

LAPORAN BUKTI PENDUKUNG BEBAN KERJA DOSEN (BKD)

PEROLEHAN HAK KEKAYAAN INTELEKTUAL (HAK CIPTA)

“REMAJA SEHAT, NO DRAMA”

Nama Dosen	dr. Sri Wahyuni, MH.Kes
Peran	Pencipta dan Pemegang Hak Cipta
Jenis Ciptaan	Booklet
Nomor Pencatatan	001425313
Institusi	Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
Tahun	2026

Dokumen ini disusun sebagai bukti pendukung pelaporan kegiatan pada aplikasi SISTER.

I. RINGKASAN PEROLEHAN HAK CIPTA

Karya berjudul “**Remaja Sehat, No Drama**” merupakan media edukasi kesehatan remaja yang dikembangkan untuk mendukung kegiatan penyuluhan kesehatan di SMK Bintang Nusantara. Materi karya memuat edukasi mengenai isu kesehatan remaja dan pencegahan penyakit degeneratif sejak usia muda.

Judul ciptaan	Remaja Sehat, No Drama
Jenis ciptaan	Booklet
Nomor/tanggal permohonan	EC002026147217 / 18 Agustus 2026
Nomor pencatatan	001425313
Tanggal/tempat diumumkan	24 Juli 2026 / Kota Tangerang Selatan
Pencipta utama	Sri Wahyuni
Pemegang hak cipta	Sri Wahyuni, Dina Tri Amalia, dkk.
Dasar perlindungan	Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Tujuan dan manfaat. Karya disusun sebagai media komunikasi, informasi, dan edukasi yang membantu remaja memahami pentingnya perilaku sehat, literasi kesehatan, dan pencegahan risiko kesehatan sejak dini. Karya telah digunakan sebagai luaran pendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Penyuluhan Kesehatan Remaja - Remaja Sehat No Drama” dalam rangkaian MPLS SMK Bintang Nusantara Tahun Ajaran 2026/2027.

Dokumen bukti. Bagian berikut memuat Surat Pencatatan Ciptaan yang diterbitkan oleh Kementerian Hukum serta laporan kegiatan lengkap yang menjelaskan latar belakang, pelaksanaan, pemanfaatan media, dokumentasi, dan luaran kegiatan.

II. SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Surat pencatatan dan lampiran pemegang hak cipta disajikan pada halaman berikutnya.

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026147217, 18 Agustus 2026

Pencipta

Nama : **Sri Wahyuni**
Alamat : Villa gunung lestari jln. Bromo IV Blok D3 No.13 rt.003/ rw.015 kel. Jombang kec.ciputat kota Tangerang Selatan, Banten, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten, 15414
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Sri Wahyuni, Dina Tri Amalia dkk**
Alamat : Villa gunung lestari jln. Bromo IV Blok D3 No.13 rt.003/ rw.015 kel. Jombang kec.ciputat kota Tangerang Selatan, Banten, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten, 15414
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Booklet**
Judul Ciptaan : **Remaja Sehat, No Drama**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 24 Juli 2026, di Kota Tangerang Selatan
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor Pencatatan : 001425313

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL



Dr. Hermansyah Siregar, S.H., M.H.
NIP. 197010161992031001



1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Sri Wahyuni	Villa gunung lestari jln. Bromo IV Blok D3 No.13 rt.003/ rw.015 kel. Jombang kec.ciputat kota Tangerang Selatan, Banten Ciputat, Kota Tangerang Selatan
2	Dina Tri Amalia	Jalan Sutera Feronia Park Utama No.36, Pondok Jagung, Serpong Utaratangerang selatan, kode pos 15414 Serpong Utara, Kota Tangerang Selatan
3	Zahra Nurushshofa	Jl. Betet Raya No. 19, RT 003 RW 001 Kel. Cibosari, Kec. Cibodas, Kota Tangerang. Kode pos 15138 Cibodas, Kota Tangerang
4	Chairinda Dachwan	Jl. Jeruk Blok B.III NO.2 rt/rw 001/005, Kelurahan Kunciran Indah, Kecamatan Pinang, Kota Tangerang, Banten Pinang, Kota Tangerang
5	Rizni Fitriana	Perum Sakura Regency Blok G No. 7 RT 001 RW 017 Kel. Jatiasih, Kec. Jatisasih. Kota Bekasi. Kode pos 17423 Jatiasih, Kota Bekasi



1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
(UNTUK KEPERLUAN BEBAN KERJA DOSEN / BKD)**



**PENYULUHAN KESEHATAN REMAJA “REMAJA SEHAT NO DRAMA”
DALAM RANGKAIAN MASA PENGENALAN LINGKUNGAN SEKOLAH (MPLS)
SMK BINTANG NUSANTARA TAHUN AJARAN 2026/2027**

Oleh :

dr. Sri Wahyuni, MH.Kes (Ketua)

NUPTK. 0142764665237063

dr. Dina Tri Amalia, MKK, Sp.Ok (Anggota)

Muhammad Irfan Fikri, SKM (Anggota)

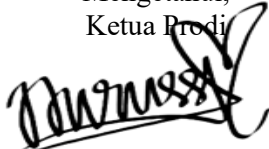
**PROGRAM STUDI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
TAHUN 2026**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul : PENYULUHAN KESEHATAN REMAJA “REMAJA SEHAT NO DRAMA” DALAM RANGKAIAN MPLS SMK BINTANG NUSANTARA TAHUN AJARAN 2026/2027
2. Pelaksana Kegiatan
 - a. Nama : dr. Sri Wahyuni, MH.Kes
 - b. NUPTK : 0142764665237063
 - c. Program Studi/Fakultas : Kedokteran
 - d. Bidang Keahlian : Kesehatan/Kedokteran
 - e. Alamat Rumah/Telp/Faks : Villa Gunung Lestari Jln. Bromo IV Blok D3 No.13 RT.003/RW.015 Kel. Jombang, Kec. Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Kode Pos 15414
 - f. No. Handphone : 087889928489
 - g. E-mail : wahyuni.sri@uhamka.ac.id
3. Anggota Tim Pengusul
 - Anggota I**
 - a. Nama : dr. Dina Tri Amalia, MKK, Sp.Ok
 - b. NUPTK : 6548765666230283
 - c. Program Studi/Fakultas : Kedokteran
 - d. Bidang Keahlian : Kesehatan Okupasi
 - e. Alamat : Jalan Sutera Feronia Park Utama No.36, Pondok Jagung, Serpong Utara
 - f. No. Handphone : 082379234090
 - g. E-mail : dina_triamalia@uhamka.ac.id
 - Anggota II**
 - a. Nama : Muhammad Irfan Fikri, SKM
 - b. NIK : K.21.0422
 - c. Program Studi/Fakultas : Kedokteran
 - d. Bidang Keahlian : Kesehatan Masyarakat
 - e. Alamat : Jl. H. Sarmili No.42D, Jurang Mangu Timur, Pondok Aren, Kota Tangerang Selatan
 - f. No. Handphone : 081223192028
 - g. E-mail : m.irfanfikri@uhamka.ac.id
4. Mitra Kegiatan
 - a. Nama Mitra : SMK Bintang Nusantara (Yayasan Almubarak Benhil)
 - b. Alamat Mitra : Jl. Raya Pondok Aren – Jombang No.15, Pondok Kacang Timur, Kec. Pondok Aren, Kota Tangerang Selatan, Banten 15226
 - c. Jarak PT ke Lokasi Mitra (km) : ± 8 Km (perkiraan)

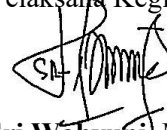
- d. Dasar Kegiatan : (1) Surat Permohonan Pemateri SMK Bintang Nusantara Nomor 003/K.SMK/K/BN/VII/2026; (2) Surat Tugas Dekan FK Uhamka Nomor 757/F.03.08/2026
5. Waktu Pelaksanaan : Kamis, 16 Juli 2026 (1 hari)

Mengetahui,
Ketua Prodi



dr. Zahra Nurushofa, Sp. PA
NIDN. 0307028704

Tangerang, 24 Juli 2026
Pelaksana Kegiatan



dr. Sri Wahyuni, MH.Kes
NUPTK. 0142764665237063

Plt. Dekan



Dr. Anisia Kumala Masyhadi, Lc, M.Psi, Psikolog

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode transisi yang rentan terhadap berbagai perilaku berisiko kesehatan, termasuk perilaku seksual berisiko, kurangnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi, serta minimnya literasi mengenai isu kesehatan terkait gaya hidup di usia muda. Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) menjadi momentum strategis untuk memberikan pembekalan awal kepada peserta didik baru mengenai topik-topik kesehatan tersebut.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan interaktif bertajuk “Remaja Sehat No Drama” pada rangkaian MPLS SMK Bintang Nusantara Tahun Ajaran 2026/2027, yang diselenggarakan atas permohonan resmi pihak sekolah kepada Sekretariat Kedokteran Uhamka. Materi yang disampaikan mencakup isu kesehatan remaja dari sudut pandang medis, penyakit degeneratif di usia muda, serta penyusunan rencana tindak lanjut (action plan) oleh peserta didik. Kegiatan berlangsung dengan antusiasme tinggi dari ratusan peserta didik baru dan diakhiri dengan sesi tanya jawab serta pemberian sertifikat apresiasi dari pihak sekolah kepada pemateri. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai pentingnya menjaga kesehatan diri sejak dini serta menghindari perilaku berisiko.

Kata Kunci: *Kesehatan Remaja, Pengabdian Masyarakat, Edukasi, MPLS*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	2
ABSTRAK	4
DAFTAR ISI	5
BAB 1. PENDAHULUAN	6
1.1 Analisis Situasi	6
1.2 Permasalahan Mitra	6
BAB 2. TUJUAN DAN SASARAN.....	7
BAB 3. METODE PELAKSANAAN	8
BAB 4. KELUARAN YANG DICAPAI (OUTPUT).....	9
BAB 5. FAKTOR DAN TINDAK LANJUT	10
BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN.....	11
LAMPIRAN	12
DAFTAR PUSTAKA	25

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, sehingga rentan terhadap berbagai perilaku berisiko kesehatan, termasuk perilaku seksual berisiko, minimnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi, serta paparan informasi yang tidak akurat mengenai isu kesehatan dari media sosial. Kurangnya literasi kesehatan yang memadai pada usia ini dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan reproduksi, penularan infeksi menular seksual, serta perkembangan pola hidup tidak sehat yang berdampak pada risiko penyakit degeneratif di kemudian hari.

Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) merupakan momentum awal yang tepat bagi peserta didik baru untuk mendapatkan pembekalan mengenai berbagai aspek kehidupan sekolah, termasuk edukasi kesehatan. Melalui kegiatan ini, peserta didik dapat memperoleh informasi yang akurat dan komprehensif mengenai kesehatan remaja secara dini, sehingga diharapkan mampu membuat keputusan yang lebih sehat dan bertanggung jawab dalam menjalani kehidupan sebagai remaja.

1.2 Permasalahan Mitra

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra kegiatan pengabdian masyarakat kali ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Minimnya edukasi kesehatan reproduksi dan seksual yang diterima peserta didik secara formal di lingkungan sekolah.
2. Tingginya risiko paparan informasi yang tidak akurat mengenai isu kesehatan remaja melalui media sosial.
3. Kurangnya pemahaman peserta didik mengenai penyakit degeneratif dan pentingnya menjaga gaya hidup sehat sejak usia muda.

BAB 2. TUJUAN DAN SASARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta didik baru mengenai kesehatan remaja secara komprehensif, mencakup isu kesehatan reproduksi, risiko kesehatan terkait perilaku berisiko, serta pencegahan penyakit degeneratif sejak usia muda. Kegiatan ini juga bertujuan membantu peserta didik menyusun rencana tindak (action plan) sederhana untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kesehariannya.

Sasaran dari kegiatan ini adalah peserta didik baru SMK Bintang Nusantara Tahun Ajaran 2026/2027 yang mengikuti rangkaian kegiatan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS).

BAB 3. METODE PELAKSANAAN YANG TELAH DILAKUKAN

Kegiatan ini bermula dari surat permohonan pemateri Nomor 003/K.SMK/K/BN/VII/2026 yang diajukan oleh SMK Bintang Nusantara kepada Sekretariat Kedokteran Uhamka, dalam rangka pelaksanaan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) Tahun Ajaran 2026/2027. Berdasarkan permohonan tersebut, dr. Sri Wahyuni, MH.Kes ditugaskan mewakili Fakultas Kedokteran Uhamka sebagai pemateri pada sesi edukasi kesehatan remaja.

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 16 Juli 2026, pukul 10.25–11.25 WIB, bertempat di Aula SMK Bintang Nusantara, Jl. Raya Pondok Aren–Jombang No.15, Pondok Kacang Timur, Kota Tangerang Selatan. Penyuluhan disampaikan dalam bentuk ceramah interaktif dengan tema “Remaja Sehat No Drama” kepada seluruh peserta didik baru yang mengikuti rangkaian MPLS, diselingi ice breaking dan kuis agar suasana tetap interaktif.

Materi yang disampaikan disusun mengikuti roadmap sesi berdurasi 60 menit, meliputi: (1) isu kesehatan remaja dari sisi medis, (2) penyakit degeneratif di usia remaja, mencakup faktor risiko seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, dan gaya hidup sedentari, serta (3) penyusunan action plan sederhana oleh peserta didik sebagai bentuk komitmen menerapkan pola hidup sehat. Sesi ditutup dengan tanya jawab bersama peserta didik dan pemberian sertifikat apresiasi dari pihak sekolah kepada pemateri sebagai bentuk penghargaan atas kontribusi dalam kegiatan MPLS.

BAB 4. KELUARAN YANG DICAPAI (OUTPUT)

Hasil yang diharapkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya pemahaman peserta didik baru mengenai kesehatan remaja secara komprehensif, mencakup kesehatan reproduksi, risiko perilaku berisiko, serta pencegahan penyakit degeneratif sejak usia muda. Dengan pemahaman tersebut, peserta didik diharapkan mampu membuat keputusan yang lebih sehat dan bertanggung jawab, serta menerapkan action plan sederhana yang telah disusun bersama dalam sesi penyuluhan.

Selain peningkatan pemahaman peserta didik, kegiatan ini juga menghasilkan sejumlah luaran, di antaranya materi presentasi penyuluhan, dokumentasi kegiatan berupa foto, sertifikat apresiasi dari SMK Bintang Nusantara kepada pemateri, serta terjalinnya kerja sama kemitraan antara Fakultas Kedokteran Uhamka dengan SMK Bintang Nusantara dalam bidang edukasi kesehatan remaja.

BAB 5. FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA, FAKTOR YANG MENDUKUNG, DAN TINDAK LANJUT

Kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah jumlah peserta yang cukup besar dalam satu sesi (ratusan peserta didik dalam satu aula), sehingga interaksi dan diskusi mendalam dengan masing-masing peserta menjadi terbatas. Namun demikian, dukungan penuh dari pihak SMK Bintang Nusantara, mulai dari koordinasi jadwal, penyediaan tempat, hingga fasilitas presentasi, sangat membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan.

Sebagai tindak lanjut, direncanakan keberlanjutan kerja sama antara Fakultas Kedokteran Uhamka dan SMK Bintang Nusantara dalam bentuk kegiatan edukasi kesehatan remaja secara berkala, termasuk kemungkinan pelaksanaan sesi dengan kelompok peserta yang lebih kecil agar interaksi dan pendampingan dapat lebih optimal.

BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan remaja “Remaja Sehat No Drama” yang dilaksanakan dalam rangkaian MPLS SMK Bintang Nusantara Tahun Ajaran 2026/2027 berhasil terlaksana dengan baik dan mendapat sambutan antusias dari peserta didik baru. Melalui penyuluhan interaktif, peserta didik memperoleh pemahaman mengenai isu kesehatan remaja dari sisi medis, risiko penyakit degeneratif di usia muda, serta pentingnya menyusun rencana hidup sehat sejak dini. Kegiatan ini juga memperkuat kemitraan antara Fakultas Kedokteran Uhamka dengan SMK Bintang Nusantara dalam bidang edukasi kesehatan remaja.

Saran: kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkala dengan variasi metode yang lebih interaktif, mengingat besarnya jumlah peserta dalam satu sesi. Kerja sama antara perguruan tinggi dan sekolah mitra perlu terus dijaga dan dikembangkan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan remaja di lingkungan pendidikan.

LAMPIRAN

1. Surat Permohonan Pemateri dari SMK Bintang Nusantara

 **YAYASAN ALMUBAROK BENHIL**
Sekolah Menengah Kejuruan
SMK BINTANG NUSANTARA
Jl. Raya Pondok Aren - Jombang No.15, Pondok Kacang Timur, Kota Tangerang Selatan - Banten 15226
Telp. (021) 7458912, 74864847 Fax. (021) 22271429
Website : <http://www.almbn.id> E-mail : info@almubarak-bintang.sch.id

Nomor : 003/K.SMK/K/BN/VII/2026
Lampiran : -
Perihal : Permintaan Pemateri Kepada

Kepada Yth.
Sekretariat Kedokteran Uhamka
Di tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka pelaksanaan kegiatan **Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS)**, kami bermaksud memberikan pembekalan kepada peserta didik baru mengenai pentingnya penggunaan media digital secara bijak serta bahaya penyalahgunaan narkoba.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mengajukan permohonan kepada Kapolsek Pondok Aren untuk berkenan menugaskan personil sebagai pemateri pada kegiatan tersebut dengan materi:

1. Edukasi Seksual

Adapun pelaksanaan kegiatan:
Hari/Tanggal : Kamis, 16 Juli 2026
Waktu :
- **EDUKASI SEKSUAL** : Kamis, 16 Juli 2026. Pukul 10.25-11.25

Tempat : Aula SMK Bintang Nusantara

Peserta : Peserta Didik Tahun Ajaran 2026/2027

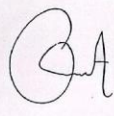
Besar harapan kami agar permohonan ini dapat dikabulkan sehingga kegiatan pembekalan kepada peserta didik dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat dalam membentuk karakter serta meningkatkan kesadaran hukum di kalangan siswa.

2. Surat Permohonan Pemateri (Lembar Tanda Tangan)

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian, dukungan, dan kerja sama, kami ucapkan terima kasih.

Hormat Kami,

Panitia Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS)

Ketua Panitia	Ketua Pelaksana
	
Muhammad Nabil Maulana	Mochammad Gatot Saputra

Kepala Sekolah



Norhadi, S.Pd.I, M.M

3. Surat Tugas Dekan FK Uhamka Nomor 757/F.03.08/2026



FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA DAN PROFESI DOKTER
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
Jl. Raya Raden Patah, Panung Serab, Kota Tangerang, Banten 15153. Telp. 021-4161.4011/0878.0005.0052
Website : fk.uhamka.ac.id, Email : kedokteran@uhamka.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 757 /F.03.08/2026

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA memberikan tugas kepada :

Nama : 1. dr. Sri Wahyuni, MH.Kes
2. dr. Dina Tri Amalia, MKK, Sp.Ok
3. Muhammad Irfan Fikri, SKM

Tugas : Sebagai Pemateri Pada Pelaksanaan Kegiatan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) dengan tema "Edukasi Seksual" yang diselenggarakan oleh SMK Bintang Nusantara, Tangerang Selatan

Hari/Tanggal : Kamis, 16 Juli 2026

Waktu : Pukul 10.25 – 11.25 WIB

Tempat : Aula SMK Bintang Nusantara
Jl. Raya Pondok Aren-Jombang, No.15, Pondok Kacang Timur, Kota Tangerang Selatan

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah SWT.

Jakarta, 14 Juli 2026

PIB/Dekan



Dr. Arisia Kumala Masyhadi, LC, M.Psi, Psikolog

Tembusan Yth :

1. Wakil Dekan I, II FK UHAMKA
2. KTU FK UHAMKA
3. Kasubag Keuangan FK UHAMKA

4. Flyer/Infografis Edukasi “Remaja Sehat No Drama”

FAKULTAS KEDOKTERAN UHAMKA
PROGRAM KEMITRAAN & PENGABDIAN MASYARAKAT

DASHBOARD PENYULUHAN KESEHATAN REMAJA
Edukasi Holistik untuk Siswa SMK: Menjaga Perilaku Sehat & Mencegah Risiko Penyakit Sejak Dini

REMAJA SEHAT, NO DRAMA!
#RemajaSehatDepan

BAGIAN 1: LITERASI SEKSUAL & MENTAL



1. LITERASI MEDIS & MITOS/FAKTA

- Pahami Istilah Medis:** LGBT (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender) dipahami sebagai bagian dari variasi manusia. Secara kesehatan, orientasi seksual bukan diagnosis penyakit (WHO ICD-11) & bukan penyakit menular.
- Sebab Bersifat Multifaktorial:** Dipengaruhi kombinasi faktor biologis, psikologis, perkembangan, dan lingkungan sosial. Bukan tren kekinian.

MITOS: "Bullying bisa mengubah orientasi seseorang."

FAKTA: Bullying justru merusak kesehatan mental, meningkatkan stres, cemas, depresi, hingga risiko melukai diri sendiri.

2. RISIKO KESEHATAN & RUMUS 3B

- Fokus ke Perilaku Berisiko:** Risiko infeksi menular seksual (MSM) dipicu oleh perilaku seks tidak aman, berganti pasangan, dan penggunaan zat terlarang—bukan oleh label identitas.
- Waspada Ancaman Digital:** Manis terjerat online grooming, sexting, penyebaran foto pribadi, dan pemerasan.
- Rumus 3B Digital Proteksi Mandiri:**
 - BLOKIR** akun mencurigakan/berbahaya.
 - BUKTIKAN** dengan simpan screenshot ancaman.
 - BERITAHU** guru BK, orang tua, atau tenaga medis terdekat.

BAGIAN 2: RUANG INTERAKTIF & ALARM DIRI

1. MINI SELF-CHECK: AMAN ATAU WARNING?

Coba cek dirimu secara jujur! Apakah kebiasaanmu aman?

- Minum minuman manis > 1 gelas sehari?
[] Jarang [] Sering
- Tidur kurang dari 7 jam hampir setiap hari?
[] Jarang [] Sering
- Gesek aktif/passive kurang dari 30 menit sehari?
[] Jarang [] Sering
- Sering skip sarapan lalu jajan sembarangan?
[] Jarang [] Sering
- Mengalami cemas/stres berat tapi dipendam sendiri?
[] Jarang [] Sering

*Catatan: Ini bukan diagnosis medis, melainkan alarm diri agar kamu segera memperbaiki pola hidup demi investasi tubuh masa depanmu!

2. WHAT WOULD YOU DO? (STUDI KASUS)

Diskusikan kasus ini bersama teman sebangkumu/kelompokmu!

Kasus 1 (Respect & Bullying): Teman sebangkumu sering dijadikan bahan candaan dan diundang karena dianggap "berbeda" penampilan. Apa tindakan konkretnya untuk membantunya?

Kasus 2 (Health Habit): Sahabat dekatmu hobi begadang main game, gemar minum boba manis tiap hari, dan mulai mengeluh sering pusing/lelah. Bagaimana kamu mengajaknya berubah tanpa menggurui?

**RESPECT PEOPLE • PROTECT YOURSELF •
UPGRADE YOUR HABITS!**

BAGIAN 3: PREVENSI PENYAKIT DEGENERATIF



1. BAHAYA SENYAP & 6 MUSUH TUBUHMU

- Penyakit Degeneratif (PTM):** Seperti Diabetes Tipe 2, Hipertensi, Stroke, Jantung, dan Perlemakan Hati berkembang perlahan akibat penumpukan gaya hidup buruk remaja.
- Fakta Kritis:** 1 dari 3 penduduk Indonesia usia ≥25 tahun mengalami hipertensi. Sering kali gejalanya tidak terasa di awal!
- 6 "Villain" Perusak Tubuh Remaja:**
 - Rokok/Vape:** Merusak pembuluh darah & paru.
 - Minuman Manis:** Gula berlebih memicu obesitas & diabetes.
 - Ultra-Processed:** Tinggi garam, lemak jenuh, mungkin beracun.
 - Mager:** Menurunkan stamina & melambatkan metabolisme.
 - Begadang:** Mengacaukan hormon lapar & fokus otak.
 - Stress Toxic:** Memicu kenaikan tekanan darah.

2. BOBA ALERT & SOLUSI C.E.R.D.I.K

- BOBA SUGAR ALERT!** 1 gelas boba besar mengandung 450 gram gula. Ini sudah melebihi 100% batas maksimal konsumsi gula harianmu!
- Lawan dengan Solusi CERDIK:**
 - Cek kesehatan berkala (timbang BB & tensi darah).
 - Enyahkan rokok, vape, alkohol, serta pengaruh circle toxic.
 - Rutin gerak aktif minimal 30 menit sehari (jalan, jalan kaki, lari).
 - Diet seimbang (½ piring sayur & buah, ¼ karbo, ¼ protein).
 - Istirahat cukup (tidur berkualitas 7-9 jam semalam).
 - Kurangi stres dengan beribadah, melakukan hobi, atau curhat aman.

PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT • FAKULTAS KEDOKTERAN UHAMKA

FK UHAMKA — SEHAT SEJAK MUDA, HEBAT MASA DEPAN • POSTER INFOGRAFIS EDUKASI REMAJA

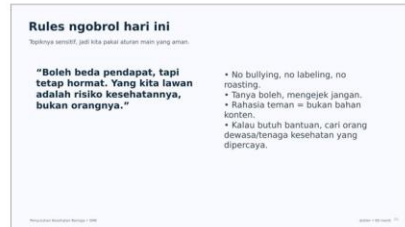
5. Materi Presentasi Penyuluhan (Cuplikan 30 Slide)



Slide 1



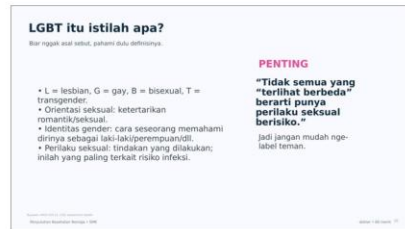
Slide 2



Slide 3



Slide 4



Slide 5



Slide 6

5. Materi Presentasi Penyuluhan (lanjutan)

Sebab LGBT: bukan jawaban "satu sebab"
Serata tersebut, perkembangan penyakit bersifat multifaktorial.

- Belum ada satu faktor tunggal yang menjelaskan orientasi seksual/identitas gender seseorang.
- Dipengaruhi kombinasi biologis, psikologis, perkembangan diri, pengalaman, lingkungan, dan faktor sosial.
- Remaja juga sedang fase mencari jati diri: rasa penasaran, tekanan teman, dan paparan konten bisa memengaruhi perilaku.
- Fokus penyuluhan: cegah perilaku berisiko, jaga kesehatan mental, dan minta bantuan dengan aman.

Kuncinya:
"Jangan self-diagnose dari TikTok. Jangan juga menghakimi teman dari penampilan."

Disusun oleh: Tim Penyuluhan Kesehatan Remaja – 2024
 Penyuluhan Kesehatan Remaja – 2024

Slide 7

"Bahaya LGBT" dari sisi kesehatan: hati-hati cara membacanya
"Berita" atau "konten" yang mengandung informasi yang tidak akurat dan menyesatkan.

- Risiko infeksi menular seksual meningkat bila ada perilaku seksual tidak aman.
- Risiko kesehatan mental meningkat bila ada bullying, penolakan, kekerasan, atau isolasi.
- Risiko digital: grooming, sexting, penyebaran foto pribadi, pemerasan.
- Risiko akademik/sosial: bolos, kehilangan fokus, konflik, dan menarik diri.

Jangan salah target
 yang harus dicegah adalah perilaku berisiko, kekerasan, paksaan, konten tidak sehat, dan keputusan impulsif.

Disusun oleh: Tim Penyuluhan Kesehatan Remaja – 2024
 Penyuluhan Kesehatan Remaja – 2024

Slide 8

Risiko kesehatan mental yang perlu diwaspadai
Risiko kesehatan mental yang "tersembunyi" dan "diam".

- Stres, cemas, sedih berkepanjangan, sulit tidur.
- Self-harm/keinginan menyakiti diri harus dianggap serius.
- Bullying dan penolakan memperburuk kondisi mental.
- Teman yang baik: mendengar, tidak menyebarkan cerita, dan mengajak cari bantuan.

Kalimat aman untuk teman:
"Gue dengerin. Tapi ini berat, kita cari bantuan orang dewasa ya."

Jangan jadi "bakter Google" untuk masalah mental.

Disusun oleh: Tim Penyuluhan Kesehatan Remaja – 2024
 Penyuluhan Kesehatan Remaja – 2024

Slide 9

Risiko infeksi: bukan soal label, tapi perilaku
Infeksi menular seksual (IMS) bisa terjadi pada semua orang.

- IMS: HIV, sifilis, gonore, klamidia, HPV, hepatitis B.
- Sebagian IMS bisa tanpa gejala: terlihat sehat belum tentu aman.
- Risiko meningkat pada hubungan seksual tidak aman, berganti pasangan, paksaan, atau penggunaan zat.
- Pencegahan remaja: tunda aktivitas seksual, jauhi tekanan/paksaan, cari info medis yang benar.

Red flags

- Nyeri saat BAK.
- Luka/kulit/gepuh genital.
- Cairan tidak normal.
- Gatal/bau menyengat.
- Nyeri perut bawah.

Disusun oleh: Tim Penyuluhan Kesehatan Remaja – 2024
 Penyuluhan Kesehatan Remaja – 2024

Slide 10

Bahaya digital: "cuma chat" bisa jadi masalah besar
Privasi online itu rapuh dan kesehatan remaja.

Hindari:

- Kirim foto/video intim.
- Meet up dengan orang asing tanpa pendamping.
- Chat rahasia dengan akun yang memaksa.
- Menyebarkan screenshot/foto teman.

Rumus 3B: Blokir • Bukti • Beritahu

Disusun oleh: Tim Penyuluhan Kesehatan Remaja – 2024
 Penyuluhan Kesehatan Remaja – 2024

Slide 11

Cara mencegah risiko: jaga batas, bukan cuma "jauhi orang"
Menjaga diri berarti melindungi diri sendiri.

Boundary itu keren.
 Orang yang menghargai kamu tidak akan memaksa kamu.

- Pilih circle yang bikin kamu berkembang, bukan yang maksa-maksa.
- Berani bilang: "Aku nggak nyaman", "Aku nggak mau", "Stop".
- Hindari tempat/situasi yang bikin kamu kehilangan kontrol.
- Jangan jadikan pacaran sebagai alasan melanggar batas tubuh dan privasi.
- Cari role model dan kegiatan positif: organisasi, olahraga, skill, ibadah, keluarga.

Disusun oleh: Tim Penyuluhan Kesehatan Remaja – 2024
 Penyuluhan Kesehatan Remaja – 2024

Slide 12

5. Materi Presentasi Penyuluhan (lanjutan)

Cara “menghindari LGBT” yang aman secara kesehatan
Remaja yang bingung, berkecil hati, atau benci.

- Batasi konten seksual/pornografi dan akun yang memancing eksplorasi bersiko.
- Jangan ikut challenge/komunitas online yang meminta rahasia seksual.
- Jaga pergaulan: dekat boleh, melewati batas jangan.
- Bila ada kebernyangan identitas atau dorongan perilaku bersiko, konsultasi ke orang tua/guru BK/dokter/psikolog.
- Kuatkan nilai diri: tujuan sekolah, keluarga, agama, cita-cita, dan kesehatan.

Bukan:

- bullying
- memperlakukan
- terapi paksa
- menyebar aib

Karena itu justru merusak kesehatan mental.

Penyuluhan Kesehatan Remaja - 2020 slide 13 dari 17

Slide 13

Kalau kamu bingung dengan diri sendiri, harus gimana?
berisi:

- Jangan ambil keputusan saat emosi sedang tinggi.
- Jangan curhat ke akun anonim yang belum jelas namanya.
- Pilih satu orang dewasa yang aman: orang tua, wali, guru BK, dokter, psikolog, pembina rohani.
- Fokus dulu pada kesehatan: tidur, makan, belajar, olahraga, dan mengurangi konten pemicu.
- Kalau ada pikiran menyakiti diri: segera minta bantuan.

“Kamu tidak harus menyelesaikan semuanya sendirian.”

Minta bantuan itu bukan lemah. Itu dewasa.

Penyuluhan Kesehatan Remaja - 2020 slide 14 dari 17

Slide 14

Skrip praktis menolak tekanan
Berikan respon yang tegas dan keadilan bersamaan.

“Aku nggak nyaman bahas itu.”

“Aku nggak mau kirim foto.”

“Kalau kamu maksa, aku blokir.”

“Aku mau fokus sekolah dulu.”

“Aku butuh bantuan guru/orang tua.”

Tips:

- Singkat.
- Teguh.
- Tidak perlu debat panjang.
- Cari bantuan kalau diancam.

Penyuluhan Kesehatan Remaja - 2020 slide 15 dari 17

Slide 15

02 BAHASA 2

Penyakit degeneratif: nggak nunggu tua

Bahar dengan bahasa santai, tetap ilmiah dan aman.



Penyuluhan Kesehatan Remaja - 2020 slide 16 dari 17

Slide 16

Degeneratif / PTM itu apa?
Penyakit yang berkembang perlahan, sering dimulai dari kebiasaan harian.

- Contoh: diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit jantung, stroke, kanker tertentu, penyakit paru kronis.
- Bisa “bibitnya” muncul sejak remaja: berat badan naik, gula tinggi, tekanan darah tinggi, kolesterol naik.
- Kabar baiknya: banyak faktor risikonya bisa dicegah.

Bukan cuma penyakit orang tua.

Yang kamu lakukan sekarang = investasi tubuh 10-20 tahun ke depan.

Penyuluhan Kesehatan Remaja - 2020 slide 17 dari 17

Slide 17

Kenapa anak SMK perlu peduli?
Remaja dan remaja hani ini bisa jadi penyakit besar.

- Sering mager + screen time panjang.
- Minuman manis dan makanan ultra-proses makin gampang dibeli.
- Begadang: tugas, game, scrolling, nongkrong.
- Rokak/Vape sering dianggap “seren”, padahal merusak paru dan pembuluh darah.
- Stres sekolah/keluarga bisa bikin makan berlebihan atau malas bergerak.

“PTM itu bukan datang tiba-tiba. Ia ditabung pelan-pelan.”

Penyuluhan Kesehatan Remaja - 2020 slide 18 dari 17

Slide 18

5. Materi Presentasi Penyuluhan (lanjutan)

4 kebiasaan yang paling sering "ngegas" PTM
50 tahun 2020 yang sudah sepele



Makan tinggi gula/garam/lemak



Kurang gerak alias mager



Rokok, vape, asap rokok



Begadang + stres tidak terkelola

Efek akhir: tekanan darah naik, gula naik, berat badan naik, stamina turun.

Sumber: Kementerian Kesehatan RI, 2020
 Penyuluhan Kesehatan Remaja - 2020

Slide 19

Minuman manis: "cair tapi kalorinya nyata"
berbahaya

Challenge:

"7 hari ganti 1 minuman manis/hari jadi air putih."

- Gula berlebih → berat badan naik → risiko diabetes dan fatty liver.
- Minuman manis tidak bikin kenyang lama, jadi mudah kebablasan.
- Trik simpel: pilih air putih, ukuran kecil, less sugar, dan jangan tiap hari.

Sumber: Kementerian Kesehatan RI, 2020
 Penyuluhan Kesehatan Remaja - 2020

Slide 20

Rokok & vape: bukan "safe mode"
tidak ada efek samping yang baik. Tetap ada risiko untuk paru, jantung, dan kesehatan lainnya.

Kalimat nolak:

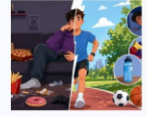
"Nggak dulu, gue lagi jaga napas buat masa depan."

- Nikotin bikin otak remaja lebih mudah kecanduan.
- Asap rokok mengiritasi paru dan pembuluh darah.
- Rokok/vape mengganggu stamina, napas, kulit, gigi, dan performa olahraga.
- Menolak itu nggak cupu. Yang cupu adalah dikontrol zat adiktif.

Sumber: Kementerian Kesehatan RI, 2020
 Penyuluhan Kesehatan Remaja - 2020

Slide 21

Mager + screen time: tubuh juga butuh "update"
kegiatan fisik untuk menjaga keseimbangan stamina.



- Target remaja: aktif bergerak setiap hari.
- Mulai kecil: jalan kaki, naik tangga, peregrangan 3 menit, olahraga sekolah.
- Setiap 30-60 menit duduk, bangun sebentar.
- Olahraga bukan cuma kurus, olahraga menjaga mood, tidur, gula darah, dan jantung.

Sumber: Kementerian Kesehatan RI, 2020
 Penyuluhan Kesehatan Remaja - 2020

Slide 22

Begadang: hutang tidur dibayar tubuh
kurang tidur mengganggu fokus, daya ingat, fokus belajar.

Sleep is not lazy. Sleep is recovery.

- Kurang tidur → hormon lapar naik, ingin makanan manis/berlemak.
- Stres kronis bisa menaikkan tekanan darah dan memicu makan emosional.
- Coba: stop scroll 30 menit sebelum tidur, pasang mode malam, jadwal tidur realistis.
- Masalah mental berat butuh bantuan, bukan disuruh "kuat-kuatin aja".

Sumber: Kementerian Kesehatan RI, 2020
 Penyuluhan Kesehatan Remaja - 2020

Slide 23

Tanda risiko yang bisa dicek sejak remaja
cek tanda risiko untuk pencegahan masa depan.

Cek yang berguna:

- Berat badan naik cepat atau lingkaran perut bertambah.
- Sering haus, sering BAK, mudah lelah.
- Pusing, dada berdebar, mudah sesak saat aktivitas.
- Tekanan darah tinggi saat pemeriksaan.
- Riwayat keluarga diabetes, hipertensi, stroke, jantung.

- IMT/berat badan
- Lingkar perut
- Tekanan darah
- Gula darah bila perlu
- Konsultasi puskesmas

Sumber: Kementerian Kesehatan RI, 2020
 Penyuluhan Kesehatan Remaja - 2020

Slide 24

5. Materi Presentasi Penyuluhan (lanjutan)

Isi piring anak SMK: simpel aja
Isi piring harus mudah, yang penting konsisten.

Rumus anak kos/kantin:
"Tambah sayur, pilih lauk, minum air putih, jangan jumbo tiap hari."

- ½ piring sayur dan buah.
- ¼ piring sumber karbohidrat.
- ¼ piring lauk berprotein.
- Kurangi gorengan, makanan ultra-proses, dan minuman manis.
- Air putih lebih sering daripada minuman kemasan.

Slide 25

Challenge 7 hari: versi realistis
Bukan langsung sempurna, tapi mulai dulu.

Pilih 2 yang paling mungkin kamu lakukan minggu ini.

Yang penting bukan niat doang, tapi repeat.

- Hari 1-2: air putih dulu sebelum jajan minuman.
- Hari 3: jalan 15 menit atau naik tangga.
- Hari 4: tidur 30 menit lebih awal.
- Hari 5: tambah 1 porsi sayur/buah.
- Hari 6: no vape/smok dan jauh asip.
- Hari 7: evaluasi: badan terasa apa? mood gimana?

Slide 26

Mini quiz: angkat tangan cepet
Ini mini quiz jadi seru nih satu anak.

Jawaban:

- LGBT bukan penyakit. Benar atau salah?
- Yang berisiko adalah perilaku tidak aman dan tekanan sosial. Benar atau salah?
- Vape lebih aman total daripada rokok. Benar atau salah?
- Minuman manis tiap hari bisa meningkatkan risiko obesitas/diabetes. Benar atau salah?
- Kalau teman mengalami ancaman online, simpan bukti dan lapor. Benar atau salah?

**1 Benar
2 Benar
3 Salah
4 Benar
5 Benar**

Slide 27

Diskusi kasus: kamu jadi teman yang bijak
Persepsi teman yang bijak

Kasus A
 Temannya diminta mengirim foto pribadi oleh teman online. Dia takut diputus/dibully.

Kasus B
 Temannya mulai vape karena "harus diterima circle". Dia takut tapi bilang sendiri.

Respon aman: jangan kirim, simpan bukti, blokir, lapor orang dewasa.

Respon aman: dukung berhenti, hindari menghakimi, ajak cari bantuan bila sulit.

"Teman baik bukan yang membiarkan, tapi yang bantu balik ke jalur sehat."

Slide 28

Take home message
3 hal yang semoga nggak terlupa pulang.

1. Jangan asal label. Fokus pada kesehatan dan perilaku berisiko.
2. Jaga batas tubuh, privasi digital, dan pergaulan.
3. Penyakit degeneratif bisa dicegah dari kebiasaan remaja.

"Masa depan keren dimulai dari keputusan kecil yang diulang."

Slide 29

Terima kasih 🙏
Sesi tanya jawab: boleh anonim, boleh santai, tetap jagaan.

Referensi utama

- WHO. COVID-19: sexual harassment bukan gangguan mental, gender merupakan determinan dari hasil mental seseorang.
- CDC. Adolescent & Youth Mental Health: comprehensive strategy for action.
- WHO. Rasmussen: penggunaan media sosial tidak selalu buruk, butuh arahan, dan tidak semua remaja.
- Kementerian Kesehatan RI. Riset dan penanganan usia muda dan Remaja yang Jaya Tetap Sehat.

Slide 30

6. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan



7. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan (lanjutan)



8. Penyerahan Sertifikat Apresiasi



9. Sesi Tanya Jawab Bersama Peserta Didik



DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kesehatan reproduksi remaja: Permasalahan dan upaya pencegahan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan
- Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA. (2026). Surat Tugas Nomor 757/F.03.08/2026 tentang Penugasan Pemateri pada Kegiatan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) SMK Bintang Nusantara.
- SMK Bintang Nusantara. (2026). Surat Permohonan Pemateri Nomor 003/K.SMK/K/BN/VII/2026 dalam rangka Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) Tahun Ajaran 2026/2027.