

## Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir

<b>Title</b>	Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir
<b>Author Order</b>	2 of 5
<b>Accreditation</b>	5
<b>Abstract</b>	<p>Situasi dan kondisi pandemi Covid-19 saat ini memberikan kesadaran bahwa kesehatan adalah suatu investasi yang menjadi fondasi dari ekonomi tangguh, stabil dan produktif. Sebagai investasi, maka semakin dini dikerjakan, maka semakin besar manfaat yang diperoleh. Pengabdian ini ditujukan kepada kelompok remaja akhir untuk meningkatkan gaya hidup sehat dan mampu membuat keputusan dengan penuh kesadaran memilih gaya hidup sehat. Pendidikan kesehatan meliputi berpikir dan membuat keputusan, olah raga, nutrisi, emosi, sosial dan spiritual. Pengabdian ini dilakukan selama periode satu bulan, diawali dengan analisis perilaku hidup sehat sehari-hari pada 68 peserta. Data awal yang diperoleh adalah mayoritas perilaku berada pada kategori tinggi (61,02%), dan 38,98% berada di rentang sedang-rendah; 62,71% memilih hidup sehat dengan 74.57% memiliki kepercayaan diri yang tinggi mampu melakukannya secara konsisten. Evaluasi dilakukan segera dan satu bulan setelah edukasi. Pendidikan kesehatan dilakukan secara online. Setelah pendidikan kesehatan, 83,33% peserta memilih untuk menjalankan perilaku sehat dan 78,79% memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk menerapkannya secara terus menerus. Evaluasi setelah satu bulan berikutnya ditemukan data bahwa masih terdapat perilaku hidup sehat kurang baik sebesar 3,33%. Terjadi penurunan sedikit, baik dalam jumlah remaja yang memutuskan untuk memilih melakukan gaya hidup sehat (75,76%) maupun kepercayaan diri (73,33%). Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan dapat membantu remaja akhir memutuskan untuk memilih gaya hidup sehat dan meningkatkan kepercayaan diri dalam mengimplementasikannya. Untuk lebih memaksimalkan hasil pendidikan, sangat disarankan melakukan kajian terkait kendala yang dihadapi remaja dalam menjalankan gaya hidup sehat sehingga bisa membangun program yang lebih sesuai.</p>
<b>Publisher Name</b>	LPPM Universitas Bina Sarana Informatika
<b>Publish Date</b>	2022-02-03
<b>Publish Year</b>	2022
<b>Doi</b>	DOI: 10.31294/jabdimas.v5i1.11354
<b>Citation</b>	
<b>Source</b>	Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
<b>Source Issue</b>	Vol 5, No 1 (2022): Februari 2022
<b>Source Page</b>	36-48
<b>Url</b>	<a href="https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/abdimas/article/view/11354/pdf">https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/abdimas/article/view/11354/pdf</a>
<b>Author</b>	WASTU ADI MULYONO, S.Kp