Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 2, Nomor 12, Desember 2024, P. 735-739
Licenced By Cc By-Sa 4.0
E-ISSN: 2986-6340
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.14568161

Peran Mahasiswa Dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Remaja

Fatimah Azzahra Sitepuh[1], Nurainun Ramadani Simanjuntak[2], Salsabila Azwita Nasution[3], Usiono[4]
[1234]Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah , Universitas Islam Negri Sumarta Utara, Medan
Email : fzraass09@gmail.com nurainunrahmadani67@gmail.com salsabilaazwita@gmail.com usiono@uinsu.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran mahasiswa dalam meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan remaja, serta untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku sehat dan kepedulian sosial. Dengan fokus pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang meliputi wawancara dan observasi untuk mengumpulkan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki potensi besar sebagai agen perubahan dalam masyarakat, terutama dalam hal edukasi kesehatan dan dukungan sosial. Mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan cenderung menerapkan pola hidup sehat dan berpartisipasi dalam program-program peduli sesama. Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga terbukti berkontribusi positif terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan program kesehatan yang melibatkan mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat di kalangan remaja, serta menekankan pentingnya pendidikan gizi dan kesehatan mental. Dengan demikian, diharapkan generasi remaja yang sehat dan peduli terhadap sesama dapat terwujud, berkontribusi pada pembangunan masyarakat yang lebih baik.
Kata kunci: *Mahasiswa, Kesehatan, Remaja*

Abstract

This study aims to explore the role of college students in increasing health awareness among adolescents, as well as to understand the factors that influence healthy behavior and social awareness. Focusing on students of the State Islamic University of North Sumatra, this study used qualitative methods including interviews and observations to collect data. The results showed that college students have great potential as agents of change in society, especially in terms of health education and social support. College students who have good knowledge about health tend to adopt a healthy lifestyle and participate in programs that care for others. In addition, social support from peers and family has been shown to contribute positively to adolescent mental health. This study recommends the development of health programs that involve college students to increase awareness and healthy behavior among adolescents, and emphasize the importance of nutrition education and mental health. Thus, it is hoped that a generation of healthy and caring adolescents can be realized, contributing to the development of a better society.
Keywords: *College Students, Health, Adolescents*

Article Info
Received date: 27 November 2024 Revised date: 15 December 2024 Accepted date: 23 December 2024

PENDAHULUAN

Pilar Pembangunan Kesehatan merupakan upaya pemerintah untuk mengubah pola pikir stake holder dan masyarakat dalam Pembangunan Kesehatan. Kesehatan selain merupakan hak asasi (UUD 1945, pasal 28 H ayat 1 dan UU No.36 Tahun 2009 tentang kesehatan) sekaligus merupakan investasi sehingga perlu diupayakan, diperjuangkan dan ditingkatkan oleh setiap individu dan seluruh komponen bangsa sehingga masyarakat dapat menikmati hidup sehat, dan akhirnya dapat mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Pemerintah, masyarakat termasuk swasta bersama-sama bertanggung jawab terhadap hal ini karena kesehatan bukanlah tanggung jawab pemerintah saja(Kementrian Kesehatan RI, 2011).

Remaja merupakan salah satu kelompok yang memerlukan perhatian khusus dalam hal kesehatan dan kesejahteraan sosial. Fase remaja menjadi masa transisi terpendam dalam kehidupan manusia yang melibatkan berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Remaja sering kali ditampilkan pada berbagai masalah anti tangan yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraannya.

Remaja sehat yaitu menjadi aset bangsa yang sangat berharga bagi kelangsungan pembangunan dimasa mendatang. Status kesehatan remaja merupakan hal yang perlu diperhatikan untuk yang dipelihara dan ditingkatkan agar dapat menghasilkan generasi penerus bangsa yang hebat, dengan tangguh dan produktif serta mampu bersaing.(Depkes RI, 2009).

Salah satu hal yang terpenting untuk diperhatikan pada remaja yaitu sikap pedulinya terhadap sesama. Sikap peduli ini meliputi pengetahuan, perhatian, dan tindakan yang dilakukan remaja untuk membantu orang lain atau lingkungan sekitarnya. Dengan ini remaja sehat peduli terhadap sesama ini dapat membantu remaja untuk merasa lebih bahagia, merasa berguna bagi orang lain, dan serta meningkatkan kesejahteraan sosial.

Pencegahan masalah gizi pada anak usia remaja bisa dilakukan dengan menjaga pola hidup sehat dan makan makanan bergizi seimbang. Hal ini dapat dicapai dengan melakukan intervensi gizi spesifik dan sensitif oleh seluruh pihak terkait agar para remaja yang kelak akan menjadi orang tua dapat menghasilkan generasi yang unggul dan sehat.

Status Gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Almatsier,2004).\

Penelitian ini meliputi remaja sehat peduli sesama penting dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi sikap peduli remaja terhadap sesama serta dampaknya terhadap kesehatan dan kesejahteraan sosial. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai hal ini, diharterapkan akan dapat ditemukan cara-cara yang lebih efektif untuk meningkatkan sikap peduli remaja terhadap sesama dan juga memberikan manfaat yang lebih besar bagi kesehatan dan kesejahteraan sosial masyarakat. Sehingga perlu kita diketahui remaja sekarang harus sehat dan peduli terhadap lingkungannya dan menjaga lingkungan agar tetap bersih dan sehat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi peran mahasiswa dalam meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan remaja. Penelitian ini menggunakan teknik Wawancara untuk mendapatkan wawasan mendalam tentang pola hidup mahasiswa, dukungan sosial yang diterima, dan penerapan gaya hidup sehat. Dan Observasi dilakukan untuk mencatat fenomena yang muncul dan hubungan antara aspek-aspek dalam perilaku sehat mahasiswa.Data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif kualitatif, dengan menggambarkan keadaan objek yang diteliti sesuai dengan apa adanya, termasuk gaya hidup sehat dan kepedulian sosial mahasiswa.

Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian bertepatan di Kampus Universitas Islam Negri Sumatera Utara Medan, Jl. Wiliam Iskandar Ps.V, Medan Estate, Kabupaten Deli Serdang ,Sumatera Utara.

Subjek dan Objek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa/mahasiswi UIN SUMATERA UTARA MEDAN. Objek pada penelitian ini adalah perolaku sehat remaja dan Pengaruh program peduli sesama terhadap kesehat an mental remaja.

Variabel Penelitian

Variabel adalah apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Penelitian ini menggunakan Variabel Independen (Variabel Bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau sebab perubahan timbulnya variabel terikat (dependen). Variabel Independen disebut juga dengan variabel perlakuan, kausa, risiko, variabel stimulus, antecedent, variabel pengaruh, treatment, dan variabel bebas. Mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan cenderung menerapkan pola hidup sehat yang melibatkan pola makan yang baik, olahraga teratur, dan menjaga kesehatan mental. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang baik dari teman sebaya atau keluarga lebih cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan mampu mengatasi stres akademik atau perasaan cemas. Dengan pemahaman ini, kita bisa melihat bagaimana variabel independen (seperti pengetahuan kesehatan atau lingkungan sosial) mempengaruhi variabel terkait (seperti pola hidup sehat, keterlibatan sosial, atau prestasi akademik) pada mahasiswa UIN Sumatra Utara.

Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang terdaftar di Universitas Islam Negeri (UIN) Sumatra Utara. Ini termasuk mahasiswa dari berbagai fakultas dan program studi yang ada di kampus tersebut.peneliti dapat memastikan bahwa data yang dikumpulkan dapat memberikan

gambaran yang representatif tentang gaya hidup sehat dan kepedulian sesama mahasiswa di UIN Sumatra Utara.

Sampel

Sampel dalam penelitian ini merujuk pada subset dari populasi mahasiswa UIN Sumatra Utara yang dipilih untuk menjadi objek penelitian. Sampel harus mewakili populasi agar hasil penelitian dapat digeneralisasi dengan lebih tepat. Sampel diambil secara acak dari populasi mahasiswa UIN Sumatra Utara. Setiap mahasiswa memiliki peluang yang sama untuk dipilih. Teknik ini berguna untuk memastikan bahwa sampel mewakili populasi secara keseluruhan.

Teknik Pengumpulan Data

Wawancara

Digunakan untuk mendapatkan wawasan lebih mendalam tentang alasan di balik pola hidup mahasiswa, dukungan sosial yang mereka terima, dan bagaimana mereka menerapkan gaya hidup sehat di kehidupan sehari-hari.

Observasi

Hasil observasi/pengamatan pada penelitian ini dicatat secara deskriptif, yang secara akurat mengamati dan merekam fenomena yang muncul dan mengetahui hubungan antara aspek dalam fenomena tersebut. Data dan informasi tersebut dapat berupa tabel data kuantitatif maupun kualitatif, gambar maupun peta di wilayah penelitian, serta visualisasi foto, sebagai bahan analisis dan penjelasan.

Teknis Analisis Data

Adapun analisis data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah Deskriptif Kualitatif. Penelitian ini berusaha untuk melaporkan keadaan objek yang diteliti sesuai dengan apa adanya, yaitu menggambarkan atau mendeskripsikan tentang remaja sehat peduli sesama yang didalamnya meliputi gaya bersih dan sehat, menjaga kesehatan dan kebersihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Remaja Sehat Peduli Sesama

Masa remaja berlangsung antara usia 13 tahun sampai dengan usia 21 tahun (Monks, 2004: 258). Lebih lanjut tahap perkembangan remaja, terbagi menjadi tiga, yaitu masa remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir. Secara rinci, Monks (2004: 262) membagi tahap perkembangan remaja menjadi beberapa fase, yaitu fase remaja awal berusia 12-15 tahun, fase remaja pertengahan Remaja akhir merupakan masa paling rawan bagi remaja dalam melakukan penyesuaian sosial. Remaja akhir mengalami kegelisahan yang lebih kuat, karena tidak lama lagi, mereka akan menapati masa dewasa dengan segala tuntutannya.berusia 15-18 tahun, dan fase remaja akhir berusia 18-21 tahun.

Remaja sehat peduli sesama adalah remaja yang memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik serta memiliki kepedulian terhadap orang-orang di sekitarnya. Remaja yang sehat secara fisik memiliki pola makan yang seimbang, olahraga secara teratur, dan menjaga kesehatan tubuhnya dengan baik. Sedangkan remaja yang sehat secara mental memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dan stres dengan baik. Remaja yang peduli sesama memiliki kemampuan untuk memahami perasaan orang lain, maksudnya empati, membantu orang lain yang membutuhkan, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang positif. Remaja sehat Peduli sesama adalah remaja yang memiliki potensi untuk menjadi individu yang tangguh dan berhasil di masa depan.

Remaja Sehat Peduli Sesama adalah program atau gerakan yang bertujuan meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat pada remaja, serta mengembangkan empati dan kesadaran sosial untuk membantu sesama.

Kesehatan remaja meliputi berbagai aspek, antara lain:

1. Kesehatan Fisik
   - Menjaga kebugaran tubuh dengan olahraga teratur.
   - Mengatur pola makan yang sehat dan bergizi.
   - Cukup tidur untuk memulihkan tubuh.
2. Kesehatan Mental
   - Mengelola stres dan emosi dengan cara yang positif.
   - Memiliki dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman.

- Mengembangkan keterampilan komunikasi untuk menghadapi konflik.

3. Kesehatan Sosial
   - Memiliki hubungan sosial yang sehat dengan keluarga, teman, dan masyarakat.
   - Menghargai perbedaan dan toleransi antar individu.
   - Menjaga perilaku positif di lingkungan sosial dan sekolah.

Peduli terhadap sesama adalah salah satu nilai yang harus ditanamkan pada remaja. Hal ini bisa dilakukan dengan berbagai cara, seperti:

1. Berbagi dan Membantu Orang Lain. Remaja dapat terlibat dalam kegiatan sosial yang bermanfaat, seperti memberikan bantuan kepada mereka yang membutuhkan, baik dalam bentuk barang, waktu, atau tenaga.
2. Mengembangkan Empati. Empati adalah kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Remaja yang peduli sesama akan lebih peka terhadap perasaan orang lain dan berusaha untuk membantu mereka yang sedang mengalami kesulitan.
3. Mengurangi Prasangka Sosial. Remaja sehat peduli sesama juga berperan dalam mengurangi diskriminasi dan prasangka sosial. Mereka diajarkan untuk menerima perbedaan suku, agama, ras, dan budaya, serta menjunjung tinggi nilai-nilai kebersmaan.

Kesadaran kesehatan di kalangan remaja sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan di masa depan. Mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan cenderung menerapkan pola hidup sehat, termasuk pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang teratur. Dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga berperan signifikan dalam kesehatan mental remaja. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan ini lebih mampu mengatasi stres akademik dan perasaan cemas, yang berdampak positif pada kesehatan mental mereka.

Faktor yang mempengaruhi perilaku sehat remaja yaitu Mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan cenderung menerapkan pola hidup sehat. Pendidikan kesehatan yang diberikan di kampus dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya kesehatan. Dukungan dari teman sebaya dan keluarga sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Mahasiswa yang terlibat dalam kelompok atau organisasi yang peduli kesehatan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku sehat. Akses terhadap informasi kesehatan yang akurat dan terpercaya juga berperan penting. Mahasiswa dapat memanfaatkan media sosial dan platform digital untuk menyebarkan informasi kesehatan yang bermanfaat. Program peduli sesama yang diinisiasi oleh mahasiswa terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan remaja. Melalui program ini, mahasiswa dapat mengajarkan remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental, serta mengembangkan empati terhadap orang lain. Kegiatan seperti bakti sosial, penyuluhan kesehatan, dan kampanye kebersihan lingkungan dapat meningkatkan keterlibatan remaja dalam isu kesehatan. Remaja sering menghadapi tekanan akademik yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan dalam mengelola stres dan emosi lebih mampu menghadapi tantangan yang mereka hadapi. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk berbagi strategi yang efektif dan menciptakan ruang diskusi tentang kesehatan mental di kalangan remaja.

SIMPULAN

Mahasiswa memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan remaja, melalui pemahaman yang mendalam tentang kesehatan fisik, mental, dan sosial, mahasiswa dapat menjadi agen perubahan yang efektif dalam masyarakat. Mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan cenderung menerapkan pola hidup sehat dan dapat mengedukasi remaja lain mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Lingkungan sosial yang positif, termasuk dukungan dari teman sebaya dan keluarga, berkontribusi pada kesehatan mental remaja. Mahasiswa dapat menciptakan jaringan dukungan yang membantu remaja mengatasi stres dan tantangan yang mereka hadapi. Pola makan seimbang dan gaya hidup sehat sangat penting untuk mencegah masalah gizi di kalangan remaja. Pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental remaja, terutama dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa yang memiliki keterampilan dalam mengelola stres dapat memberikan contoh yang baik bagi remaja.

REFERENSI

Depkes RI. (2009). *Status Kesehatan Remaja Dan Upaya Peningkatannya*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia

Erna, H.& Siti, N.& Muhammad, Y. (2016). *Pembinaan Perilaku Sosial Remaja Penghuni Yayasan Islam Media Kasih Kota Banda Aceh*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah.Volume 1, Nomor 1: 192-204.

Kementrian Kesehatan RI. (2011). *Pilar Pembangunan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Monks, C. P. (2004). *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Puji, P. &Zumrotul, C.& Izzatu,L A. S.& Nur, K.. (2020). *Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja Di Desa Nyatnyono Kabupaten Semarang*. Jurnal Pengabdian Mandiri. Vol.1, No.9, September 2022.

Usiono, & Putri, A. S.& Rini, A.S.& Salsabila, P. W. (2024), *Pengembangan Kesadaran Kesehatan Remaja Melalui Program Remaja Sehat Peduli Sesama Di SD Negeri 101778 Medan*.Jurnal Medika Nusantara 2 (1), 10-22, 2024.

UU No. 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. (2009). *Undang-Undang Republik Indonesia*. Jakarta: Sekretariat Negara.

UUD 1945, Pasal 28 H Ayat 1. (1945). *Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia*. Jakarta: Sekretariat Negara.