

EDUKASI KESEHATAN TENTANG POLA HIDUP SEHAT UNTUK SISWA SMK BHAKTI HUSADA BEKASI

Nur Rizkiyah¹, Nana Suyana², Adhis Darussalam Pamungkas³

¹) Prodi Pendidikan Biologi, FMIPA, Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

²) Prodi Teknik Industri, FTIK, Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

³) Prodi Pendidikan Ekonomi, FIPPS, Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

e-mail: Qtman@gmail.com

Abstrak

Kegiatan edukasi kesehatan masih diperlukan, agar para siswa mampu memahami dan menerapkan pola hidup sehat. Kesehatan yang baik akan memberikan peran yang besar dalam kehidupan mereka kelak. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman dan menerapkan pola hidup sehat di lingkungan sekolah. Metode kegiatan dengan pemberian penyuluhan, praktek dan evaluasi. Kegiatan ini diikuti oleh 54 siswa SMK Bhakti Husada Bekasi. Kegiatan dilakukan pada bulan Oktober hingga Desember 2020. Hasil kegiatan siswa mempunyai nilai rata rata 70.2 pada materi makanan sehat, aktivitas sehat, dan kesehatan mental. Sebanyak 80% anak sudah dapat menerapkan pola hidup sehat, sisanya masih melakukan perbaikan dari segi bobot badan dan pola hidup sehat.

Kata kunci: Edukasi, Kesehatan, Pola Hidup

Abstract

Health education activities are still needed, so that students are able to understand and apply a healthy lifestyle. Good health will play a big role in their lives in the future. The purpose of this activity is to provide understanding and implement a healthy lifestyle in the school environment. Methods of activity by providing counseling, practice and evaluation. This activity was attended by 54 students of SMK Bhakti Husada Bekasi. The activities were carried out from October to December 2020. The results of student activities have an average score of 70.2 on healthy food, healthy activities, and mental health. As many as 80% of children have been able to adopt a healthy lifestyle, the rest are still making improvements in terms of body weight and a healthy lifestyle.

Keywords: Education, Health, Lifestyle

PENDAHULUAN

Dalam masyarakat modern seperti sekarang ini, terlebih lagi dalam menuju era globalisasi, seseorang dituntut agar mampu menghadapi persaingan yang makin kompetitif, baik di dalam maupun di luar negeri. Sedangkan akhir-akhir ini gaya hidup yang dianut oleh orang modern cenderung instan. Segala sesuatu didapat dengan cara mudah dan kemudian menimbulkan rasa malas. Kebiasaan-kebiasaan itu membuat kualitas kesehatan menjadi menurun. Salah satu cara untuk mengantisipasi menurunnya kualitas kesehatan adalah melalui peningkatan kualitas sumber daya manusia yang komprehensif. Perilaku hidup sehat sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di dalam kehidupannya. Anak dapat berkembang daya intelektualnya dengan baik harus didukung dengan gizi yang baik pula, dengan cara menjalankan pola hidup sehatnya. Wanardi (1997: 50) menyatakan bahwa Pendidikan Kependudukan dan Lingkungan Hidup dilaksanakan pada semua tingkat/sekolah untuk membentuk rasa tanggung jawab atas keadaan lingkungan, serta bagaimana memantau, memelihara dan memperbaiki lingkungan. Pola hidup sehat yang baik, teratur, dan selalu memperhatikan asupan gizi dalam setiap makanan, dapat membantu anak tumbuh dan berkembang baik fisik maupun psikisnya. Untuk itu harus dibiasakan teratur agar kesehatan tubuh selalu terjaga dengan baik dan dapat berkonsentrasi penuh dalam belajar, baik di sekolah maupun di rumah

Dengan pola hidup yang baik, maka akan membuat tubuh tetap sehat dan kuat serta aktif untuk melakukan berbagai kegiatan baik yang membutuhkan kekuatan dan daya tahan seperti olahraga maupun yang membutuhkan proses berfikir. Sebaliknya dengan pola hidup yang buruk akan berakibat buruk bagi kesehatan dan dapat menyebabkan kelainan pada tubuh termasuk rentan terhadap berbagai penyakit. Proses berfikir yang baik dapat membantu siswa dalam mengikuti

proses belajar, sehingga dapat berpengaruh pada prestasi belajarnya. Dengan menerapkan pola hidup sehat tersebut seseorang juga akan memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik pula. Kebugaran jasmani yang baik merupakan suatu modal dasar bagi seseorang untuk dapat melakukan aktivitas jasmani secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan status kebugaran yang tinggi berpeluang memiliki tingkat kesehatan yang baik sehingga siswa dapat belajar dengan baik dan siswa akan lebih semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan juga akan mempunyai kesiapan yang lebih tinggi dalam menerima materi yang diberikan. Dalam hal ini faktor yang sangat penting dalam mempengaruhi prestasi belajar anak adalah kecerdasan. Apabila anak tersebut cerdas, maka kemungkinan besar prestasi belajar yang diperoleh akan baik. Menurut C. P Chaplin yang dikutip M. Djawal Dahlan (2006: 106) mengartikan inteligensi itu sebagai kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru secara cepat dan efektif.

Salah satu sekolah yang berlokasi di pinggiran Jakarta adalah SMK Bhakti Husada. Progrma kesehatan yang ada di sekolah tersebut buka berarti para siswa memahami polah hidup yang sehat. Dari pengamatan awa terdapat 12% siswa yang mengalami obesitas sedang dan tinggi. Hal ini menjadi alasan, tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat memilih di sekolah tersebut.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk untuk memberikan pemahaman dan menerapkan pola hidup sehat di lingkungan sekolah. Kegiatan juga dapat mengurangi obesitas dan gejala penyakit lain, seperti hipertensi, diabet dan jantung. Kegiatan mampu memberikan kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan pengamatan kepada para siswa dengan cara melihat data unit kesehatan sekolah serta wawancara kepada beberapa siswa. Metode yang digunakan adalah metode ceramah, praktek dan pendampingan. Kegiatan dilakukan di SMK Bhakti Husada Kota Bekasi. Sebanyak 54 siswa kelas XI. Kegiatan ceramah dilakukan sebanyak 4 x pertemuan. Materi yang diberikan pada kegiatan ini adalah, Pola makan sehat, kontrol kesehatan dan gaya hidup. Praktek dilakukan dengan cara pengisian formulir monitoring kegiatan dan makanan yang dikonsumsi selama 3 minggu. Sedangkan pendampingan dilakukan dengan memberikan masukan atas monitoring yang sudah diisi. Hasil kegiatan diukur dengan cara mengukur kesesuaian rencanan aktivitas sehat dengan kegiatan yang dilakukan oleh para siswa.

Adapun formulir isian siswa terdiri dari nama lengkap, kelas, rencan kegiatan mingguan dan realisasi kegiatan yang sudah dikerjakan selama 3 minggu. Tim memberikan klasifikasi 3 katagori, yaitu, kurang, cukup, baik. Katagori kurang jika kegiatan hanya dikerjakan dibawah 0 hingga 50%, cukup jika mencapai 60% hingga 69% dan baik diatas 70% hingga 100%

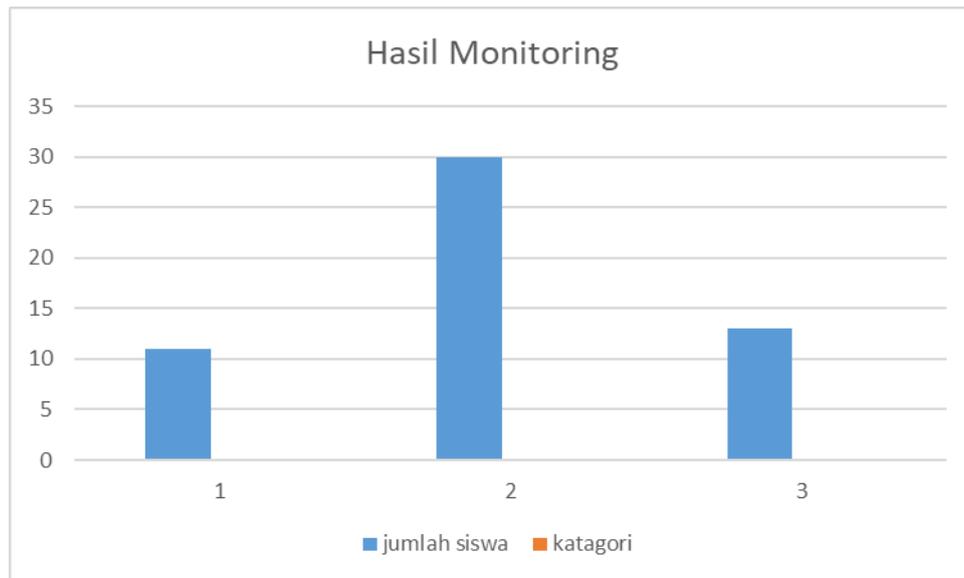
Materi kegiatan dapat dijelaskan pada tabel 1, yaitu

Tabel 1. Materi Kegiatan Ceramah Kegiatan

No	Materi	Media	Uraian
1	Pola makan sehat	Makanan dan gambar	Siswa memilih makanan sehat
2	Kontrol kesehatan	Alat kesehatan	Siswa diajarkan mengukur gula darah
3	Gaya hidup	Gambar dan Chart	Siswa menulis kegiatan aktivitas sehat
4	Materi makanan sehat, aktivitas sehat, dan kesehatan mental	Gambar dan makanan	Siswa membuat rencana kegiatan olahraga dan menu dan pola makan sehat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil monitoring dan pendampingan kegiatan , dari 54 siswa yang mendapatkan katagori kurang sebanyak 11 siswa, katagori cukup sebanyak 30 siswa dan katagori baik sebanyak 13 siswa. Adapun bagan hasil monitoring hasil kegiatan pola hidup sehat sebagai berikut :



Gambar 1. Hasil moniting kegiatan

Pada gambar 1, nampak sebanyak 30 anak sudah konsisten melakukan kegiatan hidup sehat atau sebanyak 56% sudah baik, sebanyak 24% siswa berkategori cukup. Sisanya masing masing perlu pemahaman dan tindakan lanjut.

Pola hidup sehat secara sederhana adalah menjalani hidup sehari-hari dengan cara yang baik dan memperhatikan faktor-faktor kesehatan, sehingga menjadi rutinitas yang menyehatkan (Aji, R. B. S., & Mulyaningsih, 2018). Menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan kondisi hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan merupakan salah satu gambaran dari aktivitas atau kegiatan yang didukung oleh keinginan dan minat serta bagaimana pikiran kita dapat menjalani dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Lingkungan bersih dan sehat sekolah bersama dengan role model hidup bersih dan sehat guru menjadi prediktor signifikan terhadap pola perilaku hidup bersih dan sehat siswa. Role model hidup bersih dan sehat guru mempunyai daya prediktor yang lebih tinggi terhadap pola perilaku hidup bersih dan sehat siswa (Harahap.dkk, 2018). Hal ini mengindikasikan bahwa guru memegang peran penting dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat siswa. Inferensi dari dkk, 2018 dan sehat tetapi dalam penguatan pendidikan karakter.

Kegiatan penyuluhan yang sejenis pernah dilakukan oleh Ningsih, dkk. 2018 yang membahas perlunya pola hidup sehat bagi siswa. Hasil kegiatan memberikan dampak positif bagi pola hidup siswa.



Gambar 2. Poster Pola Hidup Sehat

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan kegiatan dapat memberikan pengaruh dan dampak positif pada siswa. Pola hidup sehat memerlukan usaha yang keras, serta bantuan pihak lain, seperti orang tua guru dan berbagai pihak dalam menangani beberapa gejala penyakit, seperti obesitas. Di samping itu, peran role model guru akan lebih manjur dalam membentuk perilaku siswa ketika guru merujuk pada lingkungan sekolah, sekaligus guru mempraktekannya ketika berada dalam lingkungan sekolah. Siswa menyaksikan apa yang dilakukan oleh guru ketika di sekolah dan siswa mempraktekannya baik ketika mereka di sekolah maupun di luar sekolah.

SARAN

Pihak sekolah diharapkan dapat menjalankan program pola hidup sehat yang berkesinambungan. Siswa dapat diwajibkan ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler olah raga, agar mampu menyeimbangkan asupan yang masuk dengan kalori yang dikeluarkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diucapkan kepada para guru dan staff serta kepala sekolah yang mau membantu kegiatan ini. Para orang tua murid yang mau memberikan saran dan peranya dirumah dalam menjalankan program hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R. B. S., & Mulyaningsih, F. (2018). Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 7(11).
- Harahap, T. A., Saefuddin, A., Riani, E., & Indriyanto, B. (2018). Identifikasi Prediktor Pola Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Sekolah Menengah: Eksplorasi Data Sekunder Lomba Sekolah Sehat. *Jurnal Pengelolaan Sumberdaya Alam Dan Lingkungan (Journal of Natural Resources and Environmental Management)*, 8(1), 62-66.
- Syamsan, M. M. (2019). Penyuluhan Dalam Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Jurnal Kesehatan Lentera Acitya*, 6(2).
- Suryana, D. (2016). Pendidikan anak usia dini: stimulasi & aspek perkembangan anak. Prenada Media.
- Ningsih, P. A., Wahyuni, S., & Nasution, A. H. (2023). The Role Of Counseling Teacher In Smoking Behavior In Students Of SMA Negeri 1 Air Batu. *Mahir: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(2), 154-164.
- Umah, N. T., & Cahyono, R. (2022). Gambaran Keterlibatan Orang Tua Penyintas Covid-19 dalam Mempersiapkan Adaptasi Anak Sekolah Dasar pada Pembelajaran Tatap Muka. *Jurnal Syntax Transformation*, 3(02), 276-284.
- Yogica, R., Muttaqin, A., & Fitri, R. (2020). Metodologi pembelajaran: strategi, pendekatan, model, metode pembelajaran. IRDH Book Publisher.
- Arbiyah, N., Nurwianti, F., & Oriza, D. (2008). Hubungan bersyukur dengan subjective well being pada penduduk miskin. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(1), 11-24.
- Light, M. A., & Light, I. H. (2008). The geographic expansion of Mexican immigration in the United States and its implications for local law enforcement. *Law Enforcement Executive Forum Journal*, 8(1), 73-82.