

Pelajar Sehat (*Healthy Student*) Melalui Upaya Pengembangan Sekolah Peduli Kesehatan

Muliyadi ^{1*}, Ismar Agustin ², Prahardian Putri ³, Azwaldi ⁴,
Imelda Erman ⁵, Ari Athiutama ⁶

¹⁻⁶ Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang

* muliyadi@poltekkespalembang.ac.id

Abstrak

Perubahan pola kebiasaan (*lifestyle*) pada kehidupan masyarakat yang berdampak pada kesehatan, termasuk kesehatan anak usia sekolah. Terganggunya kesehatan siswa oleh penyakit sangat berhubungan dengan pola hidup sehat yang cenderung terabaikan. Kemampuan pencegahan infeksi, pola nutrisi yang buruk, kurangnya istirahat dan tidur, rendahnya aktivitas latihan fisik, serta pola hidup dan lingkungan yang tidak sehat. Sekolah yang merupakan pusat pendidikan siswa memiliki potensi kuat untuk membentuk siswa sehat, sehingga dapat memfasilitasi prestasi siswa. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kesadaran siswa atas pentingnya kesehatan dan upaya mengimplementasikan pola hidup (*lifestyle*) sehat melalui penguatan peran siswa sebagai kader kesehatan dan peran guru pembina. Solusi mengatasi masalah adalah 1) pendidikan kepada siswa untuk membentuk *Healthy Student*; 2) Penguatan Peran Kader kesehatan sekolah (UKS); dan 3) Penguatan Peran Guru Pembina. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 55 Palembang melalui pemberian materi dengan bantuan media pembelajaran (leaflet, modul); Penguatan peran kader kesehatan sekolah dengan mengembangkan kelompok teman sebaya (*peer group*) dan mengembangkan peran serta guru pembina. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuansiswa dalam mengenal perilaku hidup sehat, dan teredukasinya siswa SMPN 55 tentang perilaku hidup sehat melalui pemberdayaan kader kesehatan sekolah, serta meningkatnya peran serta guru dalam pengenalan perilaku sehat siswa.

Keywords: *healthy student, PHBS, peer group*

Pendahuluan

Penggunaan *game online* oleh remaja terbukti berhubungan dengan penurunan kualitas tidur (Widiyani, 2021; Desriyanti, 2018); perubahan dan kecerdasan emosi remaja (Annisa, 2022; Sari 2020). Penggunaan secara berlebihan dapat memberikan dampak buruknya kualitas tidur remaja (Athiutama dkk, 2023) Dari hasil survey dari 20 siswa didapatkan 98 % siswa mengatakan menggunakan *game online*. Hasil survey lain dan data yang dilakukan di SMPN 55 selama tahun 2022 terdapat data sejumlah murid yang terinfeksi COVID-19. Masyarakat dengan usia remaja yang merupakan individu dalam masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa. Kelompok remaja di Indonesia

berjumlah 20% dari populasi. Pada masa ini ditandai perubahan fisik, psikis dan pematangan psikososial. Secara fisik ditandai dengan pertumbuhan yang pesat, secara psikologis remaja beradadalam fase perkembangankemampuan intelektual berpikir logis dan abstrak, cendrung mandiri, namun juga merupakan periode kritis dalam mencari identitas diri. Kesehatan remaja perlu diperhatikan karena remaja merupakan asset sekaligus investasi generasi masa depan, kesehatan remaja merupakan hak asasi, serta memberikan perlindungan pada sumber daya potensial.

Perubahan kondisi kesehatan global yang terjadi akibat berbagai kondisi baik yang berhubungan situasi COVID 19, ataupun dampak perkembangan ilmu dan teknologi telah menciptakan perubahan dalam perilaku /gaya hidup masyarakat dalam pemeliharaan kesehatan, termasuk remaja. Pandemi COVID 19 telah menyebabkan banyaknya masyarakat teinfeksi hingga saat ini 523 juta penduduk dunia terinfeksi dan 6,27 juta meninggal dunia. Walaupun saat ini kejadiannya telah menurun, perilaku hidup sehat dengan mematuhi protokol kesehatan tetap harus diimplementasikan. Pandemi juga memberi dampak pada pola perilaku kesehatan masyarakat seperti pola aktivitas latihan khususnya aktivitas fisik semakin menurun, meningkatnya aktivitas online menyebabkan peningkatan penggunaan gadget atau handphone yang juga berdampak pada perubahan pola tidur dan istirahat. Pola pemenuhan nutrisi juga mengalami perubahan, hal ini ditandai dengan meningkatnya penggunaan makanan siap saji yang relatif kurang memenuhi unsur gizi dan kesehatan. Data menunjukkan COVID 19 telah menginfeksi lebih dari 300.000 (8%) anak usia 6-17 tahun di Indonesia (Kemenkes, 2021).

Berbagai problem kesehatan lainnya yang juga berhubungan dengan pandemic dan perubahan *lifestyle* pada remaja antara lain. Riset kesehatan dasar tahun 2018 mencatat terdapat 32% remaja mengalami anemia, yang artinya 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia. Penyebab anemia berhubungan dengan pola nutrisi yang tidak sehat, serta kurangnya aktivitas dan latihan pada remaja. Perilaku dan gaya hidup (*lifestyle*) yang tidak menunjang kesehatan lainnya yang turut berkontribusi pada kondisi kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan remaja adalah perilaku kurangnya kualitas dan kuantitas tidur yang berhubungan dengan aktivitas latihan fisik yang kurang, serta semakin meningkatnya penggunaan online/ gadget yang menimbulkan adiktif dan kecanduan pada remaja. Hasil kajian menunjukkan 46% dari 272 penduduk Indonesia merupakan pengguna mobile gamer dan merupakan jumlah ketiga terbanyak di dunia, dan 55% dari pengguna game online adalah remaja pria, dan 1 dari 10 remaja mengalami adiktif game online (Rahma, 2022).

Penggunaan waktu yang berlebihan Handphone untuk media social, game online, 62% menggunakan lebih dari 8 jam sehari. 75% mengatakan sangat menyukai dan terbiasa makan makanan siap saji seperti mie goreng, sosis, minuman instan. Hanya 35 % yang mengatakan ada aktivitas fisik melalui kegiatan siswa seperti ikut latihan bola, paskibra, pramuka. Sebanyak 52% mengatakan tidur larut lebih dari jam 10 malam dan menggunakan handpone untuk media social sebelum tidur, dan mengatakan kurang segar pada saat bangun pagi. Pemahaman, kepedulian dan kemauan untuk menerapkan perilaku sehat/gaya hidup sehat (*Lifestyle*) bagi Siswa/ Pelajar perlu dikuatkan agar memiliki kondisi kesehatan baik fisik, psikologis yang sehat. Terwujudnya siswa Sehat (*Healthy Student*) membutuhkan peran segenap sumber daya masyarakat baik disekolah

maupun di rumah. Di lingkungan sekolah, siswa, kader kesehatan sekolah, dan guru pembina berperan penting dalam membentuk pola hidup / *lifestyle* siswa yang sehat.

Metode Pelaksanaan

Subjek pengabdian masyarakat tentang pelajar sehat (*healthy student*) dilakukan pada Siswa Pelajar SMP Negeri 55 Palembang, kader kesehatan sekolah, siswa dan guru pembina siswa. Adapun prosedur pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan ini adalah sebagai berikut.

Persiapan

Persiapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi perizinan, penyiapan materi *healthy student* dan instrument pengukuran output kegiatan pengabdian masyarakat. Perizinan kegiatan Masyarakat dari Direktur Politeknik Kesehatan Palembang ditujukan kepada kepala SMP Negeri 55 Palembang, Dinas Pendidikan, Dinas Kesehatan, dan Puskesmas Punti Kayu Palembang.

Penyiapan materi untuk kegiatan pengabdian Masyarakat tentang *healthy student* dalam bentuk modul dan leaflet bagi kelompok sasaran yaitu siswa, kader kesehatan, dan guru pembina UKS. Materi berisi: (1) perilaku (*lifesyle*) hidup bersih dan sehat yang meliputi aktifitas fisik, pencegahan infeksi, istirahat tidur, pemenuhan nutrisi, tidak merokok; (2) adiksi gadget dan (3) *bullying*. Persiapan penilaian output pengabdian Masyarakat dilakukan dengan mempersiapkan instrument penilaian pengetahuan siswa tentang perilaku siswa (*lifestyle*), adiksi gadget dan *bullying*.

Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui rangkaian kegiatan koordinasi dan komunikasi dengan sasaran pengabdian masyarakat, pengukuran pengetahuan awal siswa, penyampaian materi, dan penilaian pengetahuan pascapelatihan. Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan dan efektivitas pengabdian masyarakat.

Koordinasi dan komunikasi kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan terhadap kelompok sasaran yang terdiri dari siswa, guru, kader kesehatan sekolah, tenaga kesehatan puskesmas. Pengukuran pengetahuan pelajar tentang "healthy student" dilaksanakan sebelum kegiatan pengabdian masyarakat. Selanjutnya, penyampaian materi pelatihan kepada kelompok sasaran dengan kegiatan sasaran kelompok siswa dan kader kesehatan diberikan materi tentang perilaku sehat (*lifestyle*) remaja berupa aktivitas fisik, pencegahan infeksi melalui cuci tangan, istirahat tidur, pemenuhan nutrisi, tidak merokok, materi tentang adiksi gadget, dan *bullying*. Kegiatan penyampaian materi dilanjutkan dengan penilaian pengetahuan setelah pelatihan.

Intervensi pengabdian pada kelompok sasaran guru dilaksanakan melalui sharing perilaku sehat peserta didik di lingkungan sekolah untuk membentuk kepedulian sekolah pada kesehatan. Kegiatan berikutnya adalah edukasi teman sebaya (*peer group*) oleh siswa yang telah mendapatkan pelatihan kepada siswa lainnya. Kegiatan pengabdian masyarakat juga dilakukan sinerginya dengan kegiatan Aksi Bergizi yang

dilaksanakan oleh puskesmas puntu kayu melalui aktivitas olahraga, makan bergizi, dan pemberian vitamin serta tablet besi bagi siswi putri.

Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan dan efektifitas kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai dasar tindak lanjut bagi sekolah dalam mengimplementasikan program *healthy student* melalui indikator penilaian meliputi keterlibatan audience (kelompok sasaran), efektifitas pelaksanaan pendidikan kesehatan siswa, sharing session dalam peer group, peningkatan pengetahuan, pemahaman siswa tentang perilaku sehat untuk terwujudnya siswa sehat (*healthy student*) dan keterlaksanaan program aksi bergizi bersama Puskesmas untuk program siswa sehat.

Hasil dan Pembahasan

Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan melalui rangkaian kegiatan berupa: (1) Pemberian edukasi dan peningkatan kemampuan siswa (kader Kesehatan siswa) untuk edukasi sebaya sebagai *support Group* dalam pembentukan sekolah peduli sehat; (2) Program edukasisiswa lainnya oleh kader kesehatan siswa yang telah dibekali dengan pengetahuan kesehatan, perilaku sehat dan lingkungan sehat serta kemampuan menjadi edukasi sebaya; (3) *Sharing* materi sekolah sehat, siswa sehat, perilaku sehat dan lingkungan sekolah sehat. Dan (4) bersinergi dengan program Aksi Bergizi yang dilaksanakan di SMPN 55 Palembang bekerjasama dengan Puskesmas Punti Kayu meliputi aktivitas fisik (olahraga), makan makanan sehat, pemeriksaan kadar haemoglobin siswi untuk deteksi anemia serta pemberian tablet besi siswa putri.

Pelatihan Kader Kesehatan Sekolah

Kegiatan edukasi dan pelatihan peningkatan kemampuan dilaksanakan di Ruang Lab Komputer SMPN 55 Palembang, diikuti oleh 30 Peserta siswa yang merupakan pengurus OSIS atau Kelas. Kegiatan meliputi pemberian edukasi tentang PHBS; adiksi gadget dan perilaku *bullying*. Kegiatan diawali dengan *pre test*, dilanjutkan pemberian materi tentang PHBS, adiksi gadget dan *bullying*, diskusi kelompok dan praktik sebagai pendidikan siswa lainnya (*peer group*). Di akhir sesi pelatihan dilakukan penilaian *post test*.

Untuk mencapai *healthy student*, pemerintah sejak lama sudah menyusun Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang merupakan program lintas sektor dan lintas program. Program UKS yang merupakan bentuk kemitraan bidang kesehatan dengan bidang pendidikan merupakan salah satu kebijakan yang memfasilitasi pengembangan sekolah sebagai salah satu pusat pelayanan kesehatan masyarakat sekaligus membentuk siswa dengan capaian pendidikan yang baik (Ditjen Dikdasmen, 2019). Ada tiga program pokok UKS yang sering disebut trias UKS, yaitu pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah sehat. Pendidikan kesehatan dilakukan secara intra kurikuler dan ekstra kurikuler. Pendidikan kesehatan kepada siswa diberikan dengan edukasi kelompok yang bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa tentang perilaku sehat. Penelitian Ayu et al., (2022) mengatakan pengetahuan tentang PTM dapat

meningkat melalui penyuluhan dan edukasi. Implementasi sekolah sehat diperlukan mitra, diantaranya pihak akademisi kesehatan. Kontribusi mitra adalah 1) peningkatan kapasitas sumberdaya manusia dalam kegiatan edukatif dan penyediaan ahli, 2) penyediaan sarana prasarana, 3) peningkatan kampanye kreatif melalui media massa dan media sosial, dan 4) dukungan kompetisi terkait kampanye sekolah sehat (mendikbudristek, 2022).



Gambar 1. Proses Edukasi dan Diskusi Pada Kader Sekolah SMPN 55 Palembang

Edukasi *Peer Group* Siswa

Kegiatan dilaksanakan pada pagi hari sebelum kegiatan sekolah dimulai dimana setiap kelompok siswa yang terdiri dari 3 siswa melakukan edukasi kepada siswa (*peer group*) di ruang kelas untuk materi PHBS, Adiksi Gaget dan Bullying. Interaksi sosial teman sebaya (*peer group*) adalah hubungan antara individu dalam suatu kelompok yang rata-rata anggota kelompoknya memiliki usia dan kematangan yang sama serta di dalamnya terdapat ketertarikan, perhatian, dan saling mempengaruhi satu sama lain.

Teman sebaya adalah anak-anak dengan tingkat kematangan atau usia yang kurang lebih sama. Salah satu fungsi terpenting dari kelompok teman sebaya adalah untuk memberikan sumber informasi dan komparasi tentang dunia di luar keluarga. Teman sebaya berperan untuk memberikan dorongan dan motivasi kepada siswa lain, menjadi model atau contoh berperilaku bagi siswa lain, menjadi agen sosialisasi, dan mengajarkan ketrampilan sosial kepada siswa yang lain (Susyana,2016).

Dengan demikian harapan dari pembelajaran teman sebaya ini efektif untuk meningkatkan pemahaman tentang perilaku sehat sehingga dapat menciptakan siswa sehat (*healthy student*) dalam lingkungan sekolah yang sehat.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Teman Sebaya (*peer group*) di SMPN 55 Palembang

Kegiatan Sharing dengan Guru dan Pembina UKS

Kegiatan tim pengabdian dengan meninjau ruang UKS dan dilanjutkan dengan diskusi untuk memperoleh gambaran pelaksanaan program UKS (usaha Kesehatan Sekolah) serta berdiskusi untuk memperkuat program kesehatan sekolah yang meliputi pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pengembangan lingkungan sekolah sehat. Kegiatan *sharing* merupakan kegiatan yang juga penting sebagai dasar tindak lanjut perbaikan dan penyempurnaan kegiatan implementasi program UKS di sekolah SMPN 55 Palembang. Diperoleh informasi bahwa belum ada pelatihan bagi pembina UKS dan program hanya bersifat rutin yang dilakukan oleh puskesmas Pembina.



Gambar 3. *Sharing Dengan Guru SMPN 55 Palembang*

Kegiatan Sinergisitas Program Sekolah Sehat dan Aksi Bergizi

Penguatan program *healthy student* melalui pengembangan sekolah sehat juga didukung oleh sinergisitas program pengabdian dengan AKSI Bergizi yang dilaksanakan oleh Puskesmas Pundi Kayu. Kegiatan yang dilaksanakan berupa aktivitas fisik /olah raga bersama, makan makanan bergizi, pemeriksaan anemia dan pemberian vitamin dan obat tablet Beri bagi siswa perempuan serta edukasi kesehatan reproduksi remaja.

Kemendikbudristek (2022) telah meluncurkan kampanye sekolah sehat untuk mewujudkan anak Indonesia yang sehat, kuat, cerdas dan berakhlak melalui program 1). Sehat bergizi 2) Sehat Fisik dan 3). Sehat Imunisasi. Sehat bergizi diimplementasikan melalui AKSI Bergizi, sehat fisik melalui aktifitas fisik /olahraga bersama serta program imunisasi sesuai program pemerintah untuk anak usia sekolah dan remaja putri.



Gambar 4. *Aktifitas Aksi Bergizi Puskesmas Puntikayu di SMPN 55 Palembang*

Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan baik sampai akhir sesuai dengan rencana kegiatan serta berlangsung dengan antusias tinggi dari siswa dan guru SMPN 55 Palembang serta mendapat dukungan dari pihak Puskesmas Punti Kayu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu kegiatan Mitra sekolah dalam meningkatkan penyelenggaraan program UKS di satuan pendidikan guna meningkatkan status kesehatan warga sekolah khususnya peserta didik. Kegiatan pengabmas ini juga merupakan salah satu kegiatan kampanye sekolah sehat untuk mewujudkan anak Indonesia sehat, kuat, dan cerdas serta berakarakter.

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdi menyampaikan ucapan terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Palembang, Puskesmas Punti Kayu, Dinas Kesehatan, dan Dinas Pendidikan Kota Palembang yang telah mendukung pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

Referensi

- Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I. & Trulianty, A. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(1), 57-64. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.867>
- Ayu, N., Nikmah, H., Andraini, N., & Nova, H. R. (2022). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Melalui Penyuluhan Penyakit Tidak Menular di Desa Sari Mulya Kecamatan Rimbo Ilir Kabupaten Tebo. *Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Masyarakat*, 1, 6–11. Retrieved from <https://online-journal.unja.ac.id/jppm/article/view/22574>
- Kemendikbudristek. (2022). Revitalisasi UKS Kampanye Sekolah Sehat.
- Kemendes. (2020). Panduan Pencegahan Penularan Covid-19 Untuk Masyarakat. <http://promkes.kemkes.go.id/panduan-pencegahan-penularan-covid-19-untuk-masyarakat>
- Kemendes. (2019). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)
- Kemendes. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease (COVID-19).
- Who. (2020). *Who Coronavirus Disease (Covid-19)*. <https://covid19.who.int>
- Nursyamsi, A. (2022). Kemendes Sebut 442 743 Anak dan remaja terinfeksi COVID 19. <https://www.tribunnews.com/corona/2021/08/20/kemendes-sebut-442743-anak-dan-remaja-terinfeksi-covid-19>
- Nufiar. (2022). Pengaruh Teman Sebaya terhadap Perilaku Peserta Didik Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah PTIAI-Hilal.
- Susyana. (2016). Pengaruh teman sebaya dalam Meningkatkan Motivasi belajar Siswa. *Skripsi UNPAS*.

Rahma. (2022). Pandemi Bawa Dampak Lain, Indonesia Jadi Negara Ke-3 Pemain Game Online Terbanyak. <https://wartaekonomi.co.id/read399041/pandemi-bawa-dampak-lain-indonesia-jadi-negara-ke-3-pemain-game-online-terbanyak>