

PENYULUHAN KESEHATAN MENGENAL KERADANGAN DAN PENCEGAHANNYA DI SMP NEGERI 17 KOTA TANGERANG SELATAN

HEALTH COUNSELING ABOUT INFLAMMATION AND ITS PREVENTION AT SMP NEGERI 17 KOTA TANGERANG SELATAN

Gita Ayuningtyas*, Riris Andriati, Rita Dwi Pratiwi, Safitri Rahayu, Gina Aulia, Nurwulan Adi Ismaya, Intan Tiara, Siti Ayu Nur Fadhillah, Salma Amanda Putri, Syfa Melani

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl.Surya Kencana No.1 Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Kode Pos 15417, Republik Indonesia

ABSTRACT

Health is a state of complete well-being, both physically, mentally, and socially, not just free from disease or disability. Adolescents are people who are almost always assumed to be in good health. During adolescence, there are physical and psychological changes that cause adolescents to be vulnerable in their growth and development process. Inflammation is a process that occurs when the body suffers from illness. Inflammation is the body's defense effort to eliminate the cause of injury. Inflammatory diseases in adolescents can include various inflammatory conditions, such as sore throat (pharyngitis) or tonsillitis, which often occur, to arthritis or appendicitis. Counseling for adolescents can use lecture methods, discussions, role plays, or exhibitions. This health counseling activity took place on Thursday morning (05/22/2025) at SMP Negeri 17, South Tangerang City, starting at 09.00 WIB to 11.30. The purpose of health counseling activities for adolescents is to provide students with an understanding of inflammatory diseases and their prevention. The method of adolescent inflammation counseling includes interactive lectures, discussions, the use of videos, and pre-tests/post-tests for evaluation. Counseling is also carried out interactively with question-and-answer sessions, accompanied by the distribution of leaflets or booklets. In addition to these activities, health checks are also carried out for teachers and students by measuring weight, height, and blood pressure.

Keywords : *Health; Teenagers; Inflammation; Counseling*

ABSTRAK

Sehat adalah keadaan sejahtera seutuhnya baik secara fisis, jiwa maupun sosial, bukan hanya terbebas dari penyakit atau kecacatan. Remaja merupakan kelompok masyarakat yang hampir selalu diasumsikan dalam keadaan sehat. Pada masa remaja terjadi perubahan baik fisis maupun psikis yang menyebabkan remaja dalam kondisi rawan pada proses pertumbuhan dan perkembangannya. Radang atau inflamasi merupakan suatu proses yang terjadi bila tubuh menderita sakit. Inflamasi adalah upaya pertahanan tubuh untuk menghilangkan penyebab cedera. Penyakit radang pada remaja dapat mencakup berbagai kondisi peradangan, seperti radang tenggorokan (faringitis) atau radang amandel (tonsilitis) yang sering terjadi, hingga radang sendi atau usus buntu. Penyuluhan pada remaja bisa menggunakan metode ceramah, diskusi, permainan peran, atau pameran. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini berlangsung pada Kamis pagi (22/05/2025) di SMP Negeri 17 Kota Tangerang Selatan mulai pukul 09.00 WIB sampai dengan 11.30. Tujuan kegiatan penyuluhan kesehatan bagi remaja adalah memberikan pemahaman bagi pelajar tentang penyakit-penyakit radang serta pencegahannya. Metode penyuluhan radang pada remaja mencakup ceramah interaktif, diskusi, penggunaan video, dan pre-test/post-test untuk evaluasi. Penyuluhan juga dilakukan secara interaktif dengan sesi tanya jawab, disertai pembagian leaflet atau booklet. Selain kegiatan tersebut, diadakan juga pemeriksaan kesehatan kepada guru dan juga para pelajar dengan mengukur berat badan, tinggi badan, dan tekanan darah.

Kata Kunci : *Kesehatan; Remaja; Radang; Penyuluhan*

PENDAHULUAN

Sehat adalah keadaan sejahtera seutuhnya baik secara fisis, jiwa maupun sosial, bukan hanya terbebas dari penyakit atau kecacatan. Remaja merupakan kelompok masyarakat yang hampir selalu diasumsikan dalam keadaan sehat. Pada masa remaja terjadi perubahan baik fisis maupun psikis yang menyebabkan remaja dalam kondisi rawan pada proses pertumbuhan dan perkembangannya. Masa ini merupakan masa terjadinya proses awal pematangan organ reproduksi dan perubahan hormonal yang nyata (Lestari, 2013). Remaja menghadapi berbagai masalah yang kompleks terkait dengan perubahan fisis, kecukupan gizi, perkembangan psikososial, emosi dan kecerdasan yang akhirnya menimbulkan konflik dalam dirinya yang kemudian memengaruhi kesehatannya. Remaja yang mengalami gangguan kesehatan berupaya untuk melakukan reaksi menarik diri karena alasan-alasan tersebut (Pratiwi, 2013). Pencegahan terhadap terjadinya gangguan kesehatan pada remaja memerlukan pengertian dan perhatian

dari lingkungan baik orangtua, guru, teman sebayanya, dan juga pihak terkait agar mereka dapat melalui masa transisi dari kanak menjadi dewasa dengan baik. Ditinjau dari sisi bahwa remaja belum mampu menguasai fungsi fisis dan psikisnya secara optimal, remaja termasuk golongan anak. Untuk hal ini, remaja dikelompokkan menurut rentang usia sesuai dengan sasaran pelayanan kesehatan anak. Disesuaikan dengan konvensi tentang hak-hak anak dan UU RI no. 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak, remaja berusia antara 10-18 tahun (Sekretaris Negara Republik Indonesia, 2002). Dalam menangani kesehatan remaja perlu tetap diingat dengan optimisme bahwa bila remaja dibekali dengan keterampilan hidup sehat maka remaja akan sanggup menangkal pengaruh yang merugikan bagi kesehatannya. Pendidikan ketrampilan hidup sehat merupakan adaptasi dari life skills education (LSE). Sedangkan life skills atau keterampilan hidup adalah kemampuan psikososial seseorang untuk memenuhi kebutuhan, dan mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari secara efektif. Keterampilan ini mempunyai peran

penting dalam promosi kesehatan dalam lingkup yang luas, yaitu: kesehatan fisis, mental, dan social (Aprianti, 2020).

Istilah radang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat luas. Setiap orang tentunya pernah mengalami radang. Radang atau inflamasi merupakan suatu proses yang terjadi bila tubuh menderita sakit. Inflamasi adalah upaya pertahanan tubuh untuk menghilangkan penyebab cedera (Pringgoutomo, Himawan, & Tjarta, 2002). Radang atau inflamasi ini ditandai oleh beberapa gejala yaitu bengkak (tumor), nyeri (dolor), panas (calor), dan merah (rubor), Galen menambahkan pertanda inflamasi kelima yaitu berupa kehilangan fungsi alat tubuh yang mengalami inflamasi (Baratawidjaja & Rengganis, 2012). Pada daerah terjadinya inflamasi atau radang akan berwarna merah yang disebabkan karena adanya aliran darah yang berlebihan pada daerah cedera, serta panas yang merupakan respon pada permukaan tubuh dan rasa nyeri karena penekanan jaringan akibat cedera, yang

menimbulkan bengkak (edema) (Dawud, Bodhi, & Lolo, 2014).

Penyakit radang pada remaja dapat mencakup berbagai kondisi peradangan, seperti radang tenggorokan (faringitis) atau radang amandel (tonsilitis) yang sering terjadi, hingga radang sendi atau usus buntu yang juga bisa terjadi pada remaja. Penyakit radang yang umum pada remaja diantaranya adalah radang tenggorokan (faringitis), radang amandel (tonsilitis), radang sendi, dan radang usus buntu. Penyebab umum peradangan pada remaja adalah infeksi bakteri, virus, jamur, atau parasit; aktivitas fisik yang berlebihan; kondisi autoimun; serta faktor lingkungan berupa paparan alergen, zat kimia, atau bahan iritasi lain dapat menyebabkan peradangan (Adrian, 2024).

Pengobatan peradangan pada remaja bervariasi tergantung pada penyebab dan jenis peradangan. Beberapa contoh pengobatan diantaranya adalah istirahat, minum banyak cairan, dan penggunaan obat pereda nyeri (seperti paracetamol),

menggunakan obat antibiotik jika disebabkan oleh infeksi bakteri, dan tindakan pembedahan jika diperlukan, menggunakan obat pereda nyeri, fisioterapi, dan mungkin pengobatan yang lebih kuat jika penyebabnya adalah kondisi autoimun, dan bahkan tindakan pembedahan. Beberapa cara pencegahan peradangan pada remaja meliputi menjaga kebersihan: cuci tangan sering, hindari kontak dekat dengan orang yang sakit, menjaga berat badan ideal, mengurangi beban pada sendi, berolahraga teratur, menjaga kesehatan sendi dan sistem kekebalan tubuh, mengonsumsi makanan sehat, serta mengurangi stress (Abdurrahmat, 2014).

METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan pada remaja bisa menggunakan metode ceramah, diskusi, permainan peran, atau pameran. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini merupakan bagian dari penugasan pada Mata Kuliah Ilmu Dasar Keperawatan pada Mahasiswa/i semester 2 Program Studi S1 Keperawatan. Kegiatan ini berlangsung pada Kamis pagi (8/05/2025) di SMP Negeri 17 Kota

Tangerang Selatan mulai pukul 09.00 WIB sampai dengan 11.30. Tujuan kegiatan penyuluhan kesehatan bagi remaja adalah memberikan pemahaman bagi pelajar tentang penyakit-penyakit radang serta pencegahannya. Metode penyuluhan radang pada remaja mencakup ceramah interaktif, diskusi, penggunaan video, dan pre-test/post-test untuk evaluasi. Penyuluhan juga dilakukan secara interaktif dengan sesi tanya jawab, disertai pembagian leaflet atau booklet. Selain kegiatan tersebut, diadakan juga pemeriksaan kesehatan kepada guru dan juga para pelajar dengan mengukur berat badan, tinggi badan, dan tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) mengenai “Menenal Keradangan dan Pencegahannya” pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tangerang Selatan dilaksanakan di Ruang UKS SMP Negeri 17 Kota Tangerang Selatan. Kegiatan ini dilakukan melalui kerjasama dengan pihak sekolah setempat. Berdasarkan ijin dari perangkat sekolah tim penyuluh berinteraksi dengan siswa/siswi untuk mengetahui kondisi

pengetahuan, sikap dan perilaku remaja terkait kesehatan. Data ini menjadi dasar untuk merancang rencana program yang mencakup tujuan spesifik, audiens yang ditargetkan adalah remaja. Materi edukatif disusun dengan seksama untuk mendukung penyuluhan yang efektif, termasuk panduan praktis, materi pendukung, dan media visual yang relevan. Kegiatan ini dilakukan pada hari Kamis 8 Mei 2025 jam 09.00 WIB pada 30 orang siswa/siswi SMP.

Hasil penelitian (Ghofur, Aningsih, & Yunita, 2023) menjelaskan bahwa penyuluhan kesehatan yang efektif harus mampu menjangkau dan memberikan manfaat yang sama baik kepada remaja laki-laki maupun perempuan. Hasil dari evaluasi mungkin menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih terbuka dan aktif untuk menerima informasi terkait kesehatan, sementara remaja laki-laki mungkin mengalami tingkat pengetahuan awal yang lebih rendah atau memiliki persepsi yang berbeda terhadap isu-isu tersebut. Namun,

dengan penyuluhan yang menyeluruh dan inklusif, dapat diamati bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang holistik dalam penyuluhan dapat mengurangi kesenjangan pengetahuan antara jenis kelamin dalam hal kesehatan.

Penyuluhan atau pendidikan adalah proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu melalui peningkatan informasi. Terjadinya peningkatan pengetahuan dikarenakan responden telah mendapatkan pelajaran dalam bentuk penyuluhan sehingga terjadi suatu proses belajar dimana sesuatu yang tidak tahu berubah menjadi tahu dan tidak mengerti menjadi mengerti (Notoatmodjo, 2010). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan hal ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, perasa, dan peraba.

Tetapi sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga (Pakpahan, et al., 2021).



Gambar 1. Suasana penyuluhan

Metode penyuluhan dipercaya mampu meningkatkan pengetahuan remaja serta mengubah perilaku remaja untuk meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau intruksi dengan tujuan mengubah atau memengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok, maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. Peran pemberi materi dalam penyuluhan ini adalah menyampaikan materi yang terkait dengan kesehatan reproduksi remaja (Hardianti, 2023).

Dari 30 peserta ketika melaksanakan pre-test didapatkan hasil rata-rata nilai 6,73 % berarti rata-rata peserta belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang kesehatan. Pemahaman remaja dikategorikan cukup karena sebelumnya kurangnya terpaparnya informasi pada remaja tentang kesehatan terutama keradangan baik di sekolah ataupun di rumah. Dengan dilakukan penyuluhan kesehatan secara langsung kepada remaja, memberikan materi dan penjelasan secara langsung bisa meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan.



Gambar 2. Foto bersama

Kelebihan dari penyuluhan yang diberikan secara langsung adalah remaja bisa bertanya langsung terkait hal-hal yang tidak mereka pahami, dan pemberi materi juga bisa memperhatikan peserta saat mendengarkan penjelasan. Hal ini dapat dilihat dari hasil post-test rata-rata nilai

peserta yaitu 9,34% terlihat bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dilakukan. Menurut (Haryani, Sahar, & Sukihananto, 2021) menjelaskan bahwa media audiovisual dapat memberikan pengalaman langsung melalui keunikan yang ditampilkan dan lebih dapat mengembangkan ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Hal ini didukung oleh (Andersen, Medaglia, & Henriksen, 2012) metode penyuluhan kesehatan langsung berupa diskusi, panel, curah pendapat, demonstrasi, simulasi, bermain peran dan lain sebagainya yang dilakukan langsung antara penyuluh dan peserta baik satu arah maupun dua arah memiliki keuntungan bagi peserta karena dapat langsung menunjukkan ekspresi selama proses dan langsung dapat melihat kemampuan keterampilan, serta dituntut keaktifan dari peserta. Pada penyuluhan langsung diperlukan media tambahan seperti handout atau media audiovisual untuk dapat membantu proses pembelajaran. Untuk mempersiapkan remaja yang berkualitas, dimana masa

tersebut merupakan masa yang penting dalam pertumbuhan manusia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang kesehatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja di SMP Negeri 17 Kota Tangerang Selatan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman dasar remaja tentang kesehatan khususnya peradangan, yang sebelumnya dipahami secara terbatas dan salah. Selain itu, sikap remaja terhadap isu kesehatan menjadi lebih terbuka dan positif, dengan peningkatan kesadaran akan tanggung jawab dan pentingnya menjaga kesehatan

Saran

Diperlukan perencanaan bentuk kegiatan serupa dengan tema yang berbeda untuk menambah wawasan kepada para remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pihak panitia penyuluhan menghaturkan terima kasih kepada

Kepala Sekolah berserta guru/staf SMP Negeri 17 Tangerang Selatan yang telah membantu terselenggaranya kegiatan ini..

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahmat, A. S. (2014). Luka, Peradangan, dan Pemulihan. *Jurnal ENTROPi: Inovasi Penelitian, Pendidikan, dan Pembelajaran Sains*, 9(1), 729-738.
- Adrian, K. (2024, November 5). Ketahui Gejala Usus Buntu pada Remaja. Retrieved from Halodoc: <https://www.alodokter.com/ketahui-gejala-usus-buntu-pada-remaja>
- Andersen, K. N., Medaglia, R., & Henriksen, H. Z. (2012). Social media in public health care: Impact domain propositions. *Government Information Quarterly*, 29(4), 462-469. doi:<https://doi.org/10.1016/j.giq.2012.07.004>
- Aprianti. (2020, February 6). Internalisasi Ketrampilan Psikososial Pada Remaja di Sekolah Mencegah Triad KRR (Kesehatan Reproduksi Remaja). Retrieved from Infokes UDINUS: <https://infokes.dinus.ac.id/2020/02/06/internalisasi-ketrampilan-psikososial-pada-remaja-di-sekolah-mencegah-triad-krr-kesehatan-reproduksi-remaja/>
- Baratawidjaja, K. G., & Rengganis, I. (2012). *Imunologi Dasar Edisi 10*. Jakarta: FKUI.
- Dawud, F., Bodhi, W., & Lolo, W. A. (2014). *UJI EFEK ANTIINFLAMASI EKSTRAK ETANOL KULIT BUAH MAHKOTA DEWA (Phaleria macrocarpa Boerl.) TERHADAP EDEMA*. *PHARMACON Jurnal Ilmiah Farmasi*, 3(1), 8-14.
- Ghofur, F. M., Aningsih, S., & Yunita, R. D. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Remaja dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(1), 66-75.
- Hardianti, D. (2023). *PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL TRIMESTER I TENTANG PEMERIKSAAN ANC TERPADU DI DESA SURADADI*. Theses. Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat: STIKes HAMZAR.
- Haryani, S., Sahar, J., & Sukihananto. (2021). Penyuluhan Kesehatan Melalui Media Cetak. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(3), 161–168.
- Kemenkes RI. (2023, January 12). *KELOMPOK USIA: Remaja 10-18 Tahun*. Retrieved from Ayo Sehat: <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja#:~:text=Upaya%20Kesehatan%20Remaja%20meliputi%20perkembangan,kesehatan%20remaja%20pada%20situasi%20krisis>.
- Lestari, E. D. (2013). *Kesehatan Remaja*. Maternal Book Parallel Symposium, Meet the Expert and Clinical Practice (pp. 5-9). Solo: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, Mustar, Ramdany, R., . . . Tompunu, M. G. (2021). Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Pratiwi, R. Y. (2013, September 10). Kesehatan Remaja di Indonesia. Retrieved from IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia): <https://www.idai.or.id/artikel/sep-utar-kesehatan-anak/kesehatan-remaja-di-indonesia>
- Pringgoutomo, S., Himawan, S., & Tjarta, A. (2002). Buku ajar patologi I. Jakarta: Sagung Seto.
- Sekretaris Negara Republik Indonesia. (2002, October 22). Undang-undang (UU) Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak. Retrieved from BPK RI: <https://peraturan.bpk.go.id/Details/44473/uu-no-23-tahun-2002>