

**EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT PADA REMAJA DI MASA COVID-19**

**Safitri<sup>1)</sup>, Julaecha<sup>2)</sup>**

<sup>1,2)</sup> STIKes Baiturrahim Jambi

Email: safitrypipit@gmail.com

**Abstract**

*Adolescence is a period of human growth and development that occurs after childhood and before adulthood. The widespread spread of Covid-19 in Indonesia has an impact on all fields, especially on psychosocial and mental health for children and adolescents. Early studies of adolescents have poor knowledge and unhealthy lifestyles such as spending time playing gadgets and sleeping late at night. Efforts that can be made in providing knowledge about healthy lifestyle for adolescents during the Covid-19 period are one of them through leaflets and online education videos. This activity was carried out on adolescents at the Baiturrahim Health Vocational School, Jambi City, as many as 32 people. The expected output target is an increase knowledge between before and after being given education. The method used is health education using leaflets and education videos that can be accessed via YouTube. Adolescent knowledge is assessed from the results of filling out a questionnaire through the google form. Monitoring and evaluation of activities using One Group Pretest and Post-test Design approaches. The result of service has increase knowledge after being given leaflets as well as online education videos to increase awareness of potential risks to their health status.*

**Keywords:** *Education; Healthy lifestyle; Adolescent; Covid-19*

**PENDAHULUAN**

Corona Virus Disease 2019 atau Covid-19 adalah jenis penyakit baru yang disebabkan oleh infeksi Virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) atau yang dikenal dengan novel coronavirus (2019-nCoV) (Singhal, 2020). Dari awal kemunculannya diakhir tahun 2019 hingga 9 Februari 2021, penyakit ini telah menginfeksi 106.125.682 orang dan menyebabkan kematian terhadap 2.320.497 orang diseluruh dunia (WHO, 2021). Berdasarkan data dari gugus tugas Covid-19 di Indonesia terhitung sampai tanggal tersebut jumlah kasus positif Covid-19 mencapai 1.174.779 orang dan kematian 31.976 orang. Sedangkan di Provinsi Jambi jumlah terkonfirmasi Covid-19 berjumlah 4.861

orang dan kematian 76 orang, tertinggi di Kota Jambi sebanyak 1.561 orang.

Penyakit ini ditularkan melalui droplet (percikan) pada saat berbicara, batuk, dan bersin dari orang yang terinfeksi virus Covid-19. Selain itu, penyakit ini juga dapat ditularkan melalui kontak fisik (sentuhan atau jabat tangan) dengan penderita serta menyentuh wajah, mulut, dan hidung oleh tangan yang terpapar virus Covid-19 (Singhal, 2020).

Tanda dan gejala umum yang muncul akibat terinfeksi Covid-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus Covid-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan

kematian. Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru (Kemenkes RI, 2020).

Remaja merupakan suatu periode pertumbuhan dan perkembangan manusia yang terjadi setelah masa kanak-kanak dan sebelum dewasa, dari usia 10 sampai 19 tahun. Remaja akan melalui tahapan usia yang dimulai dari remaja awal mulai usia 12-15 tahun, remaja pertengahan berusia 15-18 tahun dan remaja akhir yaitu 18-21 tahun. Masa remaja merupakan salah satu transisi penting dalam rentang kehidupan yang ditandai dengan kecepatan yang luar biasa dalam pertumbuhan setelah masa kanak-kanak. Selain itu, pada masa ini juga terjadi perubahan-perubahan yang dialami individu pada saat memasuki remaja diantaranya adalah perubahan-perubahan yang dialami individu pada saat memasuki remaja diantaranya perubahan fisik, psikis, social, dan spiritual (Desmita, 2017).

Fenomena Covid-19 yang terjadi ini menimbulkan implikasi psikososial baik jangka panjang maupun jangka pendek bagi anak-anak maupun remaja. Gangguan yang terjadi berupa peningkatan asupan makanan dan penurunan aktivitas fisik yang mengakibatkan berat badan bertambah dan obesitas. Kualitas dan dampak pada remaja ditentukan oleh banyak faktor, salah satunya gaya hidup (*lifestyle*). Gaya hidup diartikan sebagai semua karakteristik perilaku dari

seseorang atau komunitas tertentu. Perilaku gaya hidup mencakup serangkaian kebiasaan yang relevan dengan kesehatan seperti aktivitas fisik, nutrisi, istirahat yang cukup dan lain-lain (Lange & Nakamura, 2020).

Selama masa Covid-19, remaja dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya 60 menit, duduk sambil bermain gadget selama 2 jam, dan memiliki waktu tidur 9-11 jam dalam sehari. Biasanya remaja melakukan aktivitas fisik sehari-hari melalui perjalanan ke sekolah, pendidikan jasmani atau olahraga, permainan, tari dan menghabiskan waktu dengan bermain bersama teman-teman di sekolahnya. Tetapi dampak Covid-19 membuat aktivitas remaja terhalang karena penutupan sekolah dan menjaga jarak (*Physical distancing*) yang diterapkan oleh pemerintah. Proses pembelajaran dilakukan secara daring dan sebagian waktu remaja dihabiskan di rumah dengan duduk bermain gadget atau video game, menonton TV, kurangnya aktivitas fisik, dan pola tidur yang tidak konsisten. Selain itu, berada dalam ruang kecil di dalam rumah juga bisa berisiko kekurangan vitamin D5. Hal tersebut mengakibatkan remaja untuk melakukan gaya hidup yang tidak sehat (Guan et al., 2020).

Tindakan paling efektif dalam mencegah penularan Covid-19 adalah jaga jarak, mencuci tangan, memakai masker, dan menggunakan pelindung mata. Selain itu, menerapkan gaya hidup sehat termasuk menjaga makanan dan nutrisi, melakukan olahraga, istirahat dan pola tidur yang cukup,

stop merokok dan konsumsi alkohol serta pola pikir yang positif. Memberikan informasi tentang gaya hidup sehat kepada individu dan komunitas merupakan intervensi yang efektif selama masa Covid-19 untuk membantu pencegahan penularan Covid-19 (Lange & Nakamura, 2020).

Tindakan preventif yang dilakukan dalam pencegahan Covid-19 tentunya harus sejalan dengan didukung oleh kontribusi media sosial sebagai edukasi. Melalui media sosial dapat diberikan tindakan-tindakan untuk mencegah penularan Covid-19 (Sampurno et al., 2020). Komunikasi media massa dalam hal ini adalah media sosial, merupakan komponen mendasar dari banyak strategi promosi kesehatan yang dirancang untuk mengubah perilaku risiko kesehatan (Alber et al., 2016).

SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi merupakan sekolah yang berorientasi pada ilmu khusus dibidang kesehatan, memiliki 137 siswa. Survey pendahuluan terhadap 10 siswa, menunjukkan bahwa 60% siswa memiliki pengetahuan kurang tentang gaya hidup sehat. 70% siswa mengaku menghabiskan waktu dirumah dengan bermain gadget untuk mengakses informasi pembelajaran, media sosial (*instagram*, *facebook*, dan lain-lain) dan bermain game. 20% siswa mengaku memiliki pola tidur larut malam. 10% siswa membantu pekerjaan orang tua seperti menjaga warung.

Upaya yang bisa dilakukan dalam memberikan pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat pada masa Covid-19 salah satunya melalui leaflet dan video edukasi

online. Leaflet merupakan media berbentuk selebaran kertas yang diberi gambar dan tulisan (biasanya lebih banyak berisi tulisan). Sedangkan Video edukasi online adalah media edukasi yang dapat diakses melalui *youtube* dimana saja dan kapan saja (Aba et al., 2020).

Media sosial telah menjadi salah satu media untuk edukasi online, dimulai dari banyaknya informasi dan peluang terjadinya interaksi serta arahan untuk menuju pengembangan informasi ke dalam tautan lain. Hal tersebut menandakan bahwa selain keterkaitannya sebagai media hiburan, media sosial dapat dijadikan sebagai alternatif sumber jawaban untuk pertanyaan keseharian, termasuk info dan pertanyaan tentang Covid-19 (Sampurno et al., 2020). Tujuan edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan sehingga dapat menumbuhkan kesadaran remaja agar tetap menjalankan hidup sehat di masa Covid-19.

#### **MASALAH, TARGET DAN LUARAN**

Remaja merupakan suatu periode pertumbuhan dan perkembangan manusia yang terjadi setelah masa kanak-kanak dan sebelum dewasa (Desmita, 2017). Meluasnya penyebaran Covid-19 di Indonesia berdampak terhadap semua bidang terutama sekali pada psikososial dan kesehatan mental jangka pendek maupun jangka panjang bagi anak-anak dan remaja, salah satunya gaya hidup (*lifestyle*). (Lange & Nakamura, 2020).

SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi merupakan sekolah yang berorientasi pada ilmu khusus dibidang kesehatan. Target sasaran pada kegiatan pengabdian ini adalah siswa kelas X Perawat sebanyak 32 orang. Pada saat pengurusan izin Kepala Sekolah telah menyampaikan bahwa siswa kelas X Perawat ini yang ada di kelas sedangkan kelas XI sedang dinas atau turun praktik dan kelas XII sudah selesai Ujian Akhir Sekolah. Siswa di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi sebagian besar memiliki pengetahuan kurang baik tentang gaya hidup sehat dan memiliki gaya hidup tidak sehat.

Upaya yang bisa dilakukan dalam memberikan pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat pada masa Covid-19 salah satunya melalui leaflet dan video edukasi online. Leaflet merupakan media berbentuk selembaran kertas yang diberi gambar dan tulisan (biasanya lebih banyak berisi tulisan). Sedangkan Video edukasi online adalah media edukasi yang dapat diakses melalui *youtube* dimana saja dan kapan saja (Aba et al., 2020). Media sosial telah menjadi salah satu media untuk edukasi online, media sosial dapat dijadikan sebagai alternatif sumber jawaban untuk pertanyaan keseharian, termasuk info dan pertanyaan tentang Covid-19 (Sampurno et al., 2020).

Luaran kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat di masa Covid-19. Pada akhir kegiatan terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi. Luaran berikutnya adalah kesehatan berupa

pembagian leaflet dan video edukasi online tentang gaya hidup sehat di masa Covid-19 kepada sasaran kegiatan ini adalah siswa SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi, sehingga dapat menumbuhkan kesadaran remaja agar tetap menjalankan hidup sehat di masa Covid-19.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 3 minggu yaitu pada tanggal 05-26 Juli 2021 di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi pada siswa kelas X Perawat sebanyak 32 orang. Saat pengurusan izin Kepala Sekolah telah menyampaikan bahwa siswa kelas X Perawat ini yang ada di kelas sedangkan kelas XI sedang dinas atau turun praktik dan kelas XII sudah selesai Ujian Akhir Sekolah.

Metode dan media yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan secara offline melalui kegiatan penyuluhan menggunakan media leaflet yang telah dilaksanakan tanggal 05 Juli 2021 dan secara online menggunakan media video edukasi yang dapat diakses melalui link <https://youtu.be/qpxxPJMSQ3A> mulai tanggal 06-26 Juli 2021.



**Gambar 1.** Tampilan Video Edukasi Gaya Hidup Sehat pada Remaja pada Masa Covid-19

Adapun leaflet dan video edukasi yang diberikan, berisikan informasi meliputi: (1) konsumsi makanan bergizi seimbang dan cukup minum air putih; (2) cara cuci tangan dengan air mengalir dan sabun; (3) waktu yang tepat untuk mencuci tangan; (4) durasi aktivitas fisik dalam sehari; (5) manfaat aktivitas fisik secara teratur; (6) contoh aktivitas fisik ringan, sedang dan berat; (7) resiko mengkonsumsi rokok dan minuman beralkohol; (8) istirahat yang cukup dan kelola stress; dan (9) gunakan masker dan jaga jarak saat berada diluar rumah.

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai berikut: (1) mengkaji dan menganalisis data; (2) mengidentifikasi masalah; (3) menyusun rencana kegiatan; (4) menyusun satuan acara penyuluhan (SAP), materi, instrument evaluasi dan mendesain media; (5) mengurus izin lokasi kegiatan; (6) memberikan pendidikan kesehatan dengan tema “gaya hidup sehat pada remaja di masa Covid-19” secara offline melalui kegiatan penyuluhan dengan media leaflet selama 100 menit yang sebelumnya telah dilakukan *pretest* terlebih dahulu, selanjutnya siswa diberikan link video edukasi, siswa dianjurkan untuk memutar video minimal 1 kali dalam sehari dengan durasi video 1 menit 45 detik agar informasi yang disampaikan dapat diulang-ulang terus dirumah melalui video tersebut; (7) melakukan monitoring dan evaluasi menggunakan lembar *pretest* dan *post-test* melalui *google form* (pendekatan *one group pretest dan post-test design*). *Post-test* dilakukan setelah 3 minggu terhitung

siswa mendapatkan penyuluhan dan link video edukasi.

### **HASIL PEMBAHASAN**

Pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gaya hidup sehat pada remaja di masa pandemi dilaksanakan di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi pada bulan Juli 2021 secara offline melalui kegiatan penyuluhan menggunakan media leaflet dan online menggunakan media video edukasi yang dapat diakses pada *youtube*. Peserta kegiatan ini adalah siswa kelas X Perawat sebanyak 32 orang. Sebelum memberikan edukasi tim memberikan *pretest* melalui *google form* yang harus diisi oleh remaja didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Presentase Pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat pada Remaja di Masa Covid-19 Sebelum Edukasi**

No	Komponen Pengetahuan	Baik	Tidak Baik	Jumlah (%)
1	Pencegahan Covid-19 pada Remaja	59.3%	40.7%	100
2	Makanan yang sehat	53.1%	46.9%	100
3	Mencuci tangan yang benar	59.3%	40.7%	100
4	Waktu yang tepat untuk mencuci tangan	56.2%	43.8%	100
5	Durasi aktivitas fisik dalam sehari	50.0%	50.0%	100
6	Manfaat aktivitas fisik	59.3%	40.7%	100
7	Aktifkat fisik ringan, sedang dan berat	56.2%	43.8%	100
8	Risiko mengkonsumsi rokok	56.2%	43.8%	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa remaja memiliki pengetahuan baik tentang gaya hidup sehat di masa Covid-19 meskipun dengan presentasi yang masih rendah, dari 8 pengetahuan yang digali remaja memiliki pengetahuan yang terendah tentang durasi aktivitas fisik dalam sehari sebesar 50,0% dan makanan yang sehat sebesar 53,1%.



**Gambar 2.** Pemberian Pendidikan Kesehatan Secara Offline Menggunakan Leaflet di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi, dan mencakup berbagai aktivitas seperti berjalan, bersepeda atau olahraga. Bagian dari aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, berulang serta memiliki tujuan untuk memberikan kebugaran biasa disebut dengan istilah latihan. Aktivitas fisik merupakan faktor preventif/terapeutik terhadap kesehatan psikologis (Morres et al., 2021). WHO merekomendasikan remaja melakukan aktivitas fisik 60 menit/hari ( $\geq 420$  menit/minggu) untuk kesehatan mental yang lebih baik di masa Covid-19 (WHO, 2020).

Teori serupa juga menyebutkan selama masa Covid-19, remaja dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya 60 menit, duduk sambil bermain gadget selama 2

jam, dan memiliki waktu tidur 9-11 jam dalam sehari. Biasanya remaja melakukan aktivitas fisik sehari-hari melalui perjalanan ke sekolah, pendidikan jasmani atau olahraga, permainan, tari dan menghabiskan waktu dengan bermain bersama teman-teman di sekolahnya. Tetapi dampak Covid-19 membuat aktivitas remaja terhalang karena penutupan sekolah dan menjaga jarak (*Physical distancing*) yang diterapkan oleh pemerintah. Proses pembelajaran dilakukan secara daring dan sebagian waktu remaja dihabiskan di rumah dengan duduk bermain gadget atau video game, menonton TV, kurangnya aktivitas fisik, dan pola tidur yang tidak konsisten. Selain itu, berada dalam ruang kecil di dalam rumah juga bisa berisiko kekurangan vitamin D5. Hal tersebut mengakibatkan remaja untuk melakukan gaya hidup yang tidak sehat (Guan et al., 2020).

Makanan sehat terkait dengan kesejahteraan yang lebih baik seperti gejala depresi dan kecemasan yang rendah. Namun, perilaku makan yang buruk pada remaja terjadi di masa Covid-19 misalnya, cemilan yang meningkat diantara waktu makan dan nafsu makan yang tidak terkendali. Selain itu, peningkatan yang signifikan pada remaja dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung gula. Perilaku makan yang sehat pada remaja di rumah sangat penting dan harus diperhatikan. Hasil penelitian Morres et al., (2021) menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara aktivitas fisik di rumah, perilaku makan yang sehat terhadap peningkatan kesejahteraan remaja.



Makan Makanan yang seimbang dapat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan psikologis remaja. Perilaku makan remaja dipengaruhi oleh apa yang mereka ketahui dan apa yang dapat mereka lakukan dari orang-orang disekitar mereka dan lingkungan fisik mereka, serta apa yang mereka inginkan. Makan makanan seimbang penting untuk kesehatan dan kesejahteraan tubuh seseorang, bahwa *British Dietetic Association* (BDA) merekomendasikan makan makanan dalam jumlah sedang dan mengonsumsi makanan yang bervariasi dari berbagai makanan. Ini termasuk buah dan sayuran per hari, serta mengurangi asupan makanan yang mengandung kadar lemak, garam, dan gula yang tinggi. Makanan harus didasarkan pada karbohidrat bertepung dan mengandung sumber protein tanpa lemak, juga dianjurkan minum cukup cairan (6-8 cangkir/gelas) agar tetap terhidrasi (Khalil et al., 2020).

Diet seimbang yang sehat adalah bagian dari strategi risiko remaja selama masa Covid-19, karantina merupakan keadaan yang membuat stress dan secara umum keadaan tersebut diketahui memengaruhi pola makan. Lama tinggal di rumah juga dapat mendukung remaja untuk ngemil dan makan makanan yang mereka sukai. Hal ini membuat remaja lebih sering membeli makanan siap saji (Gasmi et al., 2020). Menurut WHO, diet dan nutrisi memainkan peran penting dalam fungsi kekebalan tubuh. WHO menyoroti bahwa makanan bergizi seimbang dapat menjaga berat badan yang sehat, mengurangi resiko termasuk kondisi obesitas, diabetes,

penyakit jantung, stroke, kanker dan osteoporosis, dan dapat membantu pengelolaan kondisi jangka panjang (Childs et al., 2019).

Tinggal di rumah, penutupan sekolah, kurangnya kegiatan di luar ruangan selama masa Covid-19, cenderung mengganggu kebiasaan makan dan kualitas tidur remaja (Khalil et al., 2020). Becker dan Alice M. Gregory berpendapat bahwa tidur penting bagi kesejahteraan remaja, mulai dari kesehatan mental dan kesejahteraan imunologi serta ketahanan terhadap penyakit. Hilangnya aktivitas tatap muka dan hubungan teman sebaya yang terkait dapat berkontribusi pada aktivitas fisik yang lebih sedikit, peningkatan efek negatif, lebih banyak kelesuan atau peningkatan kesempatan untuk tidur siang yang lama.

Pembelajaran jarak jauh dan tidak adanya tatap muka interaksi sosial juga memungkinkan remaja menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan teknologi seperti menonton TV dan jejaring sosial online termasuk selama periode sebelum tidur. Peningkatan paparan cahaya biru dapat mengganggu produksi melatonin, yang berarti bahwa tubuh kehilangan isyarat biologis untuk tidur. Membawa teknologi ke dalam rumah juga bisa mengekspos remaja, beberapa mungkin untuk pertama kalinya, menjadi korban cyber dan tantangan online lainnya. Faktor-faktor tersebut berpotensi secara langsung mempengaruhi waktu tidur, kualitas tidur, dan keteraturan tidur/pola bangun (Khalil et al., 2020).

Temuan yang didapati berikutnya pada saat kegiatan adalah terjadinya perubahan tingkat pengetahuan peserta tentang gaya hidup sehat pada remaja di masa Covid-19 yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2. Persentase Pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat pada Remaja di Masa Covid-19 Setelah Edukasi**

No	Komponen Pengetahuan	Baik	Tidak Baik	Jumlah (%)
1	Pencegahan Covid-19 pada Remaja	91.7%	8.3%	100
2	Makanan yang sehat	83.8%	16.2%	100
3	Mencuci tangan yang benar	91.1%	8.9%	100
4	Waktu yang tepat untuk mencuci tangan	86.7%	13.3%	100
5	Durasi aktivitas fisik dalam sehari	82.8%	17.2%	100
6	Manfaat aktivitas fisik	91.5%	8.5%	100
7	Aktifitas fisik ringan, sedang dan berat	88.6%	11.4%	100
8	Risiko mengkonsumsi rokok	87.8%	12.2%	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang gaya hidup sehat di masa Covid-19. Terjadi peningkatan rata-rata sebesar 56,7% pengetahuan lebih baik setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Hasil tersebut sejalan dengan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan Mustikawati et al., (2021), menunjukkan bahwa berdasarkan hasil *post-test* ditemukan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai PHBS di sekolah setelah pemberian promosi kesehatan secara daring menggunakan *Zoom*.



**Gambar 3. Diskusi Bersama Siswa SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi Terkait Gaya Hidup Sehat pada Remaja di Masa Covid-19**

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang (*overt behavior*), perilakunya didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2014).

Peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup sehat pada remaja di masa covid-19 pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didukung dengan penggunaan media leaflet dan video edukasi online. Leaflet merupakan media berbentuk selebaran kertas yang diberi gambar dan tulisan (biasanya lebih banyak berisi tulisan). Video adalah alat bantu atau media edukasi yang dapat menunjukkan kembali gerakan-gerakan, pesan-pesan dengan menggunakan efek tertentu sehingga dapat memperkokoh proses pembelajaran dan dapat menarik perhatian penonton, video edukasi online ini dapat diakses melalui *youtube* dimana saja dan kapan saja. Hasil serupa pada penelitian yang



dilakukan oleh Aba et al., (2020), dilaporkan bahwa edukasi yang dilakukan secara online, efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat di Kota Baubau dalam pencegahan Covid-19 dengan menggunakan media video sekaligus *leaflet*.

Video edukasi online dapat menunjang proses pembelajaran menjadi salah satu hal formal dengan menggunakan teknologi (Bower, 2019). Proses dan metode belajar dengan jarak jauh menjadi kebiasaan baru yang mampu memberikan ringkasan melalui layar komputer atau *smartphone* (Fantini & Tamba 2020). Media sosial telah menjadi salah satu media untuk edukasi online, dimulai dari banyaknya informasi dan peluang terjadinya interaksi serta arahan untuk menuju pengembangan informasi ke dalam tautan lain. Hal tersebut menandakan bahwa selain keterkaitannya sebagai media hiburan, media sosial dapat dijadikan sebagai alternatif sumber jawaban untuk pertanyaan keseharian, termasuk info dan pertanyaan tentang Covid-19 (Sampurno et al., 2020). Penyampaian pesan edukasi secara online tidak hanya digunakan pada teknologi informasi saja, namun dapat juga digunakan pada bidang lainnya seperti kesehatan (Perera et al., 2017).

Gaya hidup memiliki dampak positif pada kesehatan dan sangat penting untuk mencegah timbulnya penyakit kronis secara dini, sebagian besar remaja berisiko. Pilihan dalam hal kesehatan selama masa remaja dapat membahayakan kesehatan mereka di masa depan. Faktanya telah terjadi penurunan

prevalensi perilaku sehat secara umum seiring bertambahnya usia menunjukkan bahwa remaja memiliki gaya hidup yang membahayakan kesehatan mereka dan membahayakannya di masa depan. Hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa gaya hidup yang tidak sehat pada remaja, diantaranya: (1) penurunan aktivitas fisik, remaja cenderung melakukan aktivitas fisik formal, yang memerlukan biaya; (2) menghabiskan waktu di depan layar media online seperti *smartphone*, tablet atau komponen layar elektronik lainnya. Peningkatan tuntutan dan kebutuhan akademik yang lebih tinggi untuk interaksi sosial. Saat ini, banyak komponen layar elektronik yang dapat digunakan sebagai alat untuk membantu siswa mengerjakan pekerjaan rumah dan sekolah dengan konten yang beragam; (3) penurunan konsumsi buah dan sayur dimulai pada masa kanak-kanak dan berlanjut hingga dewasa muda dari awal hingga pertengahan masa remaja, memiliki kebebasan dalam memilih makanan yang diinginkan; (4) peningkatan konsumsi alkohol dan rokok pada usia transisi dari remaja awal ke pertengahan remaja (Marques et al., 2020).

Pada umumnya remaja belum memiliki gaya hidup yang sehat. Masih banyak upaya yang harus dilakukan untuk mempromosikan gaya hidup sehat dan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang manfaat potensial untuk status kesehatan mereka. Mengingat bahwa perilaku kesehatan telah diketahui selama periode perkembangan ini, memahami merupakan cara terbaik untuk

mempromosikan gaya hidup sehat selama fase kehidupan ini. Penting juga untuk digarisbawahi bahwa rendahnya prevalensi remaja dengan gaya hidup sehat tampaknya menguatkan bahwa perilaku tidak sehat cenderung mengelompok.

Sekolah bukan hanya berperan sebagai wadah edukasi kesehatan yang efektif, tetapi sebagai tempat umum sekolah berpotensi menjadi tempat atau sumber penularan berbagai penyakit. Pendidikan kesehatan yang dilakukan secara kontinue berbasis kurikuler merupakan upaya pencegahan primer terhadap pencegahan penyakit menular (Hinga & Adu, 2021).

Sekolah juga dapat meningkatkan gaya hidup remaja melalui pengetahuan. Penting bagi remaja diajarkan tentang kesehatan fisik, masalah kesehatan terkait dengan perilaku dalam memanfaatkan media layar atau media online, waktu yang tepat untuk menggunakan media tersebut, kebiasaan makan sehat, anjuran konsumsi buah dan sayur setiap hari, dan menghindari konsumsi alkohol dan rokok. Pengetahuan mungkin tidak cukup untuk memperbaiki gaya hidup remaja, tetapi memiliki pengetahuan yang kemudian dipraktekkan bisa menjadi langkah awal untuk meningkatkan kesadaran pentingnya perilaku hidup sehat, agar generasi muda dapat membuat keputusan yang terdidik tentang kesehatan mereka.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan secara offline melalui kegiatan penyuluhan menggunakan media leaflet dan online menggunakan media video edukasi yang dapat diakses pada *youtube* di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat pada remaja di masa Covid-19 sebesar 56,7%.

Diharapkan kepada pihak sekolah dan petugas kesehatan dapat menjadikan leaflet dan video edukasi ini sebagai media alternatif dalam memberikan pendidikan kesehatan secara berkesinambungan untuk meningkatkan kesadaran pentingnya perilaku hidup sehat, agar generasi muda dapat membuat keputusan yang terdidik tentang kesehatan mereka.

## **REFERENSI**

- Aba, L., Nirmala, F., Saputri, A. I., & Hasyim, M. S. (2020). Efektivitas Pemberian Edukasi secara Online melalui Media Video dan Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Covid-19 di Kota Baubau. *Jurnal Farmasi Galenika (Galenika Journal of Pharmacy)(e-Journal)*, 6(2).
- Alber, J. M., Paige, S., Stelfson, M., & Bernhardt, J. M. (2016). Social media Self-efficacy of Health Education specialists: training and organizational development implications. *Health Promotion Practice*, 17(6), 915-921.
- Bower, M. (2019). Technology-mediated learning theory. *British Journal of Educational Technology*, 50(3), 1035-1048.

- Childs, C. E., Calder, P. C., & Miles, E. A. (2019). Diet and immune function. *Pandemic. International Journal of Nursing*, 7(2), 80-86.
- Desmita. (2017). Psikologi perkembangan peserta didik. Bandung: Rosda.
- Fantini, E., & Tamba, R. S. (2020). Mediamorfosis Edukasi Informal Online Melalui Platform Digital Sebagai Peluang Bisnis Baru. *Majalah Ilmiah Bijak*, 17(1), 114-127.
- Gasmi, A., Noor, S., Tippairote, T., Dadar, M., Menzel, A., & Bjørklund, G. (2020). Individual risk management strategy and potential therapeutic options for the COVID-19 pandemic. *Clinical Immunology*, 215, 108409.
- Guan, H., Okely, A. D., Aguilar-Farias, N., del Pozo Cruz, B., Draper, C. E., El Hamdouchi, A., ... & Veldman, S. L. (2020). Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 416-418.
- Hinga, I. A. T., & Adu, A. (2021). Edukasi Kebiasaan Cuci Tangan dengan Penerapan Metode Bernyanyi Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Menular Pada Murid SD Negeri Tuadale Kabupaten Kupang. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 31-46.
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). Situasi COVID 19. Retrived from [www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id)
- Kementrian Kesehatan RI (2020). Pedoman pencegahan dan pengendalian coronavirus disease (COVID-19) Revisi Ke-5. Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan RI.
- Khalil11, A. M. S., & Elsayed, Z. E. H. (2020). Children Dietary Habits and Quality of Sleep during COVID-19 Pandemic. *International Journal of Nursing*, 7(2), 80-86.
- Lange, K. W., & Nakamura, Y. (2020). Lifestyle factors in the prevention of COVID-19. *Global Health Journal*, 4(4), 146-152.
- Marques, A., Loureiro, N., Avelar-Rosa, B., Naia, A., & Matos, M. G. D. (2020). Adolescents' healthy lifestyle☆. *Jornal de pediatria*, 96, 217-224.
- Morres, I. D., Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Androutsos, O., & Theodorakis, Y. (2021). Physical Activity, Sedentariness, Eating Behaviour and Well-Being during a COVID-19 Lockdown Period in Greek Adolescents. *Nutrients*, 13(5), 1449.
- Mustikawati, I. S., Puspitaloka, E., & Abna, I. M. Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Upaya Promosi Kesehatan di Sekolah.
- Notoatmodjo S. (2014). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta: Jakarta.
- Pemerintah Provinsi Jambi. (2021). Data dan informasi coronavirus disease 2019 (Covid-19) Provinsi Jambi. Retrived from [corona.jambiprov.go.id](http://corona.jambiprov.go.id)
- Perera, V., Mead, C., Buxner, S., Lopatto, D., Horodyskyj, L., Semken, S., & Anbar, A. D. (2017). Students in fully online programs report more positive attitudes toward science than students in traditional, in-person programs. *CBE—Life Sciences Education*, 16(4), ar60.
- Sampurno, M. B. T., Kusumandyoko, T. C., & Islam, M. A. (2020). Budaya media sosial, edukasi masyarakat, dan pandemi COVID-19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5), 529-542.

Singhal, T. (2020). A review of coronavirus disease-2019 (COVID-19). *The indian journal of pediatrics*, 87(4), 281-286.

World Health Organization. (2021). Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic. Retrived from

[who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.