

**Efektifitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang stres  
melalui ceramah pada remaja di SMPN 34 Semarang**

**ANDI PURWONO**

**G2B308003**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro Semarang

**ABSTRAK**

**ANDI PURWONO**

**Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Stres  
Melalui Ceramah Pada Remaja Di SMPN 34 Semarang**

**xiv = 55 halaman + 5 tabel + 2 gambar + 13 lampiran**

Masa remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 pada pria dan 12 pada wanita. Kehidupan sekolah adalah salah satu faktor utama penyebab stres pada remaja. Tuntutan akademis yang dinilai terlampau berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk dan ekspektasi orangtua yang terlalu tinggi pada anak. Dilaksanakan dengan membagikan kuesioner sebelum dan sesudah perlakuan untuk tingkat pengetahuan.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan responden sebelum di berikan tindakan pendidikan kesehatan tentang stres dengan metode ceramah di SMPN 34 Semarang menunjukkan bahwa 74,3 % responden memiliki tingkat pengetahuan sedang, 24,0 % responden memiliki tingkat pengetahuan tinggi, dan 1,8 % responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah. tingkat pengetahuan responden setelah di berikan tindakan pendidikan kesehatan tentang stres dengan metode ceramah di SMPN 34 Menunjukkan bahwa 83,8 % responden memiliki tingkat pengetahuan tinggi, 16,2 % responden memiliki tingkat pengetahuan sedang, dan dengan tingkat pengetahuan rendah tidak ada. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon Match Pair Test* dengan tingkat kesalahan ( $\alpha$ ) 0,5. Diperoleh hasil yang signifikan ( $p= 0,000$ ) yang berarti  $p$  value  $< 0,5$  maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu

ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang stres. Hasil analisis menunjukkan bahwa metode ceramah efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang stres, hasil ini mengidentifikasi bahwa hipotesis penelitian diterima dimana hipotesis penelitian adalah Pendidikan kesehatan tentang stres melalui ceramah efektif terhadap peningkatan pengetahuan remaja di SMPN 34 Semarang.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Pendidikan kesehatan tentang stres melalui ceramah efektif terhadap peningkatan pengetahuan remaja di SMPN 34 Semarang.

**Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Remaja, Pengetahuan, Ceramah**

**Kepustakaan : 31 ( 2002-2009)**

## **ABSTRACT**

**ANDI PURWONO**

**The Effectiveness of Health Education towards the Increase of Knowledge about Stress through Lecture on Teenagers in SMP 34 Semarang**

**Xiii + 55 pages + 6 tables + 2 pictures + 13 appendixes**

Adolescence is a stage between childhoods to adulthood. This term indicates the time from the beginning of puberty until maturity, which usually starts from age 14 in men and 12 women. School life is one of the main factors causing stress in adolescents. It is because of the academic demands which are considered too heavy, poor exam results, lots of task and parents' expectation which is too high to children. The study was done by distributing questionnaires before and after treatment to know the level of knowledge of the participants.

The results of the respondents' level of knowledge prior to the grant of health education on stress with lecture method in SMP 34 Semarang showed that 74.3% of respondents had medium knowledge level, 24.0% of respondents had high knowledge level, and 1.8% of respondents had low knowledge level. Respondents' knowledge level after the grant of health education on stress with lecture method in SMP 34 showed that 83.8% had high knowledge level, 16.2% had medium knowledge level, no respondents with low knowledge level. Based on the results of hypothesis test using the Wilcoxon Match Pairs with error rate (alpha) 0.5, the

study found significant result ( $p = 0.000$ ) which means that the  $p$  value  $< 0.5$ . It can be concluded that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, showing that there are differences in knowledge levels before and after the provision of health education about stress. Results of analysis showed that lecture method is effective for increasing knowledge about adolescent stress. These results identify that research hypothesis stating health education on stress through lecture method is effective to increase the knowledge of adolescents in the SMP 34 Semarang is accepted.

Based on the results of research, it is known that health education through lectures on stress is effective to increase knowledge of adolescents in SMP 34 Semarang.

**Keywords: health education, adolescents, knowledge, lecture**

**References: 31 (2002-2009)**

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Masa remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 pada pria dan 12 pada wanita. Transisi ke masa dewasa bervariasi dari satu budaya ke budaya lain, namun secara umum didefinisikan sebagai waktu dimana individu mulai bertindak terlepas dari orang tua mereka. (Mirza Maulana, 2008)

Banyak orang mengira bahwa stres hanya dialami oleh orang dewasa, berkaitan dengan kesibukan dan tanggung jawab yang harus dipikul dalam kehidupan berkeluarga, pekerjaan dan lingkungan sosial. Masyarakat berpikir kehidupan anak dan remaja “fun-fun” saja, karena kegiatan remaja cuma sekolah, pacaran dan main. Padahal, tantangan yang remaja hadapi juga tidak kalah berat. Selain harus menyesuaikan diri dengan pertumbuhan dan perubahan fisik, remaja masih harus menghadapi berbagai tes dan ujian di sekolah, berkelai dengan orang tua, belum lagi tekanan sebaya (*peer pressure*). Semua ini membuat remaja kadang mengalami tekanan atau stres melebihi yang dialami orang dewasa. (<http://geocities.com/guntoroutamadi/artikel.html>, 2009)

Kehidupan sekolah adalah salah satu faktor utama penyebab stres pada remaja. Tuntutan akademis yang dinilai terlampau berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang

menumpuk dan ekspektasi orangtua yang terlalu tinggi pada anak hanyalah beberapa contoh dari faktor ini. Demikian pula dengan lingkungan pergaulan, dimana teman bagi seorang remaja bisa jadi segalanya, bahkan melebihi keluarganya sendiri. Kisah asmara adalah faktor klise yang secara dominan mewarnai kehidupan remaja. Tapi meskipun klise, perasaan ditinggal oleh orang-orang yang disayangi bisa membuat emosi seseorang menjadi tak terkendali, bahkan tak jarang membuatnya mengambil tindakan yang nekat. Karena itu orang tua wajib menciptakan suasana keterbukaan dengan anak. Perhatian dan kasih sayang adalah satu hal yang mutlak dilakukan disamping memberi lingkungan yang aman sehingga remaja tahu harus pergi kemana saat hatinya gundah. Karena yang dibutuhkan oleh remaja seringkali hanyalah telinga untuk mendengarkan semua keluh kesah yang dialami. (<http://vinsa.wordpress.com>, 2007)

### **Tujuan**

Untuk mengetahui efektifitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang stres melalui metode ceramah pada remaja.

### **Manfaat**

1. Bagi remaja

Memperoleh informasi tentang efektifitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang stres melalui ceramah pada remaja.

2. Bagi Profesi keperawatan

Memberikan informasi tentang efektifitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang stres melalui ceramah pada remaja dan sebagai referensi dalam melakukan pendidikan kesehatan tentang stres pada remaja.

3. Bagi Institusi

Sebagai bahan pertimbangan mengambil kebijakan bahwa pendidikan kesehatan tentang stres dapat diberikan pada siswa kelas IX sebelum menghadapi ujian ahir sekolah.

4. Bagi peneliti

Sebagai bahan referensi dalam melakukan penelitian lebih lanjut.

## Metode penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan Pra-Pasca Test dalam suatu kelompok (*One-Group Pratest – posttest Design*) tanpa kelompok kontrol. Suatu kelompok sebelum dikenai perlakuan tertentu diberi pra-tes, kemudian setelah perlakuan dilakukan pengukuran lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan. (Nursalam, 2003) Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas IX di SMP Negeri 34 Semarang yang berjumlah 287 siswa. Sampel adalah sebagian yang diamati dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan melalui ceramah dan Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan pengetahuan remaja tentang stres sesudah dan sebelum pendidikan kesehatan, melalui pengujian hipotesis yaitu Pendidikan kesehatan tentang stres melalui ceramah efektif terhadap peningkatan pengetahuan remaja di SMPN 34 Semarang. Data diperoleh melalui kuesioner tingkat pengetahuan tentang stres.

## Hasil penelitian

Tabel 4.1.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia, di SMPN 34 Semarang pada Bulan November 2009, n = 167

Usia Responden	Jumlah	Prosentase
<14 tahun	11	6,6
14 tahun	107	64,1
15 tahun	49	29,3
Total	167	100

Tabel 4.2.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin. Di SMPN 34 Semarang pada Bulan November 2009, n = 167

Jenis kelamin responden	Jumlah	Prosentase (%)
Laki-laki	92	55,1
Perempuan	75	44,9
Total	167	100

Tabel 4.3.

Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang stres dengan metode ceramah, di SMPN 34 Semarang, Bulan November 2009, n = 167

Tingkat pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Rendah	3	1,8
Sedang	124	74,3
Tinggi	40	24,0
Total	167	100

Tabel 4.4.

Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang stres dengan metode ceramah, di SMPN 34 Semarang, Bulan November 2009, n = 167

Tingkat pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Rendah	0	0
Sedang	27	16,2
Tinggi	140	83,8
Total	167	100

Tabel 4.5.

Uji analisis statistik perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang stres dengan metode ceramah menggunakan uji *Wilcoxon Match Pair Test*, di SMPN 34 Semarang, Bulan November 2009, n = 167

N	Mean	Sum of	Asymp.sig (2.tailed)
---	------	--------	----------------------

		Rank	Ranks		
Posttest-	Negative ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00	0.000
pretest	Positive ranks	162 <sup>b</sup>	81.50	13203.00	
	Ties	5 <sup>c</sup>			
	Total	167			

Uji analisis secara statistik perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang stres menggunakan uji *Wilcoxon Match Pair Test* dengan tingkat kesalahan ( $\alpha$ ) 0,5. Diperoleh hasil yang signifikan ( $p= 0,000$ ) yang berarti  $p\ value < 0,5$  maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang stres. Hasil analisis menunjukkan bahwa metode ceramah efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang stres, hasil ini mengidentifikasi bahwa hipotesis penelitian diterima dimana hipotesis penelitian adalah Pendidikan kesehatan tentang stres melalui ceramah efektif terhadap peningkatan pengetahuan remaja.

## Pembahasan

### Karakteristik Responden

Berdasarkan karakteristik responden yang ada menunjukkan responden tergolong dalam usia remaja dengan usia 14–15 tahun, hasil penelitian menunjukkan distribusi usia pada tabel 4.1 adalah responden dengan usia 14 tahun sebanyak 107 siswa (64,1%), responden dengan usia 15 tahun sebanyak 49 siswa (29,3%) dan responden dengan usia kurang dari 14 tahun sebanyak 11 siswa (6,6%). Distribusi responden berdasarkan dengan jenis kelamin sesuai dengan tabel 4.2 laki-laki 92 (55,1%) dan perempuan 75 (44,9%).

### Tingkat Pengetahuan Remaja

Hasil penelitian pada tabel 4.3 dan 4.4 menunjukkan tingkat pengetahuan di bagi dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang, tinggi. Hasil analisa menunjukkan bahwa jumlah responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu dengan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 40 siswa atau 24,0%, dan tingkat pengetahuan sedang sebanyak 124 siswa atau 74,3% sedangkan dengan tingkat pengetahuan rendah sebanyak 3 siswa atau 1,8%. Setelah diberikan pendidikan kesehatan yaitu dengan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 140 siswa

atau 83,8 % tidak ada, dan tingkat pengetahuan sedang sebanyak 27 siswa atau 16,2% sedangkan pada tingkat pengetahuan rendah menjadi tidak ada.

### **Efektifitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang stres melalui metode ceramah pada remaja**

Hasil penelitian menggunakan *Wilcoxon Match Pair Test* dengan tingkat kesalahan ( $\alpha$ ) 0,5. Diperoleh hasil yang signifikan ( $p= 0,000$ ) yang berarti  $p \text{ value} < 0,5$  maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang stress, kejadian disekitar remaja.

Hasil analisa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan pada kategori tinggi 24,0% kemudian setelah dilakukan pendidikan kesehatan meningkat menjadi 83,8%. Sedangkan pada analisis pengetahuan tentang stres dengan kategori sedang sebelum diberikan pendidikan kesehatan 74,3% kemudian setelah diberikan tindakan pendidikan kesehatan mengalami penurunan 16,2% dan untuk kategori rendah hasil analisa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang stres 1,8% setelah diberikan pendidikan kesehatan menjadi tidak ada.

Langkah penting dalam pendidikan kesehatan adalah dengan membuat pesan yang disesuaikan dengan sasaran termasuk dalam pemilihan media, intensitasnya dan lamanya penyampaian pesan, penyampaian informasi dipengaruhi oleh metode dan media yang digunakan yang mana metode dan media penyampaian informasi dapat memberikan efek yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan. (Notoadmodjo, S, 2007) Ini bisa dilihat dari hasil analisa penelitian di atas yang menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan, hal ini membuktikan bahwa metode ceramah efektif digunakan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang stres.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian tersebut adalah:

1. Tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang stres di SMP N 34 Semarang, menunjukkan bahwa 74,3% responden memiliki tingkat pengetahuan sedang, 24,0% responden memiliki tingkat pengetahuan tinggi, dan 1,8% responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah.



2. Tingkat pengetahuan remaja sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang stres di SMP N 34 Semarang, menunjukkan bahwa 83,8% responden memiliki tingkat pengetahuan tinggi, 16,2% responden memiliki tingkat pengetahuan sedang, dan dengan tingkat pengetahuan rendah tidak ada.
3. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode ceramah efektif digunakan untuk pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang stres. Didapatkan data responden dengan pengetahuan tinggi mengalami peningkatan presentase dari 24,0% menjadi 83,8% kemudian responden dengan pengetahuan sedang mengalami penurunan dari 74,3% menjadi 16,2% sedangkan untuk responden dengan pengetahuan rendah mengalami penurunan dari 1,8% menjadi tidak ada.

### **Saran**

1. Bagi profesi keperawatan  
Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektifitas metode penyampaian pendidikan kesehatan tentang stres terhadap peningkatan pengetahuan remaja. Selain itu perlu juga dilakukan penelitian tentang faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja tentang stres.
2. Bagi institusi pendidikan  
Diharapkan para staf pengajar atau guru pengajar memberikan pendidikan kesehatan atau materi pengajaran tentang stres pada remaja kepada semua siswa, terutama untuk siswa kelas IX yang akan menghadapi ujian ahir sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Mirza maulana. Buku Pegangan Ibu: Panduan Lengkap Kehamilan. Jogjakarta: Katahati, 2008
2. Gutoro Utamadi. Remaja dan Stres. Akses tanggal 30 Juli 2009. <http://geocities.com/guntorutamadi/artikel.html>
3. Vinosi. Sumber Stres pada Remaja. 2007. Akses tanggal 30 Juli 2009. <http://vinosa.wordpress.com>
4. Notoadmodjo, S. Promosi Kesehatan dan Ilmu perilaku. Jakarta: Rineka Cipta. 2007
5. Nursalam. Konsep Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Surabaya : Salemba Medika, 2003