

GAMBARAN SIKAP DAN PERILAKU PENCEGAHAN INFLUENZA PADA REMAJA USIA SEKOLAH

Deswita Amelia Putri Pane¹, Hani Ramadhani², Rizka Ramadana³, Dea Syaquila⁴
deswitapane@gmail.com¹, ramadhanihany25@gmail.com², rzkaramadana06@gmail.com³,
syaqiladhea45@gmail.com⁴

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

ABSTRAK

Influenza merupakan penyakit infeksi saluran pernapasan akut yang mudah menular dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, termasuk pada remaja usia sekolah yang memiliki tingkat interaksi sosial tinggi di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan sikap dan perilaku pencegahan influenza pada remaja usia sekolah setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 33 siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup yang terdiri dari 10 pernyataan mengenai sikap dan perilaku pencegahan influenza. Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa khawatir tertular influenza apabila teman di kelas batuk atau bersin (93,9%). Namun, masih terdapat responden yang tetap masuk sekolah meskipun mengalami gejala flu (72,7%) dan tidak menggunakan masker saat sakit (63,6%). Terkait pengetahuan awal, sebanyak 54,5% responden menyatakan belum pernah mendengar tentang imunisasi influenza. Meskipun demikian, seluruh responden (100%) menyatakan bersedia melakukan upaya pencegahan influenza dalam kehidupan sehari-hari. Kesimpulannya, siswa menunjukkan sikap yang cenderung positif terhadap pencegahan influenza, meskipun masih ditemukan perilaku yang belum sepenuhnya mendukung. Kegiatan penyuluhan kesehatan berpotensi mendukung peningkatan kesadaran siswa terhadap pencegahan influenza di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Influenza, Remaja, Penyuluhan Kesehatan, Pencegahan, Sekolah.

ABSTRACT

Influenza is an acute respiratory infectious disease that is easily transmitted and remains a public health problem, including among school-aged adolescents who have high levels of social interaction in school settings. This study aimed to describe attitudes and preventive behaviors toward influenza among school-aged adolescents after a health education intervention. This study employed a descriptive quantitative design involving 33 twelfth-grade students at SMA Negeri 1 Tanjung Morawa as respondents. Data were collected using a closed-ended questionnaire consisting of 10 statements related to attitudes and preventive behaviors toward influenza. Data were analyzed descriptively and presented in the form of frequency and percentage distributions. The results showed that most respondents were concerned about contracting influenza when classmates coughed or sneezed (93.9%). However, a considerable proportion of students reported continuing to attend school despite experiencing flu symptoms (72.7%) and not wearing masks when ill (63.6%). Regarding prior knowledge, 54.5% of respondents stated that they had never heard of influenza immunization. Nevertheless, all respondents (100%) expressed willingness to implement influenza prevention measures in their daily lives. In conclusion, students demonstrated generally positive attitudes toward influenza prevention, although some preventive behaviors were not optimally practiced. Health education activities have the potential to support increased awareness of influenza prevention among students in the school environment.

Keywords: *Influenza, Adolescents, Health Education, Prevention, School.*

PENDAHULUAN

Influenza merupakan penyakit infeksi saluran pernapasan akut yang disebabkan oleh virus influenza dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di berbagai kelompok

usia, termasuk remaja. Penularan influenza terjadi terutama melalui droplet yang dikeluarkan saat penderita batuk, bersin, atau berbicara, sehingga penyakit ini mudah menyebar pada lingkungan dengan intensitas interaksi sosial yang tinggi, seperti sekolah (World Health Organization, 2023). Remaja usia sekolah menengah termasuk kelompok yang rentan karena aktivitas belajar yang padat, frekuensi kontak antarindividu yang tinggi, serta penggunaan fasilitas sekolah secara bersama-sama.

Kejadian influenza pada remaja tidak hanya berdampak pada kondisi kesehatan, tetapi juga berpengaruh terhadap proses pembelajaran. Remaja yang mengalami influenza cenderung mengalami penurunan kebugaran fisik, gangguan konsentrasi, serta peningkatan angka ketidakhadiran di sekolah. Kondisi tersebut dapat mengganggu efektivitas kegiatan belajar mengajar dan berpotensi menurunkan prestasi akademik siswa (Centers for Disease Control and Prevention, 2022).

Salah satu upaya pencegahan yang direkomendasikan untuk menurunkan kejadian influenza adalah melalui penerapan perilaku pencegahan serta imunisasi influenza. Imunisasi influenza berperan dalam meningkatkan kekebalan tubuh terhadap virus influenza, sehingga dapat mencegah terjadinya infeksi atau mengurangi tingkat keparahan penyakit apabila infeksi tetap terjadi (WHO, 2023). Namun demikian, cakupan imunisasi influenza pada kelompok remaja masih tergolong rendah, terutama di negara berkembang. Rendahnya cakupan tersebut dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan, rendahnya kesadaran akan pentingnya pencegahan, serta anggapan bahwa influenza merupakan penyakit ringan yang dapat sembuh dengan sendirinya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang mendapatkan imunisasi influenza memiliki risiko kejadian influenza yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang tidak diimunisasi (Grohskopf et al., 2022). Di sisi lain, upaya pencegahan influenza juga dapat dilakukan melalui penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, seperti mencuci tangan dengan benar dan menggunakan masker saat mengalami gejala flu. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja sekolah dapat meningkatkan kesadaran serta membentuk perilaku pencegahan penyakit menular (Nadira et al., 2025).

Selain itu, edukasi kesehatan yang secara khusus menekankan praktik pencegahan influenza, seperti kebiasaan mencuci tangan dan penggunaan masker, terbukti berperan dalam meningkatkan perilaku pencegahan pada remaja. Studi yang dilakukan pada remaja menunjukkan bahwa pendekatan edukasi “CERDAS” mampu meningkatkan pemahaman dan sikap remaja terhadap pencegahan influenza di lingkungan sekolah (Kiantoro et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan di sekolah merupakan strategi yang relevan dan efektif dalam upaya pencegahan influenza pada kelompok usia remaja.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian yang dapat memberikan gambaran mengenai sikap dan perilaku pencegahan influenza pada remaja usia sekolah setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif untuk menggambarkan sikap dan perilaku pencegahan influenza pada siswa sekolah menengah setelah kegiatan penyuluhan kesehatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penguatan program promosi kesehatan di sekolah serta meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya pencegahan influenza dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan studi lapangan (field study). Penelitian bertujuan untuk menggambarkan sikap dan perilaku pencegahan influenza pada remaja setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, pada tanggal 17 Desember 2025. Subjek penelitian adalah siswa kelas XII yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai influenza. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, dengan jumlah responden sebanyak 33 siswa.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah setelah pelaksanaan penyuluhan kesehatan. Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup yang terdiri dari 10 pernyataan dengan pilihan jawaban ya dan tidak. Kuesioner disusun untuk menggambarkan sikap dan perilaku siswa terkait pencegahan influenza, termasuk kebiasaan saat mengalami flu, penggunaan masker, kebiasaan mencuci tangan, serta minat terhadap informasi imunisasi influenza.

Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan secara tatap muka, disertai dengan penyampaian materi secara lisan dan visual mengenai pengertian influenza, cara penularan, dampak influenza pada remaja, serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan di lingkungan sekolah dan kehidupan sehari-hari. Setelah penyuluhan selesai, responden diminta mengisi kuesioner secara mandiri dengan pendampingan peneliti untuk memastikan kejelasan pengisian.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, dengan menyajikan hasil dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase, kemudian ditampilkan dalam bentuk tabel untuk memudahkan interpretasi hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 33 siswa kelas XII sebagai responden. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner tertutup yang terdiri dari 10 pertanyaan mengenai sikap dan perilaku pencegahan influenza. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Tabel 1. Distribusi Sikap dan Perilaku Pencegahan Influenza pada Siswa (n = 33)

No	Pernyataan	Ya n (%)	Tidak n (%)
P1	Tetap masuk sekolah meskipun flu	24 (72,7)	9 (27,3)
P2	Khawatir tertular teman batuk/bersin saat	31 (93,9)	2 (6,1)
P3	Menggunakan masker saat flu	12 (36,4)	21 (63,6)
P4	Pernah mendengar imunisasi influenza	15 (45,5)	18 (54,5)
P5	Bersedia melakukan pencegahan influenza	33 (100,0)	0 (0,0)
P6	Tidak masalah menularkan flu ringan	8 (24,2)	25 (75,8)
P7	Jarang mencuci tangan setelah aktivitas	7 (21,2)	26 (78,8)

No	Pernyataan	Ya n (%)	Tidak n (%)
P8	Masker saat flu dianggap ribet	11 (33,3)	22 (66,7)
P9	Tidak tertarik mencari info imunisasi	4 (12,1)	29 (87,9)
P10	Tidak peduli influenza	11 (33,3)	22 (66,7)

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden menyatakan khawatir tertular influenza apabila teman di kelas batuk atau bersin tanpa menutup mulut, yaitu sebesar 93,9%. Namun, masih terdapat 72,7% responden yang menyatakan tetap masuk sekolah meskipun sedang mengalami gejala flu. Selain itu, hanya 36,4% responden yang menyatakan menggunakan masker saat mengalami flu.

Terkait pengetahuan awal mengenai imunisasi influenza, sebanyak 45,5% responden menyatakan pernah mendengar tentang imunisasi influenza, sedangkan 54,5% responden menyatakan belum pernah mendengarnya. Meskipun demikian, seluruh responden (100%) menyatakan bersedia melakukan upaya pencegahan influenza dalam kehidupan sehari-hari.

Pada aspek perilaku pencegahan yang kurang mendukung, masih terdapat responden yang menyatakan tidak mempermasalahkan penularan flu ringan kepada teman (24,2%) serta responden yang jarang mencuci tangan setelah beraktivitas di sekolah (21,2%). Selain itu, sebanyak 33,3% responden menyatakan bahwa penggunaan masker saat flu dianggap ribet dan tidak penting, serta persentase yang sama menyatakan tidak peduli terhadap penyakit influenza apabila tidak ada penyuluhan kesehatan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas XII memiliki sikap yang cenderung positif terhadap pencegahan influenza berdasarkan hasil pengisian kuesioner setelah kegiatan penyuluhan kesehatan. Hal ini tercermin dari tingginya persentase jawaban positif pada pernyataan yang berkaitan dengan kesadaran terhadap risiko penularan influenza, penggunaan masker saat flu, serta kesediaan untuk menerapkan perilaku pencegahan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menggambarkan bahwa siswa telah memiliki pemahaman dasar mengenai influenza sebagai penyakit menular yang berpotensi menyebar di lingkungan sekolah.

Sikap positif siswa terhadap pencegahan influenza dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah paparan informasi kesehatan yang diperoleh melalui kegiatan penyuluhan. Penyuluhan kesehatan memberikan informasi yang terstruktur dan relevan dengan kondisi siswa, sehingga mampu meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Selain itu, karakteristik lingkungan sekolah yang memiliki tingkat interaksi sosial tinggi dapat meningkatkan kewaspadaan siswa terhadap risiko penularan penyakit, sehingga mendorong munculnya sikap yang lebih peduli terhadap pencegahan influenza.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aiyarak et al. (2024) di Thailand yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap masyarakat berperan penting dalam praktik pencegahan influenza. Penelitian tersebut melaporkan bahwa individu dengan pengetahuan yang lebih baik cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap upaya pencegahan penyakit menular. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap pencegahan influenza relatif konsisten pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja.

Hasil yang serupa juga dilaporkan dalam penelitian pada kelompok mahasiswa. Zhou et al. (2023) menyatakan bahwa mahasiswa yang memperoleh informasi kesehatan yang

memadai cenderung menunjukkan sikap positif terhadap pencegahan influenza, seperti penggunaan masker dan penerapan kebersihan tangan. Meskipun kelompok usia dalam penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini, pola hubungan antara pengetahuan, sikap, dan kecenderungan perilaku pencegahan menunjukkan kesamaan, sehingga mendukung temuan pada siswa sekolah menengah.

Penelitian di Indonesia juga mendukung hasil penelitian ini. Putri dan Sari (2022) menyatakan bahwa pengetahuan dan sikap memiliki hubungan yang erat dengan perilaku pencegahan penyakit menular pada remaja. Remaja dengan tingkat pengetahuan dan sikap yang lebih baik cenderung menunjukkan kesiapan untuk menerapkan perilaku pencegahan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa edukasi kesehatan di lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam membentuk sikap siswa terhadap pencegahan influenza.

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui konsep promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Menurut Sari (2020), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap individu. Pengetahuan berperan sebagai dasar pembentukan sikap, sementara sikap menjadi faktor yang mendorong munculnya kecenderungan perilaku tertentu. Dalam konteks pencegahan influenza, siswa yang memahami risiko penularan dan dampak penyakit cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap upaya pencegahan, seperti penggunaan masker saat sakit dan menjaga kebersihan tangan.

Peran penyuluhan kesehatan dalam penelitian ini dapat dipandang sebagai upaya promosi kesehatan yang berpotensi mendukung terbentuknya sikap positif siswa. Penyuluhan kesehatan tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran dan motivasi siswa dalam menjaga kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2023) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap sasaran terhadap pencegahan influenza. Penyampaian materi secara langsung memungkinkan terjadinya interaksi dua arah sehingga pesan kesehatan lebih mudah dipahami oleh peserta.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain penelitian yang bersifat deskriptif tanpa pre-test dan post-test tidak memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan sikap siswa secara kuantitatif sebelum dan sesudah penyuluhan. Selain itu, data yang diperoleh bersumber dari laporan diri responden (self-reported), sehingga berpotensi menimbulkan bias jawaban. Namun, hasil penelitian ini tetap memberikan gambaran awal mengenai sikap dan perilaku siswa terhadap pencegahan influenza setelah kegiatan penyuluhan kesehatan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa siswa memiliki sikap yang cenderung positif terhadap pencegahan influenza. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah dan tenaga kesehatan untuk terus mengembangkan kegiatan promosi kesehatan di lingkungan sekolah sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit menular. Dengan meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa, diharapkan penerapan perilaku pencegahan influenza dapat berlangsung secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa memiliki sikap yang cenderung positif terhadap pencegahan influenza, meskipun masih ditemukan perilaku yang belum sepenuhnya mendukung upaya pencegahan, seperti tetap masuk sekolah saat mengalami gejala flu dan rendahnya penggunaan masker. Pengetahuan mengenai imunisasi influenza pada siswa masih tergolong terbatas, yang ditunjukkan oleh kurang dari setengah responden yang pernah mendengar tentang imunisasi influenza.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya kesediaan yang tinggi dari siswa untuk menerapkan perilaku pencegahan influenza setelah mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan. Temuan ini memberikan gambaran bahwa penyuluhan kesehatan di lingkungan sekolah berpotensi mendukung peningkatan kesadaran dan sikap siswa terhadap pencegahan influenza. Oleh karena itu, kegiatan promosi kesehatan yang berkelanjutan perlu terus dikembangkan sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit menular di lingkungan sekolah.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada pihak sekolah untuk terus mendukung penerapan perilaku pencegahan influenza di lingkungan sekolah melalui penyediaan fasilitas sanitasi yang memadai serta penguatan edukasi kesehatan bagi siswa. Upaya ini diharapkan dapat membantu siswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara konsisten.

Tenaga kesehatan, khususnya melalui kegiatan UKS dan kerja sama dengan Puskesmas setempat, disarankan untuk melaksanakan penyuluhan kesehatan secara berkala mengenai pencegahan influenza, termasuk pentingnya penggunaan masker saat sakit dan peningkatan pengetahuan mengenai imunisasi influenza. Pendekatan edukasi yang kreatif dan sesuai dengan karakteristik remaja dapat dipertimbangkan agar pesan kesehatan lebih mudah diterima oleh siswa.

Bagi orang tua, diharapkan dapat berperan aktif dalam mendukung upaya pencegahan influenza dengan memberikan perhatian terhadap kondisi kesehatan anak serta mendorong penerapan perilaku pencegahan di rumah.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain yang lebih analitik atau eksperimental guna mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi perilaku pencegahan influenza pada remaja, termasuk akses terhadap informasi dan layanan kesehatan, sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- <https://doi.org/10.51143/jsim.v6i1.603>
<https://ojs.unimal.ac.id/auxilium/article/view/21708>
[[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal))]([https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal)))
Aiyarak, P., et al. (2024). A quantitative survey on exposures, knowledge, attitudes, and practices related to swine influenza among the general population in Thailand. *BMC Veterinary Research*, 20, 406. <https://doi.org/10.1186/s12917-024-04406-z>
Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Influenza (flu): Key facts about seasonal influenza. CDC.
Grohskopf, L. A., Alyanak, E., Ferdinands, J. M., Broder, K. R., Blanton, L. H., & Talbot, H. K. (2022). Prevention and control of seasonal influenza with vaccines: Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices—United States. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 71(1), 1–28.
<https://doi.org/10.15585/mmwr.rr7101a1>(<https://doi.org/10.15585/mmwr.rr7101a1>)
<https://www.cdc.gov/flu>](<https://www.cdc.gov/flu>)
KAP Influenza (utama, mutakhir)
KAP Influenza pada Remaja/Dewasa Muda
Kiantoro, K., Herawati, H., & Sari, D. P. (2024). CERDAS hindari influenza dengan cuci tangan dan penggunaan masker pada remaja. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi*, 6(1).
Nadira, C. S., Fadhilah, N., & Putri, R. A. (2025). Sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja di sekolah. *Auxilium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1).
Peran Penyuluhan / Edukasi Kesehatan

Perilaku Pencegahan Penyakit Menular (Indonesia)

Putri, R. M., & Sari, D. P. (2022). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku pencegahan COVID-19 pada remaja. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 9(2), 85–92. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKA/article/view/3673>

Rahmawati, N., et al. (2023). Edukasi kesehatan sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan sikap pencegahan influenza. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(4), 312–318. <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/article/view/710>

Sari, E. M. (2020). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. *Media Publikasi Neliti*. <https://media.neliti.com/media/publications/617985-promosi-dan-perilaku-kesehatan-e5ce2d98.pdf>

Teori Promosi Kesehatan & Perilaku (PENGANTI SAH)

World Health Organization. (2023). Influenza (seasonal). WHO.

Zhou, Y., et al. (2023). Knowledge, attitudes, and practices regarding influenza among college students: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 11, 1298456. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38156389/>