

## KESEHATAN DAN KESEJAHTERAAN DI SEKOLAH TERUTAMA TERHADAP GEN Z

Dini<sup>1</sup>, Nengsih<sup>2</sup>, Rangga Aldiansyah<sup>3</sup>, Paujan Adima Rujiana<sup>4</sup>

Program Studi Hukum S-1, Universitas Pamulang Kampus Serang<sup>1,2,3,4</sup>

Email: [dinikemed@gmail.com](mailto:dinikemed@gmail.com)<sup>1</sup>, [nengsihnengsih123123@gmail.com](mailto:nengsihnengsih123123@gmail.com)<sup>2</sup>, [Ranggaaldi1122@gmail.com](mailto:Ranggaaldi1122@gmail.com)<sup>3</sup>, [Fauzanar946@gmail.com](mailto:Fauzanar946@gmail.com)<sup>4</sup>

Informasi	Abstract
Volume : 3 Nomor : 5 Bulan : Mei Tahun : 2026 E-ISSN : 3062-9624	<p><i>“Health and Well-Being in Schools” is a Community Service activity aimed at increasing the knowledge and awareness of vocational high school (SMK) students, especially Generation Z, regarding the importance of health and well-being in the school environment. This activity was conducted at SMKN 7 Kota Serang and was motivated by the importance of maintaining health and well-being as basic needs that influence students’ quality of life and learning processes. The methods used included an initial survey to identify problems, the preparation of research instruments in the form of post-test questionnaires, and the preparation of educational materials. The activity was carried out through counseling and question-and-answer methods to provide understanding regarding public health, well-being, and the implementation of healthy lifestyles in the school environment. This activity is expected to encourage the creation of a school environment that supports healthy lifestyle behaviors, such as handwashing with soap, and provide practical recommendations for maintaining student health and well-being.</i></p> <p><b>Keyword:</b> Health, Well-Being, School, Public Education.</p>

### Abstrak

“Kesehatan dan Kesejahteraan di Sekolah” merupakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), khususnya Generasi Z, mengenai pentingnya kesehatan dan kesejahteraan di lingkungan sekolah. Kegiatan ini dilaksanakan di SMKN 7 Kota Serang dan dilatarbelakangi oleh pentingnya menjaga kesehatan dan kesejahteraan sebagai kebutuhan pokok yang berpengaruh terhadap kualitas hidup dan proses belajar siswa. Metode yang digunakan meliputi survei awal untuk mengidentifikasi permasalahan, penyusunan instrumen penelitian berupa kuesioner post-test, serta persiapan materi edukasi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode penyuluhan dan tanya jawab untuk memberikan pemahaman mengenai kesehatan masyarakat, kesejahteraan, serta penerapan pola hidup sehat di lingkungan sekolah. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang mendukung perilaku hidup sehat, seperti kebiasaan mencuci tangan pakai sabun, serta memberikan rekomendasi praktis dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan siswa.

**Kata Kunci:** Kesehatan, Kesejahteraan, Sekolah, Edukasi Masyarakat.

### A. PENDAHULUAN

Kesehatan dan kesejahteraan di lingkungan sekolah merupakan faktor penting dalam mendukung proses belajar siswa, terutama bagi Generasi Z yang berada pada masa

perkembangan fisik, mental, dan sosial. Lingkungan sekolah yang sehat dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar, menjaga kondisi fisik siswa, serta menciptakan suasana belajar yang nyaman. Dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di SMKN 7 Kota Serang ditemukan bahwa masih terdapat beberapa permasalahan kesehatan di lingkungan sekolah, seperti keterbatasan menu gizi seimbang di kantin sekolah, rendahnya kesadaran siswa terhadap kesehatan mental, serta kondisi siswa yang mudah lelah dan kurang konsentrasi saat mengikuti kegiatan praktik di sekolah.

Permasalahan kesehatan di sekolah tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik siswa, tetapi juga berkaitan dengan kesehatan mental dan pola aktivitas harian mereka. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dalam kegiatan PKM, diketahui bahwa sebagian siswa masih memiliki pemahaman yang rendah mengenai manajemen stres dan pentingnya menjaga pola hidup sehat. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya edukasi kesehatan yang lebih aktif di lingkungan sekolah melalui kerja sama antara siswa, guru, tim BK, UKS, pengelola kantin, dan pihak sekolah. Lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan fisik dan mental diharapkan mampu membantu siswa menjalani proses pembelajaran dengan lebih optimal.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di SMKN 7 Kota Serang dengan tujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya kesehatan dan kesejahteraan di sekolah. Kegiatan dilakukan melalui sosialisasi gizi seimbang, edukasi kesehatan mental, observasi lingkungan sekolah, serta diskusi bersama siswa dan guru. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran seluruh warga sekolah terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental serta mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang lebih sehat, nyaman, dan mendukung proses belajar siswa secara berkelanjutan.

## **B. METODE PENELITIAN**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di SMKN 7 Kota Serang yang berlokasi di Jl. Raya Bangdes, Kampung Baru, Terminal Pakupatan, Panancangan, Cipocok Jaya, Kota Serang, Provinsi Banten 42124. Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 30 April 2026 pukul 08.00–12.00 WIB dengan sasaran utama siswa SMKN 7 Kota Serang. Metode pelaksanaan diawali dengan tahap persiapan melalui survei awal ke lokasi sekolah untuk melihat fasilitas, kondisi lingkungan sekolah, serta menentukan sasaran kegiatan. Setelah survei dilakukan, tim menyusun bahan dan materi penyuluhan berupa slide dan modul yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode penyuluhan dan diskusi interaktif mengenai kesehatan fisik dan mental siswa di lingkungan sekolah. Kegiatan meliputi sosialisasi gizi seimbang, edukasi kesehatan mental, observasi kondisi kantin sekolah, serta pemeriksaan sederhana terhadap kebersihan lingkungan dan fasilitas cuci tangan. Selain itu, dilakukan observasi, wawancara, analisis, dan evaluasi terhadap kebiasaan siswa dalam menjaga kesehatan di sekolah. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui diskusi dan pengamatan terhadap respons siswa setelah pelaksanaan penyuluhan. Melalui metode tersebut diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental serta menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan mendukung proses pembelajaran.

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat mengenai kesehatan dan kesejahteraan di lingkungan sekolah telah dilaksanakan di SMKN 7 Kota Serang dengan melibatkan siswa kelas X–XII, guru, serta tim UKS sebagai sasaran utama kegiatan. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara singkat yang dilakukan oleh tim pelaksana, ditemukan beberapa permasalahan kesehatan di lingkungan sekolah, seperti keterbatasan menu gizi seimbang di kantin sekolah, rendahnya kesadaran siswa terhadap kesehatan mental, serta kondisi sebagian siswa yang mudah lelah dan kurang konsentrasi saat mengikuti kegiatan praktik di sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan fisik dan mental siswa masih perlu mendapatkan perhatian lebih dari seluruh pihak sekolah.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan dan diskusi interaktif mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental di lingkungan sekolah. Materi yang diberikan meliputi sosialisasi gizi seimbang, edukasi kesehatan mental, serta pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Selain penyampaian materi, tim pelaksana juga melakukan observasi sederhana terhadap kondisi lingkungan sekolah dan fasilitas pendukung kesehatan seperti kebersihan kelas dan fasilitas cuci tangan. Kegiatan berlangsung dengan baik dan peserta terlihat aktif selama sesi penyuluhan dan diskusi berlangsung.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di SMKN 7 Kota Serang.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa dan guru memberikan respons yang positif terhadap pelaksanaan program kesehatan dan kesejahteraan di sekolah. Antusiasme peserta terlihat dari partisipasi aktif saat sesi tanya jawab dan diskusi mengenai pola hidup sehat di lingkungan sekolah. Edukasi yang diberikan membantu siswa memahami pentingnya menjaga pola makan sehat, kesehatan mental, serta kebersihan lingkungan sekolah untuk mendukung proses belajar yang lebih baik. Kegiatan ini juga memberikan gambaran awal mengenai kondisi kesehatan siswa di lingkungan sekolah sehingga dapat menjadi bahan evaluasi bagi pihak sekolah dalam meningkatkan program kesehatan secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil pembahasan, kondisi kesehatan siswa sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah dan aktivitas harian siswa. Keterbatasan menu makanan bergizi di kantin sekolah dapat mempengaruhi energi dan konsentrasi siswa saat mengikuti kegiatan belajar, terutama pada siswa SMK yang memiliki aktivitas praktik cukup padat. Selain itu, rendahnya pemahaman siswa mengenai manajemen stres menunjukkan perlunya penguatan edukasi kesehatan mental dan layanan bimbingan konseling di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara siswa, guru, pengelola kantin, dan pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan mendukung kesejahteraan siswa secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa dan guru mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental di lingkungan sekolah. Program edukasi yang dilakukan menjadi langkah awal dalam membangun lingkungan sekolah yang lebih sehat, nyaman, dan mendukung proses pembelajaran siswa di SMKN 7 Kota Serang.

#### **D. KESIMPULAN**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat mengenai kesehatan dan kesejahteraan di lingkungan sekolah di SMKN 7 Kota Serang telah berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang positif. Berdasarkan hasil observasi dan pelaksanaan kegiatan, diketahui bahwa kondisi kesehatan siswa masih perlu ditingkatkan, terutama terkait penyediaan makanan bergizi di kantin sekolah serta pemahaman siswa mengenai kesehatan mental. Melalui kegiatan sosialisasi dan edukasi yang dilakukan, siswa dan guru memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental selama proses pembelajaran berlangsung. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan siswa secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut, disarankan agar pihak sekolah dapat meningkatkan program kesehatan sekolah melalui penyediaan makanan sehat di kantin, penguatan edukasi kesehatan mental, serta optimalisasi kegiatan UKS dan layanan bimbingan konseling bagi siswa. Selain itu, diperlukan kerja sama antara siswa, guru, pengelola kantin, dan pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, bersih, dan mendukung proses pembelajaran yang lebih optimal bagi siswa SMKN 7 Kota Serang.

#### **E. DAFTAR PUSTAKA**

- <https://www.kompasiana.com/holiseh0563/62d0c801ce96e55f684409b2/kesehatan-dan-kesejahteraan-masyaara> (Di Akses 16 April 2026)
- Ulfi Santi Yuhanas, Desty Endrawati Subroto Kesehatan Mental dan Kesejahteraan pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Indonesia (Tinjauan Literature) *Journal Of International Multidisciplinary Research* Vol:2 No:2 Februari 2024
- Aziz, A., Syam, R. M. A., Hasbi, M. Z. N., & Prabuwono, A. S. (2023). Hajj Funds Management Based on Maqāṣid Al-Sharī'ah; A Proposal for Indonesian Context. *AL-IHKAM: Jurnal Hukum & Pranata Sosial*, 18(2), 544-567
- Aziz, A. (2021). Promising business opportunities in the industrial age4.0 and the society era 5.0 in the new-normal period of the covid-19 pandemic. *Scholarly Journal of Psychology and Behavioral Sciences*
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial pada Remaja. *DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol 2 No 2 pp, 115-125.
- Mustamu, A. C., Hasim, N. H., & Khasanah, F. (2020). Pola Asuh Orang Tua, Motivasi &

Kedisiplinan dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Papua. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu, Vol 8 nomo 1 17-25