

Peran Organisasi Kesehatan Sekolah dalam Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat pada Remaja di kecamatan Medan Sunggal

Wasiyem¹ Azinatul Asghorah² Safira Zahara³ Aulia Nazwa⁴ Hilya Hairo Fitri⁵ Nurul Aulia⁶ Rabiatul Chazali⁷

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara,
Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7}

Email: safirazahara158@gmail.com³

Abstract

The crucial role of school health organizations greatly contributes to raising adolescents' awareness about the importance of a healthy lifestyle. Adolescents are a vulnerable age group that is easily influenced by negative factors affecting their health, such as irregular eating habits, insufficient physical activity, and risky behaviors. School health organizations act as a platform for delivering information, educating students, and promoting healthy habits among adolescents. Various health programs, including nutrition training, physical activity initiatives, and anti-smoking campaigns, play a significant role in shaping healthy behaviors during adolescence. This study evaluates the effectiveness of intervention programs conducted by school health organizations in encouraging positive behavioral changes among adolescents and explores the challenges faced during implementation. The findings reveal that the active involvement of school health organizations enhances awareness of the importance of healthy living, although stronger collaboration between schools, families, and communities is required to achieve more optimal results.

Keywords: School Health Organizations, Healthy Lifestyle Awareness, Adolescents, Health Intervention Programs, Healthy Behavior

Abstrak

Peran penting organisasi kesehatan di sekolah sangat berpengaruh dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya gaya hidup sehat. Remaja adalah kelompok usia yang rentan terhadap berbagai faktor negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka, seperti kebiasaan makan yang tidak teratur, minimnya aktivitas fisik, dan kebiasaan berisiko lainnya. Organisasi kesehatan di sekolah berfungsi sebagai sarana untuk menyebarkan informasi, memberikan edukasi, serta membentuk pola hidup sehat di kalangan siswa. Berbagai program kesehatan yang diselenggarakan, seperti pelatihan tentang gizi, aktivitas olahraga, dan kampanye anti-merokok, memiliki kontribusi besar dalam membentuk gaya hidup sehat selama masa remaja. Penelitian ini mengevaluasi efektivitas dari program intervensi yang dilaksanakan oleh organisasi kesehatan di sekolah dalam mendorong perubahan perilaku positif pada remaja, serta hambatan-hambatan yang muncul dalam pelaksanaannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran aktif organisasi kesehatan sekolah dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat, namun dibutuhkan kolaborasi yang lebih erat antara sekolah, keluarga, dan masyarakat untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

Kata Kunci: Organisasi Kesehatan Sekolah, Kesadaran Gaya Hidup Sehat, Remaja, Program Intervensi Kesehatan, Perilaku Sehat



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Sekolah (UKS) mempunyai rencana strategis untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat di kalangan penduduk lanjut usia. Masa remaja merupakan masa krusial untuk mengembangkan kebiasaan gaya hidup yang akan mempengaruhi kesehatan di kemudian hari. Remaja sering kali menghadapi banyak risiko kesehatan, seperti mengonsumsi makanan yang tidak sehat, melakukan aktivitas yang menuntut fisik, atau melakukan perilaku

berisiko seperti merokok atau menggunakan gawai secara berlebihan. Dalam konteks ini, UKS berfungsi sebagai lembaga pendidikan, tempat pembelajaran, dan landasan hidup sehat melalui lingkungan sekolah yang holistik dan terpadu. Melalui program seperti pemeriksaan kesehatan berkala, kebersihan lingkungan, dan kesehatan penyuluhan, UKS membantu remaja memahami betapa pentingnya mengikuti nasihat medis. Melalui pendekatan ini, remaja tidak hanya memahami teori hidup sehat tetapi juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Terpeliharanya pola hidup sehat di lingkungan sekolah juga mencakup dampak jangka panjang. Penanaman nilai hidup sehat di lingkungan sekolah juga memiliki dampak jangka panjang, di mana remaja dapat menjadi agen perubahan yang menyebarkan pola hidup sehat kepada keluarga dan masyarakat.

Keberhasilan UKS terletak pada hubungan kolaboratif antara pejabat sekolah, penyedia layanan kesehatan, dan individu. Pendidikan kesehatan yang diselenggarakan UKS antara lain berupa pelatihan, lomba kebersihan, dan pengawasan terhadap kegiatan kesehatan mahasiswa. Dengan bantuan lingkungan ini, program ini menjadi lebih efektif dalam mendidik siswa dan mengajarkan mereka cara menjalani gaya hidup sehat dalam segala hal. Pentingnya lingkungan sekolah dalam menumbuhkan perilaku positif pada remaja semakin ditonjolkan dalam hal ini. Penerapan UKS yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa terhadap masalah kesehatan, seperti pentingnya gizi, olah raga, dan kebersihan diri, menurut penelitian. Selain itu, upaya UKS untuk mencegah kegiatan berbahaya seperti merokok dan penggunaan narkoba telah berhasil memberikan dorongan yang signifikan terhadap perkembangan remaja. Oleh karena itu, optimalisasi UKS sebagai sarana promosi pendidikan dan kesehatan sangat penting dalam mendidik generasi penerus bangsa yang sehat.

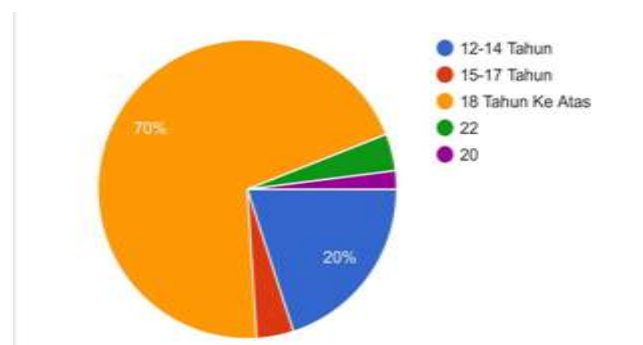
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, di mana metode yang digunakan melibatkan penyebaran kuesioner dan penelitian lapangan untuk memahami pemanfaatan teknologi informasi dalam meningkatkan pelayanan kesehatan di organisasi kesehatan. Kuesioner dirancang dengan pertanyaan pilihan ganda agar pengolahan dan analisis data menjadi lebih efisien. Terdiri dari beberapa bagian, kuesioner mencakup Data Demografi, Pengetahuan Tentang Kesehatan, Aktivitas Dan Keterlibatan Dalam Kesehatan, Serta Sikap Dan Perilaku Sehat. Lokasi penelitian terletak di daerah Medan Sunggal dengan fokus pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), serta alumni sekolah. Peneliti terlebih dahulu menentukan populasi dan sampel yang akan diteliti. Populasi yang menjadi sasaran terdiri dari remaja berusia 12 hingga 18 tahun ke atas di Medan Sunggal, sedangkan sampel diambil melalui metode stratified sampling untuk mendapatkan 50 responden. Selama proses pengisian kuesioner, peneliti memberikan petunjuk yang jelas kepada responden untuk memastikan mereka memahami pertanyaan dengan baik dan menjawab secara jujur. Hasil analisis yang diperoleh diharapkan dapat memberikan gambaran mendalam tentang sejauh mana teknologi informasi dimanfaatkan dalam peningkatan pelayanan kesehatan di organisasi kesehatan di Medan Sunggal. Temuan ini kemudian dapat dijadikan landasan untuk rekomendasi atau intervensi yang lebih lanjut.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Adapun gambaran responden pada penelitian ini dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

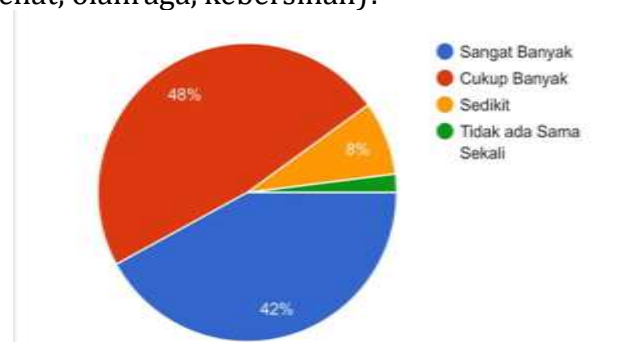


Gambaran I. Sebaran Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil yang ditampilkan di atas, dapat dilihat bahwa responden dalam penelitian ini berasal dari berbagai kelompok usia. Terdapat 20% responden berusia 12-14 tahun, 4% berusia 15-17 tahun, dan 76% berusia 18 tahun ke atas

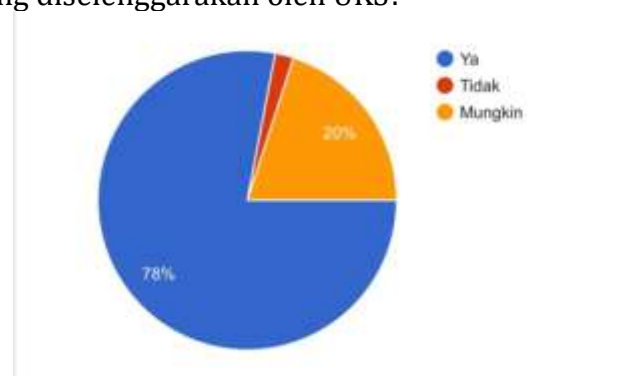
Analisis Peran Organisasi Kesehatan Sekolah Dalam Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat Pada Remaja

Hasil survei mengenai peran organisasi kesehatan sekolah dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat di kalangan remaja dapat dilihat pada beberapa gambar berikut ini:
Pertanyaan: Seberapa banyak UKS memberikan informasi tentang pentingnya hidup sehat (seperti: pola makan sehat, olahraga, kebersihan)?



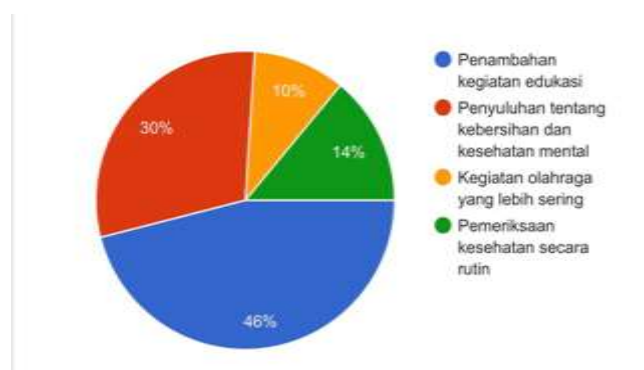
Gambar 2. Persentase Respon Jawaban Dari Pertanyaan I

Pertanyaan: Apakah anda merasa lebih sadar akan pentingnya menjaga kebersihan setelah mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh UKS?



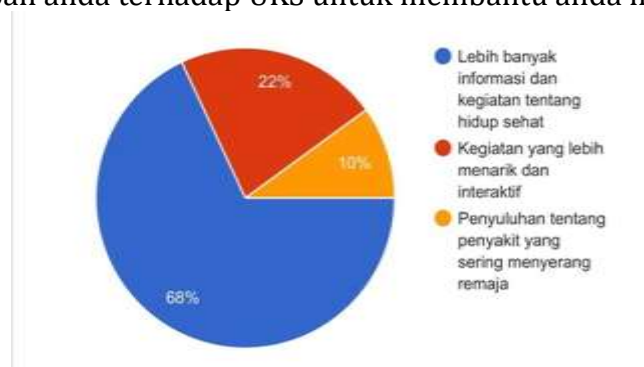
Gambar 3. Persentase Respon Jawaban Dari Pertanyaan II

Pertanyaan: Apa yang perlu ditingkatkan dalam kegiatan UKS di sekolah untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat?



Gambar 4. Persentase Respon Jawaban Dari Pertanyaan III

Pertanyaan: Apa harapan anda terhadap UKS untuk membantu anda menjalani hidup sehat?



Gambar 5. Persentase Respon Jawaban Dari Pertanyaan IV

Dari beberapa pertanyaan mengenai kuisisioner yang kami sediakan untuk mengevaluasi seberapa besar peran organisasi kesehatan sekolah dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat di kalangan remaja, kami dapat menyimpulkan bahwa peran tersebut sangat penting. Pada gambar kedua, terlihat bahwa 42% responden merasa bahwa UKS memberikan informasi yang sangat banyak mengenai pentingnya hidup sehat, 48% merasa cukup banyak, 8% merasa sedikit, dan 2% tidak merasa mendapatkan informasi sama sekali. Gambar ketiga menunjukkan bahwa 78% responden merasa lebih sadar akan pentingnya menjaga kebersihan setelah mengikuti kegiatan yang diadakan oleh UKS, sementara 20% merasa mungkin, dan 2% merasa tidak. Dalam gambar keempat, untuk meningkatkan kegiatan UKS di sekolah, 46% responden berpendapat bahwa perlu ada penambahan kegiatan edukasi, 30% menyarankan penyuluhan tentang kebersihan dan kesehatan mental, 14% mengusulkan pemeriksaan kesehatan secara rutin, dan 10% berpendapat perlunya kegiatan olahraga. Gambar kelima menunjukkan harapan responden terhadap UKS dalam mendukung gaya hidup sehat, di mana 68% berharap UKS dapat memberikan lebih banyak informasi dan kegiatan tentang hidup sehat, 22% berharap UKS menyelenggarakan kegiatan yang lebih menarik, dan 10% berharap UKS melakukan penyuluhan tentang penyakit yang umum menyerang remaja.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden dalam studi ini mencakup beragam usia. Di antara mereka, kelompok usia dengan proporsi tertinggi adalah individu berusia 18 tahun ke atas, yaitu sebanyak 76%, diikuti oleh usia 12-14 tahun yang mencapai 20%, dan paling sedikit adalah kelompok usia 15-17 tahun yang hanya sebanyak 4%. Komposisi usia ini mencerminkan bahwa mayoritas responden berada dalam fase akhir remaja hingga awal dewasa, yang merupakan kelompok usia penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat. Remaja adalah segmen yang sangat vital

dalam upaya promosi gaya hidup sehat, karena pada fase ini mereka mulai mengembangkan pola perilaku yang akan menjadi fondasi kesehatan di masa depan. Namun, tantangan yang muncul dalam mendorong remaja untuk mengadopsi gaya hidup sehat sangat beragam, mengingat banyaknya distraksi dan tekanan sosial yang mereka hadapi setiap hari, termasuk dari teman sebaya dan pengaruh media sosial yang cenderung memperkuat perilaku tidak sehat. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan menjadi strategi yang sangat esensial dalam memodifikasi perilaku remaja terkait gaya hidup. Dengan memberikan wawasan yang tepat mengenai keuntungan kesehatan dan konsekuensi dari perilaku tidak sehat, diharapkan remaja akan lebih mampu mengambil keputusan yang menyadari pentingnya gaya hidup sehat demi kesejahteraan mereka. Namun, efektivitas program pendidikan kesehatan ini harus dievaluasi secara menyeluruh untuk mengetahui sejauh mana dampaknya terhadap transformasi perilaku remaja.

Dalam hal penyampaian informasi mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik, dan kebersihan, kebanyakan responden berpendapat bahwa UKS telah berkontribusi cukup signifikan. Sebanyak 42% responden merasa bahwa UKS memberikan informasi dalam jumlah yang melimpah, sedangkan 48% menilai bahwa informasi yang disampaikan cukup banyak. Akan tetapi, masih terdapat 8% responden yang merasa bahwa informasi yang diterima hanya sedikit, dan 2% bahkan menganggap tidak ada informasi yang diberikan sama sekali. Data ini menunjukkan bahwa meskipun secara umum UKS telah melaksanakan perannya dengan baik, ada beberapa siswa yang mungkin merasa kurang terjangkau oleh program-program yang dijalankan, sehingga diperlukan penilaian untuk memastikan semua siswa mendapatkan manfaat yang seimbang. Selanjutnya, dalam hal kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan setelah mengikuti kegiatan UKS, survei menunjukkan bahwa 78% responden merasa lebih peka terhadap pentingnya menjaga kebersihan. Sebanyak 20% merasa mungkin ada peningkatan kesadaran, meskipun bimbang, dan 2% menyatakan bahwa mereka tidak merasakan perubahan sama sekali. Angka ini menggambarkan bahwa kegiatan UKS secara umum memiliki pengaruh positif yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap kebersihan. Namun, masih terdapat tantangan dalam menjangkau sebagian kecil siswa yang belum merasakan efek tersebut. Hal ini menjadi pertanda bagi pihak sekolah untuk merancang kegiatan yang lebih inklusif dan menarik, sehingga setiap siswa dapat lebih terlibat dan merasakan manfaatnya.

Ketika ditanyakan tentang elemen yang perlu ditingkatkan dalam program UKS untuk memperkuat kesadaran akan gaya hidup sehat, sebanyak 46% responden berpendapat bahwa penambahan kegiatan edukatif adalah langkah yang paling mendesak. Penambahan kegiatan edukatif ini mencakup kampanye mengenai hidup sehat dan kebersihan lingkungan sekolah. Meningkatkan pemahaman demi meningkatkan pelayanan awal serta menyikapi potensi keterlambatan dan penanganan isu kesehatan yang muncul di area sekolah, sehingga meminimalkan kesempatan siswa untuk mendapatkan layanan dengan cepat. Sementara itu, 30% responden menekankan pentingnya penyuluhan mengenai kebersihan dan kesehatan mental, yang mencerminkan kebutuhan akan perhatian lebih besar terhadap aspek psikologis dan kesejahteraan jiwa siswa. Sebanyak 14% responden menyarankan pemeriksaan kesehatan secara berkala, menunjukkan kesadaran akan pentingnya deteksi dini terhadap beragam isu kesehatan. Selain itu, 10% responden percaya bahwa aktivitas olahraga perlu dilakukan lebih sering, menunjukkan kebutuhan untuk memperkuat aspek fisik dalam program UKS.

Harapan responden terhadap UKS memberikan wawasan penting mengenai ekspektasi siswa terhadap peran organisasi ini di masa yang akan datang. Sebanyak 68% responden berharap UKS dapat lebih banyak menyajikan informasi dan kegiatan terkait hidup sehat. Hal ini menegaskan bahwa informasi yang berkesinambungan dan kegiatan yang bervariasi

menjadi aspek yang sangat diharapkan siswa. Di sisi lain, 22% responden menginginkan kegiatan yang lebih menarik, menunjukkan bahwa format dan cara penyampaian informasi juga memegang peranan penting dalam menarik perhatian siswa. Sementara itu, 10% responden berharap agar UKS mengadakan penyuluhan tentang penyakit yang sering menyerang remaja, mencerminkan kekhawatiran mereka terhadap beragam risiko kesehatan yang mungkin dihadapi. Nyswander (1947) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah proses perubahan individu yang berhubungan dengan pencapaian tujuan kesehatan pribadi dan masyarakat. Sekolah merupakan salah satu pihak yang berperan penting dalam memberikan pendidikan kesehatan bagi anak, yang bertujuan menanamkan kebiasaan hidup sehat. UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) merupakan bagian dari program kesehatan anak usia sekolah yang memiliki tiga program inti, yaitu pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah yang sehat. Lingkungan sekolah merupakan tempat yang ideal untuk pendidikan kesehatan, yang dapat menyuplai pengetahuan, keterampilan, serta dukungan sosial dari masyarakat sekolah. Menurut Kepmenkes, UKS merupakan usaha terpadu untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan membentuk perilaku sehat anak usia sekolah di dalam lingkungan sekolah. UKS berperan dalam memberikan pengetahuan terkait isu-isu kesehatan kepada siswa, sehingga diharapkan mereka bisa mempraktikkan gaya hidup sehat di manasaja.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa UKS memiliki peranan signifikan dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat di kalangan remaja. Meskipun sebagian besar siswa merasa mendapat manfaat dari kegiatan yang dilaksanakan, masih ada ruang untuk perbaikan dan pengembangan lebih lanjut. Fokus pada penambahan edukasi, penyuluhan kesehatan mental, dan pemeriksaan kesehatan rutin menjadi elemen krusial dalam meningkatkan efektivitas program UKS. Harapan siswa terhadap kegiatan yang lebih bervariasi dan menarik juga menunjukkan bahwa pendekatan inovatif dan interaktif diperlukan untuk menjaga minat dan partisipasi mereka. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pihak sekolah dan pengelola UKS dalam merancang strategi yang lebih efektif dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat di kalangan remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Organisasi Kesehatan Sekolah (UKS) memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat di kalangan remaja. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa sebanyak 78% responden merasa lebih sadar akan pentingnya menjaga kebersihan setelah berpartisipasi dalam kegiatan UKS. Program-program UKS, yang mencakup edukasi mengenai pola makan sehat, olahraga, dan kebersihan, memberikan dampak positif terhadap siswa. Sebanyak 68% responden berharap UKS menyediakan lebih banyak informasi dan kegiatan yang berkaitan dengan hidup sehat. Meskipun demikian, ada 8% responden yang merasa informasi yang disampaikan masih kurang, menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperluas jangkauan dan kualitas informasi yang diberikan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden menganggap UKS memberikan informasi yang cukup atau sangat banyak mengenai pentingnya hidup sehat. Namun, masih terdapat sebagian kecil responden yang merasa UKS belum optimal dalam menyebarkan informasi kesehatan. Untuk itu, diperlukan usaha lebih lanjut dalam memastikan bahwa program-program kesehatan dapat diakses dan diterima oleh seluruh siswa secara merata. Dari segi peningkatan kegiatan, 46% responden menyarankan agar UKS lebih banyak mengadakan program edukasi, sedangkan 30% lainnya mengusulkan penyuluhan mengenai kebersihan dan kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya membutuhkan informasi tentang kesehatan fisik, tetapi juga dukungan dalam hal kesehatan

mental. Dengan memperluas cakupan program yang lebih beragam, UKS dapat lebih efektif dalam mendukung kesehatan holistik siswa. Secara keseluruhan, UKS memiliki potensi besar dalam membentuk perilaku hidup sehat yang akan bertahan hingga dewasa. Program-program seperti pemeriksaan kesehatan rutin, promosi kebersihan lingkungan, dan edukasi mengenai pola hidup sehat tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran kesehatan tetapi juga dalam mencegah perilaku berisiko seperti merokok dan penyalahgunaan narkoba. Keberhasilan ini menegaskan pentingnya peran UKS dalam mendukung kesehatan generasi muda.

Saran

Disarankan agar UKS lebih mengembangkan program yang variatif dan interaktif untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Penggunaan teknologi informasi, seperti aplikasi kesehatan atau platform media sosial sekolah, dapat menjadi solusi untuk menyebarkan informasi kesehatan dengan lebih luas dan menarik. Selain itu, pelatihan bagi guru dan tenaga kesehatan yang terlibat di UKS sangat diperlukan agar mereka lebih efektif dalam mengomunikasikan pentingnya pola hidup sehat dengan pendekatan yang ramah remaja. Peningkatan program penyuluhan kesehatan mental juga harus menjadi prioritas, mengingat tantangan mental yang semakin dihadapi oleh remaja saat ini. Kegiatan seperti pengelolaan stres, pengurangan kecanduan gadget, serta promosi aktivitas fisik yang mendukung kesehatan mental harus diintegrasikan ke dalam program UKS. Dengan demikian, UKS akan lebih optimal dalam menjalankan fungsinya sebagai agen perubahan yang mendukung generasi muda dalam menjalani gaya hidup sehat secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abulyatama, M. U., Blang, J., Lama, B., Kab, K. B., Besar, A., Abulyatama, M. U., Blang, J., Lama, B., Kab, K. B., & Besar, A. (2023). Mendorong Gaya Hidup Sehat Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Program Studi Kesehatan Ambia Nurdin Dosen Pada Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Program Studi Kesehatan. 1–7.
- Anggraini, I. R., Alifatin, A., Aini, N., & Handayani, T. L. (2024). Penguatan unit kesehatan sekolah sebagai dasar peningkatan kesadaran kesehatan remaja. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(4), 750–763. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i4>.
- Budiono, M. A. (2014). Informasi Kesehatan Reproduksi Terhadap Siswa Smp Negeri X Di Surabaya Muhammad Arif Budiono , Muji Sulistyowati Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Jurnal Promkes*, 2(1), 58–65.
- Dwijayanto, I. M. R., & Isyarotullatifah. (2019). Peran UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) Dalam Upaya Penanggulangan Obesitas Pada Siswa Sma Negeri 2 Negara. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 10(2), 85–91.
- Pendidikan, J. (2024). *Cendikia Cendikia*. 2(3), 454–474.
- Umakaapa, M., & Suradji, F. R. (2024). Pengaruh Pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Merauke Papua Selatan. *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 25–32. <https://doi.org/10.56303/jdik.v2i1.243>