

LAYANAN UNIT KESEHATAN SEKOLAH (UKS) DI SANGGAR BIMBINGAN SMP AN-NADHLOH MALAYSIA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN DERAJAT KESEHATAN SISWA

¹Desti Nur Aini, ²Evada Mutiara Ramadhani

Universitas Negeri Malang

*e-mail: desti.nur.fs@um.ac.id

Abstrak: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat Universitas Negeri Malang yang dilakukan di Sanggar Bimbingan SMP Pondok An-Nadhloh Tanjung Sepat, Selangor Malaysia bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam membimbing siswa Sanggar Bimbingan SMP An-Nadhloh agar bisa melakukan kegiatan belajar mengajar dengan baik selama menempuh Pendidikan pada Sanggar Bimbingan tersebut. Kegiatan pengabdian yang dilakukan berupa kegiatan pengenalan layanan UKS (Unit Kesehatan Sekolah) kepada siswa Sanggar Bimbingan yang bertujuan agar para siswa mengetahui pentingnya menjaga Kesehatan pada lingkungan Sanggar Bimbingan. Dari kegiatan pengabdian tersebut ditemukan hasil jika beberapa siswa mempunyai masalah Kesehatan yang mayoritas adalah tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi akan menyebabkan masalah Kesehatan lanjutan yang serius apabila tidak segera dilakukan pencegahan. Dari hasil tersebut ada beberapa penyebab yang terjadi, seperti contohnya adalah kurangnya kegiatan olahraga dan konsumsi makanan yang tidak sehat. Beberapa solusi telah ditemukan untuk memperbaiki pola hidup di Sanggar Bimbingan tersebut antara lain adalah merubah menu makanan untuk sarapan, makan siang dan makan malam serta melakukan olahraga rutin minimal 1 minggu sekali. Saran untuk lanjutan kegiatan peningkatan derajat Kesehatan ini adalah dibentuknya ekstrakurikuler PMR(Palang Merah Remaja) yang bisa membimbing para siswa untuk menerapkan pola hidup sehat di Sanggar Bimbingan SMP Pondok An-Nadhloh.

Kata Kunci: kesehatan, sanggar bimbingan, siswa, unit kesehatan sekolah (uks)

Abstract: The community service activities carried out by the Malang State University community service team were carried out at the Pondok An-Nadhloh Tanjung Sepat Middle School Guidance Studio, Selangor Malaysia aim to improve students' abilities in guiding students of the An-Nadhloh Middle School Guidance Studio so they can carry out teaching and learning activities well while studying at the Guidance Studio. The community service activities carried out were in the form of an introduction to School Medical Room services for Guidance Studio students which aims to make students aware of the importance of maintaining health in the Guidance Studio environment. From these community service activities, it was found that some students had health problems, the majority of which were high blood pressure. High blood pressure will cause further serious health problems if it is not immediately prevented. From these results several causes occur, such as an example is the lack of sports activities and the consumption of unhealthy foods. Several solutions have been found to improve the lifestyle in the Guidance Studio, including changing the food menu for breakfast, lunch, also dinner and doing

regular exercise at least once a week. Suggestions for continuing this activity to increase the degree of health is the establishment of the Youth Red Cross extracurricular which can guide students to adopt a healthy lifestyle at the Pondok An-Nadhloh Middle School Guidance Workshop.

Keywords: guidance center, health, school medical room, students

PENDAHULUAN

SMP Pondok An-Nadhloh adalah sebuah Sanggar Bimbingan yang memfasilitasi para anak-anak Pekerja Migran Indonesia (PMI) Malaysia. Terletak pada Kawasan Tanjung Sepat, Selangor Malaysia. Program Kesehatan Sekolah adalah salah satu tujuan usaha untuk meningkatkan Kesehatan pada siswa salah satunya adalah Program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) yang dilakukan pada setiap tingkatan sekolah mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) dan sederajat. Tujuan UKS adalah untuk membentuk kebiasaan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) sedini mungkin pada anak serta memberikan (Aminah et al. n.d.). UKS dapat memberikan tempat kesempatan belajar bagi siswa untuk tumbuh sehat dengan (Candrawati and Widiani 2015). UKS merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dengan hasil tidak hanya siswa tetapi warga sekolah dapat berperilaku hidup sehat dan bersih (Yarnita et al. 2018).

Usaha Kesehatan Sekolah ini diselenggarakan untuk terbentuknya kemampuan hidup sehat antar warga sekolah sehingga memungkinkan tumbuhnya perilaku hidup sehat dan tidak adanya pertumbuhan penyakit pada sekitar sekolah (Prasetyo, Hudha, and Mayangsari n.d.). Dengan adanya lingkungan yang bersih berbagai kegiatan sekolah seperti kegiatan belajar mengajar, ekstrakurikuler dan kegiatan lain akan berjalan dengan baik (Novariana and Hermawan 2018). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lingkungan sekolah harus di maksimalkan sebagai target kesadaran diri dari hasil pengetahuan pencegahan penyakit di lingkungan sekolah. Mengingat semua jenis penyakit yang berasal dari bakteri dan virus bisa berasal dari mana saja asalnya.



Gambar 1. Tampak Depan Bangunan Sanggar Bimbingan SMP Pondok An-Nadhloh



Gambar 2. Gedung Ruang Kelas Sanggar Bimbingan SMP Pondok An-Nadhloh

Kegiatan pengenalan ini bertujuan agar siswa bisa mengetahui pentingnya menjaga Kesehatan pada lingkungan Sanggar Bimbingan serta mengenalkan beberapa alat Kesehatan sederhana yang berguna untuk lingkungan Sanggar Bimbingan yang diharapkan siswa paham dengan fungsi dan cara menggunakannya. Sehingga siswa bisa menggunakan alat tersebut apabila terjadi kejadian yang mengharuskan penggunaan alat Kesehatan tersebut. Kondisi Kesehatan di Sanggar Bimbingan SMP Pondok An-Nadhloh ini bisa dibilang kurang karena pada Sanggar Bimbingan ini minimnya kegiatan olahraga. Selain itu menu makanan seperti sarapan, makan siang dan makan malam tidak memiliki nutrisi yang seimbang.

Sanggar Bimbingan SMP Pondok An-Nadhloh ini baru diresmikan sehingga belum ada kegiatan seperti sosialisasi Kesehatan, sehingga belum memahami apa pentingnya menjaga pola hidup sehat. Kondisi tersebut sangat diperlukan tindak lanjut yang harus dilakukan seluruh warga sekolah agar derajat Kesehatan benar benar meningkat dibandingkan sebelumnya. Saat ini upaya yang dapat dilakukan untuk program merancang pola hidup sehat adalah mengadakan senam pagi dan merubah menu makanan sehari hari. Dengan upaya tersebut diharapkan agar selanjutnya Kesehatan pada lingkungan Sanggar Bimbingan bisa lebih terjaga dan terawat.

METODE

Lokasi Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Sanggar Bimbingan SMP An-Nadhloh Tanjung Sepat, Selangor Malaysia pada tanggal 4 November 2022. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh siswa kelas 7 SMP An-Nadhloh sebanyak 21 orang. Alat dan bahan yang digunakan pada kegiatan ini antara lain adalah alat Kesehatan seperti alat pengukur tinggi badan, pengukur tekanan darah digital, poster edukasi.



Tahap Perumusan Masalah

Tahap pertama adalah survey yang dilakukan pada Sanggar Bimbingan SMP Pondok An-Nadhloh untuk memetakan kebutuhan yang sesuai dalam permasalahan yang telah dirumuskan.

Tahap Wawancara

Langkah pertama dalam tahap ini adalah untuk mengetahui apa yang kurang pada Sanggar Bimbingan SMP Pondok An-Nadhloh ini. Tahap ini dilakukan dengan pendampingan dari Kepala Sekolah. Didapat hasil Program Pelayanan Kesehatan Sekolah masih belum tersedia karena Sanggar Bimbingan ini baru diresmikan.

Tahap Perencanaan dan Konsultasi

Pada tahap ini dilakukan perencanaan pelaksanaan kegiatan melalui koordinasi internal dengan seluruh anggota dan serta dosen pembimbing lapangan. Dengan adanya koordinasi ini memungkinkan kegiatan bisa berjalan sesuai rencana. Selain koordinasi internal, diperlukan juga koordinasi dengan pihak sanggar bimbingan yaitu dengan kepala sekolah dan tenaga pengajar.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan pembinaan UKS pada siswa dilaksanakan pada tanggal 4 November 2022 sebagai mahasiswa sebagai pemateri. Bahan dan alat yang digunakan antara lain Alat Ukur Tinggi Badan, Alat Ukur Tekanan darah Digital dan Poster Edukasi Isi Piringku.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan melalui diskusi seluruh anggota dengan membrikan kritik dan saran atas pelaksanaan kegiatan tersebut dengan tujuan perbaikan untuk kegiatan selanjutnya.

HASIL & PEMBAHASAN

Pelaksanaan pembinaan UKS pada siswa dimulai dengan penyampaian beberapa materi Palang Merah Remaja (PMR) kemudian dilanjutkan dengan definisi dan tujuan diadakannya program UKS. Setelah materi utama dilanjutkan dengan pengenalan alat-alat Kesehatan yang ada di UKS dan wajib mengetahui tujuannya. Kegiatan dilanjutkan dengan pengukuran tinggi badan dan tekanan darah seluruh siswa di kelas(Oleh 2013).



Gambar 3. Pengukuran tinggi badan siswa SB AnNahdloh

Kendala yang dihadapi saat melakukan kegiatan ini adalah kurangnya alat Kesehatan yang tersedia sehingga tidak dapat memperagakan secara lengkap. Dampak dari kurangnya alat Kesehatan yaitu siswa tidak mengetahui secara detail bagaimana cara alat itu digunakan. Dari pihak Sanggar Bimbingan sendiri akan mengusahakan untuk menyediakan alat – alat yang belum tersedia. Sebelumnya saat kegiatan berlangsung sudah ditampilkan video edukasi tata cara menggunakan alat-alat kesehatan, dengan itu diharapkan saat alat Kesehatan tersebut telah tersedia, siswa mampu untuk menggunakan alat tersebut dengan baik.



Gambar 4. Pengenalan alat-alat Kesehatan kepada siswa

Pengukuran tekanan darah pada siswa bertujuan untuk mengetahui apakah siswa tersebut memiliki tekanan darah tinggi(hipertensi) atau terlalu rendah(hipotensi). Tinggi atau rendahnya tekanan darah dapat memungkinkan adanya penyakit yang bisa saja tumbuh pada tubuh seseorang jika tidak dikendalikan atau dicegah(Wulansari, Ichsan, and Usdiana 2013). Hipertensi adalah penyebab kematian nomor 3 pada semua umur(Arif and Hartinah 2013). Jika anak berusia remaja saja sudah memiliki hipertensi bisa jadi mereka memiliki potensi penyakit penyakit yang berbahaya di kemudian hari jika tidak mengendalikan gaya hidup yang kurang sehat.

Begitu juga dengan hipotensi, seseorang yang mempunyai tekanan darah rendah artinya memiliki masalah pada bagian sirkulasi darah dimana tekanan darah dalam arteri lebih rendah dari tekanan darah normal (Rustini, Fuadi, and Surahman 2016). Jika seseorang mempunyai tekanan darah rendah dan tidak segera ditangani akan menimbulkan gangguan pada organ tubuh lainnya.

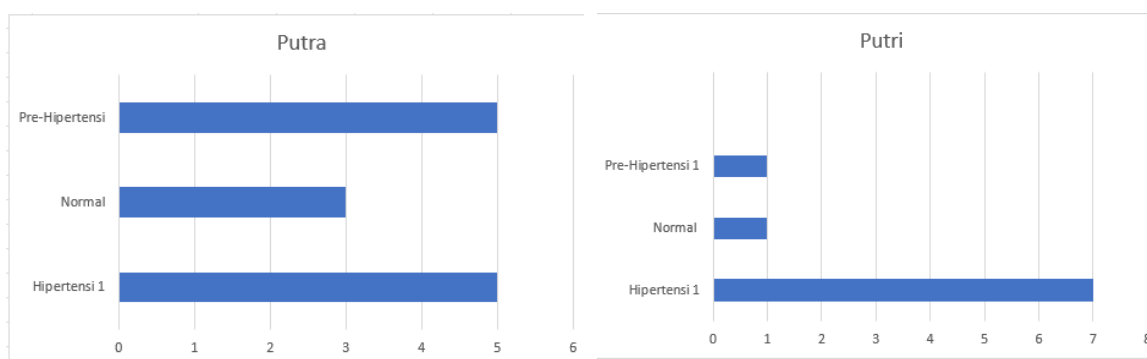
Tabel 1. Kategori Tekanan Darah

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Hipotensi	< 90	< 60
Normal	90 – 119	60 – 79
Pre-Hipertensi	120 – 139	80 – 90
Hipertensi Tingkat 1	140 – 159	90 – 99
Hipertensi Tingkat 2	160 – 179	100 – 109
Hipertensi Tingkat Darurat	≥ 180	≥ 110

Tabel 2 . Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Siswa

Putra			Putri		
Nama	Tekanan Darah	Kategori	Nama	Tekanan Darah	Kategori
A	152/87	Hipertensi 1	A	131/77	Hipertensi 1
B	111/77	Normal	B	142/93	Hipertensi 1
C	154/93	Hipertensi 1	C	148/100	Hipertensi 1
D	98/56	Normal	D	145/83	Hipertensi 1
F	140/88	Hipertensi 1	E	132/77	Pre-Hipertensi
G	121/80	Pre-Hipertensi	F	144/94	Hipertensi 1
H	142/83	Hipertensi 1	G	142/97	Hipertensi 1
I	130/74	Hipertensi 1	H	118/77	Normal
J	121/74	Pre-Hipertensi			
K	125/80	Pre-Hipertensi			
L	99/55	Normal			
M	125/76	Pre-Hipertensi			
N	123/75	Pre-Hipertensi			

Dari table diatas bisa disimpulkan jika siswa putra yang mempunyai hasil normal 23%, pre-hipertensi 38.5% dan hipertensi tingkat 1 sebanyak 38.5%. Lalu siswa putri 11% normal, 11% pre-hipertensi dan 78% hipertensi tingkat 1.



Gambar 5. Tabel hasil pengukuran tekanan darah siswa putra

Gambar 6. Tabel hasil pengukuran tekanan darah siswa putra

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa 52% dari seluruh siswa Sanggar Bimbingan mengalami Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). Banyak hal yang mempengaruhi tekanan darah seperti berikut ini (Arif and Hartinah 2013): (1) Kekuatan kontraksi jantung : semakin tinggi kontraksi jantung semakin tinggi tekanan darah dan sebaliknya, jika kontraksi jantung melemah maka tekanan darah akan rendah; (2) Aliran pembuluh darah yang tidak normal; (3) Elastisitas pembuluh darah; (4) Kekurangan zat yang diperlukan oleh tubuh; (5) Kurang olahraga; (6) Konsumsi makanan kurang sehat. Diantara beberapa hal yang mempengaruhi tekanan darah tersebut salah satunya kekurangan zat yang diperlukan oleh tubuh, sehingga banyak siswa yang mempunyai tekanan darah tinggi. Untuk mengurangi resiko penyakit akibat tekanan darah tinggi siswa bisa merubah pola hidup menjadi lebih sehat dengan mengonsumsi makanan – makanan yang sehat dan bernutrisi (Batara, Bodhi, and Kepel 2016). Selain itu siswa harus banyak melakukan aktivitas fisik.

Dengan tujuan tindak lanjut dari hasil di atas, mahasiswa merancang menu makanan yang mengandung banyak nutrisi untuk tubuh seperti dibawah ini (Anzarkusuma et al. 2014).

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Sarapan	Sayur Sop	Oseng Sawi/Buncis + Telur Dadar	Ayam Kari	Semur Telur	Sayur Bayam	Oseng Tempe	Nasi Goreng + Telur Dadar
Makan Siang	Tempe + Jamur Goreng	Sayur bayam + Telur Dadar	Sayur Sop	Ayam goreng	Tempe goreng / Telur dadar + urap urap	Ayam Bumbu Merah	Tumis Buncis

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Makan	Ayam	Sayur	Tempe +	Oseng	Sayur	Sayur	Ayam
Malam	Kari	Bayam	Jamur Goreng	Tempe	Asem	Sop	Bumbu Merah

Dari menu tersebut diharapkan siswa Sanggar Bimbingan bisa menerapkan pada kehidupan sehari – hari dan bisa menurunkan tekanan darah para siswa yang

SIMPULAN

Pada kegiatan pembinaan UKS dilakukan pengenalan ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) dan pengenalan sejumlah alat Kesehatan yang terdapat pada UKS dan bisa digunakan saat warga sekolah baik itu siswa dan tenaga pengajar. Berdasarkan praktik pengukuran tekanan darah dan pengenalan kegiatan praktek Kesehatan banyak siswa yang antusias mempelajari kebersihan dan kegiatan. Banyak hal baru yang ditemukan dari praktek tersebut dan penyebabnya adalah dari siswa – siswi sendiri yang kurang menerapkan prinsip hidup sehat. Dengan itu diharapkan siswa Sanggar Bimbingan SMP An-Nadhloh bisa menjaga pola hidup sehat dan bersih.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis disampaikan kepada Universitas Negeri Malang yang telah memfasilitasi penulis untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada para Pekerja Migran Indonesia (PMI) Malaysia khususnya untuk siswa Sanggar Bimbingan An-Nadhloh Tanjung Sepat, Selangor Malaysia. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada rekan-rekan mahasiswa yang telah berkontribusi secara aktif pada kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Aminah, Siti, Elang Wibisana, Yayah Huliatusna, and Ina Magdalena. n.d., (2021) "Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Sekolah Dasar." 12.
- Anzarkusuma, Indah Suci, Erry Yudhya Mulyani, Idrus Jus'at, and Dudung Angkasa. 2014. "Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Rajeg Tangerang." *Indonesian Journal of Human Nutrition* 1:14.
- Arif, Djauhar, and Dewi Hartinah. 2013. "Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus." 4(2):17.
- Batara, Deviwanti, Widdhi Bodhi, and Billy J. Kepel. 2016. "Hubungan obesitas dengan tekanan darah dan aktivitas fisik pada remaja di Kota Bitung." *Jurnal e-Biomedik* 4(1). doi: 10.35790/ebm.4.1.2016.10842.

- Candrawati, Erlisa, and Esti Widiyani. 2015. "Pelaksanaan Program UKS dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Kedung Kandang Kota Malang." 3(1):9.
- Novariana, Nana, and Nur Sefa Arief Hermawan. 2018. "Analisis Pengelolaan Trias Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di Tingkat SMP Se-Kota Bandar Lampung (Studi Kualitatif)." *Jurnal Kesehatan* 9(1):12. doi: 10.26630/jk.v9i1.720.
- Oleh, Diterbitkan. 2013. "Pendidikan Kesehatan Sekolah sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa." 9:7.
- Prasetyo, Yoyok Bakti, Atok Miftachul Hudha, and Wahyu Tisna Mayangsari. n.d. "Pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah Dalam Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Lombok Timur." 12.
- Rustini, Rini, Iwan Fuadi, and Eri Surahman. 2016. "Insidensi dan Faktor Risiko Hipotensi pada Pasien yang Menjalani Seksio Sesarea dengan Anestesi Spinal di Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung." *Jurnal Anestesi Perioperatif* 4(1):42-49. doi: 10.15851/jap.v4n1.745.
- Wulansari, Jayanti, Burhannudin Ichsan, and Devi Usdiana. 2013. "Hubungan Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Dr. Moewardi Surakarta." *Biomedika* 5(1). doi: 10.23917/biomedika.v5i1.271.
- Yarnita, Yeni, Tri Siwi Kusumaningrum, Pratiwi Gasril, Juli Widiyanto, and Wiwik Norlita. 2018. "Pelatihan Kesehatan Tentang Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Perilaku Hidup Bersih & Sehat (PHBS) Serta P3K di SMAN 05 Tapung Kab. Kampar." 4.