

Implementasi Metode Tutorial Sebaya pada KSPAN terhadap Perilaku Hidup Sehat Siswa (Studi Dilakukan di SMP Laboratorium Singaraja)

Ni Wayan Dewi Tarini¹, Ni Ketut Erawati²

^{1,2}Program Studi Diploma 3 Kebidanan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
E-mail: dewitarini1975@yahoo.com

ABSTRACT

The potential development of students can be done not only through academic activities, but also self-development in extracurricular activities. One of the extracurricular activities that are in great demand at the secondary school level is the KSPAN (Group of Students who Care for AIDS and Drugs). The development of increasingly sophisticated technology and information makes it easier for students to quickly access various information, both positive and negative. KSPAN as a forum for extracurricular activities at the school is expected to be a bridge to provide information about reproductive health and AIDS. So far, the KSPAN activities at Singaraja Laboratory Middle School have been running well, but until now, the peer tutoring method has not been implemented effectively because there has been no training on this method. The purpose of this study was to determine the implementation of the peer tutorial method in KSPAN on the healthy behavior of students at the Undiksha Singaraja Laboratory Middle School. This research is an action research, using a sample of 16 members of the core KSPAN in Undiksha Singaraja Laboratory Middle School with total sampling. Data were collected by means of tests, interviews and observations, and were analyzed statistically. There is a significant effect between the implementation of the peer tutorial method on KSPAN on the healthy behavior of students with the results of statistical analysis of the value of $t = 6,708$ at $df = 15$ and $p = 0,000$. The results of this study are expected to determine the peer tutorial method in KSPAN in Undiksha Singaraja Laboratory Middle School so that all students can behave healthily in reproductive health, prevention of AIDS and drugs.

Keywords: Peer tutorial method, KSPAN, healthy life behavior.

ABSTRAK

Pengembangan potensi peserta didik dapat dilakukan tidak saja melalui kegiatan akademik, tapi juga pengembangan diri dalam kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati di tingkat sekolah menengah adalah KSPAN (Kelompok Siswa Peduli AIDS dan Narkoba). Perkembangan teknologi dan informasi yang semakin canggih memudahkan siswa untuk cepat mengakses berbagai informasi baik yang positif maupun negatif. KSPAN sebagai salah satu wadah kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah tersebut, diharapkan dapat menjadi jembatan pemberian informasi tentang kesehatan reproduksi, penyakit AIDS. Selama ini kegiatan KSPAN di SMP Laboratorium Singaraja sudah berjalan baik, namun sampai saat ini penerapan metode tutor sebaya belum terlaksana dengan efektif karena belum adanya pelatihan yang dilaksanakan mengenai metode tersebut. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui implementasi metode tutorial sebaya pada KSPAN terhadap perilaku hidup sehat siswa di SMP Laboratorium Undiksha Singaraja. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan, menggunakan sampel sebanyak 16 orang anggota KSPAN inti di SMP Laboratorium Undiksha Singaraja dengan sampling total. Data dikumpulkan dengan cara tes, wawancara dan observasi, dan dianalisis secara statistika. Terdapat pengaruh yang bermakna antara implementasi metode tutorial sebaya pada KSPAN terhadap perilaku hidup sehat siswa dengan hasil analisa statistika nilai $t = 6,708$ pada $df = 15$ dan $p = 0,000$. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menetapkan metode tutorial sebaya pada KSPAN di SMP Laboratorium Undiksha Singaraja sehingga seluruh siswa dapat berperilaku hidup sehat dalam kesehatan reproduksi, pencegahan AIDS dan narkoba.

Kata Kunci: Metode tutorial sebaya, KSPAN, perilaku hidup sehat.

1. Pendahuluan

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UUSPN No.20 Tahun 2003). Pendidikan tidak saja membuat anak cerdas, tetapi pendidikan juga bertujuan untuk mengembangkan potensi manusia, membentuk kepribadian, ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani, serta yang lebih penting daripada itu pendidikan harus bersifat mencerahkan, membangun semangat baru, serta menumbuhkan idealisme, kreatifitas dan *problem solving* (Suherman dkk, 2003). Pengembangan potensi peserta didik dapat dilakukan tidak saja melalui kegiatan akademik, tapi juga pengembangan diri dalam kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati di tingkat sekolah menengah adalah KSPAN

(kelompok Siswa Peduli AIDS dan Narkoba). Beberapa penelitian menyebutkan KSPAN efektif sebagai sarana untuk mengembangkan aspek kognitif, psikomotor dan afektif siswa dalam membentengi diri dari perilaku menyimpang termasuk perilaku menyimpang seksual antara lain dengan memberikan pemahaman tentang pendidikan kesehatan reproduksi remaja (PKRR) (Kemenkes RI, 2009).

Salah satu sekolah menengah di kota Singaraja yang mengembangkan program KSPAN adalah SMP Laboratorium Undiksha Singaraja yang beralamat di Jalan Jatayu Singaraja. Sekolah ini menjadi salah satu sekolah favorit di Kota Singaraja yang setiap tahunnya mendapatkan siswa dengan jumlah cukup banyak dan dengan berbagai karakteristik, yang tentunya juga menimbulkan permasalahan remaja yang cukup bervariasi dan kompleks, dengan jumlah siswa pada tahun ajaran 2019/2020 ini mencapai 364 orang. Perkembangan teknologi dan informasi yang semakin canggih memudahkan siswa untuk cepat mengakses berbagai informasi baik yang positif maupun negatif. KSPAN sebagai salah satu wadah kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah tersebut, diharapkan dapat menjadi jembatan pemberian informasi tentang kesehatan reproduksi, penyakit AIDS (*acquired immune deficiency syndrome*) dan narkoba (narkotika dan obat/bahan berbahaya) secara tepat dan mampu mencegah perilaku siswa yang tidak memenuhi standar PHS (perilaku hidup sehat). Selama ini kegiatan KSPAN di SMP Laboratorium Singaraja sudah berjalan baik, namun sampai saat ini penerapan metode tutor sebaya belum terlaksana dengan efektif karena belum adanya pelatihan yang dilaksanakan mengenai metode tersebut.

Berdasarkan data dari Dinas kesehatan Provinsi Bali sampai dengan bulan Oktober 2019 dilaporkan kasus HIV/AIDS sebanyak 5.962 di Kabupaten Buleleng. Persebaran kejadian HIV/AIDS di Buleleng cukup mengejutkan karena peningkatan cenderung terjadi pada kelompok usia muda dibanding usia dewasa, termasuk di dalamnya adalah kelompok remaja (Dinkes Prov Bali, 2019). Tingginya kejadian kasus HIV/AIDS menyebabkan pemerintah mengembangkan berbagai alternatif solusi untuk mengatasinya. Salah satunya adalah mengaktifkan peran remaja dalam bidang kesehatan reproduksi melalui kegiatan KSPAN dengan penerapan metode tutorial sebaya. Metode tutor sebaya adalah suatu metode pembelajaran yang dilakukan dengan cara memberdayakan siswa yang memiliki daya serap yang tinggi dari kelompok siswa itu sendiri untuk menjadi tutor bagi teman-temannya, dimana siswa yang menjadi tutor bertugas untuk memberikan materi belajar dan latihan kepada teman-temannya (*tutee*) yang belum faham terhadap materi/ latihan yang diberikan guru dengan dilandasi aturan yang telah disepakati bersama dalam kelompok tersebut, sehingga akan terbangun suasana belajar kelompok yang bersifat kooperatif bukan kompetitif (Silberman, 2006). Pendidikan seks berbasis sekolah adalah intervensi yang telah dipromosikan untuk meningkatkan pengetahuan terkait HIV dan bentuk perilaku seksual yang lebih aman untuk membantu mencegah infeksi baru di antara kelompok rentan ini. Atas dasar Peraturan Daerah provinsi Bali No.3 Tahun 2006 tentang penanggulangan HIV/AIDS di Bali, SMP Laboratorium Undiksha Singaraja menerapkan muatan silabus kurikulum HIV/AIDS dan kesehatan reproduksi di sekolah untuk meningkatkan aspek kognitif dan afektif siswa. Selain hal tersebut diatas, status pulau Bali sebagai tujuan wisata dunia telah meningkatkan kekhawatiran pihak berwenang terhadap setiap jenis epidemic yang terjadi. Oleh karena itu guru dan pengelola sekolah sangat mendukung program pencegahan HIV/AIDS melalui Kelompok Siswa Peduli AIDS dan Narkoba (KSPAN), kegiatan ekstrakurikuler bagi siswa tentang HIV dan narkoba yang sekarang dikembangkan di setiap SMP di Bali.

Berdasarkan pemikiran tersebut maka peneliti tertarik untuk mengadakan study di SMP Laboratorium Undiksha Singaraja mengenai Implementasi Metode Tutorial Sebaya Pada Kelompok Siswa Peduli AIDS dan Narkoba Terhadap Perilaku Hidup Sehat Siswa.

2. Metode

Penelitian ini berjenis penelitian tindakan (*action research*). Penelitian tindakan adalah penelitian yang berorientasi pada penerapan tindakan dengan tujuan peningkatan mutu atau pemecahan masalah pada suatu kelompok subyek yang diteliti dan mengamati tingkat keberhasilan atau akibat tindakannya, untuk kemudian diberikan tindakan lanjutan yang bersifat penyempurnaan tindakan atau penyesuaian dengan kondisi dan situasi sehingga diperoleh hasil yang lebih baik (Dantes, 2011).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anggota KSPAN di SMP Laboratorium Undiksha Singaraja yang berjumlah 16 orang). Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah seluruh populasi penelitian dengan menggunakan teknik *Total Sampling* yang artinya seluruh populasi akan dijadikan sebagai sampel penelitian yaitu sejumlah 16 orang anggota KSPAN di SMP Laboratorium Undiksha Singaraja.

Pada penelitian ini prosedur tindakan ditempuh dalam 2 (dua) siklus, dan masing-masing siklus terdiri dari empat tahap mulai dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan (observasi) dan refleksi, dengan variabel bebas adalah implementasi metode tutorial sebaya pada KSPAN dan variabel terikat adalah perilaku hidup sehat siswa. Data dikumpulkan dengan metode wawancara, tes dan pengamatan dan dianalisis dengan Teknik analisis statistika uji t.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Penelitian

Penelitian Implementasi Metode Tutorial Sebaya Pada KSPAN Terhadap Perilaku Hidup Sehat Siswa yang dilaksanakan di SMP Laboratorium Singaraja, dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1) Siklus I

(1) Perencanaan

Pada tahap ini dilakukan identifikasi masalah dan penetapan alternatif pemecahan masalah. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2020 dengan melakukan koordinasi dengan Pembina KSPAN di SMP Laboratorium Singaraja. Hasil koordinasi disepakati untuk melakukan penggalan data awal terhadap 16 orang anggota KSPAN aktif yang ada di SMP Laboratorium Singaraja. Penggalan data awal meliputi pelaksanaan tutorial sebaya yang sudah dilaksanakan di SMP Laboratorium Singaraja dan data perilaku hidup sehat siswa.

(2) Tindakan

Penggalan data awal dilaksanakan melalui platform google form dengan menyebar kuesioner kepada siswa KSPAN yang dilaksanakan tanggal 27 Juli 2020.

(3) Pengamatan

Hasil penggalan data awal didiskusikan bersama Pembina KSPAN untuk menentukan metode pelaksanaan yang paling tepat digunakan untuk siswa KSPAN, mengingat kondisi pandemi Covid-19 yang tengah terjadi di Singaraja. Disepakati untuk melaksanakan kegiatan tutorial sebaya guna melakukan pengulangan pemahaman materi KSPAN yang sudah didapatkan dalam pelatihan sebelumnya secara daring. Kegiatan ini dilaksanakan tanggal 3 Agustus 2020.

(4) Refleksi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi terhadap tindakan yang telah dilaksanakan bersama dengan Pembina KSPAN, dan disepakati untuk melakukan pengulangan tutorial sebaya pada tanggal 4 September 2020 dengan memberikan jeda waktu yang cukup bagi siswa KSPAN untuk menyerap informasi yang telah diberikan.

2) Siklus II

(1) Perencanaan

Pada siklus II ini disusun perencanaan kembali mengenai metode tutorial sebaya yang akan dilaksanakan, dengan mempersiapkan siswa yang masuk sebagai anggota kelompok inti KSPAN sebagai tutor untuk membahas pengulangan materi mengenai Narkoba dan AIDS. Penunjukan tutor telah disepakati bersama antara Pembina KSPAN dan Ketua KSPAN SMP Laboratorium Singaraja.

(2) Tindakan

Tindakan yang diambil pada siklus II ini adalah melakukan pengulangan kembali materi mengenai AIDS dan Narkoba melalui tutor sebaya yang telah ditunjuk. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 4 September 2020 dengan dihadiri oleh Pembina KSPAN dan tim peneliti Undiksha. Kegiatan pada siklus II ini berjalan dengan lancar dan pengulangan materi dapat dilaksanakan

dan diterima dengan baik. Di akhir kegiatan dilaksanakan post test untuk melihat penyerapan materi yang telah diberikan.

(3) Pengamatan

Melihat dari hasil pelaksanaan pengulangan materi pada anggota KSPAN melalui tutor sebaya siklus II, diperoleh hasil yang sangat bermakna, adanya peningkatan pemahaman siswa anggota KSPAN terhadap materi KSPAN meliputi materi narkoba dan AIDS.

(4) Refleksi

Hasil kegiatan pada siklus II ini sangat memuaskan sehingga disepakati kegiatan pengulangan materi dicukupkan sampai tahap ini.

3) Kesimpulan, saran dan rekomendasi

Pada tahap ini dilaksanakan pemberian rekomendasi kepada Pembina KSPAN untuk melanjutkan metode tutorial sebaya pada KSPAN di SMP Laboratorium Singaraja, mengingat metode ini terbukti memberikan peningkatan yang bermakna terhadap peningkatan pengetahuan siswa anggota KSPAN mengenai materi KSPAN yang meliputi materi narkoba dan AIDS sehingga dapat meningkatkan perilaku hidup sehat siswa di SMP Laboratorium Singaraja.

3.1 Hasil Penelitian

1) Implementasi Tutorial Sebaya

Pelaksanaan tutorial sebaya pada KSPAN di SMP Laboratorium Singaraja terlaksana dengan baik. Dalam dua kali pemberian materi melalui tutor sebaya, seluruh anggota KSPAN inti SMP Laboratorium Singaraja yang berjumlah 16 orang dapat hadir dan mengikuti kegiatan dengan baik (100%). Antusiasme siswa KSPAN sangat baik dalam menerima materi yang disampaikan oleh tutor sebaya dan memberikan respon dengan sangat baik.

2) Perilaku Hidup Sehat Siswa

Materi yang disampaikan dalam kegiatan tutorial sebaya pada KSPAN di SMP Laboratorium Singaraja dikelompokkan menjadi dua materi yaitu narkoba dan AIDS. Penekanan materi terutama pada penyebab dan dampak bagi pengguna narkoba dan penderita AIDS. Dari 16 orang siswa anggota kelompok inti KSPAN SMP Laboratorium Singaraja, seluruhnya memiliki perilaku hidup yang sehat, tidak ada yang menggunakan narkoba dan tidak ada yang memiliki resiko tertular HIV/AIDS (100%).

3) Pengaruh Implementasi Tutorial Sebaya terhadap Perilaku Hidup Sehat Siswa

Untuk mengetahui pengaruh implementasi tutorial sebaya terhadap perilaku hidup sehat siswa dapat dilihat dalam hasil tindakan dua siklus yang sudah dilaksanakan.

Tabel 1. Distribusi Nilai Kegiatan Siklus I dan Siklus II Pada Siswa KSPAN SMP Laboratorium Singaraja Tahun 2020

Nilai	Siklus I		Siklus II	
	Jumlah	Prosentase (%)	Jumlah	Prosentase (%)
Sangat kurang	0	0	0	0
Kurang	0	0	0	0
Cukup	3	18,8	0	0
Baik	11	68,8	0	0
Sangat baik	2	12,4	16	100
Jumlah	16	100	16	100

Pada kegiatan tutor sebaya siklus I sebagian besar siswa kelompok inti KSPAN SMP Laboratorium Singaraja memiliki pengetahuan yang baik tentang perilaku hidup sehat siswa yaitu 68,8%. Setelah dilakukan kegiatan tutor sebaya pada siklus II, seluruhnya memiliki pengetahuan yang sangat baik mengenai perilaku hidup sehat yang berhubungan dengan narkoba dan HIV/AIDS (100%).

Analisis Statistika

Untuk mengetahui pengaruh implementasi tutorial sebaya pada KSPAN terhadap perilaku hidup sehat siswa di SMP Laboratorium Singaraja dilakukan Analisa statistik uji t berpasangan, dengan hasil: nilai $t = 6,708$ pada $df=15$ dan $p=0,000$ yang berarti terhadap pengaruh yang signifikan antara implementasi tutorial sebaya pada KSPAN terhadap perilaku hidup sehat siswa.

3.2 Pembahasan

Implementasi Tutorial Sebaya Pada KSPAN

Hamalik (1991) (dalam Masiku (2003) mengemukakan bahwa tutorial adalah bimbingan pembelajaran dalam bentuk pemberian bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, dan motivasi agar siswa dapat efisien dan efektif dalam belajar. Subyek atau tenaga yang memberikan bimbingan dalam kegiatan tutorial dikenal sebagai tutor. Tutor dapat berasal dari guru atau pengajar, pelatih, pejabat struktural, atau bahkan siswa yang dipilih dan ditugaskan guru untuk membantu teman-temannya dalam belajar di kelas. Pengajaran tutoring merupakan pengajaran melalui kelompok yang terdiri atas satu siswa dan satu pengajar (tutor, mentor) atau boleh jadi seorang siswa mampu memegang tugas sebagai mentor, bahkan sampai taraf tertentu dapat menjadi tutor (Winkel, 1996).

Dalam Kamus Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional Jakarta (Tim Perumus, 2008) dijelaskan bahwa baya adalah umur, berumur atau tua, sedang sebaya adalah sama umurnya (tuanya), atau hampir sama (kekayaannya, kepandaianya, sb), seimbang atau sejajar. Pengertian lain sebaya menurut Kamus Lengkap Bahasa Indonesia adalah hampir sama; (Trisno Yuwono dan Pius Abdullah, 1994). Dalam kamus konseling (Sudarsono, 1997), teman sebaya berarti teman-teman yang sesuai dan sejenis, perkumpulan atau kelompok prapuberteit yang mempunyai sifat-sifat tertentu dan terdiri dari satu jenis. Menurut Ali (2004) Kelompok teman sebaya memegang peranan penting dalam kehidupan remaja. Remaja sangat ingin diterima dan dipandang sebagai anggota kelompok teman sebaya, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Oleh karenanya, mereka cenderung bertingkah laku seperti tingkah laku kelompok sebayanya.

Suherman, dkk (2003) menyebutkan tutor sebaya adalah sekelompok siswa yang telah tuntas terhadap bahan pelajaran, memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami bahan pelajaran yang dipelajarinya. Bantuan belajar oleh tutor sebaya dapat menghilangkan kecanggungan. Bahasa tutor sebaya lebih mudah dipahami, selain itu dengan teman sebaya tidak ada rasa enggan, rendah diri, malu, dan sebagainya, sehinggadiharapkan siswa yang kurang paham tidak segan-segan untuk mengungkapkan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya sehingga seluruh siswa dapat tuntas dalam pembelajaran (Sukmadinata, 2007). Slavin (dalam Isjoni, 2009) tutor sebaya adalah model pembelajaran yang telah dikenal sejak lama, dimana pada saat itu guru mendorong para siswa untuk melakukan kerja sama dalam kegiatan kegiatan tertentu seperti diskusi atau pengajaran. Dalam melakukan proses belajar-mengajar guru tidak lagi mendominasi seperti lazimnya pada saat ini, sehingga siswa dituntut untuk berbagi informasi dengan siswa yang lainnya dan saling mengajar sesama mereka. Ischak dan Warji (dalam Suherman, 2003) berpendapat bahwa tutor sebaya adalah sekelompok siswa yang telah tuntas terhadap bahan pelajaran, memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami bahan pelajaran yang dipelajarinya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tutor sebaya merupakan pembelajaran melibatkan siswa yang memiliki kemampuan dan kriteria sebagai tutor untuk membimbing teman lainnya yang mengalami kesulitan dalam memahami penjelasan dari gurunya. Maka yang dimaksud dengan tutor sebaya pada penelitian ini adalah sekelompok siswa yang ditugaskan untuk membimbing siswa lainnya di dalam proses penyampaian informasi dan kesulitan belajar.

Pelaksanaan tutorial sebaya pada KSPAN di SMP Laboratorium Singaraja terlaksana dengan baik. Dalam dua kali pemberian materi melalui tutor sebaya, seluruh anggota KSPAN inti SMP Laboratorium Singaraja yang berjumlah 16 orang dapat hadir dan mengikuti kegiatan dengan baik (100%). Antusiasme siswa KSPAN sangat baik dalam menerima materi yang disampaikan oleh tutor sebaya dan memberikan respon dengan sangat baik.

Adapun langkah-langkah model pembelajaran tutor sebaya dalam kelompok KSPAN yang dilaksanakan adalah sebagai berikut: 1) Memilih materi yang memungkinkan materi tersebut dapat dipelajari siswa secara mandiri. Materi pelajaran di bagi menjadi sub-sub materi (segmen materi), pemilihan materi adalah hal pertama yang harus dilakukan sebelum melakukan tutor sebaya. Hal ini karena dalam memilih materi harus yang memungkinkan materi tersebut dapat dipelajari peserta didik secara mandiri. Materi dibagi dalam sub-sub materi (segmen materi) yaitu materi narkoba dan HIV/AIDS, 2) Menunjuk tutor sebaya yang akan mendalami materi narkoba dan HIV/AIDS, 3) Masing-masing tutor diberi tugas mempelajari satu bab materi, 4) Memberi waktu yang cukup untuk mempelajari materi, 5) Menyampaikan materi melalui tutor sebaya yang telah ditunjuk, 6) Diskusi kelompok, Diskusi kelompok merupakan kata lain saat tutor menyampaikan materi ke yang ditutori. Kondisi ini disebut diskusi kelompok apabila terdapat interaksi antara tutor dengan yang ditutori, 7) Kesimpulan, Setelah penyampaian materi selesai, selanjutnya adalah menyampaikan kesimpulan. Kesimpulan ini dapat disampaikan oleh tutor atau oleh yang ditutori, 8) Evaluasi, Evaluasi dapat berupa saran, masukan, ataupun pembelajaran lebih lanjut mengenai tutor sebaya yang telah dilakukan. Fase ini adalah fase terakhir dari prosesi tutor sebaya. Evaluasi dilakukan untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh tutor guna memperbaiki penampilannya selanjutnya.

Dari uraian di atas maka dapat dipahami adanya kebiasaan peserta didik untuk saling membantu teman terutama yang mengalami kesulitan dalam belajar, akan terjadi keakraban yang akhirnya akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai materi yang sedang dipelajari.

Perilaku Hidup Sehat Siswa

Menurut Notoatmodjo (2007), dari segi biologis, perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (mahluk hidup) yang bersangkutan. Dengan kata lain perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. Menurut Skinner yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007) mengemukakan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan) dari luar. Dilihat dari bentuk respons terhadap stimulus, maka perilaku dapat dibedakan menjadi dua, yaitu: 1) Perilaku Tertutup (*Covert Behaviour*) Respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup (*covert*). Respons atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan/kesadaran, dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut, dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain., 2) Perilaku Terbuka (*Overt Behaviour*) Respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respons terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktik (*practice*), yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat oleh orang lain. Meskipun perilaku adalah bentuk respon atau stimulus atau rangsangan dari luar organisme (orang), namun dalam memberikan respons sangat tergantung pada karakteristik atau faktor-faktor lain dari orang yang bersangkutan.

Kesehatan merupakan unsur penting dalam setiap kehidupan manusia, oleh karena itu setiap orang ingin memiliki kondisi sehat. Tanpa kesehatan seseorang tidak dapat melakukan segala rutinitas sehari-hari dengan baik. Undang-undang Kesehatan No.23 Tahun 1992 memberikan batasan: Kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap individu untuk produktif secara sosial ekonomi (Notoatmodjo, 2007). Batasan yang diangkat dari batasan kesehatan menurut organisasi kesehatan Dunia (WHO) yang paling baru ini, memegang lebih luas dan dinamis dibandingkan dengan batasan sebelumnya yang mengatakan bahwa kesehatan adalah keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun, sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Menurut Notoatmodjo (2007), indikator kesehatan individu antara lain: 1) Kesehatan fisik, Kesehatan fisik terwujud apabila seseorang tidak merasa sakit dan memang secara klinis tidak sakit. Semua organ tubuh normal dan berfungsi normal atau tidak ada gangguan fungsi tubuh, 2) Kesehatan mental (jiwa), Kesehatan mental/jiwa mencakup 3 Komponen, yaitu: a) Pikiran yang sehat tercermin dari cara berpikir seseorang, yaitu mampu berpikir logis (masuk akal) atau berpikir secara runtut; b) Emosional yang sehat yang tercermin dari kemampuan seseorang untuk mengekspresikan emosinya. Misalnya: takut, gembira, sedih, malu, dsb; c) Spiritual yang sehat tercermin dari cara seseorang dalam mengekspresikan rasa syukur, pujian, atau penyembahan terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Secara

spiritual yang sehat itu dapat dilihat dari praktik keagamaan atau kepercayaannya, serta perbuatan baik yang sesuai dengan norma-norma masyarakat., 3) Kesehatan sosial, Kesehatan sosial terwujud apabila seseorang mampu berhubungan dengan orang lain secara baik tanpa memperlakukan perbedaan-perbedaan yang ada dalam masyarakat, 4) Kesehatan dari aspek ekonomi, Kesehatan dari aspek ekonomi terlihat dari produktivitas seseorang dalam arti melakukan kegiatan yang menghasilkan sesuatu yang dapat menyokong hidupnya atau keluarga secara finansial. Bagi remaja yang masih sekolah berarti melakukan kegiatan yang dapat menunjang bakat dan prestasinya.

Perilaku Hidup Sehat (PHS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011). Menurut Notoatmojo (2007), perilaku hidup sehat adalah perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Perilaku hidup sehat mencakup, antara lain: 1) Makanan dengan menu yang seimbang (*appropriate diet*), Menu seimbang di sini dalam arti kualitas (mengandung zat-zat gizi yang di perlukan tubuh), dan kuantitas dalam arti jumlahnya cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh (tidak kurang, tetapi tidak juga lebih). Contoh : Makanan 4 sehat 5 sempurna, 2) Olahraga teratur, Olahraga teratur mencakup kualitas (gerakan), dan kuantitas dalam arti frekuensi dan waktu yang digunakan untuk olahraga. Dengan sendirinya kedua aspek ini akan tergantung dari usia, dan status kesehatan yang bersangkutan. Contoh : Lari, Fitnes, senam dll, 3) Tidak merokok, Merokok adalah kebiasaan buruk yang mengakibatkan berbagai macam penyakit dikarenakan kandungan nikotin yang ada di dalam rokok yang dapat menyebabkan kerusakan pada paru-paru, 4) Tidak minum minuman keras dan narkoba, Sebaiknya hilangkan kebiasaan minum miras dan narkoba karena akan merusak organ-organ dalam tubuh, 5) Istirahat yang cukup, Dengan meningkatnya kebutuhan hidup akibat tuntutan untuk penyesuaian dengan lingkungan modern, mengharuskan orang untuk bekerja keras dan berlebihan, sehingga waktu istirahat kurang. Hal ini dapat membahayakan kesehatan. Oleh karena itu orang perlu istirahat yang cukup, 6) Mengendalikan stress, Stress akan terjadi pada siapa saja, dan akibatnya bermacam-macam bagi kesehatan. Kecenderungan stress akan meningkat pada setiap orang. Stress tidak dapat dihindari, yang penting dijaga agar stress tidak menyebabkan gangguan kesehatan, kita harus dapat mengendalikan atau mengelola stress dengan kegiatan-kegiatan positif, 7) Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan, Lakukan perilaku atau gaya hidup sehat (positif) misalnya: tidak berganti-ganti pasangan dalam hubungan seks, penyesuaian diri kita dengan lingkungan, dan sebagainya.

Materi yang disampaikan dalam kegiatan tutorial sebaya pada KSPAN di SMP Laboratorium Singaraja dikelompokkan menjadi dua materi yaitu narkoba dan AIDS. Penekanan materi diberikan pada penyebab dan dampak bagi pengguna narkoba dan penderita AIDS. Dari 16 orang siswa anggota kelompok inti KSPAN SMP Laboratorium Singaraja, seluruhnya memiliki perilaku yang sehat, tidak ada yang menggunakan narkoba dan tidak ada yang memiliki resiko tertular HIV/AIDS (100%).

Pengaruh Implementasi Tutorial Sebaya Pada KSPAN terhadap Perilaku Hidup Sehat Siswa

KSPAN adalah singkatan dari Kelompok Siswa Peduli Aids dan Narkoba yang merupakan sebuah kelompok yang biasanya ada di sekolah-sekolah terutama di tingkat SMP dan SMA (Kemenkes RI, 2009). Tujuan program didalam KSPAN ini adalah memberi kesempatan kepada siswa-siswi untuk mengembangkan diri sendiri sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, kondisi dan perkembangan peserta didik dalam hal kegiatan Kesehatan Reproduksi Remaja dan konseling serta penanggulangan HIV –AIDS dan Narkotika khususnya KSPAN (Kemenkes RI, 2009), yaitu : 1) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, pola hidup sehat dan kebugaran, 2) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam penanggulangan dan penanganan masalah-masalah sosial yang berkaitan dengan perilaku seksualitas dan perilaku sosial negatif lainnya, 3) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam materi KSPAN.

Kemenkes RI (2009) menguraikan misi KSPAN adalah: 1) Menciptakan kader yang peduli pada kesehatan reproduksi, 2) Membudayakan hidup sehat yang bebas dari NAPZA, 3) Menciptakan

kehidupan generasi muda yang bebas dari Free Seks dan Narkoba, 4) Menjauhkan perilaku sosial yang menyimpang dari norma Agama dan norma, Budaya

Pelaksanaan Program KSPAN ditinjau dari segi waktu pelaksanaannya terdiri dari dua jenis (Kemenkes RI, 2009) yaitu: 1) Kegiatan yang terlaksana secara rutin setiap minggu sekali melalui kegiatan ekstra kurikuler oleh pembina dan hanya melibatkan pihak internal sekolah, mengacu pada program kegiatan ekstrakurikuler yang telah disusun. Dalam melaksanakan kegiatan KSPAN secara internal meliputi: (1) Pemberian/Pendalaman materi KSPAN kepada semua siswa anggota KSPAN, (2) Pembinaan siswa melalui Upacara Bendera yang dilaksanakan setiap hari senin dan sabtu, (3) Pemasangan informasi-informasi terkait HIV/AIDS dan Narkoba pada tempat-tempat strategis di lingkungan sekolah, (4) Membuat majalah dinding dengan tema HIV/AIDS dan Narkoba yang disosialisasikan melalui papan majalah dinding sekolah, (5) Membuat karikatur/poster dengan tema HIV/AIDS dan Narkoba yang disosialisasikan melalui papan majalah dinding sekolah, (6) Membuat kliping terkait HIV/AIDS, Narkoba dan Kesehatan reproduksi, yang disosialisasikan melalui perpustakaan dan sekretarian KSPAN, (7) Membuat/Menyusun artikel tentang HIV/AIDS dan Narkoba dari berbagai sumber dan disosialisasikan kepada warga sekolah melalui perpustakaan dan sekretariat KSPAN, (8) Melaksanakan simulasi KSPAN melalui kegiatan ekstrakurikuler KSPAN, (9) Melaksanakan tutor sebaya dengan tema HIV/AIDS dan Narkoba, (10) Melaksanakan inspeksi mendadak (sidak) di semua setiap saat sesuai keperluan dengan melibatkan pembina KSPAN, OSIS dan petugas kesehatan. Sementara 2) Kegiatan yang terlaksana secara periodik maupun insidental, melibatkan pembina dan warga sekolah lainnya sesuai keperluan adapun kegiatan tersebut adalah: (1) Memberikan ceramah kepada semua siswa tentang HIV/AIDS, Narkoba, kenakalan remaja, kesehatan reproduksi, keagamaan, dan kesehatan umum dengan mengundang narasumber yang relevan., (2) Mengikuti Lomba-lomba KSPAN yang diselenggarakan oleh lembaga- lembaga tertentu, (3) Mengikutsertakan siswa atau guru dalam pelatihan tentang HIV/AIDS, Narkoba.

Pada pelaksanaan tutorial sebaya pada KSPAN yang dilaksanakan di SMP Laboratorium Singaraja sudah dilaksanakan dengan baik, seluruh siswa anggota kelompok inti memiliki perilaku hidup sehat. Untuk mengetahui pengaruh implementasi tutorial sebaya pada KSPAN terhadap perilaku hidup sehat siswa di SMP Laboratorium Singaraja dilakukan Analisa statistik uji t berpasangan, dengan hasil: nilai $t = 6,708$ pada $df = 15$ dan $p = 0,000$ yang berarti terhadap pengaruh yang signifikan antara implementasi tutorial sebaya pada KSPAN terhadap perilaku hidup sehat siswa.

4. Simpulan

1) Implementasi Tutorial Sebaya

Pelaksanaan tutorial sebaya pada KSPAN di SMP Laboratorium Singaraja terlaksana dengan baik (100%). Antusiasme siswa KSPAN sangat baik dalam menerima materi yang disampaikan oleh tutor sebaya dan memberikan respon dengan sangat baik.

2) Perilaku Hidup Sehat Siswa

Materi yang disampaikan dalam kegiatan tutorial sebaya pada KSPAN di SMP Laboratorium Singaraja dikelompokkan menjadi dua materi yaitu narkoba dan AIDS, seluruh siswa KSPAN memiliki perilaku yang sehat, tidak ada yang menggunakan narkoba dan tidak ada yang memiliki resiko tertular HIV/AIDS (100%).

3) Pengaruh Implementasi Tutorial Sebaya terhadap Perilaku Hidup Sehat Siswa

Terdapat pengaruh yang signifikan antara implementasi tutorial sebaya pada KSPAN terhadap perilaku hidup sehat siswa dengan hasil: nilai $t = 6,708$ pada $df = 15$ dan $p = 0,000$.

Daftar Rujukan

- Ali, M. (2004). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Departemen Kesehatan RI. (1997). *Buku Panduan Manajemen Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Tingkat Propinsi*. Jakarta: Depkes RI.
- Dinkes Prov Bali. (2018). *Profil Kesehatan Kota/Kabupaten di Bali*. Denpasar: Dinkes Prov Bali.
- Hamalik, Q. (2007). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Isjoni. (2009). *Cooperative Learning*. Bandung: Alfabeta.
- Kemenkes RI. (2009). *Panduan Manajemen PHS Menuju Kabupaten/Kota Sehat*. Pusat Promosi Kesehatan. Jakarta: Depkes RI.
- Kemenkes RI. (2011). *Panduan Manajemen KSPAN Bagi Siswa dan Guru*. Jakarta: Depkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2000). *Pendidikan Promosi dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: FKM UI.
- Notoatmodjo. (2007). *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Silberman, M. (2006). *Active Learning 101 Cara Belajar Siswa Aktif*. Bandung: Nuansa
- Sudarsono. (1997). *Kamus Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suherman, dkk. (2003). *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukmadinata, NS. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Belajar.
- Tim Perumus. (2008) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.
- Winkel, WS. (1996). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Gramedia.