



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

## Kesehatan Remaja Kota Palu: Tantangan dan Upaya Mewujudkan Generasi Sehat

### *Palu City Adolescent Health: Challenges and Efforts to Create a Healthy Generation*

Rismayana<sup>1\*</sup>, Ayu Sunarti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Institut Teknologi Kesehatan dan Bisnis Graha Ananda Palu, email: badorismayana@yahoo.com

<sup>2</sup>Institut Teknologi Kesehatan dan Bisnis Graha Ananda Palu, email: ayu\_sunartis@yahoo.co.id

\*Corresponding Author: E-mail: badorismayana@yahoo.com

#### Artikel Review

##### Article History:

Received: 09 Apr

Revised: 22 May

Accepted: 27 May

##### Kata Kunci:

Kesehatan Remaja, Kota Palu, Tantangan Kesehatan, Kesehatan Mental, Generasi Sehat, Pola Hidup Sehat

##### Keywords:

Adolescent Health, Palu City, Health Challenges, Mental Health, Healthy Generation, Healthy Lifestyle

DOI: 10.56338/jks.v8i5.7666

#### ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase penting dalam kehidupan yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Di Kota Palu, berbagai tantangan kesehatan remaja masih menjadi perhatian, seperti kurangnya kesadaran akan pola hidup sehat, rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, serta meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental akibat tekanan lingkungan dan perkembangan teknologi. Artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi tantangan utama yang dihadapi remaja Kota Palu dalam aspek kesehatan fisik, mental, dan sosial. Selain itu, dibahas pula upaya-upaya yang telah dan dapat dilakukan oleh berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, lembaga kesehatan, dan pemerintah daerah, dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja yang sehat. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif, tulisan ini memberikan gambaran menyeluruh tentang kondisi aktual dan strategi yang perlu diperkuat guna mewujudkan generasi muda yang sehat, produktif, dan berdaya saing di masa depan.

#### ABSTRACT

Adolescence is an important phase in life that greatly determines the quality of human resources in the future. In Palu City, various health challenges for adolescents are still a concern, such as lack of awareness of healthy lifestyles, low knowledge of reproductive health, and increasing cases of mental health disorders due to environmental pressures and technological developments. This article aims to identify the main challenges faced by adolescents in Palu City in terms of physical, mental, and social health. In addition, it also discusses efforts that have been and can be made by various parties, including families, schools, health institutions, and local governments, in creating an environment that supports healthy adolescent growth and development. With a descriptive qualitative approach, this article provides a comprehensive picture of the actual conditions and strategies that need to be strengthened in order to realize a healthy, productive, and competitive young generation in the future.

#### PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Pada masa ini, remaja sangat rentan terhadap berbagai persoalan kesehatan, mulai dari gangguan gizi, permasalahan kesehatan reproduksi, hingga tekanan mental yang meningkat akibat pengaruh lingkungan sosial dan kemajuan teknologi (Kemenkes RI, 2018). Di Indonesia, kesehatan remaja menjadi isu strategis karena kelompok usia ini memegang peran penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia di masa

depan.

Kota Palu sebagai ibu kota Provinsi Sulawesi Tengah memiliki dinamika sosial dan budaya yang turut mempengaruhi pola hidup dan kondisi kesehatan remaja. Pascabencana gempa dan tsunami pada tahun 2018, remaja di Kota Palu menghadapi tantangan tambahan seperti trauma psikologis, gangguan akses layanan kesehatan, serta perubahan struktur keluarga dan komunitas (UNICEF Indonesia, 2019). Di sisi lain, kemajuan teknologi dan akses informasi yang semakin luas turut membawa dampak positif maupun negatif terhadap perilaku kesehatan remaja.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masih rendahnya literasi kesehatan di kalangan remaja menyebabkan mereka rentan melakukan perilaku berisiko, seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, hingga penyalahgunaan gadget yang berdampak pada kesehatan mental dan sosial (Risksdas, 2018; WHO, 2021). Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi tantangan yang dihadapi remaja Kota Palu dalam menjaga kesehatannya serta menggali upaya yang dapat dilakukan oleh berbagai pihak dalam mewujudkan generasi muda yang sehat dan produktif.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tantangan utama dalam kesehatan remaja di Kota Palu dan mengevaluasi upaya yang telah atau dapat diterapkan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang remaja secara optimal. Dengan demikian, diharapkan hasil kajian ini dapat menjadi rujukan bagi pengambil kebijakan, pendidik, dan masyarakat dalam menyusun strategi yang lebih terintegrasi untuk meningkatkan kualitas kesehatan remaja di daerah ini.

## **METODE**

Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan *narrative review*, yaitu metode kajian pustaka yang bertujuan untuk merangkum, menganalisis, dan menyintesis berbagai literatur yang relevan dengan topik kesehatan remaja, khususnya di Kota Palu dan konteks Indonesia secara umum. *Narrative review* dipilih karena pendekatan ini memberikan fleksibilitas dalam mengeksplorasi berbagai aspek yang saling berkaitan, seperti kondisi sosial-budaya, kebijakan kesehatan, tantangan aktual, dan praktik intervensi yang telah dilakukan (Ferrari, 2015).

Sumber data diperoleh dari jurnal ilmiah nasional dan internasional, laporan pemerintah, dokumen lembaga internasional (seperti WHO dan UNICEF), serta artikel ilmiah populer yang relevan. Literatur yang dikaji dipublikasikan dalam rentang waktu 2015–2024 guna menjamin keterbaruan informasi. Penelusuran literatur dilakukan melalui berbagai basis data seperti Google Scholar, PubMed, dan Garuda (Garba Rujukan Digital), dengan menggunakan kata kunci seperti “kesehatan remaja”, “remaja Kota Palu”, “kesehatan mental remaja”, “pola hidup sehat remaja”, dan “tantangan kesehatan remaja”.

Kriteria inklusi dalam pemilihan literatur adalah: (1) berfokus pada remaja usia 10–19 tahun, (2) membahas isu kesehatan fisik, mental, atau sosial, dan (3) memiliki relevansi konteks dengan kondisi di Indonesia, khususnya wilayah Kota Palu atau Sulawesi Tengah. Sementara itu, sumber yang tidak mencantumkan data empiris atau ulasan berbasis bukti ilmiah dikecualikan dari analisis.

Setelah literatur dikumpulkan, dilakukan analisis tematik terhadap tantangan kesehatan yang dihadapi remaja serta upaya strategis yang telah diimplementasikan. Hasil sintesis dijabarkan secara deskriptif untuk memberikan gambaran yang utuh mengenai isu dan solusi terkait kesehatan remaja di Kota Palu.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelusuran literatur melalui pendekatan *narrative review*, ditemukan sejumlah isu utama terkait kondisi kesehatan remaja di Kota Palu, yang dapat dikelompokkan ke dalam tiga tantangan besar, yaitu: (1) perilaku hidup tidak sehat, (2) rendahnya literasi kesehatan, dan (3) kurangnya dukungan lingkungan sosial dan layanan kesehatan ramah remaja. Ketiga aspek ini saling berkaitan dan berdampak terhadap kualitas hidup serta perkembangan fisik dan mental remaja.

### **Perilaku Hidup Tidak Sehat**

Remaja di Kota Palu, seperti halnya di berbagai kota di Indonesia, mulai terbiasa dengan pola hidup yang tidak sehat. Data dari Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis pada remaja cukup tinggi, sementara aktivitas fisik cenderung rendah. Hal ini diperburuk dengan durasi penggunaan gawai yang berlebihan, yang turut mengurangi waktu tidur dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mata, obesitas, dan masalah postur tubuh (WHO, 2021).

Di Kota Palu, fenomena ini diperkuat oleh keterbatasan ruang publik yang sehat dan aman bagi aktivitas fisik remaja pascabencana 2018. Banyak sarana olahraga dan tempat rekreasi yang rusak dan belum sepenuhnya pulih, sehingga ruang gerak remaja untuk beraktivitas fisik menjadi terbatas (UNICEF Indonesia, 2019).

### **Rendahnya Literasi Kesehatan Remaja**

Kurangnya pemahaman remaja terhadap isu-isu kesehatan, khususnya kesehatan reproduksi dan mental, juga menjadi hambatan serius. Masih banyak remaja yang mengandalkan informasi dari internet atau teman sebaya, yang tidak selalu valid dan bisa menyesatkan. Rendahnya pendidikan kesehatan di sekolah serta minimnya komunikasi terbuka antara orang tua dan anak turut memperburuk kondisi ini (Kemenkes RI, 2018).

Sebagian besar sekolah di Palu belum memiliki program pendidikan kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan. Padahal, peningkatan literasi kesehatan dapat mendorong perilaku pencegahan, seperti menjaga kebersihan diri, menghindari pergaulan bebas, dan mengenali gejala gangguan mental sejak dini.

### **Kurangnya Dukungan Sosial dan Layanan Kesehatan Ramah Remaja**

Fasilitas layanan kesehatan yang ramah remaja masih terbatas, baik dari segi jumlah maupun kualitas layanan. Remaja kerap merasa malu atau tidak nyaman saat harus berkonsultasi dengan tenaga medis, khususnya mengenai masalah kesehatan reproduksi atau mental (Greenhalgh et al., 2018). Di Kota Palu, layanan seperti Puskesmas dengan program khusus untuk remaja (PKPR - Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) belum optimal pelaksanaannya.

Selain itu, banyak remaja yang masih menghadapi tekanan sosial dan stigma, terutama mereka yang terdampak langsung bencana alam, kehilangan anggota keluarga, atau mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Dukungan psikososial dan pendampingan masih sangat dibutuhkan agar remaja mampu pulih dan tumbuh secara sehat, baik secara emosional maupun sosial (UNICEF Indonesia, 2019).

### **KESIMPULAN**

Dari hasil analisis literatur, dapat disimpulkan bahwa tantangan kesehatan remaja di Kota Palu tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga menyentuh aspek psikologis dan sosial. Oleh karena itu, upaya mewujudkan generasi remaja yang sehat memerlukan kolaborasi antara pemerintah, sekolah, keluarga, dan komunitas, serta penguatan layanan kesehatan yang responsif terhadap kebutuhan remaja.

### **SARAN**

Berdasarkan hasil kajian, disarankan agar pemerintah Kota Palu bersama dinas terkait meningkatkan literasi kesehatan remaja melalui program edukasi yang terintegrasi di sekolah, khususnya terkait gizi, kesehatan mental, dan reproduksi. Layanan kesehatan ramah remaja seperti PKPR perlu diperluas dan ditingkatkan kualitasnya agar mampu menjangkau lebih banyak remaja dengan pendekatan yang inklusif dan bersahabat. Selain itu, penyediaan ruang publik yang aman dan sehat sangat penting untuk mendorong aktivitas fisik dan interaksi sosial remaja. Keluarga dan komunitas juga perlu dilibatkan secara aktif dalam mendukung perilaku hidup sehat melalui penyuluhan dan pembinaan. Pendampingan psikososial bagi remaja yang terdampak bencana di Palu juga harus

terus diperkuat secara berkelanjutan guna memastikan kesehatan mental mereka terjaga. Kolaborasi antarpihak menjadi kunci untuk mewujudkan generasi muda Kota Palu yang sehat, tangguh, dan berkualitas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- UNICEF Indonesia. (2019). Building Back Better for Children in Sulawesi. <https://www.unicef.org/indonesia>
- World Health Organization (WHO). (2021). Adolescent Health. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230–235. <https://doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329>
- Greenhalgh, T., Thorne, S., & Malterud, K. (2018). Time to challenge the spurious hierarchy of systematic over narrative reviews? *European Journal of Clinical Investigation*, 48(6), e12931. <https://doi.org/10.1111/eci.12931>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018.
- WHO. (2021). Adolescent Health. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- UNICEF Indonesia. (2019). Building Back Better for Children in Sulawesi.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar.
- WHO. (2021). Adolescent Health.
- Greenhalgh, T., Thorne, S., & Malterud, K. (2018). Time to challenge the spurious hierarchy of systematic over narrative reviews? *European Journal of Clinical Investigation*, 48(6).