

**PENERAPAN EDUKASI PHBS (OLAHRAGA) UNTUK  
MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KESEHATAN  
REMAJA DI KP CIPASEH DESA RAKSAJAYA  
KECAMATAN SODONGHILIR**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**RIKDI RAMDANI  
NIM: 11025123039**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
2026**

**PENERAPAN EDUKASI PHBS (OLAHRAGA) UNTUK  
MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KESEHATAN  
REMAJA DI KP CIPASEH DESA RAKSAJAYA  
KECAMATAN SODONGHILIR**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**RIKDI RAMDANI  
NIM: 11025123039**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
2026**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSAD**

Karya Tulis Ilmiah, September 2026  
Rikdi Ramdani

**Penerapan Edukasi PHBS (Olahraga) Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesehatan Remaja di Kp Cipaseh Desa Raksajaya Kecamatan Sodonghilir**

**xii + 99 halaman + 4 tabel + 15 lampiran**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kurangnya aktivitas fisik di kalangan remaja pada era digital menurunkan kualitas fisik dan meningkatkan risiko penyakit. Pendidikan kesehatan partisipatif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan serta kebiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). **Tujuan:** Mengetahui penerapan pendidikan PHBS (terkait olahraga) untuk meningkatkan pengetahuan dan kesehatan remaja di Kp. Cipaseh, Desa Raksajaya. **Metode:** Studi kasus deskriptif ini melibatkan 15 remaja awal (usia 10–18 tahun). Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan (pre-test dan post-test) serta lembar observasi kehadiran olahraga selama 3 hari. Intervensi dilakukan menggunakan metode ceramah, diskusi, presentasi PowerPoint, dan leaflet. **Hasil:** Sebagian besar responden berusia 10–14 tahun (60%) dan berjenis kelamin perempuan (66,7%). Proporsi kategori "pengetahuan baik" meningkat dari 93,3% (14 remaja) pada saat pre-test menjadi 100% (15 remaja) pada saat post-test. Terkait pelaksanaan aktivitas, 86,7% (13 remaja) menunjukkan kepatuhan terhadap kebiasaan olahraga dengan tingkat kehadiran yang baik. **Kesimpulan:** Edukasi PHBS secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja hingga tingkat maksimal dan efektif mendorong partisipasi tinggi dalam olahraga rutin. **Saran:** Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperpanjang durasi program dan secara bertahap penulis mengurangi pendampingan guna menumbuhkan kebiasaan olahraga secara mandiri. Sementara itu, Karang Taruna disarankan menerapkan sistem teman sebaya, jurnal digital, edukasi motivasi, serta jadwal kegiatan komunitas yang lebih fleksibel.

**Kata Kunci:** Edukasi, Olahraga, PHBS, Pengetahuan, Remaja.

**D III NURSING STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

*Scientific Paper, September 2026*

*Rikdi Ramdani*

***Implementation of Healthy Lifestyle Education (Sports) to Improve Adolescents' Knowledge and Health in Cipaseh village, Raksajaya Village, Sodonghilir Subdistrict***

***xii + 99 pages + 4 tables + 15 appendices***

**ABSTRACT**

**Background:** Digital-era physical inactivity among adolescents declines physical quality and increases disease risks. Participatory health education effectively improves knowledge and Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) habits. **Objective:** To determine the application of PHBS (exercise) education to improve adolescent knowledge and health in Kp. Cipaseh, Raksajaya Village. **Methods:** This descriptive case study involved 15 early adolescents (aged 10–18). Data were collected via pre- and post-test knowledge questionnaires and a 3-day exercise attendance observation sheet. The intervention used lectures, discussions, PowerPoint, and leaflets. **Results:** Respondents were predominantly aged 10–14 (60%) and female (66.7%). The "good knowledge" category increased from 93.3% (14 adolescents) at pre-test to 100% (15 adolescents) at post-test. For activity implementation, 86.7% (13 adolescents) demonstrated compliant exercise habits with good attendance. **Conclusion:** PHBS education significantly increases adolescent knowledge to the maximum level and effectively drives high participation in regular exercise. **Suggestions:** Future researchers are advised to extend the program's duration and gradually reduce guidance to foster independent exercise habits. Meanwhile, the Youth Organization is encouraged to implement a peer-support system, digital journals, motivational education, and a more flexible community activity schedule.

**Keywords:** *Adolescents, Education, Knowledge, PHBS, Sports.*