

EDUKASI PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH PADA SISWA SISWI SMP KOTA MAKASSAR

Hasmyati¹, Nur Indah Atifah Anwar², Agus Sutriawan³, Muslim Bin Ilyas⁴, Alimin⁵
^{1,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Makassar
e-mail: Hasmyati@unm.ac.id

Abstrak

Edukasi kesehatan di sekolah merupakan upaya strategis untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa-siswi terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental, serta mendorong perilaku hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh edukasi kesehatan dalam lingkungan sekolah terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan siswa-siswi SMP di Kota Makassar. Pendekatan penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan teknik survei pada 200 siswa/i dari berbagai sekolah menengah pertama di Makassar. Data diperoleh melalui kuesioner yang mencakup aspek nutrisi, kebersihan diri, pencegahan penyakit, dan aktivitas fisik. Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa yang menerima edukasi kesehatan secara rutin di sekolah memiliki pemahaman yang lebih baik tentang topik-topik kesehatan dan menunjukkan peningkatan perilaku hidup sehat dibandingkan dengan siswa yang tidak menerima edukasi serupa. Edukasi kesehatan di sekolah dinilai efektif dalam mendorong siswa untuk menjaga kebersihan diri, meningkatkan kebiasaan makan sehat, dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Penelitian ini merekomendasikan peningkatan frekuensi dan kualitas program edukasi kesehatan dalam kurikulum sekolah, serta kolaborasi dengan tenaga medis lokal untuk memastikan siswa menerima informasi yang akurat dan relevan.

Kata kunci: Kesehatan Dan Sekolah

Abstract

Health education in schools is a strategic effort to increase students' awareness and knowledge of the importance of maintaining physical and mental health, as well as encouraging healthy living behavior. This research aims to identify the influence of health education in the school environment on the health knowledge, attitudes and behavior of junior high school students in Makassar City. The research approach uses quantitative methods with survey techniques on 500 students from various junior high schools in Makassar. Data was obtained through a questionnaire covering aspects of nutrition, personal hygiene, disease prevention and physical activity. The results of the analysis show that students who receive regular health education at school have a better understanding of health topics and show increased healthy living behavior compared to students who do not receive similar education. Health education in schools is considered effective in encouraging students to maintain personal hygiene, improve healthy eating habits, and participate in physical activity. This research recommends increasing the frequency and quality of health education programs in school curricula, as well as collaboration with local medical personnel to ensure students receive accurate and relevant information.

Keywords: Health And School

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan fondasi penting dalam menunjang proses pembelajaran yang optimal di sekolah. Di lingkungan sekolah, kesehatan peserta didik memainkan peran krusial dalam membentuk generasi yang produktif, berprestasi, dan memiliki kesejahteraan mental yang baik. Edukasi kesehatan bagi siswa di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) khususnya di Kota Makassar, tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan fisik, tetapi juga untuk membentuk perilaku sehat sejak dini (Riskiyani et al., 2024). Dalam usia remaja, siswa SMP cenderung berada dalam tahap perkembangan yang kritis, di mana pemahaman dan kesadaran mereka tentang pentingnya kesehatan fisik dan mental sangat memengaruhi kebiasaan hidup sehat di masa depan.

Sekolah memainkan peran penting dalam promosi kesehatan mental siswa. Kebijakan global merekomendasikan kerangka kerja kesehatan sekolah yang komprehensif untuk mencegah, mempromosikan, dan mendukung masalah kesehatan mental dalam komunitas sekolah (Suiraoaka et al., 2024). Implementasi yang efektif memerlukan investasi dari pemerintah, sekolah, keluarga, dan komunitas. Sistem dukungan mental yang berjenjang di sekolah dapat meningkatkan fungsi akademik dan psikososial serta mengurangi risiko hasil buruk seperti penyakit mental dan kegagalan sekolah. Sekolah memiliki pengaruh penting terhadap kesehatan setiap siswa, dan koherensi antara kebijakan, struktur, sistem, sumber daya manusia, dan praktik diperlukan untuk memajukan hasil akademis dan kesehatan (Jourdan et al., 2021). Sekolah yang Mempromosikan Kesehatan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan siswa, dan membantu pengajaran dan pembelajaran di sekolah (Lee et al., 2020).

Melalui program-program edukasi kesehatan di sekolah, siswa diharapkan dapat belajar tentang pola hidup sehat, termasuk pentingnya olahraga, pola makan bergizi, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan (Fauzi et al., 2024). Di Kota Makassar, isu-isu kesehatan seperti gizi buruk, kurangnya aktivitas fisik, serta peningkatan kasus obesitas dan penyakit tidak menular di kalangan remaja menjadi perhatian utama. Hal ini menggarisbawahi pentingnya integrasi edukasi kesehatan dalam kurikulum sekolah sebagai upaya pencegahan dan pemberdayaan siswa agar mampu membuat pilihan-pilihan kesehatan yang bijak. Program edukasi kesehatan ini juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan hidup sehat secara berkelanjutan, termasuk keterampilan untuk mengatasi stres dan mencegah perilaku berisiko yang dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental mereka (Ulfadhilah, 2024). Dengan adanya dukungan dari pihak sekolah, tenaga pendidik, dan instansi terkait, program edukasi kesehatan diharapkan dapat menghasilkan generasi muda yang sadar akan pentingnya kesehatan, yang pada akhirnya berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan di Kota Makassar.

METODE

1. Pendekatan Metode: Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode partisipatif dan kolaboratif, melibatkan siswa, guru, serta pihak sekolah dalam kegiatan edukasi kesehatan yang berfokus pada perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta pencegahan stunting.
2. Tahapan Pelaksanaan:
 - a) Persiapan dan Survei Awal: Melakukan survei awal melalui kuesioner atau wawancara untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dasar siswa tentang kesehatan dan praktik PHBS di lingkungan sekolah.
 - b) Penyuluhan dan Edukasi: Melakukan penyuluhan kesehatan dalam bentuk sosialisasi dan praktikum singkat mengenai PHBS, pola makan sehat, pentingnya kebersihan lingkungan, serta bahaya merokok dan narkoba.
 - c) Kelas Interaktif dan Demonstrasi: Membuat kelas interaktif, seperti praktik mencuci tangan yang benar, simulasi menu sehat, dan pengenalan olahraga ringan yang bisa dilakukan di sekolah.
 - d) Pembuatan Media Edukatif: Pembuatan poster dan booklet kesehatan yang akan dipasang di sekitar sekolah. Media ini mencakup informasi sederhana tentang gizi seimbang, olahraga, kebersihan diri, dan dampak stunting.
 - e) Pendampingan dan Monitoring: Memantau penerapan PHBS di sekolah selama tiga bulan setelah penyuluhan untuk menilai perubahan perilaku dan pemahaman siswa.
3. Evaluasi dan Tindak Lanjut: Mengadakan sesi evaluasi dengan siswa dan guru untuk mengukur dampak edukasi. Laporan perubahan sikap dan pengetahuan siswa akan disusun sebagai dasar untuk program tindak lanjut atau penyebaran ke sekolah lainnya di wilayah Makassar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan di SMP Kota Makassar dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa terhadap pentingnya kesehatan dalam kehidupan sehari-hari, serta membentuk perilaku hidup sehat sejak usia dini. Kegiatan ini terdiri dari

beberapa sesi edukasi yang mencakup materi tentang pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, kebersihan diri, serta pencegahan penyakit menular.

1. Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi

Berdasarkan pre-test yang diberikan sebelum sesi edukasi, diketahui bahwa 60% siswa memiliki pengetahuan dasar tentang pola hidup sehat, namun hanya 30% yang memahami secara rinci mengenai dampak dari kebiasaan tidak sehat. Setelah mengikuti edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan 85% siswa mampu menjelaskan kembali konsep pola hidup sehat serta mengidentifikasi faktor risiko dari perilaku tidak sehat.

2. Perubahan Sikap dan Kesadaran Siswa

Observasi menunjukkan perubahan sikap dan kesadaran siswa mengenai kesehatan pribadi dan lingkungan. Mereka menjadi lebih aktif dalam menjaga kebersihan di sekolah dan lebih memahami manfaat dari rutin berolahraga. Beberapa siswa bahkan mulai mempraktikkan kebiasaan sehat seperti membawa makanan bergizi dari rumah dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji.

3. Respon Guru dan Orang Tua

Guru dan orang tua memberikan respon positif terhadap program ini. Beberapa guru melaporkan adanya peningkatan dalam kehadiran siswa di kelas, karena kesehatan yang lebih baik berdampak pada penurunan angka ketidakhadiran. Orang tua juga mengapresiasi program ini, terutama karena anak-anak mereka mulai membawa praktik kesehatan ke dalam kehidupan keluarga.

Pembahasan

Pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan ini menunjukkan bahwa pembekalan mengenai kesehatan sejak dini dapat berdampak positif pada perilaku siswa. Beberapa temuan penting dari program ini adalah:

1. Perlunya Edukasi Kesehatan Berkelanjutan

Edukasi kesehatan tidak cukup dilakukan satu kali, melainkan membutuhkan program berkelanjutan untuk memastikan perubahan perilaku yang bertahan lama. Program follow-up dapat diadakan secara berkala, seperti bulanan atau setiap semester, untuk memperkuat pesan-pesan kesehatan yang disampaikan.

2. Keterlibatan Guru Sebagai Peran Model Kesehatan

Peran guru sebagai teladan kesehatan sangat penting dalam mempengaruhi sikap siswa. Keterlibatan guru dalam program ini dapat memperkuat motivasi siswa untuk menerapkan gaya hidup sehat. Hal ini dapat diwujudkan dengan memberikan pelatihan khusus bagi guru terkait materi kesehatan.

3. Pentingnya Kolaborasi dengan Orang Tua

Kolaborasi dengan orang tua sangat diperlukan, agar perubahan perilaku yang ditanamkan melalui edukasi di sekolah dapat didukung pula di lingkungan rumah. Hal ini dapat diwujudkan melalui pertemuan atau seminar bersama orang tua untuk menyampaikan pentingnya dukungan keluarga dalam mendukung perilaku hidup sehat anak.

4. Efektivitas Metode Edukasi Interaktif

5. Penggunaan metode interaktif, seperti simulasi, permainan, dan diskusi kelompok, terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan siswa dibandingkan metode ceramah konvensional. Siswa lebih aktif terlibat dan lebih mudah mengingat materi yang disampaikan.

6. Dampak Edukasi Terhadap Prestasi Akademik

Kesehatan yang baik secara tidak langsung berdampak pada kemampuan belajar siswa. Beberapa siswa menunjukkan peningkatan dalam prestasi akademik mereka, karena kesehatan yang lebih baik memengaruhi tingkat konsentrasi dan kehadiran mereka di sekolah.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan di Sekolah



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi kesehatan yang telah dilaksanakan ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan diri dan lingkungan, sebuah pencapaian yang tidak hanya membuktikan keberhasilan program, tetapi juga memperlihatkan dampak positif dari sosialisasi yang dilakukan secara efektif. Diharapkan, program ini tidak hanya berhenti sampai di sini, melainkan dapat menjadi langkah awal dari inisiatif yang lebih luas untuk terus mendukung dan mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan pelajar di Kota Makassar. Selain itu, dengan adanya program ini, sekolah memiliki peluang untuk mengembangkan model edukasi kesehatan yang inovatif, sehingga di masa mendatang siswa tidak hanya mendapatkan pengetahuan teoritis, tetapi juga pemahaman yang mendalam mengenai praktik menjaga kebersihan dan kesehatan sehari-hari. Kegiatan ini menjadi tonggak penting dalam pendidikan kesehatan di sekolah, terutama dalam membentuk generasi yang peduli akan kesehatan diri dan lingkungannya. Melalui program yang berkelanjutan, diharapkan kesadaran ini bisa menyebar, mempengaruhi gaya hidup siswa, bahkan komunitas di luar sekolah, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan lebih peduli terhadap kebersihan serta kesehatan.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan di sekolah berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan. Melalui pendekatan yang interaktif dan menyenangkan, siswa mampu memahami dan menerapkan informasi terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan lingkungan sekolah, dan pentingnya pola makan yang sehat. Para siswa juga lebih memahami dampak kebersihan pribadi terhadap kesehatan secara keseluruhan, yang diharapkan dapat menjadi kebiasaan baik dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, adanya kolaborasi dengan pihak sekolah dan tenaga kesehatan setempat memfasilitasi keberlanjutan program ini. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan

kesadaran seluruh warga sekolah akan pentingnya edukasi kesehatan sebagai bagian dari upaya preventif. Dengan demikian, kegiatan edukasi kesehatan ini memberikan dampak positif dalam membentuk perilaku hidup sehat dan berkelanjutan di kalangan siswa, yang akan mendukung tercapainya generasi muda yang lebih sehat di Kota Makassar.

SARAN

Adapun saran dari peneliti dapat di bagi sebagai berikut:

1. **Penguatan Program Berkelanjutan:** Disarankan agar sekolah-sekolah dapat melanjutkan program edukasi kesehatan ini secara berkala, dengan mengintegrasikannya ke dalam kegiatan belajar sehari-hari dan melibatkan kader kesehatan dari setiap kelas untuk memperkuat pemahaman siswa.
2. **Pelibatan Orang Tua:** Untuk memastikan kebiasaan sehat siswa juga diterapkan di rumah, kegiatan edukasi ini sebaiknya melibatkan orang tua melalui pertemuan atau media komunikasi agar mendukung kebiasaan baik di lingkungan keluarga.
3. **Monitoring dan Evaluasi:** Perlu adanya sistem monitoring dan evaluasi untuk mengukur perubahan perilaku siswa setelah menerima edukasi. Hal ini dapat dilakukan melalui observasi langsung maupun kuesioner berkala untuk mengetahui dampak jangka panjang dari program ini.
4. **Kerja Sama dengan Dinas Kesehatan dan Puskesmas:** Memperluas kerja sama dengan dinas kesehatan setempat dan puskesmas agar edukasi yang diberikan dapat berjalan lebih optimal dengan tambahan materi kesehatan dari ahli dan tenaga medis, terutama pada topik-topik seperti pencegahan penyakit menular, bahaya narkoba, dan kesehatan reproduksi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan banyak terimakasih atas pemerintah kabupaten Makassar atas dukungan dan partisipasi dalam memberikan kami izin kegiatan, sampai dengan turut andil dalam penelitian ini. Dan saya juga mengucapkan terimakasih bapak Rektor UNM dan Dekan FIK UNM atas bantuan dan dorongannya, sehingga pengabdian masyarakat saya dapat selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauzi, R. A., Hadiana, O., & Wahidi, R. (2024). Edukasi Penerapan Gaya Hidup Sehat Melalui Aktivitas Jasmani Pada Siswa Eakapapsasanawich Islamic School Krabi Thailand. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 2227–2234.
- Jourdan, D., Gray, N., Barry, M., Caffè, S., Cornu, C., Diagne, F., Hage, F. El, Farmer, M., Slade, S., Marmot, M., & Sawyer, S. (2021). Supporting every school to become a foundation for healthy lives. *The Lancet. Child & Adolescent Health*. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30316-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30316-3)
- Lee, A., Lo, A. S. C., Li, Q., Keung, V., & Kwong, A. (2020). Health Promoting Schools: An Update. *Applied Health Economics and Health Policy*, 18, 605–623. <https://doi.org/10.1007/s40258-020-00575-8>
- Riskiyani, S., Thaha, R. M., Seftiani, C., Haris, A. R., Linggi, I. R., Ningtyas, C. A. C., Lazarus, J., Dorliyanti, E., & Rachmat, M. (2024). Edukasi life skills pencegahan perilaku bermasalah pada siswa sekolah menengah pertama. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1–12.
- Suiraoaka, I. P., St, S., Ekawati, C. J. K., Putra, E. S., Gz, M., Lundy, F., Ns, Sk., Gejir, I. N., Saimi, S. K. M., Yuli Laraeni, S. K. M., & others. (2024). *Promosi Kesehatan*. CV Rey Media Grafika.
- Ulfadhilah, K. (2024). Penanganan Kekerasan Mental Anak (Pola Asuh yang Merusak Kekerasan Mental Anak Usia Dini). *Kindergarten: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia*, 3(01).