

Pendidikan Kesehatan Komprehensif dalam Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah untuk Mencetak Generasi Mandiri dan Berkarakter

Tri Astuti Sugiyatmi¹, Fauzana Annova², Apriningsih³, Siti Nurhayati⁴, Noor Alis Setiyadi⁵

¹Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

²Prodi Pendidikan Bahasa Arab, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Imam Bonjol Padang

³Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

⁴Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto

⁵Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

¹triasiastuti@borneo.ac.id

ABSTRACT

Health-related knowledge is very important given at the age of junior high school graduates who will enter senior high school due to their physical, physiological, and psychological changes is being significantly. The activity is necessary undertaken at the time of the introduction of the school area (MPLS) as the beginning of new student learning. The activities aimed were to provide new students with information and a comprehensive overview of health as an important factor in supporting their goals achieved. The method carried out was health education with lectures, discussions, and questions approaches. In addition, we also measured the weight and height of all students and the upper arm circumference of the female students. This activity was followed by all new students (288 students) consisting of 179 female students and 109 male students implemented on July 19, 2022, in a senior high school 3 (SMA 3) on North Tarakan, North Kalimantan, Indonesia. This activity was successful marked by the enthusiasm of the participants and the many questions that came in during the questioning session. It is advised that complete health education-related materials be maintained for the MPLS activities the following year.

Keywords: *comprehensive health education, new students, high school, MPLS*

ABSTRAK

Pengetahuan terkait kesehatan sangatlah penting diberikan pada usia anak lulusan Sekolah menengah pertama yang akan masuk jenjang Sekolah Menengah Atas mengingat siswa mengalami perubahan fisik, fisiologis, dan psikologis cukup signifikan. Aktifitas tersebut tepat diberikan pada masa pengenalan lingkungan sekolah (MPLS) sebagai awal pembelajaran siswa baru. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pembekalan pada siswa baru tentang informasi dan gambaran menyeluruh tentang kesehatan sebagai faktor penting dalam mendukung tercapainya cita-citanya. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan Kesehatan dengan pendekatan, ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Selain itu, juga dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan bagi semua siswa serta pengukuran lingkaran lengan atas bagi siswa putri. Kegiatan ini diikuti oleh semua siswa baru berjumlah 288 yang terdiri dari 179 siswa perempuan dan 109 siswa laki-laki pada tanggal 19 Juli 2022 di SMA 3 Kota Tarakan, Kalimantan Utara. Kegiatan ini berjalan sukses ditandai dengan antusiasme peserta dan banyaknya pertanyaan yang masuk saat sesi tanya jawab. Rekomendasi untuk kegiatan MPLS tahun berikutnya adalah tetap mempertahankan materi terkait pendidikan kesehatan komprehensif.

Kata Kunci: Pendidikan kesehatan komprehensif, siswa baru, sekolah menengah atas, MPLS

How to cite: Sugiyatmi, T.A., Annova, F., Apriningsih, A., Nurhayati, S., Setiyadi, N.A. (2023). Pendidikan Kesehatan Komprehensif dalam Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah untuk Mencetak Generasi Mandiri dan Berkarakter. *Carmin: Journal of Community Service*, 3(1), 6-11.



PENDAHULUAN

Usia belasan tahun yang dikategorikan remaja khususnya saat peralihan lulus dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan masuk ke Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah usia yang sangat *critical* untuk perkembangan berikutnya. Hal ini terjadi karena adanya perubahan fisik, fisiologis dan psikologis mereka. Akibat berbagai perubahan tersebut maka remaja juga lebih mudah mengalami perubahan minat, emosi serta perilaku (Soeroso, 2001, Widyawati, 2020). Terdapat kecenderungan pada remaja untuk lebih mengikuti pendapat *peer* dan kelompoknya bahkan dibandingkan pendapat orang tua dan atau gurunya. Apabila pada masa penuh gejolak ini tidak dibekali dengan informasi dan pengetahuan yang benar khususnya tentang kesehatan secara komprehensif maka dapat menjadi sumber kerentanan bagi siswa yang akan menjadi hambatan di kemudian hari. Selain hal itu kondisi pandemic Covid-19 yang sangat tinggi pada masa pembelajaran sebelumnya dan bahkan sampai saat ini masih membekas dan memberikan pengalaman berharga atau bahkan trauma psikologis yang mendalam bagi sebagian dari mereka (Fernanda & Fidiniki, 2021; Melina & Herbawani, 2022; Addini, Syahidah, Putri, & Setyowibowo, 2022; Rahmayanthi, Moeliono, & Kendhawati, 2021).

Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) merupakan suatu kegiatan rutin setiap tahun bagi siswa baru SMA yang merupakan pengganti program Masa Orientasi Siswa (MOS) dengan konsep baruyang cukup bagus, , tanpa perpeloncoan dan *bullying*. Kegiatan MPLS berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 18 tahun 2016 Tentang Pengenalan Lingkungan Sekolah Bagi Siswa Baru mempunyai tujuan baik antara lain membantu siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan, mengenali potensi dirinya, memberikan motivasi serta menumbuhkan perilaku dan karakter positif siswa. Berbeda dengan tahun sebelumnya MPLS dan pembelajaran dilakukan secara daring, pada saat tahun ajaran baru ini pandemi Covid-19 juga masih berlangsung namun sudah dalam keadaan yang terkendali sehingga rencana pembelajaran dilakukan secara luring dengan protokol kesehatan. Adanya permasalahan pada remaja dan siswa pada umumnya dan peluang kegiatan MPLS secara luring menjadikan kami merasa perlu untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan memberikan pendidikan Kesehatan komprehensif dalam wadah MPLS.

Pemberian pendidikan kesehatan komprehensif bisa menjadi salah satu kegiatan pilihan pada kegiatan MPLS, mengingat bahwa definisi sehat menurut World Health Organization (WHO) bukan hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat. tetapi juga keadaan yang baik secara fisik, mental maupun sosial. Pendidikan Kesehatan yang diberikan tidak hanya sekedar memberikan informasi kesehatan fisik saja seperti pola hidup bersih sehat (PHBS) dan berbagai informasi penyakit yang sering menyerang remaja saja seperti anemia, obesitas, dan kurangnya aktifitas fisik (Ezra Sanger, Engkeng, & Munayang, 2021; Marker, Kairupan, & Mandagi, 2022; Anwar, Muhanda, & Marniati, 2020). Kegiatan ini juga meliputi informasi kesehatan mental bagi pelajar khususnya dalam menghadapi pandemi Covid-19 maupun dalam menghadapi beratnya tantangan pelajar SMA pada era sekarang seperti kenakalan remaja. Perilaku buruk dari sisi kesehatan seperti perilaku merokok, penyalahgunaan narkoba serta tidak adanya manajemen stres yang baik juga dicontohkan sebagai perilaku yang dapat merugikan kesehatan khususnya dan ujungnya dapat menghambat tercapainya cita-cita (Fatchurrohman, Adelino, & Susriyati, 2022; Mulachela, Wardani, & Badriyah, 2022; Sumara, Humaedi, & Santoso, 2017; Wulanata, Vanriel, & Anas, 2019).

Tujuan dari kegiatan PKM nya sendiri memberikan pembekalan pada siswa baru dalam bentuk pendidikan kesehatan komprehensif. Secara operasional adalah pemberian informasi dan gambaran menyeluruh tentang kesehatan sebagai faktor penting dalam mendukung tercapainya cita-citanya. Manfaat bagi siswa baru diharapkan memberi dampak psikologis positif dalam menghadapi lingkungan baru dengan penuh percaya diri, disamping menjadikan siswa paham aka napa-apa yang dapat menunjang atau bahkan menghambat dalam meraih cita-cita dari sisi kesehatan.

METODE

Program kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode Pendidikan Kesehatan Komprehensif yang masuk sebagai bagian dalam kegiatan MPLS. Tema yang diambil dalam kegiatan ini MPLS dalam rangka Mencetak Generasi Mandiri dan Berkarakter Bagi Siswa Baru SMA 3 Kota Tarakan.

Tahapan awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah persiapan. Pada tahap persiapan ini, pelaksana program pengabdian melaksanakan koordinasi dengan pimpinan mitra yaitu SMA 3 Tarakan tentang pelaksanaan kegiatan yang akan dijalankan. Dalam kasus ini permintaan surat dari mitra menjadi dasar bagi pelaksanaan program dalam membuat bahan untuk pemberian pendidikan kesehatan komprehensif ini. Pada kegiatan ini pelaksana program juga dibantu oleh mahasiswa yang sedang menjalankan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di kelurahan Juata Krikil yaitu kelompok 80 dari kelas kerjasama program S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan.

Tahap kedua adalah menyiapkan materi-materi pembelajaran dalam berbagai media seperti *power point*, video maupun kuis-kuis terkait materi, Dalam hal ini juga turut dipersiapkan alat dan bahan untuk kegiatan pendukung yang dilakukan sebelum (pengukuran indikator fisik siswa) dan sesudah acara (materi kuis dan tanya jawab beserta hadiah untuk peserta yang benar menjawab dan berani berpendapat). Tahap ketiga adalah pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini membahas mengenai apa isu-isu kesehatan yang dekat dengan pelajar dan anak muda serta bagaimana menggunakan kesehatan menjadi pendukung utama siswa dalam meraih cita-cita.

Pada kegiatan ini dilaksanakan melalui metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Kegiatan pendukung pelaksanaan pengabdian juga dilakukan baik sebelum maupun setelah selesai penyampaian materi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara langsung di Aula SMA 3 Tarakan pada hari Selasa tanggal 19 Juli 2022 yaitu dari pukul 12c.15 s.d. 13.30 WITA. Narasumber kegiatan ialah Dr. dr. Tri Astuti Sugiyatmi, M.PH. Adapun panitia kegiatan adalah dari OSIS sebagai panitia MPLS beserta guru pembimbingnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM ini terbagi menjadi pra kegiatan di hari H, pemberian pendidikan kesehatan dan kemudian dilanjutkan dengan diskusi serta tanya jawab dengan peserta. Pada pra kegiatan pemberian pendidikan kesehatan komprehensif dilakukan pengukuran indikator fisik remaja seperti lingkaran lengan atas (LILA) bagi remaja putri, serta pengukuran BB dan TB (untuk menilai Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) bagi semua siswa seperti pada Gambar 1. Pengukuran LILA dan BMI penting dalam rangka untuk menilai status gizi dari remaja, khususnya remaja putri. Dalam hal ini kegiatan ini penting karena permasalahan gizi di masyarakat terdiri dari kurang gizi (sangat kurus, kurus, Kurang Energi Kalori (KEK) serta *stunting*) dan kelebihan gizi (misalnya gemuk atau obesitas). Dalam hal remaja putri ukuran LILA akan bisa menunjukkan prediksi bagaimana pada saat siap menikah, dan hamil apakah bayi yang akan dikandungnya akan menjadi *stunting* atau tidak. Penyampaian materi dilakukan secara ceramah dengan media *power point*, penyampaian video dan diikuti dengan diskusi dan tanya jawab seperti pada Gambar 2.



Gambar 1. Kegiatan Pengukuran, BB, TB, LILA Gambar 2. Pemberian Pendidikan Kesehatan

Sesaat sebelum penyampaian materi Pendidikan kesehatan diawali dengan sambutan dari perwakilan panitia MPLS termasuk guru pembimbing. Selanjutnya, dalam pembukaan juga menampilkan jargon kegiatan yang diikuti oleh seluruh peserta sebagai pemacu semangat peserta dalam mengikuti kegiatan. Kemudian dilanjutkan untuk materi kesehatan. Materi yang diberikan cukup beragam. Mulai dari kesehatan fisik, mental dan spiritual. Dalam materi juga disampaikan tentang berbagai hal terkait kesehatan yang dapat menjadi pendorong ataupun penghambat siswa dalam meraih cita-cita. Materi-materi penerapan gaya hidup sehat bagi siswa termasuk bagaimana melakukan *coping strategy* dalam menghadapi berbagai *stressor* khususnya dalam menghadapi pandemi Covid -19 (Melina & Herbawani, 2022; Rahmayanthi, Moeliono, & Kendhawati, 2021; Addini, Syahidah, Putri, & Setyowibowo, 2022; Mulachela, Wardani, & Badriyah, 2022).

Dalam kegiatan ini, peserta sangat antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan. Pada saat sesi pemaparan juga diselingi tanya jawab dan diskusi. Pemateri seringkali melontarkan pertanyaan kepada peserta untuk hal-hal tertentu yang bisa menambah keingintahuan mereka terkait materi yang disampaikan serta untuk mengukur tingkat pengetahuan mereka secara sepiantas. Dalam sesi ini peserta yang bisa menjawab akan mendapatkan *reward* dari sponsor. Dalam sesi diskusi dan tanya jawab, terdapat 6 orang peserta yang memberikan pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Pertanyaan yang dilontarkan cukup menarik dan bagus yang menunjukkan keingintahuan tentang materi yang dipaparkan khususnya tentang pencegahan sex bebas, penyakit menular seksual, rokok, minuman keras dan NAPZA beserta akibat-akibatnya (Sumara, Humaedi, & Santoso, 2017; Wulanata & Anas, 2019).

Dari tanya jawab terungkap bahwa siswa sejak masa pandemi juga banyak menggunakan bantuan *gadget* dalam proses belajar mengajar. Satu hal bahwa pemakaian

gadget yang berlebihan juga mempunyai efek yang negatif juga terkait kesehatan mata serta adanya “ketagihan” pada konten-konten yang buruk seperti pornografi dan konten – konten yang berisi konten perundungan dan *bullying* yang justru memberi efek buruk pada yang menonton. Terakhir dilakukan diskusi serta tanya jawab dan kegiatan diakhiri dengan pembagian hadiah dari sponsor untuk siswa yang dapat menjawab pertanyaan. seperti pada Gambar 3 dan 4.



Gambar 3. Bergambar dengan Peserta MPLS dan Guru Sekolah Pasca Penyampaian Materi



Gambar 4. Pembagian Hadiah Pasca Penyampaian Materi

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan komprehensif pada masa MPLS berjalan dengan sukses Implementasi ini diharapkan menjadi pembekalan yang penting selain materi wajib lain pada MPLS untuk menuju generasi muda yang berkarakter dan mandiri dalam mencapai cita-cita. Pendidikan kesehatan komprehensif sangat direkomendasikan menjadi materi alternatif untuk kegiatan MPLS setiap tahunnya

UCAPAN TERIMA KASIH

Penghargaan kami sampaikan kepada mahasiswa KKN Tahun 2022 kelompok 80 di Kelurahan Juata Kerikil Kelas Kerjasama Prodi S1 Keperawatan Universitas Borneo Tarakan yang telah mendukung kegiatan pengabdian ini. Penghargaan juga kami sampaikan kepada pihak SMAN 3 Tarakan untuk kerja sama dalam kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Addini, S. E., Syahidah, B. D., Putri, B. A., & Setyowibowo, H. (2022). Kesehatan Mental Siswa SMP-SMA Indonesia Selama Masa Pandemi dan Faktor Penyebabnya. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 5(2), 107–116. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.2134>
- Anwar, C., Muhanda, N. A., & Marniati. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Kejadian Anemia Pada Remaja Aceh Besar Health Education About the Event of Anemia in Adolescents in Sma 1 Kuta Baro. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 2(1), 34–37.
- Ezra Sanger, P., Engkeng, S., & Munayang, H. (2021). Pengaruh Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Terhadap Pengetahuan Peserta Didik SMP Negeri 1 Tompasobaru Minahasa Selatan. *Jurnal KESMAS*, 10(3), 118–122.
- Marker, M.F., Kairupan, B.H,R & Mandagi, C. K. F. (2022). Gambaran Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan pada Peserta Didik tentang PHBS di SMA Negeri 1 Sinonsayang Minahasa Selatan. *Jurnal Kesmas*, 11(4), 22–28.
- Fatchurrohman, N., Adelino, M. I., & Susriyati. (2022). Penyuluhan Kepada Siswa SMA untuk Menambah Motivasi Belajar di Masa Pandemi Covid-19 dengan Materi Emotional and Spiritual Quotient (ESQ). *Majalah Ilmiah UPI YPTK*, 29(1), 19–24. <https://doi.org/10.35134/jmi.v29i1.100>
- Fernanda, M. S., & Fidiniki, A. (2021). Peranan Kesehatan Mental Remaja Saat Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 8591–8599.
- Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19: Tinjauan Literatur. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(4), 286–291. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.4.286-291>
- Mulachela, Z. H., Wardani, I. S., & Badriyah, L. (2022). Penyuluhan Kesehatan Mental Sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Kelas XII, 03(02), 2–7. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v3i02.2056>
- Rahmayanthi, D., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Adolescents Mental Health During Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 91–101. Retrieved from <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1417>
- Soeroso, S. (2001). Masalah Kesehatan Remaja. *Sari Pediatri*, 3(3), 190 - 198.
- Sumara, D. S., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Kenakalan Remaja Dan Penanganannya. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14393>
- Widyawati, I. Y. (2020, Oktober 15). <https://news.unair.ac.id/2020/10/15/perilaku-merokok-pada-remaja-pelajar-usia-12-15-tahun/?lang=id>. Retrieved from <https://news.unair.ac.:https://news.unair.ac.id/2020/10/15/perilaku-merokok-pada-remaja-pelajar-usia-12-15-tahun/?lang=id>
- Wulanata, I. A., Vanriel, M., & Anas, M. A. (2019). Sosialisasi Pencegahan Kenakalan Remaja demi Terwujudnya Generasi Muda yang Berkualitas dan Berdaya Saing Menuju Indonesia Emas 2045 di Desa Karangmojo, Jombang, Jawa Timur. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 2, 758–762. <https://doi.org/10.37695/pkmcscr.v2i0.279>