

Pentingnya Buklet Kesehatan Remaja Berbasis Masalah untuk Pendidikan Penguatan Karakter Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa SMP

Desak Made Citrawathi¹⁾, Putu Budi Adnyana²⁾, Ni Luh Putu Manik Widiyanti³⁾

^{1), 2), 3)} Dosen Program Studi Pendidikan Biologi, FMIPA,
Universitas Pendidikan Ganesha
dskcitra@gmail.com

ABSTRACT

The main objective of this study was to determine the importance of developing the Problem Based Adolescent Health Booklet to provide education to strengthen the character of clean and healthy behaviors of junior high school students. To achieve this goal, development research was conducted which refers to the Borg & Gall and Sugiyono models. This research was conducted in junior high schools in Buleleng sub-district. Schools involved as samples were determined by purposive random sampling technique. Data collection techniques are carried out by observation, interviews, and questionnaires involving teachers and students. The data obtained were analyzed descriptively. From the results of data analysis, it was found that students need to be given adolescent health education to strengthen the character of clean and healthy lifestyle. Teenage health material is contained in the science material, but the learning has not emphasized the strengthening of the character of clean and healthy lifestyle. For education, strengthening the character of clean and healthy living behaviors requires a problem-based learning model assisted by adolescent health booklets.

Keywords: adolescent health booklets, character, clean and healthy lifestyle

ABSTRAK

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui pentingnya pengembangan Buklet Kesehatan Remaja Berbasis Masalah untuk memberikan pendidikan penguatan karakter perilaku hidup bersih dan sehat siswa SMP. Untuk mencapai tujuan tersebut dilakukan penelitian pengembangan yang mengacu pada model Borg & Gall dan Sugiyono. Penelitian ini dilakukan di SMP se kecamatan Buleleng. Sekolah yang dilibatkan sebagai sampel ditentukan dengan teknik purposive random sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan kuesioner dengan melibatkan guru dan siswa. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif. Dari hasil analisis data diperoleh bahwa siswa perlu diberikan pendidikan kesehatan remaja untuk penguatan karakter perilaku hidup bersih dan sehat. Materi kesehatan remaja terdapat pada materi IPA, tapi pembelajarannya belum menekankan pada penguatan karakter perilaku hidup bersih dan sehat. Untuk pendidikan penguatan karakter perilaku hidup bersih dan sehat diperlukan model pembelajaran berbasis masalah berbantuan buklet kesehatan remaja.

Kata Kunci: buklet kesehatan remaja, karakter, perilaku hidup bersih dan sehat

1. Pendahuluan

Sekolah merupakan salah satu pusat pengembangan sumber daya manusia yang cerdas berkarakter. Terjadinya fenomena perilaku siswa seperti: tawuran, bolos, suka menyontek, sering mengcopy-paste tugas, motivasi belajar yang rendah (malas), kejahatan terhadap teman (bullying), kurangnya rasa hormat pada orang tua atau orang yang lebih tua, serta adanya gang motor. Masalah perilaku yang kurang sehat juga terjadi pada remaja, seperti banyaknya remaja menggunakan narkoba, terinfeksi HIV/AIDS, dan merokok. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa pendidikan karakter, termasuk karakter perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) belum terlaksana dengan baik.

Salah satu indikator keberhasilan program pendidikan karakter adalah menerapkan hidup bersih, sehat, bugar, aman, dan memanfaatkan waktu luang dengan baik. Nilai karakter dalam hubungannya dengan diri sendiri adalah bergaya hidup sehat. Bergaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup sehat dan menghindarkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan.

Pengembangan karakter termasuk karakter sehat mengikuti langkah-langkah yang sistematis, dimulai dari pengenalan nilai secara kognitif, dalam hal ini memahami tentang hidup sehat. Kemudian langkah berikutnya adalah memahami dan menghayati nilai secara afektif, serta langkah pembentukan tekad secara kognitif. Pembentukan karakter remaja dapat dilakukan melalui pendidikan keterampilan hidup. Remaja yang memiliki keterampilan hidup akan cenderung membawa remaja

pada pembentukan karakter yang menjadikan remaja semakin sehat dan bermartabat di masyarakat (Ermayani, 2015). Pendidikan karakter dapat dilakukan melalui pengembangan *soft skills* seperti berpikir kritis, kreatif, berkomunikasi secara efektif, dan dapat mengatasi masalah. Model pendidikan karakter pada remaja dapat diintegrasikan dalam kegiatan pembelajaran (Nasrullah, 2015). Model pembelajaran yang dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreatif, berkomunikasi secara efektif, dan dapat membuat keputusan dengan baik adalah pembelajaran berbasis masalah. Jadi untuk memberikan penguatan pendidikan karakter hidup bersih dan sehat dapat dilakukan melalui model pembelajaran berbasis masalah

Penguatan pendidikan karakter termasuk karakter PHBS di pendidikan dasar dan menengah dapat dilakukan dengan mengintegrasikan baik pada pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, maupun ekstrakurikuler. Untuk mengintegrasikan penguatan karakter PHBS pada mata pelajaran IPA., diperlukan sumber belajar. Sumber belajar yang dikemas dalam bentuk buklet diharapkan dapat memfasilitasi kegiatan pembelajaran untuk menguatkan karakter PHBS siswa SMP. Sumber belajar yang dikemas sesuai dengan perkembangan peserta didik dan kebutuhan siswa menjadikan pembelajaran lebih menarik, mengesankan, dan menyenangkan sehingga Sebagaimana yang dikemukakan oleh Prastowo (2011) bahwa bahan ajar yang disusun sesuai dengan tingkat kebutuhan peserta didik, maka pembelajaran akan menjadi lebih menarik, mengesankan, menyenangkan, sehingga memicu terjadinya proses pembelajaran yang lebih efektif dan peningkatan hasil belajar.

Rumusan masalah: 1. Bagaimanakah pelaksanaan pendidikan kesehatan remaja untuk penguatan karakter PHBS siswa di SMP? 2. Bagaimanakah pendapat guru tentang penggunaan buklet kesehatan remaja berbasis masalah untuk pendidikan kesehatan dan penguatan karakter PHBS siswa SMP? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pentingnya pengembangan buklet kesehatan remaja berbasis masalah untuk memberikan pendidikan kesehatan yang dapat menguatkan karakter PHBS siswa SMP.

2. Metode

Untuk mencapai tujuan penelitian dilakukan penelitian pengembangan yang mengacu pada model penelitian mengacu kepada penelitian dan pengembangan Borg & Gall (1983). Tahapan penelitian dan pengembangan ini terdiri dari empat tahap, yaitu: 1) tahap studi pendahuluan, 2) tahap penyusunan model, 3) tahap pengembangan model, dan 4) tahap evaluasi model. Secara ringkas tahapan penelitian dan pengembangan sebagai berikut. Melakukan studi pendahuluan, yaitu kegiatan pengumpulan informasi yang meliputi penelaahan literatur dan observasi lapangan untuk mengumpulkan informasi terkait dengan materi kesehatan remaja, pendidikan keterampilan hidup dalam bidang kesehatan, dan pendidikan penguatan karakter sehat. Dengan mempertimbangkan temuan-temuan dari penelitian pendahuluan, disusun desain awal prototipe Buklet Kesehatan Remaja Berbasis Masalah.

Penelitian ini dilakukan di SMP di kota Singaraja. Sekolah yang dilibatkan sebagai sampel ditentukan dengan teknik purposive random sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara, observasi, dan penyebaran kuesioner dengan melibatkan guru-guru IPA dan siswa SMP. Kuesioner untuk mengetahui pemahaman guru tentang PHBS di tatanan sekolah, pelaksanaan PHBS, dan penguatan karakter PHBS yang sudah dilakukan sekolah, pedoman wawancara, untuk memperoleh data tentang karakteristik peserta didik, materi pada silabus yang relevan untuk mengintegrasikan pendidikan kesehatan, pendidikan keterampilan hidup yang sudah dilakukan, pelaksanaan PHBS di sekolah, dan pedoman observasi, untuk memperoleh data dukung memperkuat hasil kuesioner. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

1. Karakteristik siswa SMP berdasarkan umur.

Umur siswa SMP adalah antara 12 tahun sampai dengan 15 tahun. Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, usia 12 sampai 15 tahun tersebut, siswa berada pada tahapan usia pubertas.

2. Materi kesehatan remaja pada mata pelajaran IPA

Dari hasil analisis silabus mata pelajaran IPA dari kelas VII sampai dengan kelas IX di SMP, ditemukan bahwa pada materi pokok atau materi pembelajaran yang terkait dengan kesehatan remaja pada umumnya terdapat di semester VIII dan semester IX. Pada semester VIII terdapat materi pokok: (1) sistem pencernaan dan penyakit yang berhubungan dengan sistem pencernaan, (2) zat aditif dan zat adiktif dan pengaruhnya terhadap kesehatan (3) Sistem peredaran darah dan penyakit yang berhubungan dengan sistem peredaran darah, dan (4) Sistem pernafasan dan gangguan pada sistem pernafasan. Pada semester IX, materi kesehatan remaja terdapat pada materi pembelajaran sistem reproduksi dan penyakit yang berhubungan dengan sistem reproduksi.

3. Integrasi materi kesehatan remaja pada materi pembelajaran

Materi kesehatan remaja yang relevan untuk diintegrasikan pada materi pembelajaran IPA, antara lain: (1) pada materi pembelajaran sistem pencernaan makanan dapat dibelajarkan tentang: gangguan pola makan yang menimbulkan masalah gizi pada remaja, seperti: kekurangan energi kronis (KEK), kegemukan (obesitas), dan bulimia, (2) pada materi zat aditif dan zat adiktif, dapat dibelajarkan tentang bahayanya *junkfood* dan napza (narkotika, alkohol, psikotropika, dan zat adiktif), (3) pada sistem peredaran darah dapat diintegrasikan tentang anemia yang sering dialami oleh remaja, (4) pada materi sistem pernafasan dapat diintegrasikan tentang bahaya rokok, dan (5) pada sistem reproduksi dapat diintegrasikan tentang kesehatan reproduksi remaja, seperti: tumbuh kembang remaja, usia ideal untuk hamil, bahaya aborsi, penyakit menular seksual (PMS), dan HIV/AIDS.

4. Pendapat guru tentang pengembangan buklet kesehatan remaja berbasis masalah.

Pengembangan buklet kesehatan remaja berbasis masalah disambut positif oleh guru, karena dapat digunakan sebagai acuan dalam membelajarkan siswa tentang kesehatan, khususnya yang sering dialami oleh remaja. Pendidikan Kesehatan Remaja (PKR) dengan menggunakan buklet kesehatan remaja dan strategi pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan dan melatih keterampilan hidup siswa untuk menguatkan karakter PHBS siswa.

5. Pengetahuan guru tentang PHBS di tatanan sekolah.

Dari kuesioner yang diberikan untuk mengetahui pemahaman guru tentang PHBS di tatanan sekolah dari 20 guru SMP di Kecamatan Buleleng, semuanya memiliki pemahaman yang sangat baik tentang PHBS dengan nilai > 85, dengan rerata nilai 87,8

6. Pelaksanaan pendidikan kesehatan dan pelaksanaan PHBS di tatanan sekolah

Pelaksanaan pendidikan kesehatan merupakan satu dari tiga program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Tiga program UKS yang disebut dengan Trias UKS, yaitu: (1) pendidikan kesehatan, (2) layanan kesehatan, dan (3) pembinaan lingkungan sehat. Pendidikan kesehatan yang diberikan lebih menekankan pada kesehatan reproduksi remaja.

7. Penguatan karakter PHBS yang sudah dilakukan oleh sekolah.

Penguatan karakter PHBS belum dilakukan secara terencana oleh guru. Sebanyak 35% guru menyampaikan informasi PHBS pada kategori kurang atau kadang-kadang (1-2 kali seminggu) dan menyampaikan informasi PHBS dalam kategori sering (3 – 6 kali seminggu) sebanyak 65%.

8. Perilaku PHBS untuk kebersihan diri seperti cuci tangan belum dapat dilakukan sebagaimana yang dipersyaratkan oleh PHBS tatanan sekolah disebabkan oleh sarana dan prasarana untuk mendukung perilaku tersebut kurang memadai.

Pembahasan

1. Karakteristik Siswa SMP sebagai Subjek Penelitian

Umur siswa SMP adalah antara 12 tahun sampai dengan 15 tahun. Pada usia tersebut, siswa berada pada tahapan usia pubertas (Pieter & Lubis, 2010; Sarwono, 2010). Pada masa ini, proses yang paling mencolok adalah perubahan fisik dan psikis dan sosial yang sering menimbulkan kegelisahan, keresahan, dan kekesalan pada remaja, dan gejala ini dapat mengganggu proses belajarnya. Untuk meningkatkan hasil belajar, diperlukan strategi pembelajaran yang tepat agar proses pembelajaran berlangsung dalam suasana yang kondusif. Suasana pembelajaran yang kondusif dapat meningkatkan hasil belajar siswa baik aspek pengetahuan, keterampilan, maupun sikap.

Dalam Hamzah (2009) diuraikan bahwa yang perlu diperhatikan dalam merancang dan memilih strategi pembelajaran antara lain adalah tujuan pembelajaran yang akan dicapai, jenis materi pelajaran, sarana dan prasarana belajar, dan tahapan perkembangan siswa sebagai peserta didik. Pendidikan Kesehatan Remaja (PKR) ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan, khususnya kesehatan remaja, meningkatkan sikap positif terhadap kesehatan pada siswa, dan keterampilan dalam menentukan perilaku sehat. Pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang dimiliki diperlukan siswa untuk menguatkan karakter berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Karakter PHBS yang dimiliki siswa akan menentukan perilaku yang tepat untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Pendidikan kesehatan remaja di SMP diintegrasikan pada mata pelajaran IPA.

Untuk melatih keterampilan dalam bidang KRR, siswa dapat dibelajarkan dengan pembelajaran berbasis masalah. Berdasarkan teori perkembangan kognitif Piaget, siswa SMP sudah mencapai tahap operasional formal. Ini berarti bahwa dari perkembangan kognitifnya, siswa SMP bisa dibelajarkan dengan menggunakan strategi pembelajaran berbasis masalah. Santrock (2007) menguraikan bahwa pada tahapan operasional formal, siswa memiliki kemampuan berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak, serta sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalah.

2. Pendidikan Kesehatan di SMP

Pendidikan kesehatan di SMP lebih menekankan pada kesehatan reproduksi remaja (KRR). Kebijakan sekolah terkait memberikan informasi kepada siswa tentang KRR adalah untuk menindaklanjuti Instruksi Bupati Buleleng No 2 Tahun 2013, tertanggal 13 Agustus 2013 tentang Sekolah Sebagai Kawasan Bebas Narkoba dan Seks Bebas. Setiap sekolah sudah memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi remaja kepada siswa, tetapi strategi yang dilakukan berbeda-beda tergantung kebijakan sekolah. Strategi yang dilakukan antara lain sebagai berikut.

- a. Melalui kegiatan ekstrakurikuler seperti Kelompok Siswa Peduli AIDS dan Narkoba (KS-PAN) dan Palang Merah Remaja (PMR).
- b. Ada sekolah yang mengharuskan seluruh siswanya mengikuti kegiatan KS-PAN, tetapi ada yang memprogramkan KSPAN sebagai salah satu pilihan pada kegiatan ekstrakurikuler.
- c. Pembinaan hidup sehat, termasuk sehat reproduksi dilakukan setiap hari Sabtu selama dua jam pelajaran.
- d. Informasi tentang KRR dan NAPZA diberikan pada semua siswa pada saat Masa Orientasi Siswa atau pada saat Ulang Tahun sekolah.
- e. Informasi diberikan oleh guru atau dari instansi terkait, seperti: Petugas dari Puskesmas, BKKBN, dan KPAD
- f. Pada setiap pembelajaran, semua guru menegaskan atau menginformasikan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan NAPZA,
- g. Sekolah memprogramkan semua guru mengharuskan dalam setiap guru menginformasikan tentang gangguan pada kesehatan, misalnya bahaya narkoba, HIV/AIDS, dan seks bebas.
- h. Informasi dan bahaya tentang Narkoba, AIDS, Seks Bebas, dan bahaya rokok dipajang dalam bentuk poster dan dipasang pada tempat-tempat strategis di lingkungan sekolah sehingga mudah dibaca oleh siswa, guru, karyawan, dan masyarakat yang datang ke sekolah.

Dari pengisian angket dan wawancara mendalam, bahwa penilaian hasil belajar terkait materi kesehatan remaja lebih menekankan pada aspek kognitif. Penilaian sikap maupun keterampilan hidup bidang kesehatan belum dilakukan. Keterampilan hidup adalah berbagai keterampilan atau kemampuan untuk dapat berperilaku positif dan beradaptasi dengan lingkungan, yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam hidupnya secara efektif (BKKBN, 2012). Keterampilan hidup bidang kesehatan remaja memang belum dilatihkan secara terprogram oleh guru dalam kegiatan pembelajaran. Keterampilan hidup bidang kesehatan remaja yang seharusnya dilatihkan pada siswa (remaja) adalah: (1) Keterampilan menjaga kesehatan fisik (keterampilan memahami diri sendiri, berkomunikasi dengan gejala tubuh, dan mengatur pola makan); (2) Keterampilan mental (keterampilan berpikir positif dan berpikir kritis terhadap masalah); dan (3) Keterampilan emosional (keterampilan berkomunikasi secara efektif) (Muadz, dkk. 2008). Keterampilan hidup dapat dibelajarkan dengan pembelajaran berbasis masalah (Citrawathi, dkk. 2014, Citrawathi, 2016). Pembelajaran berbasis masalah dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis, seperti kemampuan mengidentifikasi, menganalisis, memecahkan masalah, berpikir logis, dan membuat keputusan tepat, serta dapat menarik kesimpulan (Fakhriyah, 2014). Pendidikan kesehatan remaja dengan menggunakan pembelajaran berbasis masalah berbantuan buklet diharapkan dapat melatih keterampilan hidup dan menguatkan karakter perilaku hidup bersih dan sehat.

3. Kendala yang dihadapi guru dalam pelaksanaan PKR

Kendala yang dihadapi sekolah dan guru dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan remaja (PKR) adalah; (1) waktu yang disediakan dalam pelajaran yang ada materi kesehatan remaja sangat terbatas, sehingga sulit melakukan pengayaan materi kearah kajian aplikasi masalah kesehatan remaja yang ada di sekitar siswa. (2) Biaya yang disediakan untuk operasional kegiatan terkait kesehatan sangat kecil (tidak cukup), (3) Ada keraguan di kalangan pengajar (guru) dalam menyampaikan batasan materi kesehatan, khususnya kesehatan reproduksi, (4) Belum dapat menentukan strategi pembelajaran yang tepat untuk membelajarkan kesehatan remaja yang dapat melatih keterampilan hidup bidang kesehatan remaja, dan membelajarkan sikap positif terhadap kesehatan, dan (5) Kurang sumber belajar atau buku tentang PKR yang sesuai untuk siswa SMP.

Pada kurikulum yang digunakan di SMP belum ada mata pelajaran khusus tentang kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi remaja. Dari hasil penelitian dan kajian kritis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa salah satu yang dapat dilakukan untuk membantu remaja agar tumbuh dan berkembang menjadi remaja sehat adalah dengan pendidikan kesehatan remaja (PKR). Dari hasil analisis kebutuhan diketahui bahwa untuk memberikan informasi kesehatan remaja kepada siswa dapat dilakukan dengan cara, seperti: (1) mengintegrasikan pada mata pelajaran (materi pelajaran) yang relevan, (2) memprogramkan kegiatan ekstrakurikuler KS-PAN dan PMR, (3) mendatangkan nara sumber yang kompeten untuk memberikan ceramah dan diskusi tentang kesehatan remaja. (4) melibatkan tutor sebaya dan (5) melibatkan semua guru untuk menginformasikan tentang kesehatan remaja pada awal atau akhir pelajaran.

4. Pengembangan Buklet Kesehatan Remaja Berbasis Masalah

Dari hasil analisis silabus, wawancara mendalam, dan FGD, maka buklet kesehatan remaja yang dikembangkan dan disusun menekankan pada materi pokok: (1) Sistem pencernaan makanan, (2) Zat aditif dan Akditif, (3) Sistem peredaran darah, (4) Sistem pernafasan, (5) Sistem peredaran darah dan penyakit yang berkaitan dengan sistem peredaran darah, dan (6) Sistem reproduksi manusia.

4. Simpulan

Kepala sekolah dan guru IPA setuju bahwa siswa perlu diberikan pendidikan kesehatan remaja di sekolah. Pendidikan kesehatan remaja menggunakan pembelajaran berbasis masalah diperlukan untuk menguatkan karakter PHBS siswa. Guru IPA setuju dengan disusunnya Buklet

Kesehatan Remaja Berbasis Masalah yang dijadikan sebagai salah satu sumber belajar dalam memberikan pendidikan kesehatan pada siswa SMP

Daftar Rujukan

- Borg, W.R. and Gall, M.D. 1983. *Educational Research: An Introduction*. New York: Longman.
- Citrawathi, 2016. Improvement of Adolescent Reproductive Health Understanding by Implementation of Educative, Collaborative, Participative, and Problem Based (ECPBP) Learning Strategy in Buleleng District, Bali-Indonesia. *Bali Medical Journal (Bali Med J)* 5 (3) : 119-128
- Citrawathi, D.M., Adnyana, P.B. dan Santiasa, P.A. 104. Pentingnya Modul Kesehatan Reproduksi Remaja Berbasis Masalah (KRRBM) untuk Melatih dan Meningkatkan Keterampilan Hidup (*Life Skills*) dan Sikap Reproduksi Sehat Siswa SMP. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3 (2) : 474-483
- Ermayani, T. 2015. Pembentukan Karakter Remaja melalui Keterampilan Hidup. *Jurnal Pendidikan Karakter*, V(2): 127-141
- Fakhriyah, F. 2014. Penerapan Pembelajaran Berbasis Masalah dalam Upaya Mengembangkan Kemampuan Berpikir Mahasiswa, *JPII* 3 (1): 95-101
- Hamzah, B. U. 2009. *Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Muadz, M.M., Siti F., Endang A.S., Laurike M. 2008. *Keterampilan Hidup (Life Skills) dalam Program Kesehatan Remaja*. Jakarta: BKKBN Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak-Hak Reproduksi
- Nasrullah, F.J. 2015. Pendidikan Karakter pada Anak dan Remaja. *Prosiding Seminar Psikologi & Kemanusiaan. Psychology Forum UMM*: 483 - 486
- Pieter dan N.L. Lubis. 2010. *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana
- Prastowo, A. 2011. *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif: Menciptakan Metode Pembelajaran yang Menarik dan Menyenangkan*. Jogjakarta: DIVA.
- Sarwono, S., W. 2010. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada