



Pendidikan Kesehatan melalui Edukasi Literasi Fisik, Kebugaran dan Keterampilan Sosial

Diky Hadyansah¹, Heru Sulistiadinata², Deswita Supriyatni³, Diky Komarudin⁴, Hasan Munadi⁵, Tika Rulini⁶, Annisa Nurul Pratiwi⁷

STKIP Pasundan¹²³⁴⁵⁶⁷

Abstrak

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan Edukasi Pendidikan Kesehatan melalui literasi fisik, kebugaran jasmani dan keterampilan sosial. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan tes. Tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D untuk siswa SMP. Hasil menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 7 sebanyak 63 yang mengikuti tes kebugaran jasmani menunjukkan sebanyak 6 siswa berkategori “Baik Sekali”, 21 siswa “Baik”, 31 siswa berkategori “Sedang”, dan 5 siswa berkategori “Kurang”. Simpulan dari pelaksanaan pengabdian ini adalah tindak lanjut program pendidikan kesehatan dengan menjalankan program UKS tentang pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan Lingkungan sehat

Kata kunci: Pendidikan Kesehatan, Kebugaran Jasmani, Literasi Fisik, Keterampilan Sosial.

Pendahuluan

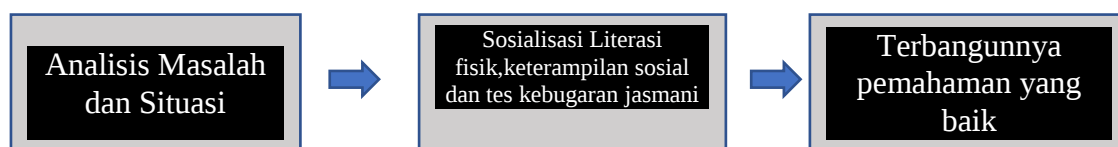
Di era globalisasi dan informasi saat ini, tantangan terbesar dalam pendidikan kesehatan adalah bagaimana meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Literasi kesehatan tidak hanya melibatkan kemampuan untuk membaca dan memahami informasi kesehatan, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengakses, mengevaluasi, dan menggunakan informasi tersebut untuk membuat keputusan kesehatan yang baik. Selain itu, literasi fisik yang mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktivitas fisik seumur hidup, menjadi sangat penting. Hal ini karena literasi fisik berkontribusi pada kesejahteraan fisik, psikologi, sosial, dan kognitif individu. Namun, masih banyak masyarakat yang belum memahami pentingnya literasi fisik dan kesehatan, yang berakibat pada rendahnya tingkat kebugaran dan keterampilan sosial. Hal ini diperparah dengan kurangnya akses terhadap informasi dan edukasi yang berkualitas, serta minimnya fasilitas yang mendukung aktivitas fisik dan sosial.

Khalayak sasaran program pendidikan kesehatan melalui edukasi literasi fisik, kebugaran, dan keterampilan sosial, memiliki potensi besar dalam meningkatkan kualitas hidup melalui peningkatan kesadaran dan pengetahuan tentang kesehatan. Potensi ini

didukung oleh keinginan masyarakat untuk memperbaiki kualitas hidup dan kesehatan mereka. Faktor pendukung utama termasuk kolaborasi antar perguruan tinggi, penerapan hasil riset yang relevan, dan pelibatan mahasiswa dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Namun, terdapat faktor penghambat. Salah satu hambatan utama dalam sosialisasi pemahaman literasi fisik dan sosial adalah kurangnya perencanaan yang sistematis dan berkelanjutan. Meskipun pentingnya literasi ini sudah diakui, sering kali program sosialisasi yang ada tidak terstruktur dengan baik, sehingga informasi yang disampaikan tidak merata atau tidak konsisten. Hal ini dapat mengakibatkan masyarakat tidak sepenuhnya memahami konsep literasi fisik yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan, serta literasi sosial yang penting untuk interaksi dan integrasi sosial.

Metode

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan tes. Metode ini dilakukan agar proses dan hasil pelaksanaan pengabdian bisa terjadi interaksi dan timbal balik sehingga memunculkan suasana yang hidup sehingga diharapkan para peserta memahami pentingnya kesehatan berkaitan dengan literasi fisik, keterampilan sosial dan kebugaran. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan pada hari Kamis, 31 Mei 2024 bertempat di Sekolah Menengah Pertama Kartika XIX 1 Bandung. Sasaran dari pengabdian ini adalah para siswa kelas 7 sebanyak dua kelas. Instrumen tes yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D untuk siswa SMP [1]. Sedangkan luaran dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah publikasi di jurnal ilmiah. Untuk lebih jelasnya, alur dan arah kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan PkM

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Setelah dilakukan edukasi tentang kebugaran jasmani, literasi fisik dan keterampilan sosial, para peserta yaitu siswa dilakukan tes kebugaran jasmani untuk mengecek tingkat kebugaran yang dimiliki saat ini. Adapun hasil dari tes ini sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Kebugaran Siswa SMP Kartika XIX-1 Bandung

Kategori	Kuantitas
Baik Sekali	6
Baik	21
Sedang	31
Kurang	5
Jumlah	63

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, kategori siswa kelas 7 sebanyak 63 yang mengikuti tes kebugaran jasmani menunjukkan sebanyak 6 siswa berkategori “Baik Sekali”, 21 siswa “Baik”, 31 siswa berkategori “Sedang”, dan 5 siswa berkategori “Kurang”.

Pembahasan

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan pada diri seseorang dengan maksud untuk mencapai derajat sehat [2]. Tujuan dari pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat baik pada individu, kelompok, dan masyarakat. Dalam artikel ini, pendidikan kesehatan ditujukan untuk merubah perilaku sehat siswa sekolah. Sekolah merupakan salah satu lembaga yang berperan dalam pembentukan perilaku siswa. Setiap anak akan menghabiskan waktu hariannya adalah di sekolah sehingga proses pendidikan di sekolah memegang peran penting dalam pembentukan perilaku anak. Menurut [3] Pendidikan kesehatan adalah proses membantu seseorang, dengan bertindak secara sendiri-sendiri ataupun secara kolektif, untuk membuat keputusan berdasarkan pengetahuan mengenai hal-hal yang mempengaruhi kesehatan pribadinya dan orang lain untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara kesehatannya dan tidak hanya mengaitkan diri pada peningkatan pengetahuan, sikap dan praktik saja, tetapi juga meningkatkan atau memperbaiki lingkungan (baik fisik maupun non fisik) dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan penuh kesadaran”.

Bentuk pendidikan kesehatan yang diberikan berupa literasi fisik, kebugaran jasmani dan keterampilan sosial. Untuk mengecek tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 7 maka dilakukan tes kebugaran jasmani yang rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 7 berada pada tingkat “Sedang”. Dari hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 7 belum mencapai tingkat maksimal atau hanya 6 siswa saja yang sudah mencapai kebugaran sangat baik. Harapan dari pelaksanaan pengabdian ini adalah meningkatkan tingkat pengetahuan siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani, literasi fisik dan keterampilan sosial dalam mengembangkan potensi siswa.

Untuk mengembangkan kesehatan siswa, maka peran program sekolah terutama UKS menjadi penting untuk memberikan pengetahuan tentang kesehatan. UKS mempunyai tiga program pokok yang disebut Trias UKS yakni, pertama: pendidikan kesehatan, yang meliputi pengetahuan dan pemahaman mengenai cara memelihara dan meningkatkan kesehatan, kedua: pelayanan kesehatan, yang meliputi pengobatan ringan. dan ketiga: lingkungan sekolah sehat yang meliputi pembinaan dan pemeliharaan kesehatan lingkungan seperti pelaksanaan 7K (kebersihan, keindahan, kenyamanan, ketertiban, keamanan, kerindangan, kekeluargaan) [4].

Simpulan dan Saran

Kesimpulan

Simpulan dari pelaksanaan pengabdian ini adalah tindak lanjut program pendidikan kesehatan dengan menjalankan program UKS tentang pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan Lingkungan sehat. Saran nya adalah untuk mengoptimalkan peran UKS di Sekolah dan menunjuk Pembina UKS yang kompeten.

Daftar Pustaka

- [1] Kemdikbud, “Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI),” 2023. <https://kebugaran-pusmendik.kemdikbud.go.id/tentang-instrumen>.
- [2] I. Prasetyawati, T. Purnama, U. N. Yogyakarta, J. K. No, and K. Yogyakarta, “PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH SEBAGAI PROSES PERUBAHAN PERILAKU SISWA,” *J. Pendidik. Jasm. Indones.*, vol. 9, no. November, pp. 141–147, 2013.
- [3] E. S. K, *Konsep, Proses, dan Aplikasi dalam Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: FIK UNY, 2012.
- [4] M. Habibie, “Survei pelaksanaan usaha kesehatan sekolah (uks) dan peran guru pendidikan jasmani di smp se-kecamatan mojawarno kabupaten jombang,” *Pendidik*.

Diky Hadyansah¹, Heru Sulistiadinata², Deswita Supriyatni³, Diky Komarudin⁴

Olahraga dan Kesehat., vol. 4, no. 1, pp. 1042–1047, 2016.