

Edukasi Kesehatan Remaja melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa

Ainu Zuhriyah¹M. Iqbal Tawakkal

^{1,2} Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri

1ainuiskandar@unugiri.ac.id, 2miqbal.tawakkal@unugiri.ac.id

Abstract

Permasalahan dalam kegiatan ini adalah rendahnya kesadaran dan pemahaman siswa tentang pentingnya perilaku hidup sehat, yang ditunjukkan melalui kebiasaan kurang menjaga kebersihan, pola makan tidak seimbang, serta minimnya pengetahuan tentang kesehatan mental dan reproduksi remaja. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa dalam menerapkan pola hidup sehat melalui edukasi kesehatan remaja. Metode yang digunakan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan sosialisasi dengan ceramah interaktif dan diskusi, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan di MTs Al Yakin Pungpungan dengan melibatkan 45 siswa sebagai peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan. Proporsi siswa yang memperoleh kategori nilai baik dan sangat baik meningkat dari 33,33% pada pre-test menjadi 77,78% pada post-test, atau meningkat sebesar 44,45 poin persentase. Peningkatan tersebut juga ditunjukkan oleh bertambahnya siswa pada kategori sangat baik dari 5 siswa (11,11%) menjadi 18 siswa (40,00%), sementara kategori kurang menurun dari 15 siswa (33,33%) menjadi 3 siswa (6,67%). Selain peningkatan capaian pengetahuan, siswa menunjukkan antusiasme selama kegiatan dan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental.

Keywords: edukasi kesehatan remaja, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), kesadaran hidup sehat

PENDAHULUAN

Kesehatan remaja merupakan salah satu aspek fundamental dalam pembangunan sumber daya manusia yang unggul, khususnya pada jenjang pendidikan menengah pertama (Arifin et al., 2025; Khairina et al., 2022; Safitri, 2021). Masa remaja adalah fase penting yang ditandai dengan perubahan pesat secara fisik, psikologis, dan sosial, sehingga memerlukan perhatian serius dalam pembentukan pola hidup sehat (Safira & Yarni, 2024). Pada fase ini,

remaja cenderung mulai membangun kemandirian dalam menentukan pilihan gaya hidup, termasuk dalam hal kebersihan diri, pola makan, aktivitas fisik, dan pengelolaan emosi (Lubis et al., 2025). Namun, tanpa adanya pemahaman yang memadai, remaja berpotensi mengadopsi kebiasaan yang kurang sehat yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, upaya edukasi kesehatan menjadi sangat penting untuk diberikan secara terarah dan berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Kondisi empiris yang sering ditemukan pada siswa tingkat SMP/MTs, termasuk di MTs Al Yakin Pungpungan, termasuk berdasarkan hasil identifikasi awal kebutuhan di MTs Al Yakin Pungpungan, menunjukkan bahwa kesadaran hidup sehat masih tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan sehari-hari siswa yang belum sepenuhnya mencerminkan perilaku hidup bersih dan sehat, seperti kurangnya perhatian terhadap kebersihan diri, kebiasaan jajan sembarangan, minimnya aktivitas fisik, serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh (Hidayat & Nurhayati, 2021; Zufaru et al., 2025). Selain itu, masih terdapat siswa yang belum memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan kesehatan mental, yang sebenarnya menjadi bagian penting dalam perkembangan remaja. Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan mitra tidak hanya berkaitan dengan peningkatan pengetahuan kesehatan, tetapi juga dengan penguatan kesadaran dan keterampilan siswa dalam menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, diperlukan intervensi edukatif yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa MTs Al Yakin Pungpungan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik kesehatan yang perlu segera diatasi melalui pendekatan edukatif.

Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan perilaku siswa, termasuk dalam menanamkan nilai-nilai kesehatan (Azzahra & Khasanah, 2025; Wiranata, 2019). MTs Al Yakin Pungpungan sebagai lembaga pendidikan berbasis keagamaan memiliki potensi besar dalam mengintegrasikan nilai-nilai kesehatan dengan ajaran moral dan spiritual. Namun demikian, pelaksanaan edukasi kesehatan di sekolah seringkali masih bersifat teoritis dan belum sepenuhnya menyentuh aspek praktis

yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari siswa. Berdasarkan kondisi tersebut, mitra memerlukan kegiatan edukasi kesehatan yang bersifat kontekstual, interaktif, dan partisipatif agar materi yang diberikan tidak berhenti pada aspek pengetahuan, tetapi dapat mendorong siswa untuk mengenali permasalahan kesehatan yang mereka hadapi serta menentukan tindakan yang tepat dalam menjaga kesehatan diri. Oleh karena itu, diperlukan suatu kegiatan edukasi kesehatan yang tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga mampu mendorong perubahan sikap dan perilaku siswa secara nyata melalui metode yang interaktif dan partisipatif.

Di era digital saat ini, remaja juga dihadapkan pada berbagai tantangan baru yang dapat mempengaruhi pola hidup sehat mereka (Hasyim, 2024; Nurhabibah et al., 2025). Akses terhadap informasi yang sangat luas melalui media sosial dan internet tidak selalu diimbangi dengan kemampuan literasi yang baik, sehingga remaja rentan terpapar informasi kesehatan yang tidak akurat (Fitriarti, 2019; Yati et al., 2025). Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat berdampak pada kesehatan fisik, seperti kurangnya aktivitas gerak, serta kesehatan mental, seperti meningkatnya risiko stres dan kecemasan. Oleh sebab itu, solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini diarahkan pada pemberian edukasi kesehatan remaja secara komprehensif dengan menggabungkan materi kesehatan fisik, kebersihan diri, pola hidup sehat, kesehatan reproduksi, kesehatan mental, serta literasi kesehatan digital. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui pemaparan, diskusi, tanya jawab, dan aktivitas partisipatif sehingga siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, edukasi kesehatan yang diberikan perlu disesuaikan dengan konteks perkembangan zaman, termasuk dengan membekali siswa kemampuan dalam menyaring informasi dan mengelola penggunaan teknologi secara bijak.

Isu kesehatan mental di kalangan remaja juga menjadi perhatian penting yang tidak dapat diabaikan (Pratama & Pratiwi, 2025; Putri et al., 2025). Tekanan akademik, hubungan sosial, serta ekspektasi lingkungan seringkali menjadi faktor yang mempengaruhi kondisi psikologis siswa. Di MTs Al Yakin Pungpungan, sebagaimana di banyak sekolah lainnya,

masih terdapat keterbatasan pemahaman siswa terkait pentingnya menjaga kesehatan mental dan cara mengelolanya dengan baik. Edukasi kesehatan yang komprehensif perlu mencakup aspek ini agar siswa memiliki kesadaran dan keterampilan dalam menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental, sehingga mampu menjalani proses belajar dengan optimal. Integrasi materi kesehatan mental dalam kegiatan ini menjadi bagian penting dari solusi karena kesehatan remaja tidak hanya diukur dari kondisi fisik, tetapi juga dari kemampuan siswa mengenali emosi, mengelola tekanan, membangun hubungan sosial yang sehat, dan mencari bantuan ketika menghadapi permasalahan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa edukasi kesehatan remaja di MTs Al Yakin Pungpungan merupakan kebutuhan yang mendesak dan strategis dalam upaya meningkatkan kesadaran hidup sehat di kalangan siswa. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dirancang secara sistematis, kontekstual, dan berbasis kebutuhan siswa, diharapkan dapat terjadi peningkatan pemahaman, sikap, dan perilaku hidup sehat. Program ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan siswa, tetapi juga mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat, produktif, dan kondusif bagi proses pembelajaran, serta menjadi langkah awal dalam membentuk generasi yang sehat secara fisik, mental, dan sosial di masa depan.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan melakukan koordinasi pada tanggal 13 April 2026 bersama pihak MTs Al Yakin Pungpungan untuk menyepakati waktu, tempat, dan kebutuhan kegiatan. Selanjutnya, tim menyusun materi edukasi kesehatan remaja yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa. Selain itu, disiapkan media pembelajaran seperti slide, leaflet, dan alat peraga serta ditentukan teknis pelaksanaan kegiatan secara rinci.

2. Tahap Pelaksanaan Sosialisasi/Edukasi

Pada tahap ini dilakukan penyampaian materi terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), gizi seimbang, kesehatan mental, dan kesehatan reproduksi

remaja. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah interaktif dan diskusi agar siswa lebih aktif dan mudah memahami materi. Penggunaan media visual juga dimanfaatkan untuk meningkatkan daya tarik dan efektivitas penyampaian informasi.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman siswa sebelum dan setelah kegiatan. Selain itu, dilakukan penilaian terhadap partisipasi dan antusiasme siswa selama proses edukasi berlangsung. Umpan balik dari siswa dan pihak sekolah juga dikumpulkan sebagai bahan perbaikan kegiatan ke depan.

4. Tahap Tindak Lanjut

Tahap tindak lanjut dilakukan dengan memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah terkait program kesehatan yang dapat dilaksanakan secara berkelanjutan. Selanjutnya, didorong pembentukan kebiasaan hidup sehat melalui integrasi dalam kegiatan sekolah sehari-hari. Akhirnya, disusun laporan hasil kegiatan sebagai bentuk pertanggungjawaban dan dokumentasi pengabdian kepada masyarakat.

HASIL PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan hasil yang cukup optimal, ditandai dengan terjalannya komunikasi dan koordinasi yang baik antara tim pelaksana dengan pihak MTs Al Yakin Pungpungan. Koordinasi ini tidak hanya sebatas penentuan waktu dan tempat, tetapi juga mencakup penyamaan persepsi terkait tujuan kegiatan, sasaran peserta, serta dukungan yang diperlukan dari pihak sekolah. Pihak sekolah memberikan respons positif dan terbuka terhadap pelaksanaan kegiatan, sehingga tercipta suasana kerja sama yang kondusif. Hal ini menjadi faktor penting dalam menunjang kelancaran kegiatan pada tahap berikutnya.

Proses penyusunan materi edukasi kesehatan remaja berjalan dengan baik dan disesuaikan dengan kebutuhan nyata siswa di lapangan. Materi yang dikembangkan mencakup aspek perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), gizi seimbang, kesehatan mental, serta kesehatan reproduksi remaja. Penyesuaian materi dilakukan berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pihak sekolah, sehingga materi yang disampaikan relevan dengan kondisi siswa. Dengan demikian, materi yang disusun tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dan kontekstual.

Persiapan media pembelajaran juga menunjukkan hasil yang memadai, di mana tim berhasil menyiapkan berbagai sarana pendukung seperti slide presentasi, leaflet, dan alat peraga edukatif. Media ini dirancang secara menarik dan komunikatif untuk memudahkan siswa dalam memahami materi yang disampaikan. Penggunaan media visual diharapkan mampu meningkatkan daya tarik serta membantu siswa dalam mengingat informasi yang diberikan. Ketersediaan media yang lengkap menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan kegiatan sosialisasi.



Gambar 1 Koordinasi

penentuan jadwal dan teknis pelaksanaan kegiatan dilakukan secara matang dan terstruktur. Jadwal kegiatan disesuaikan dengan agenda sekolah agar tidak mengganggu proses pembelajaran utama. Selain itu, teknis pelaksanaan dirancang secara sistematis, mulai dari pembukaan, penyampaian materi, sesi diskusi, hingga evaluasi. Perencanaan yang matang ini terbukti mampu meminimalisir kendala selama pelaksanaan kegiatan dan memastikan seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai dengan yang telah direncanakan.

2. Tahap Pelaksanaan Sosialisasi/Edukasi

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan sosialisasi dan edukasi kesehatan remaja berjalan dengan lancar dan mendapatkan antusiasme yang tinggi dari siswa MTs Al Yakin Pungpunan. Penyampaian materi terkait PHBS, gizi seimbang, kesehatan mental, dan kesehatan reproduksi remaja diterima dengan baik oleh peserta. Siswa terlihat aktif mengikuti kegiatan, baik dalam mendengarkan materi maupun dalam merespons pertanyaan yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa topik yang disampaikan relevan dengan kebutuhan dan minat siswa.

Metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung. Siswa tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga diberi kesempatan untuk bertanya, mengemukakan pendapat, dan berbagi pengalaman. Interaksi yang terjadi antara pemateri dan siswa menciptakan suasana belajar yang dinamis dan tidak monoton. Dengan demikian, proses penyampaian materi menjadi lebih hidup dan mudah dipahami.

Penggunaan media visual seperti slide presentasi dan leaflet juga memberikan kontribusi positif terhadap efektivitas pembelajaran. Visualisasi materi membantu siswa dalam memahami konsep-konsep yang mungkin sulit jika hanya disampaikan secara lisan. Selain itu, leaflet yang dibagikan dapat menjadi bahan bacaan tambahan bagi siswa setelah kegiatan berlangsung. Hal ini mendukung proses pembelajaran yang berkelanjutan di luar sesi sosialisasi.



Gambar 2 Sosialisasi

Tahap pelaksanaan menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terkait pentingnya hidup sehat. Siswa mulai memahami pentingnya menjaga kebersihan diri, pola makan yang sehat, serta menjaga kesehatan mental. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong siswa untuk mulai menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan tahap ini menjadi indikator bahwa pendekatan edukatif yang digunakan sudah tepat dan efektif.

3. Tahap Evaluasi

Kegiatan evaluasi dalam pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya untuk mengukur tingkat keberhasilan program edukasi kesehatan remaja yang telah diberikan kepada siswa. Evaluasi dilakukan secara sistematis melalui pemberian pre-test sebelum kegiatan dan post-test setelah kegiatan, sehingga dapat diketahui secara objektif sejauh mana peningkatan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Instrumen evaluasi disusun berdasarkan indikator materi yang meliputi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), gizi seimbang, kesehatan mental, dan kesehatan reproduksi remaja. Dengan demikian, hasil evaluasi tidak hanya mencerminkan peningkatan pengetahuan secara umum, tetapi juga menggambarkan capaian pembelajaran pada setiap aspek kesehatan yang telah diajarkan.

evaluasi ini juga menjadi bagian penting dalam menilai efektivitas metode dan media yang digunakan selama proses sosialisasi. Pendekatan ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi serta penggunaan media visual seperti slide dan leaflet diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, hasil pre-test dan post-test tidak hanya digunakan untuk melihat perubahan kognitif siswa, tetapi juga sebagai dasar dalam melakukan refleksi terhadap strategi pelaksanaan kegiatan. Melalui evaluasi yang komprehensif ini, tim pelaksana dapat memperoleh gambaran yang jelas mengenai keberhasilan program sekaligus menjadi bahan pertimbangan untuk perbaikan dan pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Hal ini dapat dilihat

dari perbandingan hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan adanya peningkatan skor pada sebagian besar peserta di bawah ini:

Tabel 1. Hasil pretest dan posttest

No	Kategori Nilai	Sebelum (Pre-Test)	Sesudah (Post-Test)
1	Sangat Baik (85–100)	5 siswa	18 siswa
2	Baik (70–84)	10 siswa	17 siswa
3	Cukup (55–69)	15 siswa	7 siswa
4	Kurang (<55)	15 siswa	3 siswa
	Total	45 siswa	45 siswa

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap 45 siswa, terdapat peningkatan yang jelas pada capaian pemahaman setelah kegiatan edukasi kesehatan. Pada pre-test, siswa yang berada pada kategori baik dan sangat baik berjumlah 15 siswa atau 33,33% dari seluruh peserta. Setelah kegiatan dilaksanakan, jumlah tersebut meningkat menjadi 35 siswa atau 77,78%. Dengan demikian, terjadi peningkatan sebesar 44,45 poin persentase pada proporsi siswa yang mencapai kategori baik dan sangat baik. Jika dibandingkan secara relatif dengan kondisi awal, capaian tersebut menunjukkan peningkatan sekitar 133,35%.

Perubahan terlihat pada kategori cukup dan kurang. Jumlah siswa pada kategori cukup menurun dari 15 siswa (33,33%) menjadi 7 siswa (15,56%), sedangkan kategori kurang menurun dari 15 siswa (33,33%) menjadi hanya 3 siswa (6,67%). Pada saat yang sama, kategori sangat baik mengalami peningkatan dari 5 siswa (11,11%) menjadi 18 siswa (40,00%). Pergeseran distribusi tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan edukasi, sebagian besar siswa mengalami peningkatan capaian pengetahuan kesehatan. Hasil ini memberikan indikasi bahwa metode edukasi yang diterapkan, melalui ceramah interaktif, diskusi, dan penggunaan media visual, mampu mendukung

peningkatan pemahaman siswa terhadap materi PHBS, gizi seimbang, kesehatan mental, dan kesehatan reproduksi remaja.



Gambar 3 Tahap Evaluasi

Meskipun demikian, evaluasi juga mengidentifikasi beberapa hal yang perlu ditingkatkan, seperti durasi kegiatan yang dirasa masih terbatas dan perlunya penambahan sesi praktik yang lebih banyak. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan masih memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut. Dengan memperhatikan hasil evaluasi ini, diharapkan kegiatan serupa di masa depan dapat dilaksanakan dengan lebih optimal dan memberikan dampak yang lebih luas.

4. Tahap Tindak Lanjut

Pada tahap tindak lanjut, hasil pengabdian menunjukkan adanya komitmen dari pihak sekolah untuk mendukung program kesehatan yang berkelanjutan. Rekomendasi yang diberikan oleh tim pelaksana, seperti penguatan program PHBS dan kegiatan edukasi rutin, mendapatkan respons positif dari pihak sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya berhenti pada tahap sosialisasi, tetapi juga mendorong adanya perubahan yang berkelanjutan. Komitmen ini menjadi langkah awal yang penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat.

Selain itu, terdapat upaya untuk membentuk kebiasaan hidup sehat di kalangan siswa melalui integrasi dalam kegiatan sehari-hari di sekolah. Misalnya, penerapan kebiasaan cuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan kelas, serta meningkatkan kesadaran terhadap pola makan sehat. Kebiasaan-kebiasaan ini diharapkan dapat

menjadi budaya sekolah yang terus dijaga dan dikembangkan. Dengan demikian, dampak kegiatan tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga berkelanjutan.

Hasil tindak lanjut juga menunjukkan bahwa siswa mulai menunjukkan perubahan sikap dan perilaku terkait kesehatan. Beberapa siswa mulai lebih peduli terhadap kebersihan diri dan lingkungan, serta lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. Perubahan ini meskipun masih dalam tahap awal, namun menjadi indikasi positif dari keberhasilan kegiatan edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan mampu memberikan dampak nyata pada peserta.

Akhirnya, penyusunan laporan kegiatan dilakukan sebagai bentuk dokumentasi dan pertanggungjawaban atas pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Laporan ini memuat seluruh rangkaian kegiatan, hasil yang diperoleh, serta rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya. Dokumentasi ini tidak hanya menjadi arsip, tetapi juga dapat digunakan sebagai referensi untuk pengembangan program serupa di masa depan. Dengan adanya laporan yang sistematis, diharapkan kegiatan pengabdian ini dapat memberikan kontribusi yang lebih luas bagi pengembangan pendidikan dan kesehatan remaja.

KESIMPULAN

Program edukasi kesehatan remaja berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran, serta perilaku hidup sehat siswa. Keberhasilan ini didukung oleh perencanaan yang matang, pelaksanaan yang interaktif dan kontekstual, serta evaluasi yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa secara nyata berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Selain itu, adanya komitmen dari pihak sekolah dalam menindaklanjuti program ini menjadi indikator bahwa kegiatan tidak hanya bersifat sesaat, tetapi berpotensi berkelanjutan dalam membentuk budaya hidup sehat di lingkungan sekolah. Kegiatan ini tidak hanya berhasil mencapai tujuan edukatif, tetapi juga berkontribusi dalam menciptakan generasi remaja yang lebih sehat secara fisik, mental, dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M. A., Rodziah, S. A. N., & others. (2025). Sosialisasi Kesehatan dan Pola Hidup Sehat bagi Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup di Masa Tua. *Karsa Bhakti: Journal of Community Service*, 1(2), 70–82.
- Azzahra, R. N., & Khasanah, N. (2025). Peran sekolah sebagai lembaga sosialisasi dan pembentukan karakter peserta didik. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2).
- Fitriarti, E. A. (2019). Urgensi literasi digital dalam menangkal hoax informasi kesehatan di era digital. *Metacommunication; Journal of Communication Studies*, 4(2), 234–246.
- Hasyim, M. (2024). Tantangan dan Peluang Pendidikan Kesehatan di Era Digital: Membangun Kesadaran Kesehatan Online. *Oshada: Jurnal Kesehatan*, 1(2), 16–24.
- Hidayat, M. F., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 1(2), 72–82.
- Khairina, I., Susmiati, S., Nelwati, N., & Rahman, D. (2022). Literasi kesehatan sebagai upaya peningkatan perilaku kesehatan remaja. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1), 1–8.
- Lubis, R., Piandra, M., Azzahra, D., Karimah, I. I., Wijaya, F. D. M., & Pebriyanti, S. (2025). Mengamati Perkembangan Remaja Kelas 3 SMA: Hasil Wawancara dan Analisis. *Intellektika: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(4), 84–97.
- Nurhabibah, S., Sari, H. P., & Fatimah, S. (2025). Pendidikan karakter di era digital: Tantangan dan strategi dalam membentuk generasi berakhlak mulia. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 3(3), 194–206.
- Pratama, F., & Pratiwi, D. (2025). Kesehatan Mental Remaja: Tinjauan Psikososial dan Lingkungan. *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, 1(5), 168–172.
- Putri, N. A., Riyadi, S. R., Juliani, D., Rahmawati, N., Sari, E. Y., Yuyun, Y., Hoerunnisa, H., Sari, F. Y., Siskarina, A., Dewi, T. N., & others. (2025). Edukasi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(8), 3887–3894.
- Safira, D., & Yarni, L. (2024). Perkembangan masa puber. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 2(4), 01–18.

-
- Safitri, T. (2021). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Dan Seksual Yang Komprehensif Membentuk Remaja Berkualitas. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 1(1), 60–68.
- Wiranata, R. R. S. (2019). Tantangan, Prospek dan Peran Pesantren dalam Pendidikan Karakter di Era Revolusi Industri 4.0. *AL-MANAR: Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam*, 8(1), 61–92.
- Yati, Y., Wiarsih, W., Mulyono, S., & Permatasari, H. (2025). Akses Informasi Kesehatan tentang Bullying dan Literasi Kesehatan pada Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 16(2), 559–565.
- Zufaru, J. A., Ahlaq, A. M., Putri, N. D. A., Salsabila, S. M., Asyari, L. A. R., Adiguna, Y., Kurnia, A., & others. (2025). Peningkatan Pemahaman dan Kesadaran Gizi Melalui Edukasi Isi Piringku pada Murid SD Negeri 13 Ampenan Kota Mataram. *Aksi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1–20.