktif melibatkan siswi MAS Simbang Kulon Putri dan Pondok Pesantren Nurul Huda An-Najah Banat dalam proses pengambilan data. Proses penyajian datanya dilakukan secara sistematis dengan kuantitatif dan kualitatif. Kuantitatif dilakukan dengan penyebaran kuesioner sementara data kualitatif dilakukan dengan kegiatan *Forum Group Discussion* (FGD). Selanjutnya data dianalisis dan dikaji menggunakan analisis situasi, sehingga mahasiswa PBL dapat menemukan prioritas masalah atau masalah utama di lingkungan tersebut yang selanjutnya dapat diintervensikan melalui kegiatan program penyuluhan.

Tim Pengabdian Masyarakat ini adalah mahasiswa kesehatan masyarakat semester 4 yang berjumlah 6 mahasiswa dan 1 dosen pembimbing lapangan. Materi untuk program penyuluhan disusun oleh kelompok mahasiswa PBL terkait dengan permasalahan kesehatan reproduksi, kesehatan mental dan sanitasi lingkungan. Dari beberapa permasalahan ini tim pengabdian masyarakat membuat beberapa program kegiatan diantaranya, pertama untuk permasalahan kesehatan reproduksi dengan program "SANTUN (Santai Tapi Tuntas Bahas Kesehatan Reproduksi)" dilakukan dengan metode sosialisasi dan mini games, untuk permasalahan kedua kesehatan mental tim pengabdian merancang program yaitu "PEDULI & CHILL (Penyuluhan dan Edukasi untuk Literasi Kesehatan Mental serta Caring,

Healing, Inspiring, Loving Life)” kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan dan edukasi kesehatan mental (mini seminar), sesi tanya jawab dan sesi konseling singkat, untuk kegiatan yang ketiga yaitu “SINGGO (Singkong Go! Sehat, Kreatif, Enak)” dengan menggunakan metode demonstrasi pembuatan getuk lindri dan es sirup tape kemudian yang terakhir permasalahan mengenai sanitasi lingkungan tim pengabdian masyarakat merancang program “AKSI (Aksi Kreatif Anak Remaja) Penghijauan Lingkungan Sekolah” dengan metode edukasi dan penanaman tanaman di lingkungan sekolah Penyampaian materi dari ketiga program kegiatan ini dilakukan secara interaktif melalui *power point*. Alat dan bahan yang digunakan pada program intervensi yaitu ATK, laptop, LCD, dan materi *power point*.



Gambar 1. Proses Pengambilan Data



Gambar 2. Pemaparan Materi Penyuluhan



Gambar 3. Kegiatan FGD

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilaksanakan pada Sabtu, 8 Februari 2025, Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat di mulai dari edukasi kesehatan reproduksi, penyuluhan dan konseling kesehatan mental, pengolahan makanan sehat, hingga penghijauan lingkungan sekolah. Setiap kegiatan disusun dengan pendekatan partisipatif agar mampu mendorong keterlibatan aktif peserta dan menghasilkan dampak yang lebih optimal. Total jumlah responden yang mengikuti kegiatan ini adalah 173 orang, terdiri dari 40 siswi kelas XII IPS 4 MAS Simbang Kulon Putri, 42 siswi kelas XII IPS 5 MAS Simbang Kulon Putri, 41 siswi kelas XII IPS 3 MAS Simbang Kulon Putri, 25 santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda An-Najah Banat. Pemateri utama adalah Amelia Mutiafani. Seluruh peserta termasuk dalam rentang usia remaja akhir (16–18 tahun), sebuah kelompok usia yang sangat penting dalam membentuk perilaku hidup sehat dan pemahaman terhadap isu-isu kesehatan yang relevan, baik dari aspek fisik, mental, hingga sosial.

Program pertama dilaksanakan yaitu program intervensi “SANTUN (Santai Tapi Tuntas Bahas Kesehatan Reproduksi)”. Tujuan dari program ini untuk memberikan edukasi kepada remaja putri mengenai pentingnya kesehatan reproduksi. Kegiatan ini dilaksanakan dalam dua sesi berbeda, yaitu di MAS Simbang Kulon dengan 40 siswi dan di Ponpes Nurul Huda An-Najah Banat dengan 25 santriwati. Materi disampaikan oleh dua pemateri berbeda dan disesuaikan dengan kondisi masing-masing lokasi. Materi yang dibahas meliputi pemahaman mengenai perubahan fisik dan emosional pada masa remaja, pentingnya menjaga kesehatan seksual, serta upaya pencegahan terhadap penyakit menular seksual.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai perubahan fisik, mental, dan sosial, sehingga pemahaman tentang kesehatan reproduksi sangat penting dimiliki sejak dini. Kesehatan reproduksi tidak hanya berarti bebas dari penyakit, tetapi juga mencakup kondisi sehat secara menyeluruh. Kartono (2005) menyatakan bahwa kesehatan reproduksi remaja adalah keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial tanpa gangguan pada fungsi maupun sistem reproduksi. Namun, kenyataannya masih banyak remaja yang memiliki pengetahuan rendah mengenai hal ini. Al-wardah (2022) mengungkapkan bahwa kurangnya informasi yang diterima menyebabkan remaja perempuan tidak memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Dalam hal ini, media massa dapat menjadi sarana edukatif yang efektif. Remaja kini lebih banyak mengakses informasi melalui media online, sehingga peran media sangat penting dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi di kalangan remaja.

Penyuluhan yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh siswa-siswa yang terlibat. Kurangnya pengetahuan mengenai seks bisa menjadi penyebab dilema seksual bagi para pemuda, sehingga sangat penting bagi remaja untuk dapat mengontrol diri demi mencapai tujuan utama, yaitu mencegah terjadinya hubungan seksual yang tidak diinginkan. Umumnya, mereka memasuki masa remaja tanpa pemahaman tentang kesehatan reproduksi, yang berakibat pada semakin dalamnya ketidaktahuan mereka.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa antusiasme peserta sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan dari partisipasi aktif peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Para peserta terlihat mulai berani mengungkapkan pendapat dan bertanya mengenai isu-isu yang sebelumnya dianggap tabu. Hal ini membuktikan bahwa metode edukasi berbasis diskusi terbuka efektif dalam meningkatkan pemahaman dan membentuk kesadaran remaja terhadap kesehatan reproduksi. Jika dibandingkan dengan pendekatan satu arah atau pemberian leaflet yang sering digunakan dalam program edukasi, pendekatan yang digunakan dalam kegiatan SANTUN ini lebih interaktif dan berdampak dalam menciptakan perubahan sikap yang positif.



**Gambar 4 Kegiatan Edukasi Kesehatan Reproduksi bersama Siswi MAS Simbang Kulon Putri dan Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda An-Najah Banat**

Kegiatan kedua yaitu “PEDULI & CHILL (Penyuluhan dan Edukasi untuk Literasi Kesehatan Mental serta Caring, Healing, Inspiring, Loving Life)”. Kegiatan intervensi ini berfokus pada peningkatan literasi kesehatan mental di kalangan remaja. Kegiatan ini diikuti oleh 42 siswi kelas XII IPS 5 MAS Simbang Kulon Putri. Pemateri utama adalah Shilnia Rahmatika, dan sesi konseling ditangani oleh Nisrina Zulfa Akmala. Program ini terdiri dari tiga sesi, yaitu: penyuluhan dan edukasi kesehatan mental, sesi tanya jawab, serta sesi konseling singkat. Dari hasil kegiatan, tampak bahwa siswa mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dan mulai terbuka mengenai tekanan akademik, masalah keluarga, hingga persoalan relasi pertemanan. Banyak peserta mengakui bahwa mereka selama ini merasa bingung harus bercerita kepada siapa, dan kegiatan ini membuka ruang aman bagi mereka untuk berbagi. Dibandingkan dengan kegiatan kesehatan mental lain yang bersifat pasif seperti seminar tanpa interaksi atau hanya berbasis poster, pendekatan konseling aktif yang digunakan di kegiatan ini jauh lebih berdampak karena memberi kesempatan kepada peserta untuk mengekspresikan perasaan mereka secara langsung. Selain itu, penggunaan pendekatan “CHILL” yang ramah remaja sangat mendukung terciptanya suasana yang hangat dan tidak mengintimidasi.

Banyak faktor yang bisa memengaruhi kesehatan mental remaja. Beberapa di antaranya adalah tekanan belajar di sekolah, perundungan atau bullying, kondisi rumah tangga bersama keluarga, serta hubungan dengan teman sebaya. Di zaman sekarang, perilaku bullying sudah menjadi hal yang

umum di lingkungan remaja Indonesia. Sering kali, tindakan ini dianggap biasa dan dimaafkan dengan alasan bahwa itu adalah kenakalan remaja. Bullying adalah tindakan yang dilakukan dengan sengaja oleh pelaku terhadap korban. Tindakan ini bersifat agresif, bisa dilakukan secara verbal maupun nonverbal. Menurut Schott, bullying juga merupakan sikap yang dilakukan berulang kali dan terdapat perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban. Secara umum, bullying adalah bentuk kekerasan psikologis yang dilakukan terus-menerus oleh pelaku terhadap korban. Perilaku bullying sering terjadi di lingkungan remaja karena anak-anak belum bisa mengendalikan emosi, memiliki rasa ingin tahu tinggi, dan sering mencoba hal baru. Masa remaja adalah masa di mana seseorang mencari jati dirinya dan sering bingung membedakan mana tindakan yang benar dan mana yang salah. Jika selama masa tumbuh kembangnya, remaja diberi nilai-nilai yang baik oleh orang tua atau guru, maka masa remajanya akan lebih positif. Namun, jika nilai-nilai tersebut tidak diterapkan, maka bisa berdampak negatif. Umumnya, remaja merasa stres atau cemas karena perubahan yang terjadi. Kurangnya pemahaman membuat remaja merasa ada perubahan dalam pola kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu, lingkungan sekitar remaja, termasuk keluarga, guru, dan teman, harus memberikan dukungan emosional serta ruang agar remaja bisa berbicara dan memahami perasaannya dengan lebih baik.



**Gambar 5. Kegiatan Edukasi Kesehatan Mental bersama Siswi MAS Simbang Kulon Putri dan Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda An-Najah Banat**

Kegiatan ketiga yaitu “SINGGO (Singkong Go! Sehat, Kreatif, Enak)”. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan remaja putri dalam mengolah makanan sehat dengan bahan lokal yang mudah dijangkau, yaitu singkong. Dihadiri oleh 25 santriwati Ponpes Nurul Huda An-Najah Banat, kegiatan ini menghasilkan dua jenis olahan, yakni gethuk lindri dan es tape. Mahasiswa mengajarkan proses pengolahan dari awal hingga siap disajikan, serta menjelaskan kandungan gizi dan manfaat dari makanan berbahan dasar singkong tersebut.

Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa peserta sangat antusias dan aktif dalam praktik memasak. Selain itu, kegiatan ini menawarkan pengetahuan praktis yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari, terutama di lingkungan pondok yang terbatas dalam akses terhadap makanan cepat saji atau bergizi tinggi. Pendekatan langsung dalam bentuk praktik jauh lebih efektif dibandingkan hanya menyampaikan teori gizi, karena peserta dapat melihat, menyentuh, mencicipi, dan mengalami prosesnya secara langsung. Hal ini sejalan dengan pendekatan *experiential learning* (pembelajaran berbasis pengalaman) yang terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan penerapan materi dalam jangka panjang.



**Gambar 6. Kegiatan Membuat Produk Olahan Sehat dari Singkong Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda An-Najah Banat**

Kegiatan yang terakhir yaitu “AKSI (Aksi Kreatif Anak Remaja) – Penghijauan Lingkungan Sekolah”. Kegiatan AKSI dilakukan bersama 41 siswi kelas XII IPS 3 MAS Simbang Kulon Putri dan berfokus pada pelestarian lingkungan melalui kegiatan penghijauan sekolah. Peserta diajak untuk menanam berbagai tanaman hias dan pohon produktif di area sekolah yang sebelumnya terlihat gersang. Selain praktik penanaman, peserta juga mendapatkan edukasi mengenai pentingnya menjaga ekosistem sekolah yang hijau, dampak lingkungan terhadap kesehatan, serta peran remaja dalam pelestarian lingkungan.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya terlibat secara fisik, tetapi juga mulai memiliki rasa kepemilikan terhadap lingkungan sekolah. Mereka menunjukkan semangat dalam merawat tanaman yang telah ditanam dan menyusun jadwal bergilir untuk penyiraman. Pendekatan seperti ini mampu membangun kesadaran kolektif tentang pentingnya lingkungan yang sehat bagi kesehatan dan kenyamanan belajar. Jika dibandingkan dengan kampanye lingkungan secara teori saja, metode partisipatif seperti ini mampu menumbuhkan rasa tanggung jawab dan keterlibatan emosional terhadap perubahan yang mereka lakukan sendiri.

Peduli lingkungan merupakan sikap dan perilaku yang dilakukan secara berkelanjutan untuk menghindari kerusakan di lingkungan sekitar dan memperkuat langkah-langkah untuk memperbaiki kerusakan alami yang telah terjadi. Sikap ini seharusnya ditanamkan sejak dini, karena generasi masa depan merupakan agen perubahan yang mampu memperbaiki kondisi lingkungan. Penanaman sikap peduli lingkungan dapat dimulai di sekolah. Karena siswa sedang dalam masa pematangan pola pikir, mereka bisa dibimbing dan dibiasakan untuk mengenali serta menyadari pentingnya sikap peduli lingkungan sejak awal. Beberapa tindakan yang bisa diambil untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai lingkungan dapat dikelola melalui penghijauan dan pengelolaan sampah. Penghijauan merupakan berbagai upaya yang dilakukan untuk memulihkan, memelihara, serta meningkatkan kualitas lahan agar dapat memproduksi dan berfungsi secara maksimal, baik dalam mengatur sistem air maupun melindungi lingkungan sekitar.



**Gambar 7. Kegiatan Membuat Produk Olahan Sehat dari Singkong Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda An-Najah Banat**

Seluruh rangkaian kegiatan intervensi fisik menunjukkan hasil yang positif dan relevan dengan kebutuhan kelompok sasaran. Metode yang interaktif, partisipatif, dan aplikatif terbukti jauh lebih efektif dibandingkan pendekatan pasif. Setiap kegiatan menargetkan aspek kesehatan yang berbeda namun saling berkaitan: mulai dari kesehatan reproduksi, mental, gizi, hingga lingkungan.

Kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa PBL Kelompok 11 ini dapat dikatakan berhasil membangun kesadaran, keterampilan, dan partisipasi aktif dari kelompok remaja putri dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatannya. Dibandingkan dengan pengabdian masyarakat sejenis yang hanya mengandalkan penyampaian materi satu arah, pendekatan yang dilakukan oleh pengabdian lebih inovatif dan berdampak, karena memberikan pengalaman langsung, ruang aman untuk berbicara, serta hasil nyata yang bisa dirasakan oleh peserta.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Program strategi promosi kesehatan yang meliputi edukasi pendidikan kesehatan yang diselenggarakan untuk remaja meningkatkan kesadaran dan pemahaman terkait kesehatan mental, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), kesehatan reproduksi, pengolahan makanan sehat, serta

pelestarian lingkungan melalui penghijauan. Metode yang melibatkan interaksi dan partisipasi sehingga mendorong remaja untuk lebih berperan serta dan dapat menerapkan pengetahuan dalam aktivitas harian mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang menyeluruh dan berbasis pengalaman sangat efektif dalam membentuk pola hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup remaja.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT atas anugerah-Nya yang telah membantu kami menyelesaikan penelitian ini. Kami juga berterima kasih kepada MAS Simbang Kulon Putri serta Pondok Pesantren Nurul Huda An-Najah Banat atas izin pengambilan data primer kepada siswa dan melakukan penyuluhan mengenai permasalahan yang ada. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua, teman-teman, dan semua yang telah memberikan doa serta dukungan dalam proses penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adila, D. R., Tobing, V. Y., Perski, D., & Wahyini, D. I. (2025). Penyuluhan Kesehatan tentang Kesehatan Reproduksi pada Remaja SMP. *JURNAL ALTIFANI Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 148-154.
- Aini, S., & Santosa, B. (2023). Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Santri di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu'aib. *Journal of Educational Management and Strategy*, 2(1), 11-20.
- Amelia, F.R. Pengaruh Media Sosial Terhadap Peningkatan Kesehatan Reproduksi Perempuan. *AL-WARDAH: Jurnal Kajian Perempuan, Gender dan Agama*, 2020, 14.2: 255-264.
- Aryani, Ni Putu, Susilia Idyawati, and Anna Layla Salfarina. "Kurangunya tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi." *Jurnal Lentera* 2.1 (2022): 148-153.
- Anik, T.H. & Arida, V. Pemberdayaan Masyarakat Surabaya Melalui Edukasi Dan Kampanye Untuk Pencegahan Transmisi HIV/AIDS. *Abdimas Galuh*, 2025, 7.1: 36-44.
- Baroroh, I. (2021). Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Seksual pada Usia Remaja. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 55-58.
- Dewi, M., Ulfah, M., Wati, F., Hastuti, N., Rizani, R., & Dini, C. (2020). Pengelolaan Makanan Sehat di Pondok Pesantren Guna Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Warta Pengabdian*, 14(2), 122-133.
- Emilda, Sri. "Analisis kesehatan reproduksi pada remaja." *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan* 11.21 (2021): 93-101.
- Fadilah, N., Ariantini, N., Ningsih, S.W. Fenomena bullying di kawasan pondok pesantren. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 2023, 5.1.
- Fitriani, A. (2024). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja Melalui Promosi Kesehatan Mental. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(2), 404-409.
- Gustiawan, R., Mutmainnah, M., & Kamariyah, K. (2021). Hubungan pengetahuan dan religiusitas dengan perilaku kesehatan reproduksi pada remaja. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 2(2), 89-98.
- Hertjung, W. S., Partini, Nuryanti, L., Nur Anganthi, N. R., Rochana, I. P., & Shobabiya, M. (2024). Promosi kesehatan mental melalui pelatihan keterampilan sosial pada warga pondok pesantren. *Warta LPM*, 27(1), 81–89. <https://doi.org/10.23917/warta.v27i1.2818>
- Khairina, I., Susmiati, S., Nelwati, N., & Rahman, D. (2022). Literasi Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Kesehatan Remaja. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1). <https://doi.org/10.33366/japi.v7i1.2949>
- Lubis, Layla Takhfa, et al. "Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman." *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* 16.2 (2019): 120-129.

- Makful, N. A., & Pirawati, N. (2020). Hubungan antara pengetahuan santri tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan penerapan PHBS di pondok pesantren khusus putri As-Syafi'iyah Jakarta Timur. *Jurnal*, Universitas Islam As-Syafi'iyah.
- Nugroho, Abdillah, et al. "Menumbuhkembangkan kepedulian siswa terhadap lingkungan melalui kegiatan penghijauan di MIM Pakang Andong, Boyolali." *Buletin KKN Pendidikan* (2020): 69-74.
- Nugroho, A., Fatonah, A., Wijaya, D. P. E., Putri, R. P., Fikri, M. N., Setiawan, O., Kurniawan, L. Y., Astuti, J. S., Primandika, F. T., & Budiarti, S. A. C. (2020). Menumbuhkembangkan Kepedulian Siswa terhadap Lingkungan Melalui Kegiatan Penghijauan di MIM Pakang Andong, Boyolali. *Buletin KKN Pendidikan*, 2(2). <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v2i2.11196>
- Nuraenah, N., Widakdo, G., Naryati, N., Aisyah, A., Fadhillah, H., Adelia, A., & Adelia, M. (2023). Edukasi Kesehatan Mental (Masalah Psikososial) pada Remaja. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(10). <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i10.12155>
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1-7.
- Riduwan, A. (n.d.). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh perguruan tinggi. *Jurnal*, STIESIA Surabaya, 1-6.
- Sarmini, S., Putri, A., Maria, C., Syahrías, L., & Mustika, I. (2023). PENYULUHAN MENTAL HEALTH UPAYA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA. *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1). <https://doi.org/10.32529/tano.v6i1.2400>
- Setiawati, In, Zakkiyatus Zainiyah, and Hamimatus Zainiyah. "Optimalisasi edukasi kesehatan reproduksi remaja (PHBS)." *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 7.1 (2023): 41-47.
- Wahani, E.T., Isroini, S.P., Setyawan, A. Pengaruh bullying terhadap kesehatan mental remaja. *EduCurio: Education Curiosity*, 2022, 1.1: 198-203.
- Wigati, A. & Nisak, A.Z. Pentingnya edukasi gizi seimbang bagi kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 2022, 4.1: 85-90.
- Yusnia, N., Nashwa, R., Handayani, D., Melati, D., & Nabila, F. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Mengenai Bahaya Seks Bebas. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02) : 114-123. <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.428>
- Yuswatiningsih, E., Wibowo, S. A., Nofalia, I., Maunaturrohman, A., & Ekawati, D. (2025). OPTIMALISASI PEMENUHAN GIZI ANAK USIA DINI MELALUI EDUKASI GIZI KEPADA IBU DENGAN METODE PARTICIPATORY LEARNING AND ACTION (PLA). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan" Optimal"*.