

KESIAPSIAGAAN KESEHATAN REMAJA DALAM MENGHADAPI BENCANA ALAM SEBAGAI UPAYA MENDUKUNG INDONESIA EMAS 2045

Marni Br Karo¹, Khana Anandita Wibisono², Nabilah Putri Ariyani³, Azra Alina Najwah⁴, Nanda Maulina Wulandari⁵

^{1,2,3,4,5}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

Email: [¹marnikaro.stikesmi@gmail.com](mailto:marnikaro.stikesmi@gmail.com), [²khana@gmail.com](mailto:khana@gmail.com), [³ariyaninabilah@gmail.com](mailto:ariyaninabilah@gmail.com), [⁴azraalinanajwah@gmail.com](mailto:azraalinanajwah@gmail.com), [⁵nandamaulina1320@gmail.com](mailto:nandamaulina1320@gmail.com)

ABSTRAK

Indonesia merupakan negara yang memiliki tingkat kerawanan bencana alam yang tinggi akibat kondisi geografis dan iklimnya. Bencana alam tidak hanya menimbulkan kerugian materiil, tetapi juga berdampak pada kesehatan masyarakat, termasuk remaja sebagai kelompok yang rentan. Remaja berada pada fase perkembangan fisik dan psikologis yang memerlukan kesiapsiagaan kesehatan yang baik agar mampu menghadapi situasi darurat bencana. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kesiapsiagaan kesehatan remaja dalam menghadapi bencana alam sebagai upaya mendukung terwujudnya Indonesia Emas 2045. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif-univariat. Responden penelitian adalah mahasiswa/i STIKes Medistra Indonesia. Pengumpulan data dilakukan pada Januari 2026 melalui kuesioner daring menggunakan Google Form yang mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan praktik kesiapsiagaan kesehatan. Data dianalisis secara deskriptif dengan menyajikan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dan sikap yang baik mengenai kesiapsiagaan kesehatan dalam menghadapi bencana alam. Namun, pada aspek praktik kesiapsiagaan, responden masih berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan sikap dengan penerapan kesiapsiagaan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya penguatan kesiapsiagaan kesehatan remaja melalui edukasi berkelanjutan, pelatihan, dan simulasi bencana. Peningkatan kesiapsiagaan kesehatan remaja diharapkan mampu membentuk generasi muda yang sehat, tangguh, dan siap menghadapi berbagai tantangan, sehingga dapat berkontribusi dalam mendukung visi Indonesia Emas 2045.

Kata Kunci: Kesiapsiagaan kesehatan, Remaja, Bencana alam, Pendidikan kesehatan, Indonesia Emas 2045

ABSTRACT

Indonesia is a country highly prone to natural disasters due to its geographical and climatic conditions. Natural disasters not only cause material losses but also have significant impacts on public health, particularly among adolescents as a vulnerable group. Adolescents are in a stage of physical and psychological development that requires adequate health preparedness to cope with disaster situations. This study aimed to describe the level of adolescent health preparedness in facing natural disasters as an effort to support the realization of Indonesia Emas 2045. This research employed a descriptive design with a quantitative univariate approach. The respondents were students of STIKes Medistra Indonesia. Data collection was conducted in January 2026 using an online questionnaire distributed via Google Form, covering aspects of knowledge, attitudes, and health preparedness practices. Data were analyzed descriptively by presenting frequency and percentage distributions. The results showed that most respondents had good levels of knowledge and positive attitudes toward health preparedness in facing natural disasters. However, the level of practical preparedness among respondents was still categorized as moderate. This finding indicates a gap between knowledge and attitudes and their actual implementation in daily life. Therefore, efforts to strengthen adolescent health preparedness through continuous education, training, and disaster simulation activities are needed. Improving adolescent health preparedness is expected to contribute to the development of a healthy, resilient, and well-prepared young generation capable of supporting the vision of Indonesia Emas 2045.

Keywords: Health preparedness, Adolescents, Natural disasters, Health education, Golden of Indonesia 2045

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang memiliki tingkat kerawanan bencana alam yang cukup tinggi karena kondisi geografis dan iklimnya, sehingga berbagai jenis bencana sering terjadi (Patui, S. N., Mantao, E. & Ponto, 2024). Kondisi geografis yang berada pada pertemuan tiga lempeng tektonik dunia serta karakteristik iklim tropis menyebabkan berbagai jenis bencana, seperti gempa bumi, banjir, tanah longsor, letusan gunung berapi, dan bencana hidrometeorologi, sering terjadi di berbagai wilayah. Kejadian bencana tersebut tidak hanya menimbulkan kerugian materiil dan kerusakan lingkungan, tetapi juga berdampak langsung terhadap kondisi kesehatan masyarakat.

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan terdampak dalam situasi bencana karena berada pada fase perkembangan fisik dan psikologis yang masih memerlukan perlindungan kesehatan yang optimal (Rahman & Ede, 2025).

Dalam kondisi darurat bencana, keterbatasan pengetahuan, kurangnya kesiapan mental, serta minimnya pemahaman mengenai tindakan kesehatan yang tepat dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada remaja. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesiapsiagaan kesehatan remaja menjadi hal yang sangat penting dalam upaya pengurangan risiko bencana.

Kesiapsiagaan kesehatan remaja dalam menghadapi bencana alam dapat diartikan sebagai kemampuan remaja untuk mengenali potensi risiko bencana, memahami dampaknya terhadap kesehatan, serta melakukan tindakan pencegahan dan respons yang tepat sebelum, saat, dan setelah bencana terjadi. Kesiapsiagaan ini tidak hanya mencakup aspek kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan sosial. Remaja yang memiliki kesiapsiagaan kesehatan yang baik diharapkan mampu melindungi diri, beradaptasi dengan kondisi darurat, serta

meminimalkan dampak negatif yang ditimbulkan oleh bencana.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesiapsiagaan remaja dalam menghadapi bencana masih tergolong belum optimal, terutama dalam penerapan perilaku kesiapsiagaan kesehatan (Nasution & Lestari, 2025). Hal ini menunjukkan perlunya upaya edukasi dan penguatan kapasitas remaja secara berkelanjutan, khususnya yang berkaitan dengan aspek kesehatan dalam situasi bencana. Pendekatan edukatif yang terintegrasi dengan konteks kebencanaan dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesiapan remaja.

Upaya peningkatan kesiapsiagaan kesehatan remaja juga memiliki keterkaitan erat dengan visi pembangunan nasional Indonesia Emas 2045. Visi ini menekankan pentingnya pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, dan tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk bencana alam (Al-sayyari et al., 2025). Remaja sebagai generasi penerus bangsa perlu dipersiapkan sejak dini agar memiliki ketahanan kesehatan yang baik, sehingga mampu berkontribusi secara optimal dalam pembangunan nasional di masa depan.

Berdasarkan uraian tersebut, kajian mengenai kesiapsiagaan kesehatan remaja dalam menghadapi bencana alam menjadi penting untuk dilakukan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi kesiapsiagaan kesehatan remaja serta menjadi dasar dalam perumusan strategi dan program yang mendukung penguatan peran remaja sebagai sumber daya manusia unggul dalam mewujudkan Indonesia Emas 2045.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif-univariat. Penelitian difokuskan

pada pengukuran tingkat kesiapsiagaan kesehatan remaja dalam menghadapi bencana alam sebagai upaya mendukung terwujudnya Indonesia Emas 2045. Objek penelitian adalah mahasiswi yang menempuh pendidikan di STIKes Medistra Indonesia.

Penelitian dilaksanakan di STIKes Medistra Indonesia pada periode Januari 2026. Pengumpulan data dilakukan dengan metode survei menggunakan kuesioner daring (*Google Form*) yang disusun berdasarkan indikator kesiapsiagaan kesehatan remaja, meliputi aspek pengetahuan, sikap, dan kesiapan dalam menghadapi situasi bencana alam.

Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup yang telah disesuaikan dengan tujuan penelitian. Kuesioner dibagikan secara daring kepada responden melalui media digital dengan memperhatikan prinsip kerahasiaan dan kesediaan responden untuk berpartisipasi. Sebelum pengumpulan data, dilakukan pengecekan kelengkapan dan kejelasan instrumen guna memastikan data yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan analisis deskriptif-kuantitatif dengan menyajikan distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan tingkat kesiapsiagaan kesehatan remaja. Proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak pengolah data statistik, seperti Microsoft Excel atau SPSS. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk memperoleh gambaran kesiapsiagaan kesehatan mahasiswi dalam menghadapi bencana alam sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

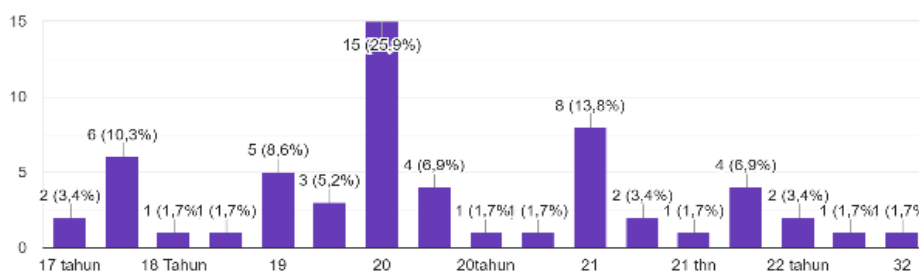
Berdasarkan hasil analisis univariat yang bertujuan untuk menggambarkan kesiapsiagaan kesehatan remaja dalam

menghadapi bencana alam. Analisis dilakukan dengan melihat distribusi frekuensi dan persentase pada setiap variabel penelitian, meliputi karakteristik responden, pengetahuan, sikap, dan kesiapsiagaan kesehatan remaja.

Berdasarkan karakteristik responden, penelitian ini melibatkan

mahasiswa/i STIKes Medistra Indonesia yang berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal. Responden berasal dari latar belakang pendidikan kesehatan, sehingga secara teoritis memiliki peluang yang lebih besar untuk memahami isu kesehatan dan kebencanaan. Kondisi ini menjadi faktor pendukung dalam membentuk tingkat pengetahuan dan sikap responden terhadap kesiapsiagaan kesehatan dalam menghadapi bencana.

Usia
58 jawaban



Tabel 1. Rentang usia mahasiswa STIKes Medistra Indonesia

Hasil analisis univariat pada variabel pengetahuan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai jenis-jenis bencana alam serta dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental.

Responden juga mengetahui tindakan kesehatan yang perlu dilakukan sebelum, saat, dan setelah bencana terjadi. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja telah memiliki pemahaman dasar yang cukup mengenai kesiapsiagaan kesehatan.

Indikator Pengetahuan	Ya n (%)	Tidak n (%)
Mengetahui jenis-jenis bencana alam	49 (89,1%)	6 (10,9%)
Mengetahui dampak bencana terhadap kesehatan fisik dan mental	47 (85,5%)	8 (14,5%)
Mengetahui tindakan kesehatan sebelum bencana	45 (81,8%)	10 (18,2%)
Mengetahui tindakan kesehatan saat bencana	44 (80,0%)	11 (20,0%)
Mengetahui tindakan kesehatan setelah bencana	42 (76,4%)	13 (23,6%)

Tabel 1.1 Hasil survei pengetahuan tentang kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana

Berdasarkan hasil analisis univariat pada tabel 1.1, diketahui sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang kesiapsiagaan kesehatan dalam menghadapi bencana alam. Terbukti dari 89,1% responden mengetahui macam-macam bencana alam, serta 85,5%

responden memahami dampak bencana terhadap kesehatan fisik dan mental. Kemudian, sebanyak 81,8% responden mengetahui tindakan kesehatan sebelum bencana, 80,0% mengetahui tindakan kesehatan saat bencana dan 76,4 % mengetahui tindakan kesehatan setelah bencana. Hal tersebut sejalan dengan

penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa individu dengan latar belakang pendidikan kesehatan cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang penanganan kesehatan dalam situasi darurat bencana.

Pada variabel sikap, hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki sikap positif terhadap kesiapsiagaan kesehatan remaja.

Pernyataan Sikap	Setuju–Sangat Setuju n (%)	Tidak Setuju n (%)
Kesiapsiagaan kesehatan penting bagi remaja	51 (92,7%)	4 (7,3%)
Remaja perlu edukasi khusus kesiapsiagaan bencana	50 (90,9%)	5 (9,1%)
Kesiapsiagaan kesehatan mengurangi dampak bencana	49 (89,1%)	6 (10,9%)
Tertarik mengikuti pelatihan kesiapsiagaan bencana	46 (83,6%)	9 (16,4%)
Mendukung Indonesia Emas 2045	48 (87,3%)	7 (12,7%)

Tabel 1.2 Survei variabel sikap responden terhadap kesiapsiagaan kesehatan remaja

Dalam tabel 1.2 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden menyatakan setuju dan sangat setuju terhadap kesiapsiagaan kesehatan dalam menghadapi bencana yang merupakan hal penting serta perlu diberikan melalui edukasi khusus kepada remaja dapat dilihat dari sikap positif yang mencerminkan adanya kesadaran remaja akan pentingnya

kesiapan kesehatan sebagai bentuk perlindungan diri sekaligus kontribusi dalam membangun sumber daya manusia yang berkualitas.

Sementara itu, pada variabel kesiapsiagaan atau praktik hasil analisis univariat menunjukkan bahwa kesiapan remaja dalam menghadapi bencana alam masih berada pada kategori cukup.

Indikator Praktik	Ya n (%)	Tidak n (%)
Memiliki pengetahuan dasar pertolongan pertama	36 (65,5%)	19 (34,5%)
Mengetahui nomor darurat saat bencana	34 (61,8%)	21 (38,2%)
Mengetahui jalur evakuasi	30 (54,5%)	25 (45,5%)
Pernah mendapat edukasi/sosialisasi bencana	28 (50,9%)	27 (49,1%)
Merasa siap fisik dan mental menghadapi bencana	27 (49,1%)	28 (50,9%)

Tabel 1.3 Survei variabel kesiapsiagaan atau praktik kesehatan terhadap bencana alam

Meskipun sebagian responden telah mengetahui dasar pertolongan pertama, nomor darurat, dan jalur evakuasi, beberapa responden masih belum sepenuhnya siap secara praktisi dalam menghadapi situasi bencana.

Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan sikap yang dimiliki remaja dengan penerapan kesiapsiagaan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa pengetahuan dan sikap yang baik belum tentu mencakup kesiapan praktik yang optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya penguatan pada aspek praktik melalui pelatihan, simulasi bencana, dan edukasi berkelanjutan. Perguruan tinggi, khususnya institusi pendidikan kesehatan, memiliki peran strategis dalam memfasilitasi kegiatan tersebut agar remaja tidak hanya memahami konsep kesiapsiagaan, tetapi juga mampu menerapkannya secara nyata.

Secara keseluruhan, hasil analisis univariat menunjukkan bahwa kesiapsiagaan kesehatan remaja dalam menghadapi bencana alam berada pada kategori cukup hingga baik. Namun demikian, peningkatan kesiapsiagaan kesehatan remaja tetap perlu dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan. Penguatan kesiapsiagaan kesehatan remaja diharapkan dapat membentuk generasi muda yang sehat, tangguh, dan siap menghadapi berbagai tantangan, sehingga dapat berkontribusi dalam mewujudkan Indonesia Emas 2045.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kesiapsiagaan kesehatan remaja dalam menghadapi bencana alam di STIKes Medistra Indonesia, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dan sikap yang baik terkait kesiapsiagaan kesehatan. Responden telah memahami jenis-jenis bencana alam, dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental, serta pentingnya tindakan kesehatan sebelum, saat, dan setelah bencana terjadi. Sikap positif yang ditunjukkan responden mencerminkan adanya kesadaran akan pentingnya kesiapsiagaan kesehatan sebagai upaya perlindungan diri dan kontribusi dalam

pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas.

Namun demikian, pada aspek praktik atau kesiapsiagaan nyata, hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan remaja masih berada pada kategori cukup. Hal ini menandakan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan sikap yang dimiliki dengan penerapan kesiapsiagaan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Tidak seluruh responden merasa siap secara fisik dan mental, serta belum semuanya memiliki pengalaman edukasi atau pelatihan kebencanaan.

Oleh karena itu, diperlukan upaya penguatan kesiapsiagaan kesehatan remaja secara terstruktur dan berkelanjutan melalui edukasi, pelatihan, dan simulasi bencana yang melibatkan institusi pendidikan. Perguruan tinggi, khususnya institusi pendidikan kesehatan, memiliki peran strategis dalam membekali remaja agar tidak hanya memahami konsep kesiapsiagaan, tetapi juga mampu menerapkannya secara nyata. Peningkatan kesiapsiagaan kesehatan remaja diharapkan sehat, tangguh, dan siap menghadapi bencana, sehingga mampu berkontribusi secara optimal dalam mendukung terwujudnya Indonesia Emas 2045.

REFERENSI

Abdul Rahman La Ede, 2025. Peningkatan sikap kesiapsiagaan remaja terhadap bencana bumi melalui edukasi. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan*, Volume 4, pp. 88-95.

Lamis A. Al-Sayyari, Hashim M. Bin Salleeh, Anas Khan, Omar H. Bin Salleeh, Elsharif. A. Bazie, 2025. Assessing Beliefs and Preparedness for Disasters Among High School Female Students in Riyadh, Saudi Arabia. *BMC Emergency Medicine*, pp. 1-8.

Nurhaya S. Patui, Elvaria Mantao, Nadya Sidiqah Ponto, 2024. Upaya Kesiapsiagaan Masyarakat Terhadap Kesehatan Reproduksi Dalam Menghadapi Situasi Bencana Di Desa Lompio Kecamatan Sirenja. *JURNAL DEDIKATIF KESEHATAN MASYARAKAT*, Volume 4, pp. 78-86.

Rahmi Fadiah Nasution, Evi Bunga Lestari, Usiono, 2025. Peran Pendidikan Kesiapsiagaan Bencana dalam Meningkatkan Kesadaran pada Remaja. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, Volume 3, pp. 120-128.

FORISMA-VII
2026

STIKes Mitra Husada Medan