

## Upaya Pencegahan Pergaulan Bebas Melalui Edukasi Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa SMP

Parmilah<sup>1\*</sup>, Lutfi Fauzy Asriyanto<sup>2</sup>, Ahmad Fatih Musyarrof<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Akper Alkautsar Temanggung

[mila25774@gmail.com](mailto:mila25774@gmail.com), [luthfifuzy15@gmail.com](mailto:luthfifuzy15@gmail.com), [fatih.akpalkautsar@gmail.com](mailto:fatih.akpalkautsar@gmail.com)

Email Korespondensi : [mila25774@gmail.com](mailto:mila25774@gmail.com)

---

### ABSTRAK

Latar belakang Remaja adalah populasi dengan periode usia 10 sampai dengan 19 tahun yang merupakan masa transisi dari kanak-kanan ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Remaja akan mengalami berbagai perubahan secara fisik dan psikologi yang meliputi tanda munculnya perkembangan seks sekunder baik pada remaja putri ataupun putra, perubahan psikologi seperti perubahan emosional, mencari jati diri dan labil. Kegiatan ini mengusung tema "Upaya pencegahan pergaulan bebas melalui edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat". Kegiatan dilaksanakan di SMP IT Cahaya Insani Temanggung dengan sasaran seluruh siswa SMPIT Cahaya Insani Temanggung. Tujuan pengabdian ini adalah mengetahui perubahan karakteristik perilaku pergaulan bebas pada siswa sebelum dan sesudah melakukan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat. Metode pengabdian dilakukan dengan melakukan edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat, dan mengevaluasi perubahan perilaku pergaulan bebas sebelum dan sesudah edukasi. Hasil evaluasi melalui kuesioner menunjukkan bahwa peserta pelatihan sudah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam lingkungan asrama ataupun di rumah. Perilaku pergaulan bebas pada siswa meliputi penggunaan gadget untuk komunikasi dengan lawan jenis sebanyak 1,8 % dari seluruh siswa, bermain sampai larut malam sebanyak 3,5 %, sengaja bertemu dengan lawan jenis sebanyak 1,75 %, dan tidak ada yang melakukan vandalisme, merokok, kebut-kebutan di jalan serta minum minuman keras.

**Kata Kunci:** Pencegahan pergaulan bebas; Perilaku Hidup Bersih dan Sehat; Remaja

### **EFFORTS TO PREVENT FREE ASSOCIATION THROUGH EDUCATION ABOUT CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR AT JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENT**

### **ABSTRACT**

*Adolescents are a population aged 10 to 19 years which is a transition period from childhood to adulthood which is characterized by physical, mental, emotional and social development. Adolescents will experience various physical and psychological changes which include signs of the emergence of secondary sexual development in both girls and boys, psychological changes such as emotional changes, searching for identity and instability. This activity carries the theme "Efforts to prevent promiscuity through education about clean and healthy living behavior". The activity was carried out at SMP IT Cahaya Insani Temanggung targeting all SMPIT Cahaya Insani Temanggung students. The purpose of this service is to determine changes in the characteristics of promiscuous behavior in students before and after education on clean and healthy living behavior. Method: Service is carried out by providing education about clean and healthy living behavior, and evaluating changes in promiscuous behavior before and after education. The results of evaluation via questionnaires show that training participants have implemented clean and healthy living behavior in the dormitory environment or at home. Promiscuous behavior among students includes using gadgets to communicate with the opposite sex as much as 1.8% of all students, playing until late at night as much as 3.5%, deliberately meeting with the opposite sex as much as 1.75%, and no one commits vandalism, smoking, speeding on the road and drinking alcohol*

**Keywords:** Prevention of promiscuity; Clean and Healthy Living Behavior; Teenager

---

**Article History:** Received : 6 Oktober 2025  
Revised : 30 Oktober 2025  
Accepted : 15 November 2025

---

## **A. LATAR BELAKANG**

Menurut WHO (2018) remaja adalah populasi dengan periode usia 10 sampai dengan 19 tahun yang merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial (1). Jumlah remaja di propinsi Jawa Tengah pada tahun 2023 mencapai 5.54 juta jiwa, sedangkan menurut Badan Statistik Kabupaten Temanggung (2024) didapatkan data bahwa jumlah populasi remaja usia 15 sampai dengan 19 tahun pada tahun 2022 sebanyak 52.155 jiwa dan di tahun 2023 meningkat hingga mencapai 56.840 jiwa. Remaja akan mengalami berbagai perubahan secara fisik dan psikologi yang meliputi tanda munculnya perkembangan seks sekunder baik pada remaja putri ataupun putra, perubahan psikologi seperti perubahan emosional, mencari jati diri dan labil.

Hurlock (1999) menyebutkan bahwa ciri perkembangan remaja adalah bahwa remaja merupakan periode penting dalam kehidupan akibat perubahan fisik yang sangat cepat disertai perkembangan mental yang sangat cepat pula sehingga memerlukan penyesuaian mental serta pentingnya pembentukan sikap, nilai dan minat baru pada remaja. Apabila proses adaptasi yang membutuhkan waktu cepat ini tidak terlalui dengan baik maka akan dapat menimbulkan kesalahan langkah pada remaja dan menyebabkan munculnya berbagai permasalahan pada remaja. Permasalahan yang dialami remaja saat sangat bervariasi dan mengkhawatirkan. Permasalahan yang sering terjadi pada remaja adalah pergaulan bebas. Pergaulan bebas adalah pergaulan yang tidak sesuai dengan peraturan, nilai dan norma yang berlaku di masyarakat ataupun negara, pergaulan bebas merupakan perilaku menyimpang dari peraturan. Salah satu cara pencegahan pergaulan bebas pada remaja adalah dengan memberikan edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat yang akan menjadi salah satu benteng imunitas bagi remaja untuk menghindari pergaulan bebas (2).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dilakukan atas kesadaran untuk meningkatkan, memelihara dan melindungi kesehatan fisik, mental, spiritual dan sosial(3). Tujuan PHBS antara lain mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan, menciptakan lingkungan sehat, meningkatkan kualitas hidup, meningkatkan kesejahteraan produktivitas dan citra positif diri. Perilaku PHBS antara lain mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, konsumsi makanan sehat, olahraga dan aktivitas, tidak merokok dan menjaga kesehatan lingkungan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di salah satu sekolah di Temanggung diperoleh data bahwa pemahaman siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya pencegahan pergaulan bebas belum optimal, untuk itu perlu dilaksanakan pengabdian tentang optimalisasi pencegahan pergaulan bebas melalui edukasi PHBS. Berdasarkan latar belakang tersebut Akper Alkautsar akan melaksanakan Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema Upaya Pencegahan Pergaulan Bebas Melalui Edukasi Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SMP IT Cahaya Insani Temanggung.

Tujuan Pengabdian Masyarakat dengan tema Upaya Pencegahan Pergaulan Bebas Melalui Edukasi Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah:

a. Meningkatkan pengetahuan siswa tentang pergaulan bebas yang meliputi :

- pengertian, penyebab, jenis, dampak dan pencegahan
- b. Meningkatkan pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat
  - c. Mencegah terjadinya pergaulan bebas di SMPIT Cahaya Insani Temanggung

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini mengusung tema “Upaya pencegahan pergaulan bebas melalui edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat”. Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa, 10 Desember 2024 di SMP IT Cahaya Insani Temanggung dengan sasaran seluruh siswa SMPIT Cahaya Insani Temanggung. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi terbagi menjadi beberapa kegiatan yang bertujuan untuk memastikan kegiatan berlangsung sesuai dengan standar dan keinginan.

### **Tahapan Persiapan**

Tahapan persiapan dilakukan untuk mempersiapkan segala kebutuhan yang akan digunakan selama pelaksanaan sosialisasi. Tahapan persiapan diawali dengan melakukan survey terkait penyusunan proposal dan melakukan koordinasi dengan mitra untuk memastikan bahwa subjek sosialisasi sesuai dengan kondisi yang diinginkan. Proses survey yang telah dilakukan akan dilanjutkan dengan penyusunan proposal dan menyerahkan pada pihak mitra serta PPPM dan direktur untuk mendapatkan persetujuan. Proses selanjutnya adalah pembuatan modul pembelajaran untuk mempermudah subjek dalam memahami materi yang akan disampaikan pada saat sosialisasi.

### **Tahap Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian diawali dengan pengisian kuesioner dan dilanjutkan dengan edukasi untuk menyampaikan materi yang telah disiapkan sebelumnya. Proses sosialisasi dilakukan dengan metode presentasi yang disertai dengan penayangan video dan gambar untuk meningkatkan antusiasme dari subjek. Setelah pemaparan materi selanjutnya dilakukan evaluasi formatif tentang pemahaman siswa terhadap materi, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner pada sepekan setelah edukasi. Pengisian kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh siswa dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Data yang didapatkan akan dikumpulkan dan dijadikan satu untuk direkap dan dilakukan analisis mengenai tingkat penerapan pola hidup bersih dan sehat siswa pada lingkungan pendidikan.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMPIT Cahaya Insani Temanggung yang terdiri dari 2 kampus yaitu kampus 1 (Putra) dan di Kampus 2 yang merupakan kampus putri. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 9 Desember 2025 jam 08.00 – 10.00 (kampus putra) dan jam 10.30 – 12.00 (kampus putri)

Kegiatan pengabdian diikuti oleh sejumlah 130 siswa. Sebagian besar siswa berjenis kelamin laki-laki dengan perbandingan siswa putra dan putri adalah 78:52 siswa dengan prosentase 60 % adalah laki laki Berdasarkan usia, siswa dapat dikelompokkan dalam usia 12 tahun hingga 15 tahun dan diperoleh rerata usia siswa adalah 14 tahun. Gambaran karakteristik siswa dideskripsikan pada tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian**

KARAKTERISTIK	JUMLAH	PROSENTASE
Jenis Kelamin:		
a. Laki-laki	98	65,33
b. Perempuan	52	34,67
Kelas		
a. Kelas 7	50	38,5
b. Kelas 8	36	27,7
c. Kelas 9	44	34,8

Berdasarkan tabel dapat dijelaskan sebagian besar sasaran berjenis kelamin laki-laki yaitu 65,33 % dengan kelompok usia rata-rata 14 tahun.

Pengabdian upaya pencegahan pergaulan bebas melalui edukasi perilaku hidup bersih dan sehat dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta dalam mencegah pergaulan bebas. Hal ini terbukti dari hasil evaluasi kegiatan baik evaluasi verbal saat pelaksanaan edukasi ataupun melalui evaluasi tertulis melalui kuesioner pencegahan pergaulan bebas. Secara verbal peserta didik telah dapat menjelaskan kembali tentang apa itu pergaulan bebas, penyebab, klasifikasi dan dampaknya. Selain itu peserta pengabdian juga mampu menjelaskan kembali tentang pengertian perilaku hidup bersih dan sehat, contoh perilaku hidup bersih, perilaku hidup sehat termasuk bijak dalam menggunakan medi sosial. Hasil evaluasi melalui kuesioner menunjukkan bahwa peserta pelatihan sudah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam lingkungan asrama ataupun di rumah. Gambaran perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta diuraikan pada tabel 2.

**Tabel 2. Karakteristik PHBS pada Siswa**

NO	KARAKTERISTIK	SEBELUM	SESUDAH
1	Kebersihan perorangan		
	a. Memotong kuku setiap pekan	80	87,5
	b. Mandi 2 kali sehari	85,2	92,7
	c. Gosok gigi sebelum tidur	85	91,7
	d. Keramas 1 pekan sekali	47	47,4
	e. Berganti pakaian setiap habis mandi	95,1	98,2
	f. Cuci tangan pakai sabun bila tangan kotor	70,3	87,2
2	Kebersihan lingkungan		
	a. Kamar/ Asrama bersih	75	87,2
	b. Membuang sampah pada tempatnya	98	99,2
	c. Mengganti sprei setiap pekan	40	40,4
	d. Kebersihan ruang belajar	82,2	90,2
3	Aktivitas dan Olah raga		
	a. Membantu pekerjaan orangtua	96	97,5
	b. Olah raga 30 menit sehari	60,1	74,9
	c. Olah raga 5 kali sepekan	38	48,6
4	Manajemen stress		
	a. Berdiskusi dengan orang tua bila ada masalah	80,1	89,2
	b. Meminta ijin bila akan keluar rumah	100	100
5	Penggunaan gadget		
	a. Whatsapp	35,6	33,7
	b. Instagram	28,6	25,6
	c. Tiktok	17,9	17,9
	d. bermain Game	20	17,9
	Penggunaan HP		
	e. 1-2 jam	15	19,3
	f. 2-3 jam	30,1	33,33
	g. 3-4 jam	18,3	17,5
	h. >4 jam	35	29,8

i.	Mengecek kebenaran berita sebelum menyebarkan	90	95,1
6	Kebiasaan makan		
a.	Makan 3 kali sehari	84	86,2
b.	Makan makanan cepat saji lebih dari 4 kali dalam sepekan	25	21,4
c.	Minum antara 1800 s.d 3200 ml	57	59,6
d.	Tidak suka minum air putih	9,1	8,8

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat perubahan prosentase siswa yang menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat setelah dilakukan edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yaitu perilaku siswa dalam menjaga kebersihan perorangan meningkat sekitar 6,99%, perilaku kebersihan lingkungan meningkat 5,45 %, minat olahraga meningkat 9%, kemampuan manajemen stress meningkat 4,5 %, kemampuan mengatur penggunaan gadget meningkat sebanyak 2,85 dan kebiasaan makan membaik sebesar 2,2 %.

Selanjutnya hasil pengisian kuesioner juga menunjukkan perilaku pergaulan bebas pada peserta pelatihan dan digambarkan pada tabel 3.

**Tabel 3.** Karakteristik Perilaku Pergaulan Bebas pada Siswa

NO	KARAKTERISTIK	SEBELUM	SESUDAH
1	Menggunakan gadget untuk komunikasi dengan lawan jenis	2,7	1,8
2	Bermain sampai larut malam	5,5	3,5
3	Bertemu dengan sengaja dengan teman lawan jenis	1,8	1,8
4	Memiliki teman spesial	1,8	1,8
5	Mencoret coret fasilitas umum	0	0
6	Berkendara kebut-kebutan di jalan raya	0	0
7	Perilaku merokok	0	0
8	Minum minuman keras	0	0

Berdasarkan tabel dapat dideskripsikan bahwa terjadi penurunan perilaku pergaulan bebas pada siswa yang meliputi penggunaan gadget untuk komunikasi dengan lawan jenis menurun dari 2,7 % menjadi 1,8 % dari seluruh siswa, bermain sampai larut malam menurun dari 5,5 % menjadi 3,5 %, sengaja bertemu dengan lawan jenis sebanyak 1,8 %, memiliki teman spesial 1,8 %, dan tidak ada yang melakukan vandalisme, merokok, kebut-kebutan di jalan serta minum minuman keras. Selanjutnya untuk ilustrasi pelaksanaan Pengabdian dapat dilihat dari gambar 1.



**Gambar 1.** Pelaksanaan pengabdian di kampus putra (kiri) dan pengabdian di kampus putri (kanan).

## **D. SIMPULAN DAN SARAN**

### **1. SIMPULAN**

Edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dapat meningkatkan perilaku hidup sehat pada siswa SMPIT Cahaya Insani Temanggung serta dapat mencegah pergaulan bebas di kalangan remaja pada umumnya. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan perilaku siswa dalam menjaga kebersihan perorangan sekitar 6,99%, perilaku kebersihan lingkungan meningkat 5,45 %, minat olahraga meningkat 9%, kemampuan manajemen stress meningkat 4,5 %, dan kemampuan mengatur penggunaan gadget meningkat sebanyak 2,85 dan kebiasaan makan membaik sebesar 2,2 %. Sedangkan untuk karakteristik pergaulan bebas menurun sekitar 0,75 %.

### **2. SARAN**

Saran yang dapat direkomendasikan adalah perlunya pelaksanaan pengabdian berkelanjutan dengan sasaran remaja untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat sehingga meningkatkan pengetahuan remaja terhadap manajemen hidup sehat di sekolah lain.

## **E. UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada SMPIT Cahaya Insani yang telah berkenan menjadi mitra pengabdian dan fasilitasi tempat, waktu serta siswa sebagai sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Direktur Akper dan PPPM Akper Alkautsar Temanggung yang sudah memfasilitasi administrasi dan dana pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Tim penulis yang telah bekerjasama dalam pengabdian kepada masyarakat.

## **DAFTAR RUJUKAN**

1. WHO. 2018. Global status report on alcohol and health 2018
2. Hurlock, Elizabeth, B. 1999. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan Istiwidayanti & Soedjarno). . Jakarta: Penerbit Erlangga
3. Kementerian Kesehatan.2011. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/Menkes/Per/Xi/2011 Tanggal 10 November 2011 Tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)
4. Agustin, S. (2023). Bahaya Pergaulan Bebas, Ketahui Dampak Dan Cara Mencegahnya, <https://www.alodokter.com/> Lindungi-Anak-Kita-DariBahaya-Pergaulan-Bebas
5. Anwar, K. Martunis, M., & Fajriani, F. 2019. Analisis Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Pergaulan Bebas Pada Remaja Di Kota Banda Aceh. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling Vol 4, No 2 (2019)
6. Badan Statistik Kabupaten Temanggung. 2024. Kabupaten Temanggung Dalam Angka 2024. <https://e-statistik.temanggungkab.go.id/frontend/datastatistikdetil>
7. Hurlock, Elizabeth, B. 1999. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan Istiwidayanti & Soedjarno). . Jakarta: Penerbit Erlangga
8. Program Kesejahteraan Remaja Dikembangkan di Jawa Tengah [https://humas.jatengprov.go.id/detail\\_berita\\_gubernur?id=8602](https://humas.jatengprov.go.id/detail_berita_gubernur?id=8602).
9. Setyawan, D. A. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi (Studi di SMA

- Muhammadiyah 2 Mojosari – Mojokerto). In Stikes Insan Cendekia Medika. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
10. SDKI, (2020), Survei Demografi Kesehatan Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
  11. Vanya. (2020). Pergaulan Bebas: Pengertian, Ciri-Ciri, Dan Faktor Penyebab. <https://www.kompas.com/skola/read/2020/10/22/133000569/Per-gaulan-Bebas-Pengertian-Ciri-Ciri-Dan-Faktor-Penyebab?Page=All>
  12. WHO, World Health Statistics 2020, World Health Organization, 2020
  13. Yanti Anggraini1, S. M. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Bahaya Pergaulan Bebas Pada Remaja Di Kelurahan Cawang Jakarta Timurjurnal Comunitã Serviziovolume 5, Nomor 1, Tahun 2023 Hal 1158 – 1173
  14. <https://www.kompas.com/skola/read/2020/10/22/133000569/Per-gaulan-Bebas-Pengertian-Ciri-Ciri-Dan-Faktor-Penyebab?Page=All>