



PENYULUHAN GAYA HIDUP AKTIF SEBAGAI UPAYA PEMBENTUKAN PEER KONSELOR KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN UKS DI SMAN 11 BEKASI DALAM RANGKA MENDUKUNG TRANSFORMASI LAYANAN PRIMER

Dwi Agustina¹, Erna Sariana²

Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta III

E-mail : ernasariana.es@gmail.com

Abstract

Background: To realize quality human resources, namely human resources who are physically, mentally and socially healthy and have optimal productivity, continuous efforts are needed to maintain and improve health in all areas, including in the school environment. From year to year, the number of high school students and equivalents shows a fairly high number. The results of a national survey show that elementary, junior high and high school children, both male and female, show a lack of vegetable and fruit consumption and consume unhealthy foods such as foods with flavorings, junk food or instant foods. In addition, there are also school children who smoke and consume alcohol and lack physical activity. For this reason, strategic efforts are needed so that schools can become a conducive environment for the formation and development of clean and healthy living behaviors. The focus of community service activities is to support School Health Efforts by forming peer counselors as those who are expected to accelerate the process of adopting Clean and Healthy Living Behaviors among students. For this reason, the first activity carried out is counseling on physical activity. **Objectives:** Recruiting peer counselors as agents of change/health cadres in the school environment who can encourage the formation of Clean and Healthy Living Behaviors and increase knowledge about physical activity. **Method:** The community service program was implemented on June 8, 2024. The activities carried out included problem identification and counseling. **Results:** The community service activity succeeded in recruiting 25 students as peer counselors and increasing knowledge about physical activity.

Keywords: Health Peer Counselors, School Health Efforts, Primary Service Transformation

Abstrak

Latar Belakang: Untuk mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas yaitu sumber daya manusia yang sehat fisik, mental dan sosial serta mempunyai produktifitas yang optimal diperlukan upaya-upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara terus menerus di semua bidang termasuk dalam lingkungan sekolah. Dari tahun ke tahun jumlah siswa SMA dan sederajat menunjukkan angka yang cukup tinggi. Hasil survei nasional menunjukkan anak usia SD, SMP dan SMA pada laki-laki dan perempuan menunjukkan kurang makan sayur dan buah serta mengonsumsi makanan yang tidak sehat seperti makanan yang berpenyedap, junkfood atau serba instan. Selain itu juga terdapat anak sekolah yang merokok dan mengonsumsi alkohol dan kurang aktivitas fisik. Untuk itu maka diperlukan upaya strategis agar sekolah dapat menjadi lingkungan yang kondusif bagi terbentuknya dan berkembangnya perilaku hidup bersih dan sehat. Fokus kegiatan pengabdian masyarakat adalah untuk mendukung UKS dengan membentuk peer konselor sebagai yang diharapkan dapat mempercepat proses adopsi PHBS di kalangan siswa. Untuk itu maka kegiatan pertama yang dilakukan adalah penyuluhan tentang aktivitas fisik. **Tujuan:** Terekrutnya peer konselor sebagai agen perubahan/kader bidang kesehatan di lingkungan sekolah yang dapat mendorong

terbentuknya PHBS dan meningkatnya pengetahuan tentang aktivitas fisik. **Metode:** Program pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 8 Juni 2024. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi identifikasi masalah dan penyuluhan. **Hasil:** Kegiatan pengabdian masyarakat berhasil merekrut 25 siswa sebagai peer konselor dan meningkatkan pengetahuan tentang aktivitas fisik.

Kata kunci: Peer Konselor Kesehatan, Usaha Kesehatan Sekolah, Transformasi Layanan Primer

Pendahuluan

Salah satu modal pembangunan nasional adalah sumber daya manusia yang berkualitas yaitu sumber daya manusia yang sehat fisik, mental dan sosial serta mempunyai produktifitas yang optimal. Untuk mewujudkannya diperlukan upaya-upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara terus menerus di semua bidang termasuk dalam lingkungan sekolah. Untuk itu maka sekolah juga harus menjadi lingkungan yang kondusif bagi terbentuknya dan berkembangnya perilaku hidup sehat, sebagai prasyarat untuk berkembangnya potensi anak murid atau peserta didik secara optimal.

Data Pokok Pendidikan (Dapodik) Kemendikbud tahun 2016 menunjukkan tingginya jumlah peserta didik di Indonesia yang mencapai 44.308.247 pada jenjang SD/MI, SMP/MTs dan SMA/SMK/MA Pada tahun 2022, peserta didik SMA/ sederajat mencapai 1.849.936 orang, sedangkan di Bekasi sekitar jumlah peserta didik SMA mencapai 127.620 (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI, 2017). Dengan tingginya jumlah peserta didik ini maka usaha kesehatan perlu mendapat perhatian khusus. Terlebih lagi Data Riskesdas 2018 menunjukkan anak usia SD, SMP dan SMA pada laki-laki dan perempuan menunjukkan kurang makan sayur dan buah serta mengonsumsi makanan yang tidak sehat seperti makanan yang berpenyedap, junkfood atau serba instan (Kementerian Kesehatan, 2019). Hal ini menyebabkan pada usia anak-anak dan remaja telah berisiko penyakit hipertensi, Diabetes Melitus (DM) dan Penyakit Tidak Menular (PTM) lainnya. Selain itu, *Global School Health Survey* (GSHS) 2015 menunjukkan bahwa anak usia sekolah 22,2 % pernah merokok, 11,6 % saat ini masih merokok, 4,4% pernah mengonsumsi alkohol (World Health Organization, 2021). Hal ini menunjukkan adanya tantangan kesehatan yaitu meningkatnya kesenjangan dalam penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Masalah Kesehatan lain yang juga ditemui pada siswa menengah adalah kurangnya aktivitas fisik. Hasil penelitian Hanani et al. (2021) pada siswa di empat SMK di wilayah kerja Puskesmas Segiri Kota Samarinda menunjukkan 77,3% siswa kurang aktivitas fisik. Hasil yang sama juga ditemukan pada siswa SMAN 2 Denpasar yang menunjukkan 57,1% siswa kurang aktivitas fisik (Krismawati et al., 2019). Penelitian yang dilakukan pada siswa SMP juga menemukan 48,9% siswa kurang aktivitas fisik (Agustina & Trioclarise, 2023).

Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat kesehatan bagi anak muda (Guthold et al., 2020) dan merupakan determinan dalam pengeluaran energy sehingga menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan energy dan berat badan (World Health Organization, 2020). Dengan melakukan aktivitas fisik yang memadai secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi risiko penyakit jantung koroner dan stroke, diabetes, hipertensi, kanker kolon, kanker payudara dan depresi (Guthold et al., 2020; Jurak et al., 2020; World

Health Organization, 2018). Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu dari 10 faktor risiko utama kematian global. Orang yang tidak aktif secara fisik memiliki peningkatan risiko 20% hingga 30% dari semua penyebab kematian dibandingkan mereka yang aktif (World Health Organization, 2018).

Poltekkes Kesehatan Jakarta III sebagai institusi dengan tugas melaksanakan pendidikan vokasi dan profesi dalam bidang Kesehatan, memiliki peran besar untuk mempromosikan PHBS di sekolah melalui dengan mendukung program Usaha Kesehatan Sekolah. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 tahun 2014, kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan yang sehat, sehingga peserta didik dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Perlindungan Anak, 2014). Sedangkan berdasarkan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, Usaha Kesehatan Sekolah adalah segala usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan peserta didik pada setiap jalur, jenis dan jenjang pendidikan mulai dari TK/RA sampai SMA/SMK/MA (Juandanilisyah et al., 2021).

Usaha Kesehatan Sekolah atau yang biasa disingkat UKS adalah upaya pendidikan dan kesehatan yang dilaksanakan secara terpadu, sadar, berencana, terarah dan bertanggung jawab dalam menanamkan, menumbuhkan, mengembangkan, dan membimbing untuk menghayati, menyenangkan, dan melaksanakan prinsip hidup sehat dalam kehidupan peserta didik sehari-hari. Tujuan usaha kesehatan sekolah secara umum adalah meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan peserta didik sedini mungkin serta menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan anak yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas. Secara khusus UKS bertujuan untuk menciptakan lingkungan kehidupan sekolah yang sehat, meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap dan membentuk perilaku masyarakat sekolah yang sehat dan mandiri. Selain itu UKS juga bertujuan meningkatkan peran serta peserta didik dalam usaha meningkatkan keterampilan hidup sehat agar mampu melindungi diri dari pengaruh buruk lingkungan. Selain itu tujuan khusus UKS yang lain yakni meningkatkan kemampuan anggota keluarga, dan peran serta dari siswa, guru, pembina organisasi pemuda, dan kader bidang kesehatan dalam rangka mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat (PHBS) dan jauh dari penyalahgunaan narkoba, alkohol, dan rokok (Hidayat & Argantos, 2020).

Untuk mendukung kegiatan UKS tersebut, maka pada focus kegiatan pengabmas adalah pembentukan peer konselor sebagai agen perubahan/kader bidang kesehatan di lingkungan sekolah yang dapat mendorong terbentuknya PHBS dan terpenuhinya aktivitas fisik.

Tujuan

Melalui kegiatan ini, diharapkan terekrutnya peer konselor sebagai agen perubahan/kader bidang kesehatan di lingkungan sekolah yang dapat mendorong terbentuknya PHBS dan terpenuhinya aktivitas fisik.

Metode

Kegiatan yang telah dilaksanakan untuk pembentukan peer konselor sebagai agen perubahan/kader bidang kesehatan di lingkungan sekolah yang dapat mendorong terbentuknya PHBS dan terpenuhinya aktivitas fisik, meliputi:

a. Persiapan

- 1) Mempersiapkan bahan materi pendukung
- 2) Pembukaan dilanjutkan dengan penjelasan program secara umum.
- 3) Siswa kemudian diminta kesediaannya sebagai peer konselor kesehatan dan komitmen dari siswa untuk mengikuti kegiatan secara penuh serta menyebar luaskan materi penyuluhan minimal kepada 10 siswa lain teman sebayanya.
- 4) Mempersiapkan administrasi kegiatan.

b. Koordinasi

- 1) Koordinasi Bersama pihak sekolah sebagai tempat pelaksanaan pengabmas dan juga penanggung jawab UKS
- 2) Koordinasi bersama mahasiswa (sebagai tim yang membantu pelaksanaan kegiatan. Mahasiswa yang terlibat membantu dalam kegiatan Pengabmas ini adalah sebanyak 3-4 orang yang berasal dari semester VIII

c. Pelaksanaan

Untuk mengukur keberhasilan program, dilaksanakan pre tes dengan mengisi kuesioner pengetahuan tentang aktivitas fisik melalui google form yang disebar. Selanjutnya dilakukan pemaparan tentang aktivitas fisik secara interaktif yang dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk menjelaskan materi yang masih kurang dipahami. Diakhir acara siswa kembali diminta untuk mengisi google formular yang berisikan kuesioner pengetahuan aktivitas fisik yang sama

Hasil

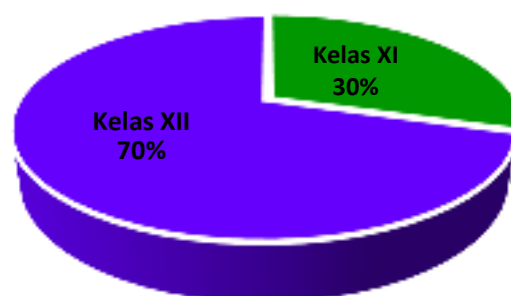
Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 8 Juni 2024 yang dihadiri oleh 25 siswa. Berdasarkan tiga kegiatan pengabmas yang telah dilaksanakan didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Komitmen siswa untuk mengikuti kegiatan secara penuh dan menyebar luaskan materi penyuluhan minimal kepada 10 teman sebaya (siswa) lainnya.

2. Gambaran karakteristik Siswa

a. Kelas

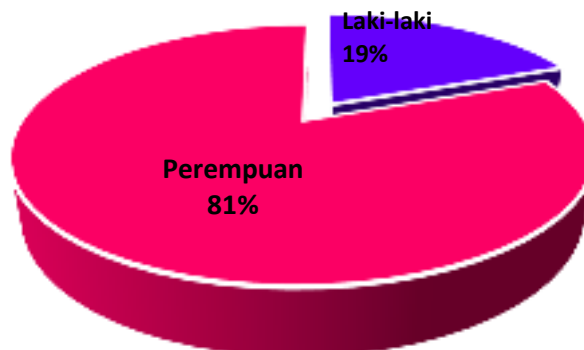
Sebagian besar siswa berasal dari kelas XI, yaitu 70 %, hanya 30 % yang berasal dari kelas XII, seperti yang terlihat pada gambar 4.1 berikut ini:



Gambar 4.1 Distribusi Kelas Siswa SMAN XI

b. Jenis Kelamin

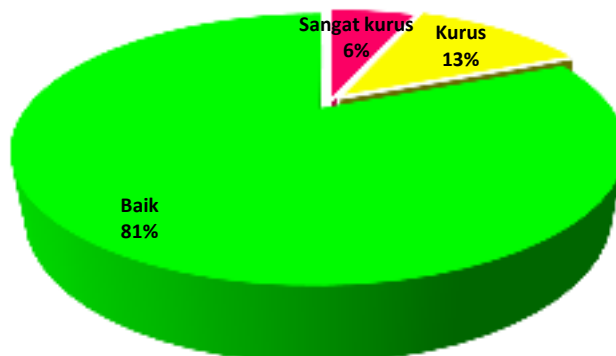
Jenis kelamin siswa Sebagian besar adalah Perempuan yaitu 81%, sedangkan laki-laki hanya 19 %, seperti pada gambar 4.2 berikut ini:



Gambar 4.2 Distribusi Jenis Kelamin Siswa SMAN XI

3. Status Gizi

Distribusi jenis kelamin yang diukur dengan antropometri menggunakan indeks IMT dapat dilihat pada gambar 4.3 berikut ini;



Gambar 4.3 Distribusi Status Gizi Siswa SMAN XI

Berdasarkan gambar 4.3 terlihat status gizi siswa sebagian besar baik atau normal yaitu 81%, sisanya kurus (13%) dan sangat kurus, tidak ada yang memiliki gizi lebih baik berat badan lebih maupun obesitas. Diharapkan dengan adanya peningkatan pengetahuan, siswa yang semula kurang aktif, dapat termotivasi untuk lebih aktif lagi dengan melakukan berbagai aktivitas fisik.

4. Peningkatan pengetahuan

Berdasarkan analisis data pretes dan postes, diperoleh peningkatan pengetahuan tentang aktivitas fisik. Rata-rata nilai pengetahuan tentang aktivitas fisik 73, dan setelah penyuluhan terjadi peningkatan sebesar 20,5% menjadi menjadi 88.

Tindak Lanjut

Kegiatan pengabmas yang telah dilakukan menunjukkan adanya pengetahuan para siswa tentang aktivitas fisik, namun berdasarkan brain

storming sebagian besar siswa relative tidak aktif. Untuk itu dalam kegiatan berikutnya perlu dilakukan kegiatan senam bersama dipandu dengan video. Diharapkan senam ini nantinya dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Selain itu untuk menjadi peer konselor kesehatan bagi remaja sebaya, masih harus diperkuat pengetahuan lainnya terutama yang berkaitan dengan masalah kesehatan pada remaja. Sehingga dalam kegiatan selanjutnya juga perlu dilaksanakan penyuluhan tentang makanan sehat dan bergizi bagi remaja, kesehatan reproduksi dan pengaruh narkotik, psikotropika dan zat adiktif lainnya bagi kesehatan.

Kesimpulan dan Saran

1. Masalah kesehatan yang dihadapi siswa adalah kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan makan siswa yang kurang baik.
2. Kegiatan pengabmas telah berhasil merekrut 25 siswa yang bersedia menjadi peer konselor
3. Penyuluhan yang telah dilaksanakan telah berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik yang berdampak pada Kesehatan, serta makanan sehat dan bergizi bagi remaja.

Daftar Pustaka

- Abidarda, Y., & Ridhani, A. R. (2019). *Peer Counseling: Pendekatan Alternatif dalam Menangani Masalah Remaja* (I). Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin.
- Agustina, D., & Trioclarise, R. (2023, September 7). Utilization of active life leaflets on improving physical activities of integrated islamic junior high school students in Bekasi. *Proceedings of the 2nd Biennial International Conference on Safe Community, B-ICSC 2022, 20-21 September 2022, Bandar Lampung, Lampung, Indonesia*. <https://doi.org/10.4108/eai.20-9-2022.2334140>
- Ali, M., & Asrori, M. (2019). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Bumi Aksara.
- Anekasari, R. (2019). *Psikologi Perkembangan: Bacaan Wajib (Calon) Orangtua dan Pendidik* (Moh. Nasrudin, Ed.).
- Astuti, P., & Fatonah, S. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik dan Status Gizi terhadap Prestasi. *Jurnal Teknologi Busana Dan Boga*, 7(2), 92–101. <https://doi.org/10.15294/teknobuga.v7i2.20549>
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI. (2017). Usaha kesehatan sekolah (UKS) menjadi transformasi dalam upaya kesehatan di lingkungan sekolah. In *Kementerian Kesehatan RI*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20170227/5419937/unit-kesehatan-sekolah-uks-menjadi-transformasi-upaya-kesehatan-lingkungan-sekolah/>

- Gibney, M. J., Margaretts, B. M., Kearney, J. M., & Rab, L. (2018). *Gizi Kesehatan Masyarakat - Public Health Nutrition* (Michael J. Gibney, Barrie M. Margaretts, & John M. Kearney, Eds.). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Gill, J. M. R. (2016). The nature of the evidence. In D. J. Stensel, A. E. Hardman, & J. M. R. Gill (Eds.), *Physical Activity and Health; The Evidence Explained* (3rd ed., pp. 29–62). Taylor & Francis.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129. <https://doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Hidayat, K., & Argantos. (2020). Peran usaha kesehatan sekolah (UKS) sebagai proses perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik. *Jurnal Patriot*, 2(2), 627–639. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/642/306>
- Juandanilisyah, Hidayah, F., Firngadi, A., Masroni, A., WSetiawan, W., Wahyuningsih, U., Mukaromah, Y., Kusniyanto, Y., Subekti, D., Diah, A. A., Tresnaasih, I., & Hendrawan, R. (2021). *Pengelolaan UKS di SMA*. https://doc-0g-3c-prod-03-apps-viewer.googleusercontent.com/viewer2/prod-03/pdf/mdevfh4kp301hqqmben6ta6jc73vodoc/bo00amvltq3h0snpluk14bjb5f48oj2k/1709546475000/3/104314874162193421765/APznzaaIc3AUq_T0zMDBNLHhghdGcWvq9TGgn-fyUGr1kYBDAMuRF_tTk1juh8uqNJTe8d_w9mzm5QXc0hUdwUJz4XpkjEwv-cIcaYCooxgJSfeaDaVSAuMPWXy_nVK6CosoGKZYWylGycNVSaJ3Gz2fXIIRCDViZZcNpUKnZ4nglxO_wfyNZiAWGC9dHasMLo7SQj-2zUNfnero0Y4WXvz3Br2z4faR1XSb-FPge9rU5unKuH32qBS8yqTta8Qe4xwPr36a1Z1-jyh0mIWEvJxkifplFnndd1EJgzsr-m6wccLgTZd2n8dB9ByRDeApVrFtmJNYVMA3GxNkBo2mMqO_ldNOLS4mqapc0Q8nNsGPVaUDFBqTyF9XF8krE9CYo9q4JWFFwLD3EoKoBcPkUaBcaZbjQDk9g=?authuser=0&nonce=a2a5dn233jtum&user=104314874162193421765&hash=fipf4799m71lco6h2obqsj3jl6thi9oc
- Jurak, G., Morrison, S. A., Leskošek, B., Kovač, M., Hadžić, V., Vodičar, J., Truden, P., & Starc, G. (2020). Physical activity recommendations during the coronavirus disease-2019 virus outbreak. In *Journal of Sport and Health Science*. Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.003>
- Kadarsih, S. (2017). *Bimbingan Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Pengembangan Perilaku Prososial*. UIN Sunan Kalijaga.

- Kementerian Kesehatan. (2019). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Krismawati, L. D. E., Andayani, N. L. N., & Wahyuni, N. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMAN 2 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(1), 29–32.
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2020). *Theories of Adolescent Development*. Academic Press.
- Prasetiawan, H. (2016). Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1).
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Edukasimu*, 1(3), 1–9.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17, 25.
- Rachmayanie, R., & Prahesty, A. (2015). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa dengan Menggunakan Teknik Peer Counseling (Konselor Sebaya) di SMAN 11 Banjarmasin. *Paradigma*, 10(5).
- Sarwono, S. Wirawan. (2016). *Psikologi Remaja Edisi Revisi* (Ed. 1. Cet. 18.). Rajawali Pers.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep, Teori, dan Aplikasinya* (I). Kencana.
- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical activity, inactivity, and sedentary behaviors: Definitions and implications in occupational health. *Frontiers in Public Health*, 6(October), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00288>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Perlindungan Anak, Pub. L. No. 35 (2014).
- World Health Organization. (2012). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. In *World Health Organization* (pp. 1–22). [http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+\(GPAQ\)+Analysis+Guide#1](http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+(GPAQ)+Analysis+Guide#1)
- World Health Organization. (2018). *Prevalence of insufficient physical activity*. WHO; World Health Organization. http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior*. World Health Organization 2020. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.05.001>

World Health Organization. (2021). *Global School Based Student Survey*.
<https://ghdx.healthdata.org/record/indonesia-global-school-based-student-health-survey-2015>