**LAPORAN AKHIR**
**PROGRAM IPTEKS BAGI MASYARAKAT (IbM)**

# PEMBERDAYAAN TIM PELAYANAN KESEHATAN PEDULI REMAJA (PKPR) PUSKESMAS GARUDA DAN KELOMPOK REMAJA GARASI (GERAKAN ANAK DAN REMAJA ANDIR BERAKSI) DALAM POLA HIDUP SEHAT REMAJA SEBAGAI BAGIAN DARI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI WILAYAH PUSKESMAS GARUDA KOTA BANDUNG


Oleh :
Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom (Ketua)
NIDN : 4015076401

Washudi, S.Pd, M.Kes
NIDN : 4005085501



**JURUSAN KEPERAWATAN BANDUNG**
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG**
**2019**

## HALAMAN PENGESAHAN

| | | |
|---|---|---|
| 1. Judul IbM | : | Pemberdayaan Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Puskesmas Garuda dan Kelompok Remaja GARASI (Gerakan Anak dan Remaja Andir Beraksi) dalam Pola Hidup Sehat Remaja sebagai bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung |
| 2. Nama Mitra Program IbM | : | 1. Tim PKPR Puskesmas Garuda Kota Bandung<br>2. Kelompok GARASI (Gerakan Anak dan Remaja Andir Beraksi) Kelurahan Garuda Kota Bandung |
| 3. Ketua Tim Pengusul | | |
| a. Nama | : | Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom |
| b. NIDN | : | 4015076401 |
| c. Jabatan/Golongan | : | Lektor Kepala / IV a |
| d. Jurusan | : | Keperawatan Bandung |
| e. Perguruan Tinggi | : | Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung |
| f. Bidang Keahlian | : | Keperawatan Komunitas |
| g. Alamat Kantor/Tlp | : | Jalan Dr. Otten No. 32 Bandung, Tlp: 022-4231639 |
| h. Alamat Rumah/Tlp/Email | : | Pagaden RT 02 RW 11 Cinanjung Tanjungsari Sumedang, Tlp: 022-7912451 HP: 081322622541, supriadiyadi74@yahoo.co.id |
| 4. Anggota Tim Pengusul | | |
| a. Jumlah Anggota | : | 1 orang |
| b. Nama Anggota I/Keahlian | : | Washudi, S.Pd, M.Kes / Kesehatan Masyarakat |
| c. Mahasiswa yang terlibat | : | 4 orang |
| 5. Lokasi Kegiatan Mitra 1 | | |
| a. Wilayah Mitra | : | Jalan Dadali No.81 Bandung 40184 |
| b. Kabupaten/Kota | : | Kota Bandung |
| c. Provinsi | : | Jawa Barat |
| d. Jarak PT ke Lokasi Mitra | : | 1000 m |
| 6. Lokasi Kegiatan Mitra 2 | | |
| a. Wilayah Mitra | : | Jalan Elang No. 5 Bandung 40184 |
| b. Kabupaten/Kota | : | Kota Bandung |
| c. Provinsi | : | Jawa Barat |
| d. Jarak PT ke Lokasi Mitra | : | 1000 m |
| 7. Luaran yang dihasilkan | : | Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat:<br>1. Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) memiliki persepsi yang sama dalam pembinaan pola hidup sehat remaja.<br>2. Kelompok remaja GARASI mengalami perubahan pengetahun dan pemahaman tentang pola hidup sehat remaja. |
| 8. Jangka Waktu Pelaksanaan | : | Dua semester |
| 9. Biaya Total | : | Rp. 7.965.000,- |

Mengetahui,
Kepala Unit PPM

Dr. Rr. Nur Fauziyah, SKM, MKM
NIP. 197007281993032002

Bandung, Desember 2019
Ketua

Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom
NIP. 196407151988031001

Mengetahui,
Direktur Poltekkes Kemenkes Bandung

Dr. Ir. H. Osman Syarief, M.KM
NIP. 196008061983121002

## RINGKASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang "Pemberdayaan Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Puskesmas Garuda dan Kelompok Remaja GARASI (Gerakan Anak dan Remaja Andir Beraksi) dalam Pola Hidup Sehat Remaja sebagai bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung" dilatarbelakangi oleh tingginya perilaku berisiko pada remaja yang cenderung tidak sehat bahkan merusak, seperti merokok, penggunaan obat-obat terlarang, pergaulan bebas, dan faktor lingkungan yang menyebabkan perilaku berisiko: kondisi lingkungan yang permisif, seperti ketersediaan fasilitas/sarana yang mendukung perilaku berisiko, ketiadaan penegakan hukum terkait kesehatan atau adanya dorongan perilaku berisiko melalui informasi yang salah.

Target pengabdian masyarakat adalah terhadap kemitraan yang dilakukan, berupa : Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Puskesmas Garuda Kota Bandung dan Kelompok Remaja GARASI Kelurahan Garuda Kota Bandung, dengan luaran: Tim PKPR memiliki persepsi yang sama dalam pembinaan pola hidup sehat remaja, dan Kelompok Remaja GARASI mengalami perubahan pengetahun dan pemahaman terhadap pola hidup sehat remaja.

Hasil kegiatan diperoleh pola yang sama dalam pembinaan Pola Hidup Sehatan Remaja, dan Kelompok Remaja yang dilatih mengalami peningkatan pengetahuan, dimana sebelum pelatihan rerata skor 52,7 dan setelah pelatihan menjadi 73,5. Peserta pelatihan juga melakukan pembinaan terhadap sebayanya sebanyak 12 orang. Selanjutnya disarankan bagi Ketua PKPR untuk tetap mengembangkan pembinaan remaja menuju pola hidup sehat remaja, dan bagi Pengurus kelompok GARASI, khususnya pada remaja yang telah mengikuti pelatihan, supaya terus melakukan komunikasi dan edukasi terhadap remaja sebayanya terkait pola hidup sehat remaja, sehingga para remaja terhindar dari perilaku berisiko.

## PRAKATA

Puji syukur dipanjatkan ke khadirat Alloh SWT karena berkat rahmat dan katuniaNya laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (IbM) "Pemberdayaan Tim PKPR Puskesmas Garuda dan Kelompok Remaja GARASI (Gerakan Anak dan Remaja Andir Beraksi) dalam Pola Hidup Sehat Remaja Sebagai Bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung" dapat diselesaikan. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada junjunan alam Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan seluruh pengikunya hingga akhir zaman termasuk pada kita semua. aamiin.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam dua tahap, dimana tahap pertama dilaksanakan terhadap Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Puskesmas Garuda Kota Bandung dan tahap kedua dilaksanakan terhadap Kelompok Remaja GARASI di RW 05 Kelurahan Garuda Kota Bandung, dengan luaran: Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) memiliki persepsi yang sama dalam pembinaan pola hidup sehat remaja, dan Kelompok Remaja GARASI mengalami perubahan pengetahun dan pemahaman terhadap pola hidup sehat remaja.

Dalam mewujudkan kegiatan ini, tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini kami menghaturkan terima kasih kepada:

1. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung dan Ketua Jurusan Keperawatan Bandung yang telah memberi kesempatan dan mendukung pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (IbM)
2. Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan IbM berikut pendanaannya
3. Kepala Puskesmas Garuda Kota Bandung yang telah memberi kesempatan kepada Tim IbM untuk melaksanakan kegiatan di Wilayah Kerja Puskesmas Garuda Kota Bandung
4. Kepala Kelurahan Garuda dan Ketua RW 05 Garuda yang telah mendukung dan berpatisipasi aktif menggerakan para remaja untuk mengikuti kegiatan IbM.
5. Tim PKPR dan Kelompok GARASI yang telah banyak berpartisi aktif dalam persiapan dan pelaksanaan pembinaan pola hidup sehat remaja.

Semoga kontribusi bapak/ibu/saudara semuanya menjadi amal ibadah… aamiin yra. Akhir kata, semoga kegiatan yang telah dilakukan bermanfaat dan terus dilanjutkan di masa mendatang.

Bandung, Desember 2019
Ketua Pelaksana

Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

# DAFTAR ISI


| | | Halaman |
|---|---|---|
| Halaman Pengesahan | | i |
| Ringkasan | | iii |
| Prakata | | iv |
| Daftar Isi | | v |
| Daftar Tabel | | vi |
| Daftar Lampiran | | vii |
| BAB I | PENDAHULUAN | |
| | A. Latar Belakang | 1 |
| | B. Analisa Situasi Mitra | 4 |
| | C. Permasalahan Mitra | 5 |
| BAB II | TARGET DAN LUARAN | |
| | A. Target | 10 |
| | B. Luaran | 10 |
| BAB III | METODE PELAKSANAAN | |
| | A. Persiapan | 11 |
| | B. Pelaksanaan | 11 |
| | C. Evaluasi | 14 |
| BAB IV | HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI | |
| | A. Hasil yang dicapai | 15 |
| | B. Luaran yang dicapai | 17 |
| BAB V | KESIMPULAN DAN SARAN | |
| | A. Kesimpulan | 18 |
| | B. Saran | 18 |
| Daftar Pustaka | | 19 |

## DAFTAR TABEL


| | | Halaman |
|---|---|---|
| Tabel 3.1 | Kegiatan IbM Tahap I | 12 |
| Tabel 3.2 | Kegiatan IbM Tahap II | 13 |
| Tabel 4.1 | Hasil yang dicapai pada Kegiatan Tahap I | 15 |
| Tabel 4.2 | Hasil yang dicapai pada Kegiatan Tahap II | 16 |

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Log Book Pelaksanaan PkM

Lampiran 2 Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Lampiran 3 Materi Pola Hidup Sehat Remaja

Lampiran 4 Daftar Hadir Peserta

Lampiran 5 Soal Pre dan Post Tes dan Nilai

Lampiran 6 Biodata Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat

Lampiran 7 Laporan Realisasi Anggaran

# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar belakang

Jumlah remaja sebagai generasi milenial yang cukup besar merupakan potensi yang memerlukan pengelolaan secara terencana, terstruktur dan sistematis agar dapat bermanfaat menjadi modal pembangunan ke depan. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyebutkan pada Tahun 2016 penduduk remaja berusia 10-24 tahun berjumlah 66,3 juta jiwa dari total penduduk sebesar 258,7 juta, yang berarti satu di antara empat penduduk adalah remaja. Remaja saat ini akan menjadi bagian dari generasi emas Indonesia, generasi yang pada tahun 2045, saat Indonesia memasuki usia 100 tahun merdeka, akan berusia antara 35-45 tahun.

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan pesat baik fisik, psikologis maupun intelektual. Pola karakteristik pesatnya tumbuh kembang ini menyebabkan remaja dimanapun ia menetap, mempunyai sifat khas yang sama yaitu mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Sifat tersebut dihadapkan pada ketersediaan sarana di sekitarnya yang dapat memenuhi keingintahuan tersebut. Keadaan ini sering kali mendatangkan konflik batin dalam diriya.

Apabila keputusan yang diambil dalam menghadapi konflik tidak tepat, mereka akan jatuh ke dalam perilaku berisiko dan mungkin harus menanggung akibat lanjutnya dalam bentuk berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial, yang bahkan mungkin harus ditanggung seumur hidupnya. Pada awal dekade yang lalu penyalahgunaan NAPZA (Narkotik, Psikotropik dan Zat adiktif lainnya) pada remaja belum semarak seperti saat ini dan infeksi HIV/AIDS masih amat langka. Perilaku seksual berisiko di kalangan remaja belum terungkap dalam angka yang menghawatirkan. Kesehatan remaja pada

masa itu belum menjadi prioritas. Keadaan tersebut berangsur berubah, terjadi kecenderungan peningkatan perilaku tidak sehat pada remaja.

Berdasarkan survei pada tahun 2017 terungkap bahwa sekitar 0,9% remaja perempuan merokok, 4,4% mengkonsumsi minuman beralkohol dan 0,2% menggunakan obat-obatan terlarang, sedangkan pada laki-laki 55,2% merokok, 37% mengkonsumsi minuman beralkohol dan 4,8% menggunakan obat-obatan terlarang. Selanjutnya 1,5% remaja perempuan yang belum menikah pernah melakukan hubungan seksual, dan laki-laki 7,6%. (BKKBN, BPS, Kemenkes, USAID, Juli 2018).

Sementara itu dari hasil beberapa survei dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi masih rendah. Salah satu contoh persentase remaja pria yang menyetujui hubungan seksual pranikah lebih besar daripada remaja wanita. Remaja wanita dan pria lebih cenderung menyatakan pria boleh melakukan hubungan seksual sebelum menikah. Pada remaja pria 8 % remaja setuju pria melakukan hubungan seksual sebelum menikah, dan 4 % remaja wanita. Remaja pria (20-24 tahun) 11 % setuju jika pria melakukan hubungan seksual pranikah, dan remaja wanita 7%.

Tingginya perilaku berisiko pada remaja yang ditunjukkan dalam data-data diatas merupakan *resultante* dari sifat khas remaja, pengetahuan remaja tentang kesehatan, nilai moral yang dianut serta ada tidaknya kondisi lingkungan yang kondusif. Faktor lingkungan yang menyebabkan perilaku berisiko pada remaja adalah kondisi lingkungan yang permisif terhadap perilaku berisiko (ketersediaan fasilitas/sarana yang mendukung perilaku berisiko, ketiadaan penegakan hukum terkait kesehatan) atau bahkan mendorong perilaku berisiko (melalui informasi yang salah, iklan).

Puskesmas merupakan ujung tombak penyelenggaraan UKM maupun UKP di wilayah kerjanya. Puskesmas sebagai sarana pelayanan kesehatan dasar yang paling dekat dengan masyarakat untuk mewujudkan masyarakat sehat di wilayahnya. Penyelenggaraan upaya kesehatan di Puskesmas dilaksanakan dengan prinsip paradigma sehat, pertanggungjawaban wilayah,

kemandirian masyarakat, pemerataan, teknologi tepat guna, serta keterpaduan dan kesinambungan, termasuk dalam pelaksanaan program perawatan kesehatan masyarakat (Perkesmas).

Dalam Permenkes RI no. 75 Tahun 2014 tentang Puskesmas disebutkan bahwa secara organisasi baik di Puskesmas perkotaan, perdesaan, maupun wilayah terpencil dan sangat terpencil Perkesmas merupakan hal yang harus dilakukan bersamaan dengan UKM esensial. Perawat di Puskesmas mempunyai tugas pokok memberikan pelayanan keperawatan dalam bentuk asuhan keperawatan individu, keluarga, kelompok dan masyarakat sehingga dapat mencapai kemandirian masyarakat.

Masalah kesehatan remaja di Indonesia telah dibahas dalam pertemuan pengkajian dan pemanfaatan temuan dari beberapa penelitian kesehatan remaja di Bandung 1996. Dari penelitian yang diselenggarakan di Lampung, Daerah Istimewa Yogyakarta, Maluku dan Jawa Timur dapat diidentifikasikan masalah kesehatan remaja yang umum ditemukan adalah, anemia dan kebugaran (*physical fitness*) yang rendah, masalah sosial budaya dan sekolah yakni sulit belajar, membolos, kenakalan remaja ("tawuran"), serta pergeseran nilai budaya. Sedangkan masalah gangguan emosional yang diidentifikasi adalah kurang percaya diri, stres di samping terdapat pula masalah penyalahgunaan obat dan merokok. Dalam masalah keluarga telah dicatat bahwa kurangnya fungsi dan peranan orangtua, konflik peran, perbedaan persepsi kasih sayang dan kurangnya serta kesulitan komunikasi telah menyebabkan disfungsi keluarga.

Di wilayah kerja Puskesmas Garuda Kota Bandung, khususnya di Wilayah Andir sejak tahun 2017 telah muncul kelompok remaja yang peduli terhadap kesehatan remaja, dimana di wilayah tersebut dikelilingi oleh keramaian kota, yaitu adanya Stasiun Kereta Api, Pasar Ciroyom, dekat Bandara Husen Sastra Negara dengan lingkungan yang padat. Kondisi ini berdampak pada berbagai risiko yang mempengaruhi perkembangan remaja, yang jika tidak dikendalikan dengan baik akan muncul kenakalan remaja ("tawuran"), serta pergeseran

nilai budaya, stres bahkan masalah penyalahgunaan obat, merokok dan penyakit menular seksual termasuk HIV / AIDS.

Berdasarkan hal-hal di atas, maka penulis tertarik untuk mengendalikan mereka supaya memiliki perilaku hidup sehat melalui pengabdian kepada masyarakat dengan judul : **"**Pemberdayaan Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Puskesmas Garuda dan Kelompok GARASI (Gerakan Anak dan Remaja Andir Beraksi) dalam Pola Hidup Sehat Remaja Sebagai Bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung".

## B. Analisis Situasi Mitra

### 1. Situasi

Puskesmas Garuda merupakan salah satu Puskesmas UPTD Dinas Kesehatan Kota Bandung. Puskesmas Garuda memiliki wilayah kerja yaitu Kelurahan Maleber, Garuda, Dungus Cariang, dan Campaka. Wilayah kerja UPTD Puskesmas Garuda berada pada area keramaian kota, yakni Pasar Ciroyom, Stasiun Kereta Api, Pusat Perbelanjaan, dan Jalan menuju Bandar Udara Husen Sastranegara, sehingga mobilitas masyarakatnya sangat tinggi dan heterogen.

Masalah kesehatan remaja di wilayah ini sangat bervariasi, mulai dari kenakalan remaja ("tawuran"), serta pergeseran nilai budaya, stres bahkan masalah penyalahgunaan obat, merokok dan penyakit menular seksual termasuk HIV/AIDS. Masalah kesehatan remaja tidak menutup kemungkinan akan terus tumbuh dan bertambah di wilayah ini jika tidak dikendalikan dengan upaya-upaya promotif dan preventif seperti pengembangan dan pembudayaan pola hidup sehat remaja.

### 2. Sumber Daya

Puskesmas Garuda secara keseluruhan memiliki tenaga Perawat 10 orang, dengan latar belakang pendidikan Sarjana Keperawatan 4 orang,

Ahli Madya Keperawatan 6 orang. Koordinator Perkesmas satu orang, di setiap kelurahan telah ada daerah binaan (darbin), dan satu kelompok Gerakan Anak Remaja Andir Beraksi (GARASI) dimana salah satu aktifitasnya mempromosikan kesehatan remaja kepada para remaja di wilayah kerja Puskesmas Garuda, baik di tatanan institusi (sekolah) maupun di luar institusi (masyarakat).

Berkaitan dengan luasnya jangkauan pelayanan kesehatan remaja di wilayah Puskesmas Garuda, maka perlu dibantu oleh sektor lain termasuk Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, khususnya Jurusan Keperawatan Bandung dalam mewujudkan remaja yang sehat sebagai upaya mewujudkan kecamatan yang sehat.

### 3. Kondisi Pengelolaan

Selama ini di Puskesmas Pasirkaliki telah melakukan pembinaan terhadap kesehatan remaja melalui sentra keperawatan, namun dalam pengelolaan remaja dalam pembudayaan pola hidup sehat remaja belum optimal. Penanganan masalah kesehatan remaja lebih menitikberatkan pada pelayanan dalam gedung baik yang bersifat konsultasi maupun pelayanan kutarif. Pengelolaan remaja seyogyanya lebih berorientasi pada upaya promotif dan preventif, khususnya berkenaan dengan pengelolaan dan pembudayaan pola hidup sehat remaja sebagai suatu perwujudan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS).

## C. Permasalahan Mitra

### 1. Permasalahan Mitra

Remaja yang tergabung dalam kelompok Gerakan Anak Remaja Andir Beraksi (GARASI) dalam pengelolaan kesehatan remaja remaja di wilayah Puskesmas Garuda belum optimal. Kondisi tersebut disebabkan beberapa hal, yakni :

a. Masyarakat (khusunya remaja)

Kurang pengetahuan dan pemahaman dari remaja tentang pola hidup sehat remaja, sehingga remaja cenderung berpelilaku yang tidak sesuai dengan pola hidup sehat remaja.

b. Pengelola Kesehatan di Wilayah (Kader Kesehatan Remaja)

Kader kesehatan remaja yang ada di kelompok GARASI telah mendapatkan pengarahan dan bimbingan dari Puskesmas, namun lebih fokus pada penjaringan masalah atau penyakit. Pengurus GARASI belum dibekali pemahaman yang komprehensif terhadap pola hidup sehat remaja.

c. Pengelola Program

Di wilayah kerja Puskesmas Garuda telah ada Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), namun disamping tenaga yang belum memadai, pengelolaan secara spesifik terhadap permasalahan remaja belum secara komprehensif (promosi, prevensi, kurasi dan rehabilitasi).

**2. Kecocokan program yang diusulkan dan kompetensi tim**

a. Kecocokan Program

Program pengabdian kepada masyarakat atau penerapan Iptek berbasis masyarakat (IbM) tentang pembudayaan pola hidup sehat remaja sejalan dengan Program Perawatan Kesehatan Masyarakat (Perkesmas), dimana Perkesmas merupakan layanan asuhan keperawatan terhadap individu, keluarga, kelompok dan masyarakat di dalam maupun luar gedung. Selain itu program IbM ini juga sejalan dengan cita-cita pemerintah untuk mewujudkan Indonesia sehat melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS).

Pengelolaan kesehatan remaja merupakan salah satu bentuk implementasi keperawatan kesehatan masyarakat (Perkesmas)

terhadap kelompok remaja senagai bagian dari kegiatan sentra keperawatan (*Nursing Center*) dan PKPR.

b. Kompetensi Tim

Tim yang melaksanakan pengabdian kepada masyarakat atau penerapan Iptek berbasis masyarakat (IbM) merupakan perawat dengan latar belakang pendidikan spesialis keperawatan komunitas (Ners Sp.Kom) yang memiliki kompetensi dibidang Perkesmas, termasuk asuhan keperawatan pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat, termasuk pada tatanan remaja.

**3. Justifikasi dalam menentukan permasalahan**

Remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, di Indonesia memilikiproporsi kurang lebih 1/5 dari jumlah seluruh penduduk. Ini sesuai dengan proporsi remaja didunia dimana jumlah remaja diperkirakan 1,2 miliar atau sekitar 1/5 dari jumlah pendudukdunia (WHO, 2003). Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan pesat baik fisik,psikologis maupun intelektual. Pola karakteristik pesatnya tumbuh kembang ini menyebabkanremaja dimanapun ia menetap, mempunyai sifat khas yang sama yaitu mempunyai rasakeingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang.

Sifat tersebut dihadapkan pada ketersediaan sarana di sekitarnya yang dapat memenuhi keingintahuan tersebut. Keadaan ini sering kali mendatangkan konflik batin dalam diriya. Apabila keputusan yang diambil dalam menghadapi konflik tidak tepat, mereka akan jatuh ke dalam perilaku berisiko dan mungkin harus menanggung akibat lanjutnya dalam bentuk berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial, yang bahkan mungkin harus ditanggung seumur hidupnya.

Kelompok masyarakat yang menjadi subyek pembinaan adalah kelompok remaja yang tergabung dalam Gerakan Anak Remaja Andir Beraksi (GARASI) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung.

**4. Solusi yang ditawarkan kepada mitra**

Pergeseran paradigma baru, yakni paradigma sehat, dimana pelayanan medis bergeser ke pemeliharaan kesehatan (*health care*) sehingga setiap upaya penanggulangan masalah kesehatan lebih menonjolkan aspek promosi dan prevensi dibanding upaya pengobatan, pelayanan terpilah-pilah menjadi terintergrasi, keinginan bergeser menjadi kebutuhan, dengan dukungan penuh dari masyarakat.

Peningkatan jumlah remaja semakin jelas terlihat, secara demografis hal ini akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupanremaja, baik secara individu maupun dalam kaitannya dengan keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu berbagai upaya harus dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan remaja dengan baik, diantaranya dengan meningkatkan cakupan, keterjangkauan dan mutu pelayanan kesehatan remaja melalui upaya kesehatan bersumber daya masyarakat (UKBM) pada lansia seperti kelompok remaja GARASI, dan lain sebagainya.

Kelompok remaja yang tergabung dalam GARASI merupakan wadah pembinaan kesehatan remaja di masyarakat dimana proses pembentukan dan pelaksanaannya dilakukan oleh masyarakat bersama lembaga swadaya masyarakat (LSM), lintas sektor, swasta, organisasi sosial dan lain-lain, dengan menitik beratkan pelayanan pada upaya promotif dan preventif.

Masalah kesehatan remaja merupakan salah satu fenomena yang akan terus meningkat bila tidak diantisipasi dengan baik. Upaya pelayanan kesehatan remaja harus dilakukan secara komprehensif baik di dalam maupun luar gedung.

Adapun langkah yang dilalui dalam Pemberdayaan Tim PKPR Puskesmas Garuda dan Kelompok Remaja Garasi (Gerakan Anak dan Remaja Andir Beraksi) dalam Pola Hidup Sehat Remaja sebagai bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung adalah sebagai berikut :

a. Terhadap Tim PKPR disampaian materi tentang Pola hidup Sehat Remaja, yang dilakukan secara bertahap dengan tujuan akhir terjadinya kesamaan persepsi terkait materi tersebut.
b. Terhadap Kelompok Remaja GARASI
    1) Melakukan Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja, meliputi:
        a) Melakukan pengukuran pengetahuan Remaja GARASI sebelum (pre tes) dilakukan pelatihan pola hidup sehat remaja.
        b) Melakukan pelatihan tentang pola hidup sehat remaja terhadap kelompok remaja GARASI yang menjadi peserta pelatihan.
        c) Melakukan pengukuran pengetahuan remaja GARASI setelah (pos tes) dilakukan pelatihan pola hidup sehat remaja.
    2) Peserta yang telah dilatih, melakukan pembinaan terhadap teman sebayanya.

# BAB II

# TARGET DAN LUARAN

Masalah kesehatan remaja merupakan salah satu fenomena yang akan terus meningkat bila tidak diantisipasi dengan baik. Upaya pelayanan kesehatan remaja harus dilakukan secara komprehensif baik di dalam maupun luar gedung.

## A. Target

Target kemitraan yang dilakukan, berupa :

a. Persepsi dari Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Puskesmas Garuda dalam mengembangkan dan membina pola hidup sehat remaja di wilayah kerja Puskesmas Garuda Kota Bandung
b. Pengetahuan kelompok remaja GARASI (Gerakan Anak dan Remaja Andir Beraksi) Kelurahan Garuda Kota Bandung sebelum (pre tes) dan setelah (pos tes) dilakukan pelatihan pola hidup sehat remaja.

## B. Luaran

Setelah dilakukan pemberdayaan Tim PKPR Puskesmas Garuda dan Kelompok Remaja GARASI (Gerakan Anak dan Remaja Andir Beraksi) dalam Pola Hidup Sehat Remaja sebagai bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung:

1. Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) memiliki persepsi yang sama dalam pembinaan pola hidup sehat remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Garuda Kota Bandung.
2. Kelompok remaja GARASI mengalami perubahan pengetahun dan pemahaman terhadap pola hidup sehat remaja, dan mampu melakukan pembinaan pola hidup sehat remaja pada remaja sebaya di wilayahnya.

# BAB III

# METODE PELAKSANAAN

## A. Persiapan

Persiapan yang dilakukan untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat (IbM) tentang Pemberdayaan Tim PKPR Puskesmas Garuda dan Kelompok Remaja GARASI (Gerakan Anak dan Remaja Andir Beraksi) dalam Pola Hidup Sehat Remaja Sebagai Bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung, meliputi:

1. Melakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas Garuda Kota Bandung.
2. Melakukan koordinasi dengan Ketua Tim PKPR Puskesman Garuda Kota Bandung.
3. Menyiapkan Tim PKPR Puskesmas Garuda Kota Bandung untuk melakukan penyamaan persepsi terkait materi pola hidup sehat remaja.
4. Melakukan koordinasi dengan Kelurahan dan Pengelola GARASI.
5. Menyiapkan materi dan media:
   a. Menyusun materi/modul Pola Hidup Sehat Remaja
   b. Menyiapkan media terkait dengan materi/modul pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja.
6. Menyiapkan peserta pelatihan dan kegiatan pembinaan pola hidup sehat remaja setelah pelatihan.

## B. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (IbM) tentang Pemberdayaan Tim PKPR Puskesmas Garuda dan Kelompok Remaja GARASI (Gerakan Anak dan Remaja Andir Beraksi) dalam Pola Hidup Sehat Remaja sebagai bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung, dilaksanakan dalam dua tahap, sebagai berikut:

1. **Tahap I (Semester Ganjil)**

   a. Waktu Pelaksanaan

   Waktu pelaksanan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahap I (Semester Ganjil): Tanggal 4 Juli sampai 16 Agustus 2019.

   b. Metode

   1) Brainstorming

   Dilakukan dalam rangka koordinasi dengan Kepala Puskesmas dan Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Puskesmas Garuda Kota Bandung

   2) Studi Literatur

   Dilakukan untuk menyusun materi/modul Pola Hidup Sehat Remaja

   3) Ceramah, Tanya Jawab dan Diskusi

   Dilakukan dalam menyampaikan materi pada Tim PKPR Puskesmas Garuda Kota Bandung untuk menyamakan persepsi tentang pola hidup sehat remaja.

   c. Pelaksanaan

   Tahap I dilaksanakan dari tanggal 4 Juli sampai 16 Agustus 2019, dengan rincian kegiatan:

**Tabel 3.1: Kegiatan IbM Tahap I**

| No | WAKTU | KEGIATAN |
|---|---|---|
| 1 | 4 Juli 2019 | Melaksanakan Koordinasi dengan Puskesmas Garuda Kota Bandung |
| 2 | 5 Juli 2019 | Koordinasi dengan Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) |
| 3 | 10 – 27 Juli 2019 | Menyiapkan materi dan media Pola Hidup Sehat Remaja |
| 4 | 30 Juli 2019 | Penyampaian materi tentang Pola hidup Sehat Remaja terkait:<br>1. Aktivitas fisik / Olah Raga untuk Remaja<br>2. Makanan dan minuman bergizi<br>3. Bahaya perilaku merokok |
| 5 | 3 Agustus 2019 | Penyampaian materi tentang Pola hidup Sehat Remaja terkait:<br>1. Tidak mengkonsumsi narkoba |

| | | |
|---|---|---|
| | | 2. Pentingnya istirahat cukup dan tidak begadang<br>3. Upaya menciptakan lingkungan yang sehat |
| 6 | 10 Agustus 2019 | Penyampaian materi tentang Pola hidup Sehat Remaja terkait:<br>1. Upaya menghindari stress<br>2. Menghindari pergaulan bebas<br>3. Menetapkan tujuan hidup dengan mengggali potensi dan prestasi dalam diri |
| 7 | 16 Agustus 2019 | Pertemuan persiapan pelaksanaan pelatihan pada kelompok remaja GARASI |

**2. Tahap II (Semester Genap)**

a. Waktu Pelaksanaan

Waktu pelaksanan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahap II (Semester Genap): Tanggal 7 September sampai dengan 2 November 2019.

b. Metode

1) Brainstorming

Dilakukan dalam rangka koordinasi dengan Kepala Kelurahan dan Kelompok Remaja GARASI Kelurahan Garuda Kota Bandung.

2) Pelatihan

Dilakukan dalam meningkatkan pengetahun pada kelompok remaja GARASI Keluharan Garuda Kota Bandung serta mampu melakukan pembinaan pola hidup sehat remaja terhadap sebayanya.

c. Pelaksanaan

Tahap II dilaksanakan dari tanggal 7 September sampai dengan 2 November 2019, dengan rincian kegiatan:

**Tabel 3.2: Kegiatan IbM Tahap II**

| No | WAKTU | KEGIATAN |
|---|---|---|
| 1 | 7 September 2019 | Melaksanakan koordinasi dengan Kepala Kelurahan Garuda Kota Bandung |
| 2 | 14 September 2019 | Pertemuan dengan Kelompok Remaja Garasi dalam rangka persiapan dan pelaksanaan pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | 15 - 21 September 2019 | Menyiapkan materi dan media untuk kegiatan Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja, meliputi:<br>1. Materi Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja<br>2. Menyiapkan materi dalam power point<br>3. Menyiapkan media : gambar, video, dan lainnya |
| 4 | 28 September 2019 | Pertemuan penentuan peserta dan tempat pelatihan pola hidup sehat remaja, difokuskan pada remaja di RW 05 Kelurahan Garuda Kecamatan Andir Kota Bandung |
| 5 | 5 Oktober 2019 | Briefing peserta pelatihan pola hidup sehat remaja RW 05 Kelurahan Garuda Kecamatan Andir Kota Bandung |
| 6 | 12 Oktober 2019 | Melaksanakan Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja |
| 7 | 2 November 2019 | Pertemuan dengan Puskesmas untuk menyampaikan laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (IbM) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung |

## C. Evaluasi

Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat (IbM) tentang Pemberdayaan Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Puskesmas Garuda dan Kelompok Remaja GARASI (Gerakan Anak dan Remaja Andir Beraksi) dalam Pola Hidup Sehat Remaja sebagai bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung, sebagai berikut:

1. Terhadap Tim PKPR Puskesmas Garuda dilakukan tanya jawab tentang pola yang sama dalam pembinaan pola hidup sehatan remaja.
2. Terhadap Kelompok GARASI dilakukan pre dan post tes tentang pola hidup sehat remaja serta dalam melakukan pembinaan terhadap sebayanya.

# BAB IV

# HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

## A. Hasil yang dicapai

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (IbM) tentang Pemberdayaan Tim PKPR Puskesmas Garuda dan Kelompok Garasi (Gerakan Anak dan Remaja Andir Beraksi) dalam Pola Hidup Sehat Remaja Sebagai Bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung dilaksanakan dalam dua tahap. Hasil kegiatan sebagai berikut:

### 1. Tahap I (Semester Ganjil)

Hasil yang dicapai pada kegiatan Tahap I:

**Tabel 4.1: Hasil yang dicapai pada Kegiatan Tahap I**

| No | Waktu | Kegiatan | Hasil yang dicapai |
|---|---|---|---|
| 1 | 4 Juli 2019 | Melaksanakan Koordinasi dengan Puskesmas Garuda | Diperoleh dukungan dari Kepala Puskesmas Garuda terkait dengan kegiatan IbM |
| 2 | 5 Juli 2019 | Koordinasi dengan Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) | Diperoleh dukungan dari Tim PKPR Puskesmas Garuda |
| 3 | 10 – 27 Juli 2019 | Menyiapkan materi dan media Pola Hidup Sehat Remaja | Tersusun materi dan media Pola Hidup Sehat Remaja |
| 4 | 30 Juli 2019 | Penyampaian materi tentang Pola hidup Sehat Remaja terkait:<br>1. Aktivitas fisik / Olah Raga untuk Remaja<br>2. Makanan minuman bergizi<br>3. Bahaya perilaku merokok | Tersampaikan materi tentang:<br>1. Aktivitas fisik / Olah Raga untuk Remaja<br>2. Makanan dan minuman bergizi<br>3. Bahaya merokok |
| 5 | 3 Agustus 2019 | Penyampaian materi tentang Pola hidup Sehat Remaja terkait:<br>1. Tidak mengkonsumsi narkoba<br>2. Pentingnya istirahat cukup dan tidak begadang<br>3. Upaya menciptakan lingkungan yang sehat | Tersampaikan materi tentang:<br>1. Narkoba<br>2. Pentingnya istirahat cukup dan tidak begadang<br>3. Upaya menciptakan lingkungan yang sehat |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 | 10 Agustus 2019 | Penyampaian materi tentang Pola hidup Sehat Remaja terkait:<br>1. Upaya menghindari stress<br>2. Menghindari pergaulan bebas<br>3. Menetapkan tujuan hidup dengan mengggali potensi dan prestasi dalam diri | Tersampaikan materi tentang:<br>1. Upaya menghindari stress<br>2. Menghindari pergaulan bebas<br>3. Menetapkan tujuan hidup dengan mengggali potensi dan prestasi dalam diri remaja |
| 7 | 16 Agustus 2019 | Pertemuan persiapan pelaksanaan pelatihan pada kelompok remaja GARASI | Pelatihan pola hidup sehat remaja siap dilaksanakan |

## 2. Semester Genap (Tahap II)

Hasil yang dicapai pada kegiatan Tahap II:

**Tabel 4.2: Hasil yang cicapai pada Kegiatan Tahap II**

| No | Waktu | Kegiatan | Hasil yang dicapai |
|---|---|---|---|
| 1 | 7 September 2019 | Melaksanakan koordinasi dengan Kepala Kelurahan Garuda Kota Bandung | Diperoleh dukungan untuk pelaksanaan pelatihan pola hidup sehat remaja |
| 2 | 14 September 2019 | Pertemuan dengan Kelompok Remaja Garasi dalam rangka persiapan dan pelaksanaan pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja | Kelompok Remaja Garasi siap mengikuti pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja |
| 3 | 15 - 21 September 2019 | Menyiapkan materi dan media untuk kegiatan Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja, meliputi:<br>1. Materi Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja<br>2. Menyiapkan materi dalam power point<br>3. Menyiapkan media : gambar, video, dan lainnya | Tersusun materi dan media untuk kegiatan Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja, meliputi:<br>1. Materi Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja<br>2. Menyiapkan materi dalam power point<br>3. Menyiapkan media : gambar, video, dan lainnya |
| 4 | 28 September 2019 | Pertemuan penentuan peserta dan tempat pelatihan pola hidup sehat remaja, difokuskan pada remaja di RW 05 Kelurahan Garuda Kota Bandung | Peserta pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja telah ditetapkan.<br>1. Tempat: di Balai RW 05<br>2. Peserta: 12 orang |
| 5 | 5 Oktober 2019 | Briefing peserta pelatihan pola hidup sehat remaja RW 05 Kelurahan Garuda | Peserta siap mengikuti pelatihan pola hidup sehat remaja RW 05 Kelurahan |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Kecamatan Andir Kota Bandung | Garuda Kota Bandung |
| 6 | 12 Oktober 2019 | Melaksanakan Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja | Terjadi peningkatan pengetahuan peserta pelatihan tentang Pola Hidup Sehat Remaja |
| 7 | 2 November 2019 | Pertemuan dengan Puskesmas untuk menyampaikan laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (IbM) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung | Diketahui kegiatan pengabdian masyarakat (IbM) di wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung |

## B. Luaran yang cicapai

Dari uraian hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat (IbM) tentang Pemberdayaan Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Puskesmas Garuda dan Kelompok Remaja GARASI (Gerakan Anak dan Remaja Andir Beraksi) dalam Pola Hidup Sehat Remaja sebagai bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung, maka luaran yang dicapai sebagai berikut:

1. Setelah disampaikan dan dilakukan pembahasan tentang pola hidup sehat remaja, Tim PKPR Puskesmas Garuda memiliki pola yang sama dalam pembinaan Pola Hidup Sehat Remaja.
2. Setelah dilaksanakan pelatihan tentang pola hidup sehat remaja, Kelompok Remaja GARASI mengalami peningkatan pengetahuan, dimana rerata skor sebelum pelatihan 52,7 dan setelah pelatihan 73,5. Peserta pelatihan juga melakukan pembinaan terhadap sebayanya.

# BAB VI
# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (IbM) tentang Pemberdayaan Tim PKPR Puskesmas Garuda dan Kelompok Remaja Garasi (Gerakan Anak dan Remaja Andir Beraksi) dalam Pola Hidup Sehat Remaja Sebagai Bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung, sebagai berikut:

1. Diperoleh pola yang sama dalam pembinaan Pola Hidup Sehatan Remaja antara Tim PKPR Puskesmas Garuda dan Pelaksana IbM.
2. Terjadi peningkatan pengetahuan pada Kelompok Remaja GARASI dan mampu melakukan pembinaan terhadap sebayanya.

## B. Saran

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukan diperolehnya pola yang sama dalam pembinaan pola hidup sehatan remaja antara Tim PKPR Puskesmas Garuda dan Pelaksana IbM serta terjadi peningkatan pengetahuan pada kelompok remaja GARASI dan melakukan pembinaan terhadap sebayanya, maka selanjutnya disarankan:

1. Tim PKPR terus mengembangkan pola pembinaan remaja menuju pola hidup sehat remaja di wilayah lainnya.
2. Kelompok remaja GARASI, khususnya pada remaja yang telah mengikuti pelatihan, supaya terus melakukan komunikasi dan edukasi terhadap remaja sebayanya terkait pola hidup sehat remaja, sehingga para remaja terhindar dari perilaku berisiko.

## Daftar Pustaka


Avert. 2015. *Young People, Adolsecent, and HIV/AIDS*. Diakses pada 20 Februari 2016 dari http://www.avert.org/professionals/hiv-social-issues/key-affected-populations/young-people.

Badan Pusat Statistik. Hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS). Diakses pada 20 Desember 2018 dari http://www.bps.go.id/website/pdf_publikasi/Penduduk-Indonesia-hasil-SUPAS-2015_rev.pdf

BKKBN, BPS, Kemenkes, USAID, 2018, Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017 : Kesehatan Reproduksi Remaja, Jakarta.

Direktorat Bina Kesehatan Anak Kemenkes RI, 2014 Modul Pelatihan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) bagi Konselor Remaja

Departemen Kesehatan RI, *Undang Undang Kesehatan*, Jakarta, 2009

Departemen Kesehatan RI, *Pedoman Pengembangan Manajemen Kinerja Perawat dan Bidan*, Jakarta, 2005

Departemen Kesehatan RI, Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Desa Siaga, Jakarta, 2006

Departemen Kesehatan RI, *Pedoman Penyelenggaraan Upaya Kesehatan Masyarakat di Puskesmas,* Jakarta, 2006

Direktorat Bina Yankep Dirjen Yanmed, *Pedoman Kegiatan Perawat Kesehatan Masyarakat di Puskesmas*, Jakarta, 2006

Direktorat Pelayanan Medik, *Pedoman Umum Keperawatan Dasar di RS dan Puskesmas*, Jakarta, 2004

Dinkes Provinsi Jawa Barat, *Pengelolaan Keperawatan Komunitas*, Bandung, 2006

Dinkes Provinsi Jawa Barat, *Standar Asuhan Keperawatan Komunitas,* Bandung, 2006

Dinkes Provinsi Jawa Barat, *Pedoman Teknis Standar Asuhan Keperawatan Komunitas,* Bandung, 2006

Dinas Sosial Provinsi Jawa Barat. 2017. *Profil Dinas Sosial Provinsi Jawa Barat 2017.* Bandung.

Idele, P., dkk. 2014. *Epidemiology of HIV and AIDS Among Adolescents: Current Status, Inequities, and Data Gaps*.

Kemenkes RI, 2014 Pedoman Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), Jakarta

Survei Demografi & Kesehatan Indonesia. 2012. Diakses pada 6 Maret 2016 dari https://dhsprogram.com/pubs/pdf/FR275/FR275.pdf

UNICEF. 2016. *Towards an AIDS-free Generation*. Diakses pada 16 Desember 2018

# MODUL

## POLA HIDUP SEHAT REMAJA

### BAGIAN DARI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)

SAI GLOBAL Certified System
ISO 9001

KAN
Komite Akreditasi Nasional
Laboratorium Penguji
LP - 172 - IDN

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke khadirat Alloh SWT karena berkat rahmat dan katuniaNya "**Modul Gerakan Masyarakat Hidup (GERMAS) untuk Remaja"** dapat diselesaikan. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada junjunan alam Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan seluruh pengikunya hingga akhir zaman termasuk pada kita semua… aamiin yra.

Modul Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) **untuk remaja** ditujukan sebagai bekal materi dalam rangka pembinaan pada Kelompok Remaja, yang didalamnya diuraikan bagaimana pola hidup sehata remaja, meliputi : Olah raga/aktivitas fisik, Makan makanan dan minuman bergizi, Tidak merokok, Tidak mengkonsumsi narkoba, Istirahat cukup dan tidak begadang, Menciptakan lingkungan yang sehat, Menghindari stress, Menghindari pergaulan bebas dan Tetapkan tujuan hidup dengan mengggali potensi dan prestasi dalam diri.

Dalam penyusunan modul ini, tentunya masih jauh dari sempurna, sehingga harus terus digali serta dilengkapi. Pada kesempatan ini kami menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang tinggi kepada pihak-pihak yang telah meluangkan waktu, tenaga dan fikirannya untuk mewujudkan modul ini. Kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan modul di masa mendatang.

Bandung, Januari 2019
Penyusun

**Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom**

## DAFTAR ISI

Halaman


Kata Pengantar ..... i
Daftar Isi ..... ii

BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang ..... 1
B. Tujuan ..... 2

BAB II POLA HIDUP SEHAT REMAJA SEBAGAI BAGIAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)
A. Aktifitas Fisik/Olah Raga
1. Manfaat Aktifitas Fisik/Olah Raga ..... 4
2. Jenis Aktifitas Fisik/Olah Raga
a. Aktifitas Fisik Rutin ..... 6
b. Senam Ergonomi ..... 10
B. Makan Makanan Bergizi
1. Pengertian Gizi Seimbang ..... 13
2. Tujuan memperhatikan keseimbangan gizi ..... 14
3. Bagaimana Diet Gizi Seimbang
a. Kebutuhan Gizi Remaja ..... 15
b. Pesan Gizi Seimbang untuk Remaja ..... 15
C. Tidak Merokok
1. Bahaya Rokok ..... 19
2. Zat yang ada dalam rokok ..... 20
3. Upaya berhenti merokok ..... 20
D. Istiratat Cukup dan Tidak Begadang
1. Mengapa harus cukup istirahat ..... 22
2. Jenis Istirahat ..... 22

E. Tidak Mengonsumsi Narkoba
1. Jenis Narkoba ..... 25
2. Bahaya Narkoba ..... 27
3. Cara mudah menghidari Narkoba bagi Remaja ..... 30
F. Menciptakan Lingkungan yang Sehat
1. Syarat Lingkungan Sehat ..... 32
2. Cara Menciptakan Lingkungan Sehat ..... 34
G. Menghindari Stres
1. Sumber Stres ..... 35
2. Tips Mengatasi Stres ..... 36
H. Hindari Pergaulan Bebas
1. Pengertian Pergaulan Bebas ..... 37
2. Ciri Pergaulan Bebas ..... 38
3. Penyebab Pergaulan Bebas ..... 38
4. Dampak Pergaulan Bebas ..... 40
5. Cara Menghindari dan Mengatasi Pergaulan Bebas ..... 40
I. Tetapkan Tujuan Hidup dengan Menggali Potensi dan Prestasi dalam Diri ..... 42

Daftar Pustaka ..... 43

# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Saat ini, Indonesia tengah menghadapi tantangan *triple burden* yaitu masih tingginya penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) dan muncul kembali penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi. Berdasarkan data Peraturan Menteri Kesehatan No. 1501/MENKES/PER/X/2010, terdapat 23 penyakit infeksi yang berisiko menjadi wabah, namun diantaranya dapat dicegah melalui vaksin yaitu: tuberkulosis (TBC), campak, rubella, difteri, batuk rejan/pertusis, tetanus, polio, hepatitis B, Hemofilus influenza tipe B. Perubahan gaya hidup masyarakat juga menjadi salah satu penyebab meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) yang saat ini banyak dialami golongan usia produktif, diantaranya kanker, diabetes mellitus, hipertensi, jantung koroner dan stroke. Kondisi tersebut menjadi ancaman yang serius bagi Indonesia dalam menghadapi persaingan global, karena kelompok usia produktif adalah generasi penerus bangsa.

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. GERMAS merupakan gerakan nasional yang mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat.

Dalam rangka mendukung gerakan pemerintah dalam menyehatkan Masyarakat Indonesia, tidak terkecuali pada remaja, diperlukannya promosi kesehatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada remaja karena seiring proses awal pematangan organ reproduksi dan perubahan hormonalnya, remaja menghadapi berbagai masalah yang kompleks terkait dengan perubahan fisik, kecukupan gizi, perkembangan psikososial, emosi dan kecerdasan yang akhirnya menimbulkan konflik dalam dirinya yang kemudian mempengaruhi kesehatannya (kecelakaan, percobaan bunuh diri, kekerasan, kehamilan yang mengalami komplikasi, merokok, penyakit menular seksual, penyalahgunaan narkotika, alkohol, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA), HIV-AIDS, kurang gizi, dan kurang berolahraga) semua ini, yang akan mencetuskan penyakit atau kematian pada usia muda.

Untuk mewujudkan Pola Hidup Sehat pada Remaja, bisa dilakukan remaja melalui :

**1. Olah raga/aktivitas fisik**
**2. Makan makanan dan minuman bergizi**
**3. Tidak merokok**
**4. Tidak mengkonsumsi narkoba**
**5. Istirahat cukup dan tidak begadang**
**6. Menciptakan lingkungan yang sehat**
**7. Menghindari stress**
**8. Menghindari pergaulan bebas**
**9. Tetapkan tujuan hidup dengan mengggali potensi dan prestasi dalam diri**

## B. Tujuan

Modul Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada remaja, bertujuan supaya para remaja :

1. Memahami dan melaksanakan olah raga/peningkatan aktivitas fisik
2. Memahami makanan dan minuman bergizi
3. Memahami bahaya perilaku merokok
4. Memahami dan tidak mengkonsumsi narkoba
5. Memahami pentingnya istirahat cukup dan tidak begadang
6. Memahami dan berupaya menciptakan lingkungan yang sehat
7. Memahami dan dapat menghindari stress
8. Memahami dan menghindari pergaulan bebas
9. Memahami dan dapat menetapkan tujuan hidup dengan mengggali potensi dan prestasi dalam diri

# BAB II
# POLA HIDUP SEHAT REMAJA
# SEBAGAI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)

## A. Aktifitas Fisik/Olah Raga

Aktivitas fisik atau Olah Raga adalah semua kegiatan yang melibatkan langsung fisik atau tubuh kita untuk bergerak dinamakan aktivitas fisik. Salah satu aktivitas fisik adalah olahraga. Dari mulai olah raga ringan seperti berjalan kaki, joging, hingga melakukan pertandingan. Pola hidup sehat adalah dengan rutin melakukan aktivitas fisik. Jangan melakukan aktivitas fisik ketika mau saja. Harus dilakukan secara konsisten.

Jika memang jarang melakukan aktivitas fisik, mulailah dengan hal yang ringan. Seperti *push up* sekali sehari, atau berjalan kaki selama 30 menit setiap hari. Ketika badan sudah mulai terbiasa, bisa ditingkatkan menjadi joging selama 30 menit juga. Tingkatkan terus aktivitas fisik ini sesuai dengan kondisi kebugaran saudara.

Satu hal yang pasti dirasakan saat beraktivitas fisik adalah aliran darah yang lebih lancar. Karena saat melakukan aktivitas fisik, jantung ikut terpacu memompa darah segar ke seluruh bagian tubuh. Berikut manfaat lain dari aktivitas fisik:

### 1. Manfaat Aktifitas Fisik/Olah Raga

#### a. Melatih paru-paru

Saat berjalan atau berlari, akan butuh masukan oksigen lebih banyak dibanding hanya duduk saja di depan tivi. Dengan demikian, paru-paru akan terlatih meningkatkan kapasitasnya menyerap oksigen lebih banyak.

b. **Memperkuat jantung**

Ketika asupan oksigen lebih banyak, jantung pun bakal memompa darah lebih sering untuk mendistribusikan darah dan oksigen ke seluruh tubuh. Otot Jantung bisa lebih lebih kuat karena terlatih secara teratur.

c. **Mengatur tekanan darah**

Melakukan olahraga adalah sebuah terapi yang baik untuk mengurangi stres. Termasuk mengatur tekanan darah bisa berada dalam kondisi normal. Karena ada sejumlah hormon yang membuat Saudara lebih tenang usai melakukan olahraga.

d. **Menurunkan kadar gula darah**

Olahraga juga bisa membantu yang mengalami masalah kadar gula darah dalam tubuh. Saat berolah raga gula darah yang berlebih akan diubah menjadi energi. Risiko mengalami diabetes bisa dikurangi.

e. **Mengontrol berat badan**

Saat berolahraga timbunan lemak dan kalori di dalam tubuh akan diubah menjadi energi. Semakin sering berolahraga, semakin kecil timbunan kalori dan lemak di dalam tubuh.

f. **Mencegah kanker**

Merutinkan berolahraga memang banyak memberi manfaat. Salah satunya adalah menghindarkan dari terkena risiko kanker. Terutama kanker payudara, rahim, dan usus besar. Jika motivasi masih kurang untuk berolahraga, awali berolah raga secara bersama-sama. Bisa dengan teman atau sahabat. Bisa juga dengan anggota keluarga yang lain. Ketika melakukan aktivitas fisik dengan

perasaan senang, pasti lebih bersemangat berolah raga meski hanya sendirian.

## 2. Jenis Aktifitas Fisik/Olah Raga

Memiliki badan ideal adalah mimpi semua orang, namun sering kali merasa malas untuk melakukan olah raga, atau beralasan tidak ada waktu untuk melakukannya. Mulai sekarang tidak perlu ada alasan lagi, karena terdapat 10 olah raga yang sangat sederhana. Cukup lakukan selama 10 - 30 menit.

### a. Aktifitas Fisik Rutin

#### *1) Stretching*

Jika *stretching* dengan cara yang benar, otot-otot akan menjadi lebih rileks, bahkan secara tidak langsung melatih otot-otot tersebut agar lebih lentur dan bekerja dengan baik.

#### *2) Plank*

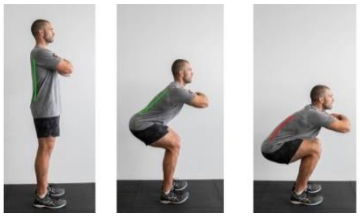
*Plank* bermanfaat bagi seluruh bagian tubuh, tubuh akan menahan bagian perut dan bokong, sekaligus tangan dan kaki turut bekerja. Lakukan *plank* selama 15 - 30 detik saja jika masih baru. Setelahnya bisa menaikkan waktu *plank*.

### *3)* Lari atau berjalan

Berlari membantu tubuh untuk bangun dan merasa lebih segar lagi, bersemangat untuk memulai aktivitas. Lari berkeliling selama 15 - 30 menit.

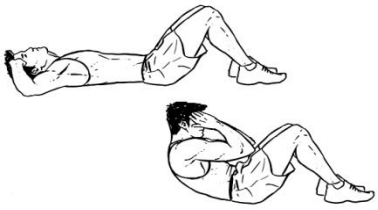
### *4) Squat*

*Squat* menjadikan tubuh langsing dan kencang sekaligus bokong lebih seksi. Lakukan squat 4 x 8 set.



### *5) Sit up* atau *crunch*

Salah satu cara untuk mengecilkan perut tanpa menggunakan alat adalah *sit up*. Jika tidak kuat *sit up*, kamu juga bisa melakukan *crunch* atau *sit up* namun hanya naik setengah badan saja. Lakukan 4 x 8 set.

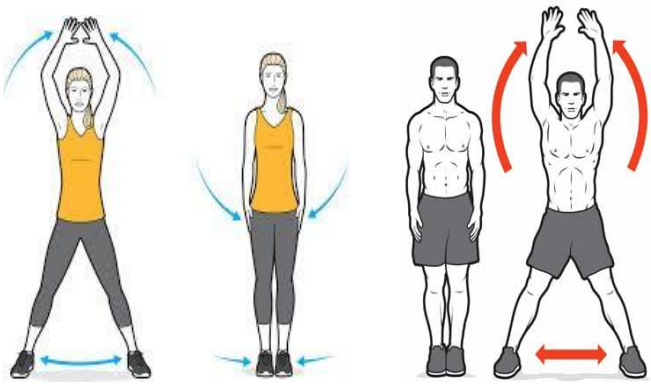


### 6) *Push up*

Jika kamu merasa push up hanya melatih bagian tangan saja, maka kamu salah. *Push up* juga melatih area kaki, bokong, dan perut lho! Lakukan 2x8 set.

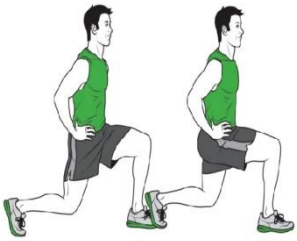
### 7) *Jumping jacks*

Stamina tubuhmu akan meningkat jika berlatih *jumping jacks*. Selain itu, seluruh badan ikut bergoyang sehingga pembakaran lemak juga maksimal. Lakukan 4 x 8 set.



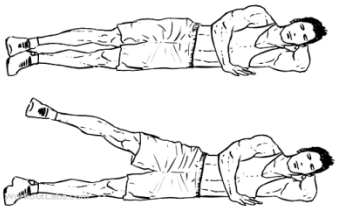
### 8) *Lunges*

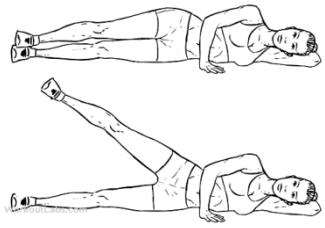
Jika ingin membentuk kaki jenjang, indah nan ramping, *lunges* adalah solusi utama. Lakukanlah 4 x 8 set.



### *9) Side lift*

*Side lift* dapat membuang lemak di area samping perut. Lakukan *side lift* 4 x 8 set.





### *10)* **Yoga sederhana**

Yoga membantu relaksasi tubuh sekaligus membentuk tubuh agar lebih indah. Tak perlu melakukan yoga rumit, cukup sederhana saja misalnya pose bertapa, *child pose*, *cobra pose*, dan lainnya. Lakukan selama 3 menit.

**b. Senam Ergonomi**

1) Pengertian

Senam dengan mengoptimalkan lintasan gerak tertentu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari

2) Tujuan

a) Mencegah sakit dan memelihara kesehatan tubuh

b) Pada kondisi tertentu berfungsi mengoptimalkan organ tersebut

3) Prosedur

a) **Persiapan**

- Klien : Klien diberi tahu
- Alat/bahan : tidak ada alat/bahan yang spesifik
- Lingkungan : Ruangan yang tenang

b) **Pelaksanaan**

**(1) Gerakan 1 : Berdiri Tegak**

- Posisi tubuh tegak. Otot, tulang & sendi dalam keadaan pasif
- Angkat kedua tangan, ayun dan putar kebelakang. Tarik nafas melalui hidung
- Saat tangan diatas kepala kedua kaki jinjit dengan kelima jari sebagai tumupuan
- Lepaskan tangan sambil menghembuskan nafas melalui mulut
- Lakukan selama hitungan 5-8 kali

**(2) Gerakan 2 : Membungkuk**

- Posisi awal : berdiri tegak
- Angkat kedua tangan sambil menghirup nafas semaksimal mungkin
- Tahan nafas, selanjutnya badan di bungkukan dan wajah ditengadahkan

**(3) Gerakan 3 : Duduk Perkasa (sujud syukur)**

- Duduk dengan kelima jari ditekuk dan ditekan pada matras/lantai
- Tarik nafas, kemudian membungkuk dengan kedua tangan memegang kedua pergelangan kaki
- Rasakan punggung tertarik, kemudian wajah menengadah

**(4) Gerakan 4 : Duduk Pembakaran**

- Duduk bersimpuh, kedua punggung kaki menempel & menekan alas/lantai, jarak kedua paha melebar
- Kedua pergelangan memutar ke arah dalam hingga posisi sujud

**(5) Gerakan 5 : Berbaring Pasrah**

- Posisi duduk seperti gerakan IV
- Punggung direbahkan hingga menyentuh lantai, kedua tangan diletakan diatas kepala

## B. Makan Makanan Bergizi

Perubahan yang terjadi pada usia remaja antara lain meliputi perubahan fisik, psikologi, maupun intelektual. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja ditandai dengan pertumbuhan badan yang pesat dan matangnya organ reproduksi. Laju pertumbuhan remaja putri mengalami percepatan terlebih dahulu dari pada remaja putra.

Perubahan psikologis pada remaja nampak pada pola identifikasi anak menuju dewasa, perubahan psikologis juga dipengaruhi oleh terjadinya perubahan pada fisik remaja yang menimbulkan kebingungan pada remaja yang menyebabkan perubahan psikologis pada remaja, karena itu masa remaja disebut masa labil.

Perubahan intelektual pada remaja nampak pada cara remaja dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, karena tugas perkembangan secara tidak langsung membuat remaja berpikir lebih rasional dan lebih dewasa.

### 1. Pengertian Gizi Seimbang

Jika ingin memiliki pola hidup sehat, harus bisa mengatur asupan makanan. Jangan hanya makan makanan yang kita mau, tapi makan makanan yang memang dibutuhkan oleh tubuh. Ada tiga prinsip utama yang harus dipahami saat melakukan diet gizi seimbang, yaitu : 1) Keragaman makanan, 2) Aktivitas fisik yang rutin, dan 3) Perilaku hidup bersih. Ketiga prinsip itu harus dijalankan secara bersamaan. Jadi terapkan pola makan dengan makanan beragam dan didukung dengan gaya hidup aktif dan bersih.

2. **Tujuan memperhatikan keseimbangan gizi**

   a. Dengan melakukan diet gizi seimbang kita akan memiliki hidup yang lebih sehat, aktif, dan produktif.

   b. Dengan melakukan diet gizi seimbang akan terhindar dari berbagai macam penyakit berat seperti stroke, jantung, kanker, diabetes, atau hipertensi. Penyakit- tersebut tidaklah menular tapi memberi ancaman kematian.

3. **Bagaimana Diet Gizi Seimbang**

   Jangan tertukar antara 4 Sehat 5 Sempurna (4S-5S)dengan Diet Gizi Seimbang (DGS). Dalam 4S-5S hanya disarankan mengonsumsi nasi dengan lauk pauk sayuran, daging, dan susu. Dalam DGS tidak hanya memperhatikan keanekaragaman makanan saja, tapi juga himbauan untuk melakukan aktivitas fisik dan kebiasaan hidup bersih. Biasanya panduan DGS digambarkan dalam bentuk piramida atau digunakan piring sebagai panduan yang kualitasnya sama dengan bentuk piramida.

**Panduan DGS :**

- **½ piring diisi sayur dan buah-buahan, dengan jenis dan warna bervariasi.**
- **¼ piring diisi protein seperti ikan, ayam, dan kacang-kancangan. Jangan terlalu banyak daging olahan.**
- **¼ piring untuk biji-bijian utuh seperti gandum atau beras.**
- **Konsumsi air putih, teh, dan kopi. Untuk susu cukup 1-2 kali per hari. Jus dibolehkan satu gelas per hari.**

**a. Kebutuhan Gizi Remaja**

**1) Energi**

Kebutuhan energi remaja putra lebih banyak daripada remaja putri. Pada usia 16 tahun remaja putra membutuhkan sekitar 3.470 kkal per hari, dan menurun menjadi 2.900 pada usia 16-19 tahun. Kebutuhan remaja putri memuncak pada suaia 12 tahun (2.500 kkal), untuk kemudian menurun menjadi 2.200 kkal pada usia 18 tahun. Perkiraan energi untuk remaja putra berusia 11-18 tahun, yaitu 13-23 kkal/ cm, pada remaja putri dengan usia yang sama, yaitu 10-19 kkal/cm.

**2) Protein**

Perhitungan besarnya kebutuhan protein berkaitan dengan pola tumbuh, bukan berdasarkan usia kronologis. Untuk remaja putra, kisaran besarnya kebutuhan ini adalah 0,29- 0,32 gr/cm tinggi badan, pada remaja putri 0,27- 0,29 gr/cm.

**3) Lemak**

Kebutuhan lemak pada remaja sebaiknya tidak lebih dari 25 % dari kebutuhan energi.

**4) Vitamin dan Mineral**

Asupan kalsium yang dianjurkan sebesar 800 mg sampai 1.200 mg.

**b. Pesan Gizi Seimbang untuk Remaja**

**1) Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang,malam) bersama keluarga**

Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai

dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Untuk menghindarkan/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 40% anak sekolah tidak makan pagi. Akibatnya jumlah energi yang diperlukan untuk belajar menjadi berkurang dan hasil belajar kurang bagus. Pada tubuh seseorang yang normal, setelah tidur 8-10 jam dan tidak melakukan kegiatan makan dan minum (puasa) kadar gula darah berada pada kisaran yang normal yaitu 80 g/dl. Apabila tidak melakukan kegiatan makan terutama makanan yang mengandung karbohidrat kadar gula darah akan menurun karena gula dipakai sebagai sumber energi. Makan pagi pada sebaiknya dilakukan pada jam 06.00 atau sebelum jam 07.00 yaitu sebelum terjadi hipoglikemia atau kadar gula darah sangat rendah.

Konsumsi ikan, telur dan susu bagi kelompok usia 6-19 tahun sangat membantu pertumbuhan dan perkembangan. Persiapan makanan untuk makan pagi yang waktunya sangat singkat perlu dipikirkan dan dipertimbangkan menu yang cocok, dan cukup efektif dipergunakan sebagai menu makan pagi dan telah memenuhi kebutuhan zat gizi.

**2) Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya**

Protein merupakan zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah rusak, oleh

karena itu protein sangat diperlukan dalam masa pertumbuhan. Selain itu protein berperan sebagai sumber energi. Konsumsi protein yang baik adalah yang dapat memenuhi kebutuhan asam amino esensial yaitu asam amino yang tidak dapat disintesa didalam tubuh dan harus diperoleh dari makanan.

Dianjurkan konsumsi protein hewani sekitar 30% dan nabati 70%. Ikan selain sebagai sumber protein juga sumber asam lemak tidak jenuh dan sumber mikronutrien. Konsumsi ikan dianjurkan lebih banyak daripada konsumsi daging.

3) **Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan**

Anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah juga mengandung gula, ada yang sangat tinggi sehingga rasa buah sangat manis dan juga ada yang jumlahnya cukup. Konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat agar dibatasi. Hal ini karena buah yang sangat manis mengandung fruktosa dan glukosa yang tinggi. Asupan fruktosa dan glukosa yang sangat tinggi berisiko meningkatkan kadar gula darah. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat.

4) **Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah**

Makan siang disekolah harus memenuhi syarat dari segi jumlah dan keragaman makanan. Oleh karena itu bekal untuk makan siang sangat diperlukan. Dengan membawa bekal dari rumah, anak tidak perlu makan jajanan yang kadang

kualitasnya tidak bisa dijamin. Disamping itu perlu membawa air putih karena minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan.

5) **Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.**

   Sebagian besar makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan harus sangat dibatasi. Pangan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes mellitus,tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

6) **Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur**

   Setelah makan ada sisa makanan yang tertinggal di sela-sela gigi. Sisa makanan tersebutakan dimetabolisme oleh bakteri dan menghasilkan metabolit berupa asam, yang dapat menyebabkan terjadinya pengeroposan gigi.

## C. Tidak Merokok

## 1. Bahaya Rokok

Merokok dapat menyebabkan kanker, serangan jantung, impotensi, dan gangguan kehamilan dan janin. Bahkan sekarang dengan slogan baru "**merokok membunuhmu**" Para perokok pasti sudah hapal isi peringatan yang selalu ada dalam setiap bungkus rokok yang dibelinya. Tapi entah kenapa, peringatan tersebut seolah dianggap hanya sebuah tulisan tanpa arti. Padahal bahaya merokok memang persis seperti yang tertera dalam peringatan di setiap bungkus rokok.

Akibat merokok bukan hanya dirasakan langsung olek para perokok (perokok aktif), namun dampak merokok akan dirasakan oleh para perokok pasif, yang lebih buruk daripada perokok aktif sendiri. Beberapa penyakit yang disebabkan oleh kebiasaan merokok : Kerusakan paru-paru, Jantung coroner, Impotensi, Kanker mulut, kerongkongan, dan usus, Katarak, Asma, Gigi rusak, serta Gangguan kehamilan dan janin.

Khusus gangguan pada kehamilan, menurut data WHO pada 2008 terdapat 45 % wanita yang merokok dan 27% di antaranya merupakan wanita hamil. Padahal wanita hamil yang merokok berpotensi menyebabkan berat badan lahir kurang, keguguran, lahir prematur, dan gangguan perkembangan janin. Pasalnya, seorang ibu hamil yang merokok akan membuat janin di dalam kandungannya kekurangan oksigen. Seorang ibu yang menghabiskan 10 batang sehari bisa membuat anaknya menderita asma dengan kadar 2 kali lebih tinggi.

Di sisi lain, untuk berhenti merokok juga bukan sebuah perkara mudah. Karena yang akan berusaha ditinggalkan mengandung unsur

candu yang selalu membuat ketagihan. Membuat Saudara seperti merasa ada yang ganjil ketika mulut tidak menghisap rokok. Tidak sedikit para perokok yang berusaha berhenti dari kebiasaan buruknya itu. Tapi tidak sedikit pula yang gagal dan justru makin sulit melepaskan diri dari rokok.

**2. Zat yang ada dalam rokok**

Pada setiap embusan asap rokok terkandung lebih dari empat ribu bahan kimia berbahaya. Tiga di antaranya merupakan bahan yang paling berbahaya yaitu nikotin, tar, dan karbonmonoksida. Selain itu, zat beracun yang terkandung dalam asap rokok bersifat genotoxic. Maksudnya, asap rokok akan menyebabkan kerusakan pada sel DNA dan memicu terjadinya mutasi sel yang tidak terkendali (kanker).

Organ yang paling pertama mengalami kerusakan sudah tentu adalah paru-paru. Minimal mengalami peradangan, sehingga membuat napas para perokok menjadi pendek.

**3. Upaya berhenti merokok**

Bagi yang punya keinginan kuat untuk berhenti merokok, saudara sudah punya modal utama yaitu dari niat tersebut. Selanjutnya bisa melakukan tips-tips di bawah ini agar niat saudara untuk lepas dari jeratan rokok bisa terwujud:

**a. Kurangi bertemu sesama perokok**

Ketika sedang berkumpul bersama teman-teman, kecenderungan untuk merokok akan sangat besar. Apalagi dengan dalih perkawanan, Saudara pun harus ikut merokok. Karena itu hindari bertemu sesama perokok untuk sementara, setidaknya sampai Saudara sudah kuat menahan godaan.

**b. Ganti dengan yang lain**

Permen dan cemilan kerap menjadi alternatif pengganti ketika seseorang sedang ingin merokok. Lakukan hal ini secara konsisten sampai keinginan merokok luntur dari diri Saudara.

**c. Lakukan bertahap**

Tidak ada yang bisa berhenti merokok secara tiba-tiba dan drastis. Jika biasanya bisa menghabiskan 1 bungkus/hari, kurangi kuantitasnya secara bertahap. Tapi tetapkan batas waktu dalam beberapa minggu saudara sudah bisa mengurangi secara total kebiasaan merokok.

**d. Denda**

Bila dirasa masih kurang, cari teman yang juga berniat untuk berhenti merokok. Buat kesepakatan di antara kalian siapa yang diketahui merokok harus membayar denda. Dendanya jangan tanggung-tanggung, 5 atau 10 juta rupiah untuk sekali merokok. Saudara pasti akan berpikir berkali-kali jika nekat tetap merokok. Jika Saudara ingin mempunyai pola hidup sehat, mulai detik ini jauhi asap rokok. Karena rokok hanya membuat Saudara menjadi tidak sehat. Dengan merokok Saudara tidak hanya meracuni diri sendiri, tapi juga orang-orang yang ada di dekat Saudara.

## D. Istirahat Cukup dan Tidak Begadang

### 1. Mengapa harus cukup istirahat ?

Melakukan istirahat yang cukup tidak hanya membuat badan lebih segar, tapi juga pikiran dan *mood* akan lebih terkontrol. Tidur merupakan bagian dari istirahat. Untuk orang dewasa dan lansia, waktu tidurnya adalah antara 7-8 jam. Istirahat merupakan pola hidup sehat yang harus dijaga. Karena dengan mempunyai istirahat yang cukup akan memiliki hidup yang lebih berkualitas.

Tubuh akan lebih kuat dari serangan berbagai penyakit. Selain memperkuat sistem kekebalan tubuh, tidur yang cukup juga akan membuat saudara punya ingatan yang lebih kuat. Karena saat kita tidur, otak akan memproses dan menggabungkan ingatan dari aktivitas sepanjang hari. Orang yang kurang tidur tidak akan mengalami proses tersebut dan memorinya akan melemah.

### 2. Jenis Istirahat

#### a. Tidur

Tidur merupakan kebutuhan vital manusia, seperti halnya makan. Kebutuhan tidur berbeda pada tiap kelompok usia karena disesuaikan dengan kondisi tubuh. Tidur yang berlebihan sama buruknya dengan orang yang kurang tidur.

Kebutuhan durasi tidur (kuantitatif) per hari :

**1) Kebutuhan Tidur**

a) Bayi baru lahir (0-3 bulan) : 14-17 jam.
b) Bayi usia 4-11 bulan : 12-15 jam.
c) Batita (1-2 tahun) : 11-14 jam.
d) Balita (3-5 tahun) : 10-13 jam.
e) Anak-anak usia 6-13 tahun : 9-11 jam.
f) Remaja usia 14-17 tahun : 8-10 jam
g) Orang menuju dewasa (18-25 tahun) : 7-9 jam
h) Orang dewasa (26-64 tahun) : 7-9 jam.
i) Lanjut usia (65 tahun ke atas) : 7-8 jam

Durasi tidur yang ideal dianggap penting bagi kesehatan karena kurang waktu istirahat satu malam saja bisa mengganggu hormon yang mengatur fungsi nafsu makan. Orang yang sering kurang tidur juga diketahui cenderung lebih gemuk. Sebuah penelitian tahun 2011 yang dipublikasikan di European Heart Journal menemukan bahwa orang yang tidak cukup waktu tidur memiliki risiko 48% terkena penyakit jantung koroner dalam periode 7 sampai 25 tahun. Tak hanya itu, timbul 15% risiko meninggal akibat stroke dalam kurun waktu yang sama.

Risiko terhadap kesehatan tak hanya berlaku bagi mereka yang kurang tidur, terlalu banyak tidur (lebih dari 9 jam dalam semalam) menunjukkan risiko 38% lebih tinggi terkena penyakit jantung koroner dan 65% lebih tinggi terkena stroke.

**2) Kiat Mengatasi Insomnia**

Di sisi lain, ada banyak orang yang justru kesulitan untuk bisa beristirahat di malam hari dengan cukup karena insomnia. Jika saudara mengalaminya, berkut beberapa tips yang bisa membantu saudara terlepas dari insomnia:

a) Konsumsi kafein maksimal hanya di siang hari. Minum kafein setelah sore membuat mata terjaga di malam hari.
b) Buat diri senyaman mungkin. Dimulai dengan mandi sepulang beraktivitas. Kemudian atur kondisi kamar senyaman mungkin. Hindari cahaya berlebih, karena hanya akan membuat mata sulit terpejam. Atur posisi tidur yang nyaman, paling ideal adalah dengan miring ke sisi kanan.
c) Konsumsi cukup cairan sebelum tidur. Idealnya sekitar 1 jam sebelum tidur minum segelas air putih. Air susu hangat bisa ditambahkan, karena ini akan membuat tidur lebih nyenyak.
d) Perbaiki gaya hidup menjadi lebih sehat sehingga hidup akan lebih berkualitas.

**(1) Tinggalkan gadget**.

Sepanjang hari mata kita pasti cukup banyak tertuju pada gadget. Beristirahatlah dengan meninggalkan sementara gadget. Lakukan aktivitas lain yang bisa melenturkan tangan dan badan.

**(2) Bersosialisasi**.

Bertemu teman atau kerabat merupakan cara lain untuk beristirahat dari kesibukan. Ikatan sosial yang kuat secara

tidak langsung akan memberi semangat untuk lebih produktif dalam berkarya.

**(3) Berlibur**.

Ini merupakan cara efektif untuk meredakan stres akibat tekanan pekerjaan. Berlibur bisa mengembalikan mood dan semangat bekerja. Jadi menabunglah agar bisa berlibur.

## E. Tidak Mengonsumsi Narkoba

Narkotika dan obat-obat berbahaya *(*Narkoba*)*, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, World Health Organization), mendefinisikan bahwa yang disebut dengan narkoba ialah semua zat padat, cair, maupun gas yang dimasukkan ke dalam tubuh dan dapat mengubah fungsi dan struktur tubuh baik secara fisik maupun psikis. Di Indonesia, narkoba juga dikenal dengan NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya). Narkoba merupakan senyawa psikotropika yang biasa dipakai dalam dunia kesehatan untuk dijadikan sebagai obat bius pasien yang akan dioperasi atau diberikan kepada pasien dengan penyakit-penyakit tertentu terutama yang membutuhkan jenis obat penenang. Proses pemberiannya pun tidak dilakukan secara sembarangan melainkan dokter atau para ahli akan memperhitungkan dosis yang sesuai serta cara pemberian yang sesuai dengan standar prosedur operasionalnya sehingga senyawa tersebut benar-benar berguna bagi manusia.

1. **Jenis Narkoba**

   a. **Narkotika**

      1) **Narkotika golongan I**

         Merupakan jenis narkotika yang paling berbahaya karena memiliki daya adiktif (ketagihan) yang sangat tinggi. Biasanya digunakan untuk penelitian.

         Contoh : *Ganja, Heroin, Kokain, Morfin, dan Opium*.

      2) **Narkotika golongan II**

         Merupakan narkotika yang memiliki daya adiktif kuat tetapi juga memiliki manfaat untuk pengobatan dan penelitian sehingga masih bias digunakan.

         Contoh : *Petidin, Benzetidin,* dan *Betametadol*.

      3) **Narkotika golongan III**

         Dikatakan sebagai golongan narkotika yang paling ringan karena memiliki daya adiktif atau penyebab ketagihan yang terbilang ringan. Narkotika golongan III ini juga masih banyak digunakan dalam pengobatan maupun untuk penelitian.

         Contoh : *Kodein* dan turunannya.

   b. **Psikotropika**

      Merupakan zat atau obat-obatan yang bukan termasuk dalam narkotika baik dalam bentuk alami maupun sintesis. Psikotropika memiliki pengaruh terhadap susunan saraf yang dapat menyebabkan terjadinya perubahan pada aktivitas normal dan perilaku orang yang mengkonsumsinya. Jenis dan golongan psikotropika ialah :

1) **Psikotropika golongan I**

Merupakan psikotropika dengan saya adiktif atau dapat menyebabkan ketagihan yang sangat kuat serta belum diketahui apakah ada manfaatnya bagi pengobatan. Contoh : *Ekstasi.*

2) **Psikotropika golongan II**

Psikotropika dengan daya adiktif yang kuat namun berguna bagi pengobatan.

Contoh : *Amfetamin, Metamfetamin,* dan *Metakualon*.

3) **Psikotropika golongan III**

Psikotropika golongan ini memiliki daya adiktif yang sedang dan berguna bagi pengobatan.

Contoh : Lumibal, *Buprenorsina*, dan *Fleenitrazepam*.

4) **Psikotropika golongan IV**

Merupakan jenis psikotropika dengan efek adiktif yang ringan dan berguna bagi pengobatan.

Contoh : *Nitrazepam* dan *Diazepam*.

c. **Zat Adiktif Lain**

Merupakan semua jenis zat penyebab ketagihan (adiktif) selain narkotika dan psikotropika yang menyebabkan penggunanya menjadi ketergantungan. Seperti; rokok, minuman beralkohol yang memabukkan, lem kayu, *Thiner,* penghapus cair dan aseton, bensin, dan cat (karena apabila dihirup baunya membuat mabuk).

## 2. Bahaya Narkoba

Bukan tanpa alasan mengapa penyalahgunaan narkoba itu dilarang. Hal ini dilakukan mengingat betapa banyaknya bahaya yang

dapat ditimbulkan oleh penggunaan narkoba yang tidak sesuai aturan, baik bagi kesehatan fisik maupun psikis, bahkan juga memengaruhi keadaan sosial dan ekonomi seseorang.

Berikut dijelaskan bahaya Narkoba bagi Remaja :

**a. Mempengaruhi Kesehatan Fisik**

Salah satu dampak terbesar dari penyalahgunaan narkoba ialah dapat memengaruhi kesehatan seseorang. Dilihat dari fisik luarnya saja, pengguna narkoba sama sekali tidak menarik dengan badannya yang sangat kurus karena pengguna narkoba sering kehilangan nafsu makan. Selain itu, pengguna narkoba juga rentan terkena berbagai gangguan kulit seperti infeksi. Narkoba juga mengakibatkan gangguan syaraf seperti kejang, berhalusinasi tinggi, sampai kehilangan kesadaran. Jangan terkejut jika pengguna narkoba akan lebih kesulitan untuk mendapat keturunan karena narkoba juga memengaruhi hormon reproduksi manusia. Tidak hanya itu, pengguna narkoba juga rentan terkena penyakit berbahaya seperti HIV/AIDS yang sampai sekarang belum ditemukan cara untuk menyembuhkannya. Dalam pemakaian pada dosis yang sudah terlalu banyak dapat menyebabkan *overdosis* bahkan sampai kematian.

**b. Mempengaruhi Psikologis**

Sering gelisah, kurang peraya diri, kesulitan bergaul, sering diselimuti perasaan tertekan, stres, dan depresi adalah dampak buruk bagi psikis seseorang yang menyalahgunakan penggunaan narkoba. Tidak hanya itu, mereka yang mengkonsumsi narkoba juga

biasanya kesulitan untuk menggunakan akan pikirannya secara benar.

c. **Dampak pada lingkungan sosial**

Pengguna narkoba bagaimanapun caranya sering kali pasti diabaikan oleh masyarakat. Tidak ada yang mau berteman dengan mereka. Sebaliknya, pengguna narkoba justru mendapat celaan dan akan dijauhi. Akibatnya, hubungan sosial dengan masyarakat pun jadi terputus.

d. **Melanggar Undang-Undang**

Pemerintah sendiri sudah dengan jelas menegaskan di dalam Undang-Undang bahwa penyalahgunaan narkoba merupakan tidak pelanggaran hukum yang dapat terancam hukuman berat sampai hukuman mati sehingga memang perlu dibutuhkan cara menanamkan kesadaran hukum agar tidak banyak orang yang menyepelekan hal seperti ini.

e. **Narkoba akan menghancurkan kehidupan**

Narkoba merupakan *pembunuh berdarah dingin* yang dapat menghancurkan kehidupan. Sayangnya, masih banyak pemuda dan pemudi Indonesia yang menyalahgunakan narkoba tersebut dan mereka justru merasa bangga dengan hal itu. Bagi mereka, narkoba adalah *alat* terbaik untuk mengatasi berbagai masalah, untuk gaya-gayaan, dianggap keren, dan hal-hal tidak masuk akal lainnya. Tidak sedikit penggunanya yang sebenarnya sadar bahwa narkoba itu sama sekali tidak memberikan manfaat tapi mereka tetap saja mengkonsumsinya. Jika sudah seperti ini tentunya akan

semakin sulit untuk memberantas penyalahgunaan narkoba itu sendiri.

**f. Narkoba Penghancur masa depan**

Sudah bukan hal yang baru lagi bahwa narkoba adalah penghancur masa depan. Bahkan mereka yang terpelajar sendiri justru banyak yang jatuh terperosok ke dalam kenistaan naroba. Sangat disayangkan bagi mereka yang sadar akan kerugian daripada narkoba tapi masih saja menggunakannya. Sungguh sia-sia apa yang mereka lakukan dalam kehidupan jika kemudian mereka justru jatuh dalam penyalahgunaan narkoba. Menjadi sia-sia tahun ke tahun yang mereka lalui selama menempuh pendidikan karena akhirnya ilmu yang mereka pelajari justru menjadi sia-sia karena sama sekali tidak mereka gunakan untuk berpikir dengan baik. Seandainya mereka bisa berpikir dengan baik dan benar, niscaya tidak akan ada tindakan yang salah dan tidak akan ada remaja yang jatuh ke dalam pergaulan yang salah menjadi pengguna narkoba.

- **Stop !!! dengan Narkoba, bergaul dengan baik, tingkatkan spiritual**
- **Dilihat dari sudut manapun penyalahgunaan narkoba sama sekali tidak keren, tidak ada manfaatnya, tidak ada gunanya, yang ada hanya dampak negatifnya.**

**"JAGALAH DIRIMU DAN KELUARGAMU DARI NARKOBA"**

## 3. Cara Mudah Menghindari Narkoba Bagi Remaja

### a. Selektif dalam Pergaulan

Pergaulan yang salah bisa menyebabkan kita terperosok sehingga kita harus berhati-hati dengan teman-teman kita sendiri. Kita pun harus berani mengatakan tidak pada narkoba serta

meninggalkan kawan-kawan kita yang dapat merusak kita. Carilah teman yang baru jika teman yang lama hanya berupaya menjerumuskan kita ke lubang yang dalam.

**b. Memperkuat Pertahanan Spiritual**

Agar remaja tidak mudah terpengaruh oleh ajakan atau bujukan kawan dan mampu mengatasi rasa keingintahuannya, maka remaja harus meningkatkan spiritualitasnya. Spiritualitas adalah kondisi jiwa yang senantiasa diarahkan kepada Allah SWT. Untuk meningkatkan spiritual, seorang remaja harus mengamalkan ajaran-ajaran Islam secara kaffah (menyeluruh).

**c. Jangan Mencoba**

Kesalahan terbesar semua remaja pengguna narkoba adalah mereka pernah mencoba. Sekali anda mencoba, anda telah menjadi pengguna dan akan kecanduan. Anda tidak akan pernah menjadi pecandu narkoba jika anda tidak pernah mencoba. Oleh karena itu jangan pernah mencoba menggunakan narkoba.

**d. Miliki Hobby dan Aktivitas Positif**

Isilah masa remaja yang penuh antusiasme dengan menyalurkan hobby yang positif misalnya dengan olahraga, melukis, menulis, dan lain sebagainya. Hal ini selain meningkatkan keterampilan, juga membatasi lingkungan pergaulan pada orang-orang yang memiliki ide dan kreasi yang positif pula. Orang yang tidak memiliki kesibukan lebih mudah untuk diajak melakukan hal-hal yang negatif termasuk menggunakan narkoba.

e. **Berpikir Jangka Panjang**

Remaja harus memiliki pandangan yang luas dan berwawasan ke depan. Ia harus mampu memikirikan semua perbuatannya, apa dampak positif dan negatifnya, Jika suatu perbuatan akan mendatangkan dampak negatif, maka ia harus menjauhinya. Dalam hal narkoba jelas dampak negatifnya sangat banyak, karena itu tidak ada pilihan lain bagi remaja, kecuali menjauhinya.

f. **Ingat Masa Depan**

Menyalahgunakan narkoba dapat menghancurkan masa depan. Orang yang kecanduan narkoba tidak dapat berpikir sehingga tidak dapat berbuat apa-apa. Hal ini akan menghancurkan masa depan. Orang yang kecanduan narkoba cenderung memiliki perilaku kriminal karena ia tidak mungkin dapat belajar, bersekolah, atau bekerja.

**Jika remaja mampu melakukan 6 (enam) hal di atas seorang remaja pasti akan mampu menjaga dirinya dari ancaman narkoba. Hanya remaja-remaja yang mampu mengendalikan dirinya dari narkoba yang akan dapat meraih masa depannya dengan gemilang**

## F. Menciptakan Lingkungan Yang Sehat

Kehidupan manusia tidak lepas dari peran lingkungan. Lingkungan yang bersih adalah dambaan semua orang. Dengan lingkungan yang bersih, maka akan tercipta kehidupan yang sehat, terhindar dari bibit penyakit, serta menimbulkan perasaan yang damai dan nyaman. Setiap orang pasti menginginkannya, bukan? Sebaliknya, lingkungan yang kotor dapat menimbulkan terjangkitnya bibit penyakit, selain itu juga membuat lingkungan tidak sedap dipandang mata. Salah satu cara untuk

mengetahui apakah lingkungan tersebut sehat atau tidak adalah dengan menghirup udara di tempat tersebut. Jika udaranya segar, itu menandakan udara tidak tercemar oleh polusi dan bisa dikatakan sehat.

Lalu bagaimana cara menciptakan lingkungan sehat? Apakah untuk menciptakan sebuah lingkungan yang sehat membutuhkan biaya yang mahal? Tentu tidak. Selain itu, untuk menciptakan lingkungan sehat tidaklah sulit, hanya dibutuhkan pengetahuan dan kemauan. Kita dapat menciptakan lingungan sehat dimulai dari tempat tinggal kita sendiri, mulai dari hal-hal kecil yang mungkin sering dilupakan oleh kebanyakan orang, misalnya membersihkan rumah secara teratur atau tidak membuang sampah sembarangan.

**1. Syarat Lingkungan Sehat**

Lingkungan bisa dikatakan sebagai lingkungan sehat jika memenuhi beberapa syarat dibawah ini :

a. Tersedia tempat sampah. Jika tempat sampah mudah ditemukan, maka akan memicu masyarakat untuk tidak membuang sampah sembarangan.
b. Rumah terjaga kebersihannya.
c. Terdapat saluran pembuangan limbah.
d. Tersedia air bersih
e. Rumah memiliki ventilasi agar sirkulasi udara berjalan dengan baik.
f. Memiliki penerangan yang cukup
g. Memiliki pohon-pohon atau tanaman hijau. Jika tidak memiliki pekarangan yang cukup untuk menanam pohon, bisa menanamnya dengan menggunakan media pot. Usahakan rumah memiliki pohon hijau agar dapat memberikan oksigen yang cukup.

## 2. Cara Menciptakan Lingkungan Sehat

Untuk menciptakan lingkungan sehat dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti berikut ini:

a. Diadakan kerja bakti secara rutin di lingkungan sekitar, misalnya seminggu sekali. Bersihkan rumput liar, pangkaslah tanaman yang sudah rimbun, serta bersihkan got atau saluran air agar tidak ada sampah yang menumpuk dan menjadi sarang nyamuk. Untuk rumah, selain dibersihkan setiap hari, paling tidak seminggu sekali bak mandi harus dikuras agar tidak menjadi sarang nyamuk.
b. Sediakan tempat sampah di segala penjuru agar mudah ditemukan sehingga masyarakat akan sadar lingkungan dengan membuang sampah pada tempatnya. Sampah sekecil apapun jika dibuang sembarangan berpengaruh besar jika terjadi terus menerus.
c. Menanam pepohonan yang cukup disekitar rumah agar membuat lingkungan tampak segar dan terlihat asri. Pohon-pohon hijau akan melindungi dari sinar matahari yang menyengat. Selain itu, pohon-pohon tersebut akan memberikan oksigen yang cukup dan mengurangi polusi udara.
d. Tidak menebang pohon di hutan sembarangan. Lakukan system tebang pilih untuk menghindari terjadinya erosi maupun banjir.
e. Penyuluhan masyarakat tentang arti pentingnya lingkungan sehat. Dengan demikian, masyarakat akan semakin sadar akan pentingnya lingkungan sehat untuk menciptakan kehidupan yang sehat dan nyaman.

**Marilah kita rawat lingkungan sekitar kita agar tercipta suasana yang nyaman dan terhindar dari terjangkitnya penyakit. Semua itu dapat kita lakukan mulai dari diri sendiri, misalnya membiasakan diri untuk membuang sampah pada tempatnya**

## G. Menghindari Stres

Tidak ada manusia di dunia ini yang bebas dari stres. Meskipun dalam kadar yang berbeda-beda. Stres adalah hal yang wajar dalam kehidupan manusia. Hal terpenting adalah bisa mengelola stres sehingga bisa mendapatkan pola hidup sehat yang diidamkan. Stres adalah sebuah kondisi di mana individu mengalami ketidaksesuaian antara kemampuan dengan tuntutan yang ada di lingkungannya. Ketika muncul ketidaksesuaian tersebut orang cenderung akan merespons secara negatif. Karena itulah dibutuhkan kemampuan untuk mengelola stres dengan baik.

### 1. Sumber Stres

**a. Stres akademik**

Tekanan akademik seringkali membuat remaja stres. Remaja sering mengkhawatirkan banyak hal seperti tugas sekolah, tuntutan nilai, ranking dan sebagainya.

**b. Stres fisik**

Perubahan fisik menjadi banyak penyebab stress di kalangan remaja. Selain itu, remaja banyak membandingkan bentuk fisik mereka dengan teman-temannya yang semakin membuat tertekan.

**c. Stres sosial**

Kehidupan sosial adalah hal yang penting untuk remaja. Terkadang mereka merasa gagal dalam kehidupan sosial karena masalah kepopuleran.

d. **Masalah keluarga**

Masalah keluarga menjadi pokok penting dalam menentukan tingkat stres remaja. Persilisihan orang tua, masalah keuangan keluarga dan sebagainya banyak membuat anak tertekan.

e. **Peristiwa traumatis**

Beberapa kejadian yang pernah dialami seperti kecelakaan atau penyakit dan kematian orang terdekat juga kerap membuat remaja merasa tertekan dan sulit menghadapi hidup.

f. **Hubungan dengan lawan jenis**

Remaja mulai tertarik dengan lawan jenisnya. Tapi terkadang perasaan itu tidak bersambut dan sebabkan patah hati.

g. **Bullying**

Tidak dihindari bullying banyak terjadi di kalangan remaja. Bukan hanya mengena tindakan fisik, bullying juga bisa berupa perkataan dan bahkan tatapan mata.

2. **Tips Mengatasi Stres**

Kita tidak bisa menghindari stres. Untuk itu tidak ada jalan lain kecuali menghadapi stres. Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres adalah :

a. **Temui teman-teman terdekat**

Saudara bisa menceritakan masalah kepada sahabat untuk meringankan tekanan yang memicu stress. Kalaupun tidak, berkumpul dengan teman-teman dekat yang memancing canda dan tawa akan membuat perasaan dan hati lebih tenang dan rileks.

**b. Atur dan kelola waktu secara efisien**

Tidak mengelola waktu bisa menjadi penyebab munculnya stres. Mulailah mengelola stres dengan mengatur waktu secara lebih efisien. Dengan perencanaan yang matang, setiap kegiatan bisa berlangsung lancar dan tidak akan mendatangkan stres.

**c. Jaga kebugaran tubuh**

Berolahraga secara rutin sudah terbukti bisa mengurangi kadar stres seseorang. Ada banyak hormon positif yang muncul ketika Saudara berolahraga. Dengan berolahraga, Saudara bisa mengurangi tekanan stres.

**d. *Having fun***

Menjalani aktivitas menyenangkan tidak harus pergi jauh. Bisa dilakukan di rumah atau lingkungan dekat Saudara.Kalau Saudara hobi masak, buatlah masakan spesial untuk orang-orang terdekat Saudara. Aktivitas menyenangkan ini akan membuat pikiran Saudara menjadi lebih tenang.

## H. Hindari Pergaulan Bebas

### 1. Pengertian Pergaulan Bebas

Pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang, yang mana “bebas” yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma yang ada. Masalah pergaulan bebas ini sering kita dengar baik di lingkungan maupun dari media massa. Remaja adalah individu labil yang emosinya rentan tidak terkontrol oleh pengendalian diri yang benar.

## 2. Ciri Pergaulan Bebas

a. Penghamburan harta untuk memenuhi keinginan sex bebasnya
b. Upaya mendapatkan harta dan uang dengan menghalalkan segala cara termasuk dari jalan yang haram dan keji.
c. Menimbulkan perilaku munafik dalam masyarakat
d. Rasa ingin tahu yang besar
e. Rasa ingin mencoba dan merasakan
f. Terjadi perubahan-perubahan emosi, pikiran, lingkungan pergaulan dan tanggung jawab yang dihadapi.
g. Mudah mengalami kegelisahan, tidak sabar, emosional, selalu ingin melawan, rasa malas, perubahan dalam keinginan, ingin menunjukkan eksistensi dan kebanggaan diri serta selalu ingin mencoba dalam banyak hal.
h. Kesukaran yang dialami timbul akibat konflik karena keinginannya menjadi dewasa dan berdiri sendiri dan keinginan akan perasaan aman sebagai seorang anak dalam keluarganya.
i. Banyak mengalami tekanan mental dan emosi.
j. Terjerat dalam pesta hura-hura ganja, putau, ekstasi, dan pil-pil setan lain.

## 3. Penyebab Pergaulan Bebas

Berikut ini di antara penyebab maraknya pergaulan bebas di Indonesia:

**a. Sikap mental yang tidak sehat**

Sikap mental yang tidak sehat membuat banyaknya remaja merasa bangga terhadap pergaulan yang sebenarnya merupakan pergaulan

yang tidak sepantasnya, tetapi mereka tidak memahami karena pemahaman yang lemah.

**b. Pelampiasan rasa kecewa**

Ketika seorang remaja mengalami tekanan dikarenakan kekecewaan terhadap orang tua yang bersifat otoriter ataupun terlalu membebaskan, sekolah yang memberikan tekanan terus menerus (baik dari segi prestasi untuk remaja yang sering gagal maupun dikarenakan peraturan yang terlalu mengikat), lingkungan masyarakat yang memberikan masalah dalam sosialisasi, sehingga menjadikan remaja sangat labil dalam mengatur emosi, dan mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif di sekelilingnya, terutama pergaulan bebas dikarenakan rasa tidak nyaman dalam lingkungan hidupnya.

**c. Kegagalan remaja menyerap norma**

Hal ini disebabkan karena norma-norma yang ada sudah tergeser oleh modernisasi sehingga muncul kenakalan remaja. Semua bisa terjadi karena faktor-faktor berikut :

1) Kurangnya kasih sayang orang tua.
2) Kurangnya pengawasan dari orang tua.
3) Pergaulan dengan teman yang tidak sebaya.
4) Peran dari perkembangan iptek yang berdampak negatif.
5) Tidak adanya bimbingan kepribadian dari sekolah.
6) Dasar-dasar agama yang kurang.
7) Tidak adanya media penyalur bakat dan hobinya
8) Kebebasan yang berlebihan
9) Masalah yang dipendam.

4. **Dampak Pergaulan Bebas**

   a. Dugem (dunia gemerlap). Sudah menjadi rahasia umum bahwa di dunia gemerlap di dalamnya marak sekali pemakaian narkoba, seks bebas, dan akhirnya berujung kepada menderita penyakit HIV/AIDS.
   b. Pemakaian NARKOBA dikalangan remaja
   c. Seks bebas dikalangan remaja, yang dapat menyebabkan hamil di luar nikah.

5. **Cara Menghindari dan Mengatasi Pergaulan Bebas**

   a. **Menguatkan iman**

      Apapun agama yang dianut, diharapkan para remaja harus menjadi pribadi yang cerdas dan memiliki karakter iman yang kuat. Iman yang kuat akan membentengi dari pergaulan bebas. Iman yang kuat sangat penting, karena dengan norma agama membantu mereka yang sedang lalai.

   b. **Mengisi waktu kosong dengan kegiatan positif**

      Dari pada para remaja membuang waktu dengan bermalas-malasan atau keluyuran tidak jelas yang nantinya bisa terjerumus kedalam pergaulan bebas, lebih baik gunakan waktu dengan kegiatan positif seperti belajar, beribadah, belajar ke agamaan atau membuat kegiatan sosial lainnya yang berguna seperti mengumpulkan bantuan untuk korban bencana alam atau dari hal yang sepele melakukan kerja bakti.

c. **Jangan salah bergaul**

Dengan bergaul atau punya banyak teman memang akan memberikan kemudahan bagi anda untuk menjalani hidup, tapi jangan sampai salah bergaul. Oleh karena itu sebelum anda memutuskan berteman dengan orang cari tahu dulu apakah orang yang akan menjadi teman anda itu akan membawa pengaruh atau dampak baik buat hidup anda kedepannya. Jika menurut anda baik untuk hidup anda kedepannya, silakan berteman dengan orang tersebut.

d. **Akrab dengan Orang Tua**

Jika orang tua sudah bisa akrab dengan anak layak seorang sahabat secara tidak langsung anda akan mengetahui kegiatan dan pergaulan anak anda sehari - hari. Karena biasanya jika anak sudah dekat dengan orang tuanya jika anak tersebut ada masalah atau ada hal baru pasti akan di ceritakan kepada orang tuanya.

e. **Lingkungan yang positif**

Lingkungan merupakan peran besar terhadap terjerumus tidaknya ke dalam pergaulan bebas. Jika remaja tinggal di lingkungan yang tidak baik maka kemungkinan menjadi tidak baik sangat besar, dan sebaliknya.

f. **Membatasi Waktu ke Leluar Rumah**

Dengan membatasi waktu keluar rumah di harapkan kesempatan menemukan sesuatu hal yang baru itu semakin sedikit, karena di lingkungan atau pergaulannya remaja lebih banyak mendapatkan sesuatu hal baru yang memberi pengaruh negatif.

**g. Dilarang Pacaran**

Jika remaja yang masih belum cukup umur “jangan pacaran”, karena selain mengganggu pelajaran, kemungkinan akan mengakibatkan sex bebas, sehingga mengakibatkan tertular virus HIV AIDS yang akan membuat umur para remaja menjadi lebih singkat, karena sampai saat ini belum ada obatnya untuk penyakit ini.

## I. Tetapkan Tujuan Hidup Dengan Mengggali Potensi dan Prestasi Dalam Diri

Remaja perlu membuat keputusan secara sadar untuk berkembang dan berubah menjadi lebih baik dengan terus menggali potensi dalam diri, menuntut ilmu setinggi-tingginya, baik ilmu pengetahuan umum maupun ilmu agama.

## Referensi


Avert. 2017. *Young People, Adolsecent, and HIV/AIDS*. Diakses pada 20 Maret 2019 dari http://www.avert.org/professionals/hiv-social-issues/key-affected-populations/young-people

Badan Pusat Statistik. Hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS). Diakses pada 20 Maret 2019 dari http://www.bps.go.id/website/pdf_publikasi/Penduduk-Indonesia-hasil-SUPAS-rev.pdf

Idele, P., dkk. 2014. *Epidemiology of HIV and AIDS Among Adolescents: Current Status, Inequities, and Data Gaps*.

Kementerian Kesehatan. 2017. *Riset Kesehatan Dasar*.

Kemeterian Kesehatan. 2015. Infodatin : *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*

UNICEF. 2015. *Towards an AIDS-free Generation*. Diakses pada 6 Maret 2019 dari

Achmadi, Umar Fahmi, 2010. *Transformasi Kesehatan Lingkungan dan Kesehatan Kerja di Indonesia*, Jakarta : UI Press.

Azwar, 2011. *Pengantar Kesehatan Lingkungan*. Mutiara. Jakarta

Departemen Kesehatan RI, 2009, *Undang Undang Kesehatan*, Jakarta.

Departemen Kesehatan RI, 2006, *Pedoman Penyelenggaraan Upaya Kesehatan Masyarakat di Puskesmas,* Jakarta.

Direktorat Bina Yankep Dirjen Yanmed, 2006, *Pedoman Kegiatan Perawat Kesehatan Masyarakat di Puskesmas*, Jakarta

Dirjen Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan Kemenkes RI, 2016, *Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga Sehat*, Jakarta

Mansjoer A, dkk, 1999, *Kapita Selekta Kedokteran,* Edisi ke-3, Media Aesculapius FKUI, Jakarta

Soeparman dan Suparmin, 2001, *Pembuangan Tinja dan Limbah Cair : Suatu Pengantar*. Jakarta : EGC.

Unicef Org, 2006, *Anak-Anak Yang Terabaikan, Terlupakan, dan Tak Terjangkau*, Saran Pers, Jakarta.

**PELAKSANAAN**
**KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (IbM)**
**(LOG BOOK KEGIATAN)**

1. **Judul:**
   Pemberdayaan Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Puskesmas Garuda dan Kelompok Remaja GARASI (Gerakan Anak dan Remaja Andir Beraksi) dalam Pola Hidup Sehat Remaja sebagai bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung

2. **Tim Pelaksana:**
   1) Pelaksana Utama: Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom
   2) Pelaksana Anggota: H. Washudi, M.Kes
   3) Mahasiswa : 4 (empat) orang

3. **Kegiatan:**
   1) **TAHAP I**

| No | WAKTU | KEGIATAN |
|---|---|---|
| 1 | 4 Juli 2019 | Melaksanakan Koordinasi dengan Puskesmas Garuda |
| 2 | 5 Juli 2019 | Melaksanakan Koordinasi dengan Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) |
| 3 | 10 – 27 Juli 2019 | Menyiapkan materi dan media Pola Hidup Sehat Remaja |
| 4 | 30 Juli 2019 | Penyampaian materi tentang Pola hidup Sehat Remaja terkait:<br>1. Aktivitas fisik / Olah Raga untuk Remaja<br>2. Makanan dan minuman bergizi<br>3. Bahaya perilaku merokok |
| 5 | 3 Agustus 2019 | Penyampaian materi tentang Pola hidup Sehat Remaja terkait:<br>1. Tidak mengkonsumsi narkoba<br>2. Pentingnya istirahat cukup dan tidak begadang<br>3. Upaya menciptakan lingkungan yang sehat |
| 6 | 10 Agustus 2019 | Penyampaian materi tentang Pola hidup Sehat Remaja terkait:<br>1. Upaya menghindari stress<br>2. Menghindari pergaulan bebas<br>3. Menetapkan tujuan hidup dengan mengggali potensi dan prestasi dalam diri remaja |

| | | |
|---|---|---|
| 7 | 16 Agustus 2019 | Pertemuan persiapan pelaksanaan pelatihan pada kelompok remaja GARASI |

**LOG BOOK KEGIATAN**

**Kegiatan 1**

| | | |
|---|---|---|
| Nama/Judul Kegiatan | : | Melaksanakan Koordinasi dengan Puskesmas Garuda Kota Bandung |
| Tujuan Kegiatan | : | Diperoleh dukungan dari Kepala Puskesmas Garuda terkait dengan kegiatan IbM |
| Pelaksana Kegiatan | : | Tim Pengabmas<br>1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom<br>2. Washudi, S.Pd, M.Kes |
| Sasaran/Peserta Kegiatan | : | Kepala Puskesmas Garuda Kota Bandung |
| Metode | : | Brainstorming |
| Alat dan Bahan | : | Proposal Pengabdian kepada Masyarakat (IbM) Pola Hidup Sehat Remaja |
| Waktu Pelaksanaan Kegiatan | : | 4 Juli 2019 |
| Lokasi | : | Puskesmas Garuda Kota Bandung |

**Kegiatan 2**

| | | |
|---|---|---|
| Nama/Judul Kegiatan | : | Melaksanakan Koordinasi dengan Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Puskesmas Garuda |
| Tujuan Kegiatan | : | Diperoleh dukungan dari Tim PKPR Puskesmas Garuda |
| Pelaksana Kegiatan | : | Tim Pengabmas<br>1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom<br>2. Washudi, S.Pd, M.Kes |
| Sasaran/Peserta Kegiatan | : | 1. Koordinator PKPR Puskesmas Garuda Kota Bandung<br>2. Tim PKPR Puskesmas Garuda Kota Bandung |
| Metode | : | Brainstorming |
| Alat dan Bahan | : | Proposal Pengabdian kepada Masyarakat (IbM) Pola Hidup Sehat Remaja |
| Waktu Pelaksanaan Kegiatan | : | 5 Juli 2019 |
| Lokasi | : | Puskesmas Garuda Kota Bandung |

**Kegiatan 3**

| | | |
|---|---|---|
| Nama/Judul Kegiatan | : | Menyiapkan materi dan media Pola Hidup Sehat Remaja |
| Tujuan Kegiatan | : | Tersusun materi dan media Pola Hidup Sehat Remaja |
| Pelaksana Kegiatan | : | Tim Pengabmas<br>1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom<br>2. Washudi, S.Pd, M.Kes |
| Sasaran/Peserta Kegiatan | : | - |
| Metode | : | Studi Literatur |
| Alat dan Bahan | : | Literur terkait Pola Hidup Sehat Remaja |
| Waktu Pelaksanaan Kegiatan | : | 10 - 27 Juli 2019 |
| Lokasi | : | Kampus |

**Kegiatan 4**

| | | |
|---|---|---|
| Nama/Judul Kegiatan | : | Penyampaian materi tentang Pola hidup Sehat Remaja |
| Tujuan Kegiatan | : | Tersampaikan materi tentang:<br>1. Aktivitas fisik / Olah Raga untuk Remaja<br>2. Makanan dan minuman bergizi<br>3. Bahaya merokok |
| Pelaksana Kegiatan | : | Tim Pengabmas<br>1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom<br>2. Washudi, S.Pd, M.Kes |
| Sasaran/Peserta Kegiatan | : | Tim PKPR Puskesmas Garuda Kota Bandung |
| Metode | : | Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi |
| Alat dan Bahan | : | Materi tentang Pola hidup Sehat Remaja |
| Waktu Pelaksanaan Kegiatan | : | 30 Juli 2019 |
| Lokasi | : | Puskesmas Garuda Kota Bandung |

**Kegiatan 5**

| | | |
|---|---|---|
| Nama/Judul Kegiatan | : | Penyampaian materi tentang Pola hidup Sehat Remaja |
| Tujuan Kegiatan | : | Tersampaikan materi tentang:<br>1. Narkoba<br>2. Pentingnya istirahat cukup dan tidak begadang<br>3. Upaya menciptakan lingkungan yang sehat |
| Pelaksana Kegiatan | : | Tim Pengabmas<br>1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom<br>2. Washudi, S.Pd, M.Kes |
| Sasaran/Peserta Kegiatan | : | Tim PKPR Puskesmas Garuda Kota Bandung |
| Metode | : | Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi |
| Alat dan Bahan | : | Materi tentang Pola hidup Sehat Remaja |
| Waktu Pelaksanaan Kegiatan | : | 3 Agustus 2019 |
| Lokasi | : | Puskesmas Garuda Kota Bandung |

**Kegiatan 6**

| | | |
|---|---|---|
| Nama/Judul Kegiatan | : | Penyampaian materi tentang Pola hidup Sehat Remaja |
| Tujuan Kegiatan | : | Tersampaikan materi tentang:<br>1. Upaya menghindari stress<br>2. Menghindari pergaulan bebas<br>3. Menetapkan tujuan hidup dengan mengggali potensi dan prestasi dalam diri remaja |
| Pelaksana Kegiatan | : | Tim Pengabmas<br>1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom<br>2. Washudi, S.Pd, M.Kes |
| Sasaran/Peserta Kegiatan | : | Tim PKPR Puskesmas Garuda Kota Bandung |
| Metode | : | Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi |
| Alat dan Bahan | : | Materi tentang Pola hidup Sehat Remaja |
| Waktu Pelaksanaan Kegiatan | : | 10 Agustus 2019 |
| Lokasi | : | Puskesmas Garuda Kota Bandung |

**Kegiatan 7**

| | | |
|---|---|---|
| Nama/Judul Kegiatan | : | Pertemuan persiapan pelaksanaan pelatihan pada kelompok remaja GARASI |
| Tujuan Kegiatan | : | Pelatihan pola hidup sehat remaja siap dilaksanakan |
| Pelaksana Kegiatan | : | Tim Pengabmas<br>1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom<br>2. Washudi, S.Pd, M.Kes |
| Sasaran/Peserta Kegiatan | : | Tim PKPR Puskesmas Garuda Kota Bandung |
| Metode | : | Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi |
| Alat dan Bahan | : | Materi tentang Pola hidup Sehat Remaja |
| Waktu Pelaksanaan Kegiatan | : | 16 Agustus 2019 |
| Lokasi | : | Puskesmas Garuda Kota Bandung |

**2) TAHAP II**

| No | WAKTU | KEGIATAN |
|---|---|---|
| 1 | 7 September 2019 | Melaksanakan koordinasi dengan Kepala Kelurahan Garuda Kota Bandung |
| 2 | 14 September 2019 | Pertemuan dengan Kelompok Remaja Garasi dalam rangka persiapan dan pelaksanaan pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja |
| 3 | 15 - 21 September 2019 | Menyiapkan materi dan media untuk kegiatan Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja, meliputi:<br>a. Materi Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja<br>b. Menyiapkan materi dalam power point<br>c. Menyiapkan media : gambar, video, dan lain sebagainya |
| 4 | 28 September 2019 | Pertemuan penentuan peserta dan tempat pelatihan pola hidup sehat remaja, difokuskan pada remaja di RW 05 Kelurahan Garuda Kota Bandung |
| 5 | 5 Oktober 2019 | Briefing peserta pelatihan pola hidup sehat remaja RW 05 Kelurahan Garuda Kota Bandung |
| 6 | 12 Oktober 2019 | Melaksanakan Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja |
| 7 | 2 November 2019 | Pertemuan dengan Puskesmas dalam rangka menyampaikan laporan kegiatan pengabdian masyarakat (IbM) di wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung |

**LOG BOOK KEGIATAN**

**Kegiatan 1**

| | | |
|---|---|---|
| Nama/Judul Kegiatan | : | Melaksanakan koordinasi dengan Kepala Kelurahan Garuda Kota Bandung |
| Tujuan Kegiatan | : | Diperoleh dukungan untuk pelaksanaan pelatihan pola hidup sehat remaja |
| Pelaksana Kegiatan | : | Tim Pengabmas<br>1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom<br>2. Washudi, S.Pd., M.Kes |
| Sasaran/Peserta Kegiatan | : | Kepala Kelurahan Garuda |
| Metode | : | Brainstorming |
| Alat dan Bahan | : | Proposal Pengabdian kepada Masyarakat (IbM) Pola Hidup Sehat Remaja |
| Waktu Pelaksanaan Kegiatan | : | 7 September 2019 |
| Lokasi | : | Kelurahan Garuda |

**Kegiatan 2**

| | | |
|---|---|---|
| Nama/Judul Kegiatan | : | Pertemuan dengan Kelompok Remaja Garasi dalam rangka persiapan dan pelaksanaan pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja |
| Tujuan Kegiatan | : | Kelompok Remaja Garasi siap mengikuti pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja |
| Pelaksana Kegiatan | : | 1. Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom<br>2. Washudi, S.Pd, M.Kes<br>3. Rapik (mahasiswa)<br>4. Alroyin (mahasiswa)<br>5. Dian Setyani (mahasiswa)<br>6. Apriani Lestari (mahasiswa) |
| Sasaran/Peserta Kegiatan | : | Peserta Pelatihan |
| Metode | : | Ceramah, dan tanya jawab |
| Alat dan Bahan | : | Proposal Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja |
| Waktu Pelaksanaan Kegiatan | : | 14 September 2019 |
| Lokasi | : | Balai RW 05 Kelurahan Garuda Kota Bandung |

**Kegiatan 3**

| | | |
|---|---|---|
| Nama/Judul Kegiatan | : | Menyiapkan materi dan media untuk kegiatan Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja |
| Tujuan Kegiatan | : | Tersusun materi dan media untuk kegiatan Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja |
| Pelaksana Kegiatan | : | 1. Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom<br>2. Washudi, S.Pd, M.Kes |
| Sasaran/Peserta Kegiatan | : | Pelaksana PkM |
| Metode | : | Studi literatur |
| Alat dan Bahan | : | Literatur terkait materi Pola Hidup Sehat Remaja |
| Waktu Pelaksanaan Kegiatan | : | 15 – 21 September 2019 |
| Lokasi | : | Kampus |

**Kegiatan 4**

| | | |
|---|---|---|
| Nama/Judul Kegiatan | : | Pertemuan penentuan peserta dan tempat pelatihan pola hidup sehat remaja, difokuskan pada remaja di RW 05 Kelurahan Garuda Kota Bandung. |
| Tujuan Kegiatan | : | Memastikan peserta pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja |
| Pelaksana Kegiatan | : | 1. Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom<br>2. Washudi, S.Pd, M.Kes<br>3. Rapik (mahasiswa)<br>4. Alroyin (mahasiswa)<br>5. Dian Setyani (mahasiswa)<br>6. Apriani Lestari (mahasiswa) |
| Sasaran/Peserta Kegiatan | : | Pengelola Kelompok Remaja Garasi |
| Metode | : | Ceramah, dan tanya jawab |
| Alat dan Bahan | : | Proposal Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja |
| Waktu Pelaksanaan Kegiatan | : | 28 September 2019 |
| Lokasi | : | Balai Pertemuan RW 05 Kelurahan Garuda |

**Kegiatan 5**

| | | |
|---|---|---|
| Nama/Judul Kegiatan | : | Briefing peserta pelatihan pola hidup sehat remaja RW 05 Kelurahan Garuda Kota Bandung |
| Tujuan Kegiatan | : | Peserta siap mengikuti pelatihan pola hidup sehat remaja RW 05 Kelurahan Garuda Kota Bandung |
| Pelaksana Kegiatan | : | 1. Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom<br>2. Washudi, S.Pd, M.Kes<br>3. Rapik (mahasiswa)<br>4. Alroyin (mahasiswa)<br>5. Dian Setyani (mahasiswa)<br>6. Apriani Lestari (mahasiswa) |
| Sasaran/Peserta Kegiatan | : | Peserta Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja |
| Metode | : | Ceramah, dan tanya jawab |
| Alat dan Bahan | : | Proposal Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja |
| Waktu Pelaksanaan Kegiatan | : | 5 Oktober 2019 |
| Lokasi | : | Balai Pertemuan RW 05 Kelurahan Garuda |

**Kegiatan 6**

| | | |
|---|---|---|
| Nama/Judul Kegiatan | : | Pelaksanaan Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja RW 05 Kelurahan Garuda Kota Bandung |
| Tujuan Kegiatan | : | Peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan terkait Pola Hidup Sehat Remaja |
| Pelaksana Kegiatan | : | 1. Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom<br>2. Washudi, S.Pd, M.Kes<br>3. Rapik (mahasiswa)<br>4. Alroyin (mahasiswa)<br>5. Dian Setyani (mahasiswa)<br>6. Apriani Lestari (mahasiswa) |
| Sasaran/Peserta Kegiatan | : | Peserta Pelatihan (12 orang) |
| Metode | : | Ceramah, tanya jawab, diskusi, dan demonstrasi |
| Alat dan Bahan | : | Modul Pola Hidup Sehat Remaja |
| Waktu Pelaksanaan Kegiatan | : | 12 Oktober 2019 |
| Lokasi | : | Balai Pertemuan RW 05 Kelurahan Garuda Kota Bandung |

**Kegiatan 7**

| | | |
|---|---|---|
| Nama/Judul Kegiatan | : | Pertemuan dengan Puskesmas dalam rangka menyampaikan laporan kegiatan pengabdian masyarakat (IbM) di wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung |
| Tujuan Kegiatan | : | Diketahui kegiatan pengabdian masyarakat (IbM) di wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung |
| Pelaksana Kegiatan | : | 1. Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom<br>2. Washudi, S.Pd, M.Kes |
| Sasaran/Peserta Kegiatan | : | 1. Kepala Puskesmas Garuda<br>2. Ketua Tim PKPR Puskesmas Garuda |
| Metode | : | Ceramah, dan tanya jawab |
| Alat dan Bahan | : | Laporan Pelaksanaan IbM |
| Waktu Pelaksanaan Kegiatan | : | 2 Nobember 2019 |
| Lokasi | : | Puskesmas Garuda Kota Bandung |

Bandung, Desember 2019
Ketua Tim Pengabmas (IbM)

Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

**FOTO**
**KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (IbM)**

1. **Judul:**
   Pemberdayaan Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Puskesmas Garuda dan Kelompok Remaja GARASI (Gerakan Anak dan Remaja Andir Beraksi) dalam Pola Hidup Sehat Remaja sebagai bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung

2. **Tim Pelaksana:**
   1) Pelaksana Utama: Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom
   2) Pelaksana Anggota: H. Washudi, M.Kes
   3) Mahasiswa : 4 (empat) orang

3. **Foto Kegiatan:**
   1) **Tahap I**

**Penyampaian materi Pola Hidup Sehat Remaja pada Tim PKPR**

**Tim PKPR dan Mahasiswa**

2) **Tahap II**

**PESERTA PELATIHAN**

**KEGIATAN PEMBUKAAN PELATIHAN**

Penjelasan Program Pelatihan oleh Ketua Pelaksana Pengabmas IbM
**Supriadi, M.Kep, Sp.Kom**

Sambutan dari Puskesmas Garuda (Koordinator PKPR)
**Dewi Nur P.Si, Amd.Kep**

Sambutan dari Kepala Kelurahan Garuda
**Ibu Sandra Dewi, S.STP**

**KEGIATAN PRE TES**

## KEGIATAN PELATIHAN

## POS TES

## KEGIATAN PEMBINAAN OLEH TIM GARASI

**FOTO**
**KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (IbM)**

1. **Judul:**
   Pemberdayaan Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Puskesmas Garuda dan Kelompok Remaja GARASI (Gerakan Anak dan Remaja Andir Beraksi) dalam Pola Hidup Sehat Remaja sebagai bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung

2. **Tim Pelaksana:**
   1) Pelaksana Utama: Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom
   2) Pelaksana Anggota: H. Washudi, M.Kes
   3) Mahasiswa : 4 (empat) orang

3. **Foto Kegiatan:**
   1) **Tahap I**

**Penyampaian materi Pola Hidup Sehat Remaja pada Tim PKPR**

**Tim PKPR dan Mahasiswa**

2) **Tahap II**

**PESERTA PELATIHAN**

**KEGIATAN PEMBUKAAN PELATIHAN**

Penjelasan Program Pelatihan oleh Ketua Pelaksana Pengabmas IbM
**Supriadi, M.Kep, Sp.Kom**

Sambutan dari Puskesmas Garuda (Koordinator PKPR)
**Dewi Nur P.Si, Amd.Kep**

Sambutan dari Kepala Kelurahan Garuda
**Ibu Sandra Dewi, S.STP**

**KEGIATAN PRE TES**

## KEGIATAN PELATIHAN

## POS TES

## KEGIATAN PEMBINAAN OLEH TIM GARASI

**LEMBAR SOAL**
**POLA HIDUP SEHAT REMAJA**

**PILIH SATU JAWABAN YANG BENAR**

1. Melakukan aktifitas fisik atau Olah Raga dilakukan :
   a. Ketika mau
   b. Ketika merasa badan sehat
   c. Konsisten/rutin
   d. Disuruh orang lain

2. Senam dengan mengoptimalkan lintasan gerak tertentu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari disebut dengan senam….
   a. stretching
   b. push up
   c. jogging
   d. ergnomi

3. Olah raga juga dapat mengontrol berat badan, karena lemak dan kalori dalam tubuh akan dirubah menjadi ……
   a. Pikiran
   b. Rasa
   c. Kuat
   d. Energy

4. OR ringan untuk supaya tubuh rileks sekaligus membentuk tubuh agar lebih indah, dengan melakukan …..
   a. Yoga
   b. stretching
   c. push up
   d. lari kecil

5. Yang tidak termasuk prinsip diet gizi seimbang (DGS) adalah…
   a. Keragaman makanan
   b. Aktivitas fisik yang rutin
   c. Perilaku hidup bersih
   d. Menghindari stres

6. Minum susu dalam diet gizi seimbang dibolehkan ….. per hari
   a. sesukanya
   b. 4 kali
   c. 3 kali
   d. 1 – 2 kali

7. Pangan/makanan yang manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit tidak menular (PTM), yaitu …..
   a. diabetes mellitus
   b. tekanan darah tinggi
   c. penyakit jantung
   d. TBC Paru

8. Dalam satu piring, setengahnya harus diisi dengan …..
   a. Sayur dan buah
   b. Protein (ikan/daging)
   c. Biji-bijian (gandum/beras)
   d. Kuah

9. Tiga bahan kimia berbahaya yang paling terkenal didalam rokok adalah Nikotin, CO dan …..
   a. TAR
   b. CO2
   c. Besi/Fe
   d. Nikel/Ni

10. Seorang ibu hamil yang merokok akan membuat janin di dalam kandungannya kekurangan ……
    a. Darah
    b. Nutrisi
    c. Oksigen
    d. Energi

11. Mood atau perasaan tidak stabil, banyak diakibatkan karena kurang …
    a. Makan
    b. Minum
    c. Istirahat
    d. Olah Raga

12. Untuk remaja dibutuhkan tidur …..
    a. 14-17 jam / hari
    b. 12-15 jam / hari
    c. 10-13 jam / hari
    d. 8-18 jam / hari

13. Untuk mengatasi sulit tidur, harus memparbaiki gaya hidup, diantaranya adalah hal dibawah ini, ***Kecuali*** …..
    a. Tinggalkan gadget
    b. Bersosialisasi
    c. Berlibur
    d. Bekerja

14. Untuk terhindar dari susah tidur (insomnia), jika saudara suka kafein (kopi), maka sebaiknya tidak minum pada waktu…
    a. Malam
    b. Pagi
    c. Siang
    d. Sore

15. Pernyataan yang salah tentang narkoba….
    a. Zat yang merusak tubuh secara fisik maupun psikis
    b. Zat padat, cair, atau gas yang dimasukkan ke dalam tubuh
    c. Biasa dipakai dalam dunia kesehatan/obat bius
    d. Boleh digunakan untuk kesenangan

16. Zat ini pengaruh terhadap susunan saraf yang dapat menyebabkan terjadinya perubahan pada aktivitas normal dan perilaku orang yang mengkonsumsinya.
    a. Narkotika
    b. Psikotropika
    c. Rokok
    d. Ganja

17. Berikut cara mudah menghindari narkoba, ***kecuali*** ……
    a. Perkuat spiritual/iman
    b. Selektif dalam pergaulan
    c. Cukup hanya mencoba
    d. Melakukan aktifitas positif

18. Remaja juga memiliki kewajiban menciptakan lingkungan yang sehat, diantaranya dengan ….
    a. Kerjabakti rutin
    b. Menyediakan tempat sampah
    c. Menanam pohon
    d. Betul semua

19. Stres yang tidak dikelola dengan baik akan meningkatkan..
    a. Tekanan batin
    b. Tekanan darah
    c. Biaya hidup
    d. Asupan makanan

20. Berikut hal-hal yang menyebabkan remaja terjerumus pergaulan bebas, ***kecuali*** …..
    a. Mental tidak sehat
    b. Pelampiasan rasa kecewa
    c. Kegagalan menyerap norma
    d. Kemiskinan orang tua

21. Cara paling pokok remaja menghindari pergaulan bebas adalah…
    a. Menguatkan iman/agama
    b. Olah raga yang teratur
    c. Makan makanan bergizi
    d. Banyak ngobrol dengan teman

22. Hal yang utama yang menjadi tujuan hidup remaja adalah…
    a. Memiliki teman yang banyak
    b. Menggali potensi dan meraih prestasi
    c. Mengikuti apa yang disuruh orang tua
    d. Berfikir bagaimana menjadi orang kaya raya

# LEMBAR JAWABAN

**POLA HIDUP SEHAT REMAJA**

Nama : ……..

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | A | B | C | D |
| 2 | A | B | C | D |
| 3 | A | B | C | D |
| 4 | A | B | C | D |
| 5 | A | B | C | D |
| 6 | A | B | C | D |
| 7 | A | B | C | D |
| 8 | A | B | C | D |
| 9 | A | B | C | D |
| 10 | A | B | C | D |
| 11 | A | B | C | D |
| 12 | A | B | C | D |
| 13 | A | B | C | D |
| 14 | A | B | C | D |
| 15 | A | B | C | D |
| 16 | A | B | C | D |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 17 | A | B | C | D |
| 18 | A | B | C | D |
| 19 | A | B | C | D |
| 20 | A | B | C | D |
| 21 | A | B | C | D |
| 22 | A | B | C | D |
| SKORE | | | | |

**DAFTAR NILAI**
**PRE DAN POS TES : POLA HIDUP SEHAT REMAJA**

| No | Nama | Pre Tes | | Pos Tes | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Skor | Rerata | Skor | Rerata |
| 1 | Sultan | 63,6 | 52,7 | 81,8 | 73,5 |
| 2 | Karin | 59,0 | | 81,8 | |
| 3 | Krisna A | 54,5 | | 72,3 | |
| 4 | Dafa | 54,5 | | 77,3 | |
| 5 | Rohimat | 54,5 | | 72,3 | |
| 6 | Moh Ilham | 54,5 | | 68,2 | |
| 7 | Rola S | 50,0 | | 72,3 | |
| 8 | Rd. Tikana | 50,0 | | 72,3 | |
| 9 | Nola | 45,4 | | 68,2 | |
| 10 | Anjar | 41,0 | | 68,2 | |

Bandung, Desember 2019
Ketua Tim

Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom

# PERSONALIA PELAKSANA

## A. Identitas Diri

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Nama Lengkap | Drs. Supriadi,S.Kp.,M.Kep, Sp.Kom |
| 2. | Jenis Kelamin | Laki-laki |
| 3. | Jabatan Fungsional | Lektor Kepala |
| 4. | NIP | 196407151988031001 |
| 5. | NIDN | 4015076401 |
| 6. | Tempat dan Tanggal Lahir | Garut, 15 Juli 1964 |
| 7. | E-mail | Supriadiyadi74@yahoo.co.id |
| 8. | Nomor Telepon/HP | 081322622541 |
| 9. | Alamat kantor | Jalan Dr Otten No. 32 Bandung |
| 10. | Nomor Telepon/Faks | (022) 4231057 / (022) 4213391 |
| 11. | Mata Kuliah yang Diampu | 1. Keperawatan Primer<br>2. Keperawatan Keluarga<br>3. Keperawatan Gerontik<br>4. Keperawatan Komunitas<br>5. Kebijakan Kesehatan |

## B. Riwayat Pendidikan

| | S-1 | S-2 | S-3 |
|---|---|---|---|
| Nama Perguruan Tinggi | 1. Universitas Islam Bandung<br>2. Universitas Padjadjaran Bandung | Universitas Indonesia | - |
| Bidang Ilmu | 1. Kurikulum dan Teknologi Pendidikan<br>2. Keperawatan | Keperawatan Komunitas | - |
| Tahun Masuk-Lulus | 1. 1990-1992<br>2. 1997-1999 | 2004-2007 | - |

## C. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 5 Tahun Terakhir

| Tahun | Jenis/Nama Kegiatan | Tempat |
|---|---|---|
| 2011- 2014 | Memberikan pelayanan Nursing Center | Puskesmas Pasirkaliki Bandung |
| 2001-2017 | Narasumber Pelatihan Keperawatan Kesehatan Masyarakat (perkesmas) bagi Perawat Puskesmas | ▪ Dinkes Kota Bdg<br>▪ Dinkes Kab. Bandung,<br>▪ Dinkes Kota Depok,<br>▪ Dinkes Kab. Bandung Barat<br>▪ Dinkes Prov. Jabar<br>▪ Dinkes Prov Bangka Belitung |
| 2016 | Narasumber Pelatihan Pembimbing Klinik (CI/Preseptor) | Akper Pemerintah Kabupaten Garut |
| 2015 | Narasumber Pembentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Batujajar KBB | Puskesmas Batujajar Dinkes KBB |
| 2016 | Narasumber Pembentukan Sentra | Puskesmas Banjaran Dinkes |

| | | |
|---|---|---|
| | Keperawatan Puskesmas Banjaran Kabupaten Bandung | Kab. Bandung |
| 2016 | Narasumber Pembentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Parongpong KBB | Puskesmas Parongpong Dinkes KBB |
| 2016 | Narasumber Workshop Sistem Penjaminan Mutu Internal Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang | Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang |
| 2017 | Narasumber Pelatihan Keperawatan Keluarga Stikes BTH Tasikmalaya | Stikes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya |
| 2017 | Pembentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Cililin Kabupaten Bandung Barat | Puskesmas Cililin Dinkes KBB |
| 2017 | Narasumber Pembentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Ujung Berung Indah Kota Bandung | Puskesmas UBI Kota Bandung |
| 2017 | Pembentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Garuda Kota Bandung | Puskesmas Garuda Kota Bandung (**IbM 2016**) |
| 2017 | Narasumber Workshop Sistem Penjaminan Mutu Internal Poltekkes Kemenkes Riau, Jayapura, Gorontalo, Banjarmasin, Banten, Jambi | Poltekkes Kemenkes Riau, Jayapura, Gorontalo, Banjarmasin, Banten, Jambi |
| 2017 | Narasumber Workshop Sistem Manajemen Mutu ISO 9001 : 2015 | Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya |
| 2017 | Narasumber Workshop Pengembangan Standar Nasional Dikti | Stikes Masda dan Kharisma Persada Banten |
| 2017 | Pembinaan Pola Hidup Sehat “Cerdik” Pada Lansia Risiko Dan Hipertensi Di Kelurahan Pajajaran Kota Bandung | Puskesmas Garuda Kota Bandung (**IbM 2017**) |
| 2016-2019 | PKN Terpadu di Kecamatan Wanayasa Purwakarta, Kecamatan Parongpong, Cisalak dan Ciater KBB | Kecamatan Wanayasa Purwakarta, Kecamatan Parongpong, Cisalak dan Ciater KBB |
| 2018 | Monitoring pelaksanaan sentra keperawatan di lingkungan dinas kesehatan Kota Bandung | Dinas Kesehatan Kota Bandung |
| 2018 | Dosen Detasering SPMI di Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura | Poltekkes Kemenkes Jayapura |
| 2018 | Narasumber : Peningkatan kemampuan perawat puskesmas di lingkungan Dinas Kesehatan Kabupaten Garut | Dinas Kesehatan Kabupaten Garut |
| 2018 | embentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Babakan Sari dan Pasundan Kota Bandung | Dinas Kesehatan Kota Bandung |

**D. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir**

| No | Tahun | Judul Penelitian | Pendanaan | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Sumber | Jml (Juta Rp) |
| 1 | 2012 | Hubungan IMT dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Kifayatul Achyar Kota Bandung | Mandiri | 6 jt |
| 2 | 2015 | Pengaruh terapi air terhadap penurunan tekanan darah pada lansia Hipertensi di Pos Bindu Kota Bandung. | Mandiri | 4 jt |
| 3 | 2016 | Pengaruh senam LBP terhadap penurunan nyeri pada lansia yang mengalami LBP di Panti Budi Pertiwi Bandung | BOPTN | 9 jt |
| 4 | 2017 | Pengaruh Kegel Exercise terhadap Perubahan Eliminasi Urin pada Lansia Inkontinensia Urin di Kota Bandung | BOPTN | 17 jt |
| 5 | 2018 | Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Garam terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia di Kota Bandung | BOPTN | 14,5 jt |

**E. Pemakalah Seminar Iilmiah (oral presentation) dalam 5 Tahun terakhir**

| No | Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar | Tahun | Waktu dan Tempat |
|---|---|---|---|
| 1 | Pengelolaan keperawatan kesehatan kerja di Puskesmas | 2018 | 2 Seprember 2018 di RS Kesehatan Kerja Jawa Barat |
| 2 | Peran Perawat dalam penanggulangan tuberculosis melalui sentra keperawatan | 2018 | 13 Oktober 2018 di Hotel Jamrud Cirebon |

**G. Perolehan HKI dalam 5-10 Tahun terakhir**

| No | Judul/Tema HKI | Tahun | Jenis | Nomor P/ID |
|---|---|---|---|---|
| - | - | - | - | - |

Semua data yang saya isikan dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung-jawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Bandung, Desember 2019
Pelaksana

Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

**LAPORAN REALISASI ANGGARAN**
**KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (IbM)**

**Judul :**

Pemberdayaan Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Puskesmas Garuda dan Kelompok Remaja GARASI (Gerakan Anak dan Remaja Andir Beraksi) dalam Pola Hidup Sehat Remaja sebagai bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung.

**Dana IbM : 7.965.000 – 1.194.750 (pph 15%) = 6.770.250,-**

**Realisasi Anggaran:**

| **1. Peralatan Penunjang** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Material** | **Justifikasi** | **Kuantitas** | **Harga Satuan** | **Jumlah** |
| a. Pengandaan Materi/Modul Pola Hidup Sehat Remaja | Digunakan sebagai bahan peningkatan pengetahuan dan pembinaan remaja | 35 buah | 20.000,- | 875.000,- |
| b. Pembuatan Spanduk Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja | Digunakan sebagai back ground Pelatihan Pola Hidup Sehat Remaja | 1 buah | 200.000,- | 200.000,- |
| c. Baju kaos peserta pelatihan | Digunakan selama pelatihan | 20 buah | 100.000,- | 2.000.000,- |
| | | | **SUB TOTAL** | **3.075.000,-** |
| **2. Bahan Habis Pakai** | | | | |
| **Material** | **Justifikasi** | **Kuantitas** | **Harga Satuan** | **Jumlah** |
| a. Konsumsi Peserta | Digunakan untuk memperkuat daya tahan tubuh dan motivasi mengikuti kegiatan | 60 | 12.500,- | 750.000,- |
| b. Konsumsi Undangan dan Pemateri | Digunakan untuk memperkuat daya tahan tubuh dan motivasi pendamping melakukan pendampingan | 10 | 15.000,- | 150.000,- |
| c. Tips pengelola RW | Digunakan untuk administrasi RW | 1 | 500.000,- | 500.000,- |
| d. Tips pengelola GARASI | Digunakan untuk administrasi GARASI | 1 | 500.000,- | 500.000,- |
| | | | **SUB TOTAL** | **1.900.000,-** |
| **3. Perjalanan** | | | | |
| **Material** | **Justifikasi** | **Kuantitas** | **Harga Satuan** | **Jumlah** |
| a. Transpot Koordinasi | Digunakan untuk biaya transportasi dari kampus ke puskesmas dan kelurahan | 4 kali x 2 orang | 110.000,- | 440.000,- |
| b. Transport Pelatihan Pendamping | Digunakan untuk biaya transportasi pelaksanaan pelatihan pendamping dari kampus ke kedua Posbindu | 2 kali x 2 orang | 110.000,- | 880.000,- |
| | | | **SUB TOTAL** | **1.320.000,-** |

| 4. Lain-lain | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Material** | **Justifikasi** | **Kuantitas** | **Harga Satuan** | **Jumlah** |
| a. Penggandaan proposal | Digunakan untuk biaya penggandaan proposal pengabdian kpd masyarakat | 6 | 15.000,- | 90.000,- |
| b. Penggandaan Laporan tengah | Digunakan untuk biaya penggandaan laporan tengah kegiatan PkM | 6 | 20.000,- | 120.000,- |
| c. Penggandaan Laporan akhir | Digunakan untuk biaya penggandaan laporan akhir kegiatan PkM | 6 | 25.000,- | 150.000,- |
| d. Penggandaan Laporan lengkap | Digunakan untuk biaya penggandaan laporan akhir PkM | 6 | 25.000,- | 150.000,- |
| | | | **SUB TOTAL** | **510.000,-** |
| | | | **TOTAL** | **6.805.000,-** |

Bandung, Desember 2019
Ketua Tim Pelaksana

Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom