

PENDAMPINGAN UKS BERBASIS BASIC LIFE SKILLS UNTUK PENGUATAN KARAKTER REMAJA DI SMK AL ISHLAH PALANGKA RAYA

**Zuly Daima Ulfa^{*)}, Uswatun Hasanah Purnama Sari, Abdullah, Siskaevia, Tiara Lestari,
Meiman Syukur Halawa, Ikhtiar Zendrato**
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya

^{*)} Email Koresponden: zuly.daima@fkip.upr.ac.id

ABSTRAK

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja terkait perilaku hidup sehat melalui optimalisasi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dengan pendekatan *basic life skills* di SMK Al Ishlah Palangka Raya. Program ini mencakup pelaksanaan *Focus Group Discussion* (FGD) guna membentuk struktur UKS berbasis sekolah dan menetapkan kader kesehatan remaja, dilanjutkan dengan pelatihan *basic life skills* serta penyelenggaraan festival sekolah sehat berbasis budaya lokal. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen digital untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap peserta sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari skor 64,9 (pre-test) menjadi 70,8 (post-test). Skor sikap tertinggi ditemukan pada aspek kesehatan lingkungan (82%), selanjutnya adalah kebersihan diri dan konsumsi gizi seimbang, sedangkan aktivitas fisik harian dan pengurangan penggunaan gawai yang masih tergolong rendah. Implementasi olahraga tradisional dalam festival sekolah, seperti “lari balok” dan “hadang”, berperan dalam memperkuat identitas budaya peserta didik sekaligus mempromosikan aktivitas fisik sebagai salah satu komponen dalam implementasi sekolah sehat. Pendekatan terintegrasi yang menggabungkan pendidikan kesehatan promotif dan preventif dengan kearifan lokal terbukti efektif dalam mendukung pengembangan karakter dan memberdayakan siswa sebagai agen perubahan dalam membudayakan gaya hidup sehat di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Pelaksanaan sekolah sehat dimulai dari tindakan sederhana, melibatkan seluruh pemangku kepentingan, memanfaatkan sumber daya manusia dan alam, serta mengintegrasikan kearifan lokal sebagai upaya penguatan karakter.

Kata Kunci: *Kader Remaja, Kearifan Lokal, Komunikasi, Olahraga Tradisional, Sekolah Sehat*

School Health Unit (UKS) Assistance Based on Basic Life Skills for Strengthening Adolescent Character at SMK Al Ishlah Palangka Raya

ABSTRACT

This community engagement program aims to enhance adolescents' knowledge and skills regarding healthy living behaviors through the optimization of the School Health Unit (UKS) using a basic life skills approach at SMK Al Ishlah Palangka Raya. The program included a Focus Group Discussion (FGD) to establish a school-based UKS structure and appoint youth health cadres, followed by a basic life skills training and a culturally-based healthy school festival. The evaluation utilized digital instruments to assess participants' knowledge and attitudes before and after the intervention. The results showed an increase in average knowledge scores from 64.9 (pre-test) to 70.8 (post-test). The highest score in behavioral attitudes was related to environmental health (82%), followed by personal hygiene and balanced nutrition, whereas daily physical activity and gadget use reduction remained low. The implementation of traditional sports in the school festival —such as “lari balok” and “hadang”— served as a means to reinforce students' cultural identity and promote physical activity. The integrated approach, combining promotive and preventive health education with local wisdom, successfully supported character development and empowered students as agents of change in promoting a healthy lifestyle within and beyond the school environment. The implementation of a healthy school begins with simple actions, involves all stakeholders, utilizes both human and natural resources, and integrates local wisdom as a means of strengthening character development.

Keywords: *Communication, Healthy School, Local Wisdom, Traditional Sports, Youth Cadres*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, kebiasaan gaya hidup sehat mulai terbentuk dan memiliki dampak jangka panjang terhadap status kesehatan individu di masa dewasa. Namun, dalam praktiknya, banyak remaja menunjukkan kecenderungan pola hidup yang tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tidak seimbang, serta penggunaan gawai yang berlebihan (Salimar et al., 2021; Hidayanto et al., 2021).

Sebagai institusi pendidikan formal, sekolah memiliki posisi strategis dalam membentuk kebiasaan hidup sehat dan karakter peserta didik melalui program-program terintegrasi. Salah satunya adalah melalui pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), yang mencakup tiga pilar utama: pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Sayangnya, implementasi UKS di banyak satuan pendidikan, khususnya di jenjang menengah kejuruan, masih belum optimal. Hal ini disebabkan oleh belum terbentuknya kader kesehatan siswa, kurangnya sinergi lintas sektor, serta lemahnya perencanaan dan monitoring program (Susanto et al., 2019).

Studi pendahuluan di SMK Al Ishlah Palangka Raya menunjukkan bahwa UKS belum memiliki struktur organisasi yang aktif, tidak terdapat kader remaja, serta minimnya integrasi kegiatan promotif-preventif yang berkelanjutan. Kondisi ini diperkuat dengan terbatasnya pemahaman siswa terhadap prinsip-prinsip hidup sehat, termasuk dalam menjaga kebersihan diri, melakukan aktivitas fisik, serta konsumsi gizi seimbang.

Mitra dalam hal ini adalah SMK Al Ishlah Palangka Raya, memiliki potensi yaitu program sekolah yang melibatkan aktivitas fisik diantaranya ekstrakurikuler Pramuka dan Giat Jumat, maka gerakan sekolah sehat pada pendampingan optimalisasi UKS difokuskan pada aspek sehat bergizi, sehat fisik dan lingkungan. Sasaran pada jenjang SMK dapat diarahkan pada karakter remaja yang dapat mengambil peran sebagai agen perubahan untuk mendukung *basic life skills* peserta.

Untuk menjawab tantangan tersebut, program pendampingan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk mengoptimalkan fungsi UKS melalui pendekatan *basic life skills* yang terintegrasi dengan nilai-nilai kearifan lokal. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat dimensi pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap dan keterampilan sosial yang relevan dengan tantangan kehidupan remaja saat ini. Selain itu, penggunaan kearifan lokal dalam bentuk permainan tradisional, konsumsi pangan lokal, serta kampanye lingkungan sehat diharapkan dapat memperkuat karakter dan identitas budaya peserta didik (UNICEF, 2018) (Harefa et al., 2024).

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan ini adalah pembentukan dan pelatihan kader remaja melalui pendekatan *basic life skills* yang diintegrasikan dengan kearifan lokal. *Basic life skills* diperlukan untuk membekali remaja agar mampu mengambil keputusan sehat, berkomunikasi secara efektif, serta memiliki keterampilan sosial yang menunjang karakter positif. Kearifan lokal, seperti permainan tradisional dan makanan lokal bergizi, menjadi instrumen penting dalam membudayakan perilaku sehat secara kontekstual dan menyenangkan.

Tujuan program adalah membentuk struktur organisasi UKS dan kader

kesehatan remaja di SMK Al Ishlah Palangka Raya, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja melalui pelatihan basic life skills yang relevan dengan isu kesehatan remaja, serta mengimplementasikan budaya hidup sehat berbasis kearifan lokal melalui kegiatan festival sekolah sehat.

METODOLOGI

Kegiatan dilakukan di lingkungan SMK Al Ishlah Palangka Raya, yang beralamat di Jl. Mahakam No. 31, Palangka, Kecamatan Jekan Raya, Kota Palangka Raya. Waktu pelaksanaan pada bulan September – Oktober 2024 dan evaluasi pada bulan November 2024. Sasaran kegiatan adalah warga sekolah, dimana peserta disesuaikan dengan jenis kegiatan.

Kegiatan diawali dengan koordinasi dengan pihak sekolah dan penyusunan panduan pelaksanaan. Selanjutnya dilakukan tiga tahapan utama, yaitu :

1. *FGD* Optimalisasi UKS, dihadiri oleh kepala sekolah, guru, perwakilan orang tua, Puskesmas, dan OSIS untuk membentuk struktur UKS serta menetapkan kader remaja.
2. Pelatihan *Basic Life Skills*, diikuti oleh siswa kelas X sebanyak 33 siswa. Materi pelatihan tentang perilaku hidup bersih dan sehat, konsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik, serta keterampilan komunikasi efektif.
3. Festival Sekolah Sehat, sebagai puncak kegiatan, dengan rangkaian kegiatan terdiri senam bersama, lomba olahraga tradisional, edukasi gizi, dan kampanye hidup sehat.

Bahan dan alat yang digunakan meliputi media peraga dalam bentuk slide presentasi, poster, benda nyata berupa buah-buahan, peralatan olahraga dan lainnya. Sedangkan untuk kegiatan *outdoor* dalam pelaksanaan festival sekolah sehat memanfaatkan halaman sekolah dan lapangan yang dirancang sedemikian rupa untuk kegiatan serta didukung alat bantu pengeras suara dan alat olahraga tradisional yaitu balok, peluit, *cone* atau pembatas, bendera dan kertas catatan skor.

Instrumen evaluasi disusun berdasarkan pedoman pembinaan penerapan sekolah sehat untuk mengukur pengetahuan dan sikap peserta didik (Kementerian Kesehatan RI, 2021) dan dikembangkan berkaitan dengan keterampilan komunikasi. Penilaian dilakukan melalui pre-test dan post-test berbasis digital. yang dapat diakses dari perangkat atau gawai masing-masing peserta. Data dianalisis secara deskriptif yang disajikan melalui tabel dan grafik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan di lingkungan SMK Al Ishlah Palangka Raya. Kegiatan diawali dengan sosialisasi program kepada mitra sekolah dan dilanjutkan dengan tiga tahapan utama, yaitu *Focus Group Discussion* (FGD) Optimalisasi UKS, Pelatihan *basic life skills*, dan Festival Sekolah Sehat berbasis kearifan lokal.

Optimalisasi UKS melalui FGD

Focus Group Discussion (FGD) dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2024 di Aula SMK Al Ishlah Palangka Raya. *FGD* melibatkan pemangku kepentingan yaitu Ketua Yayasan, komite sekolah, kepala sekolah, guru, perwakilan Puskesmas, dan siswa perwakilan OSIS dan Pramuka. Diskusi ini mengidentifikasi berbagai kendala pelaksanaan UKS serta merumuskan solusi yang dituangkan dalam rencana kerja sekolah.



Gambar 1. FGD Optimalisasi UKS

Potensi yang dimiliki sekolah yaitu tersedianya ruang UKS, sarana air bersih dan pendukung lainnya. Ruang UKS merupakan ruangan tersendiri berisi 1 bed, meja dan poster, yang berbatasan tirai dengan ruang OSIS sehingga penggunaan bersama dengan kegiatan OSIS. Program pendukung diantaranya giat jumat, dimana jenis kegiatan beragam, misalnya senam, jalan sehat, atau kegiatan lainnya.

Salah satu hasil utama *FGD* adalah terbentuknya struktur organisasi UKS yang meliputi pengangkatan kader kesehatan remaja. Pembentukan struktur ini menjadi langkah strategis dalam mendukung pelaksanaan Trias UKS, yang mencakup pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Pelatihan Basic Life Skills

Pelatihan diberikan kepada kader remaja dan siswa yang berfokus pada penguatan pengetahuan serta keterampilan dasar dalam menjalani perilaku hidup sehat. Materi yang diberikan meliputi kesehatan diri, gizi seimbang, aktivitas fisik, dan komunikasi efektif. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test berbasis digital.

Materi dikembangkan dari prinsip hidup sehat sesuai dengan pedoman pelaksanaan UKS pada jenjang SMK sehingga nantinya diharapkan mempunyai kemampuan untuk membiasakan perilaku hidup sehat dan menyebarluaskan kepada masyarakat sekitar dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, untuk mendukung peran remaja sebagai agen perubahan atau kader UKS (bagi yang terpilih) serta penyebarluasan informasi sebagai bagian dari promosi kesehatan sehingga dipilih materi tentang komunikasi.

Materi *basic life skills* pada siswa SMK sangat penting untuk membekali mereka dengan kemampuan yang dibutuhkan tidak hanya dalam dunia kerja, tetapi juga menunjang kehidupan sehari-hari. Pelatihan dirancang untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan agar mereka dapat menjaga kesehatan diri dan lingkungan, serta mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan.



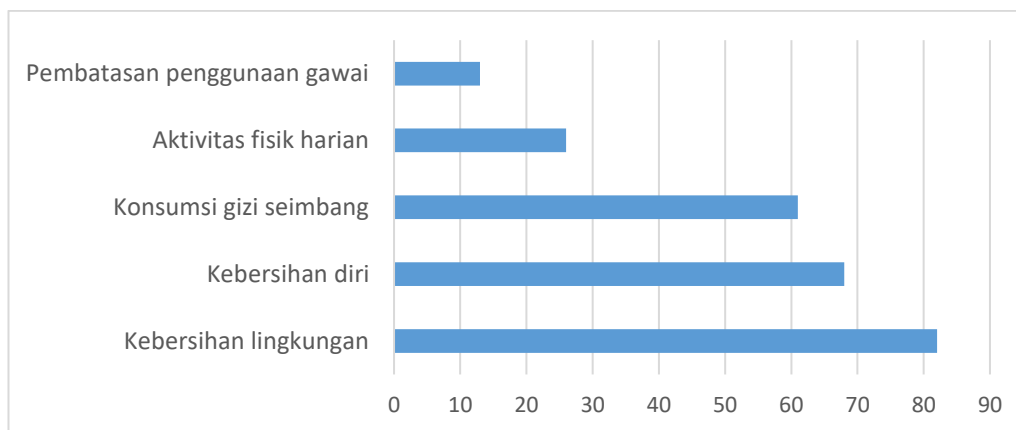
Gambar 2. Pelatihan Basic Life Skills

Pelatihan pada kegiatan ini, selain materi tentang hidup sehat, peserta juga dibekali dengan keterampilan komunikasi sebagai bagian dari penguatan peran kader kesehatan remaja. Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa keterlibatan remaja dalam kegiatan edukatif dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan reproduksi dan perilaku hidup sehat (Husnah et al., 2024; Ningsih et al., 2022). Hasil pengukuran pengetahuan tentang Keterampilan Hidup Sehat Siswa disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Pengetahuan Siswa tentang Keterampilan Hidup Sehat

Pengetahuan	Data Pretest	Data Post test
Rata-rata (mean)	64,9	70,8
Median	60	70
Minimum	0,8	45
Maksimum	77	90
Standar Deviasi	6,4	6,6

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari rata-rata skor 64,9 pada pre-test menjadi 70,8 pada post-test. Peningkatan sebesar 5,9 poin ini menunjukkan bahwa pelatihan memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta mengenai perilaku hidup sehat. Peningkatan serupa juga terjadi pada aspek sikap, dengan indikator tertinggi adalah kebersihan lingkungan (82%), diikuti kebersihan diri (68%) dan konsumsi gizi seimbang (61%). Namun demikian, sikap terhadap pembatasan penggunaan gawai (13%) dan aktivitas fisik harian (26%) masih tergolong rendah.



Grafik 1. Gambaran Sikap Siswa berdasarkan Indikator

Temuan ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa penggunaan gawai berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis remaja. Pembatasan penggunaan gadget pada remaja dimaksudkan untuk kesehatan fisik (berkaitan dengan kesehatan mata) dan mental (berkaitan dengan faktor kebiasaan dan konten yang dilihat). Paparan berlebihan terhadap radiasi elektromagnetik dari *smartphone* berpengaruh terhadap fungsi otak, mengakibatkan gangguan tidur, cemas, depresi dan gangguan konsentrasi sehingga memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja (Wulandari & Akbar, 2024).

Penguatan keterampilan komunikasi dalam pelatihan *basic life skills* bagi remaja merupakan langkah strategis dalam membentuk karakter dan meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Dalam kegiatan pengabdian ini, siswa tidak hanya diberikan pemahaman teoritis tentang komunikasi, tetapi juga dilatih secara praktis melalui simulasi dan diskusi kelompok. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Marta et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi berbasis simulasi dan *role play* secara signifikan mampu meningkatkan kemampuan komunikasi verbal dan nonverbal peserta. Dalam konteks pendidikan kesehatan di sekolah, keterampilan komunikasi yang baik sangat penting, terutama bagi kader kesehatan remaja yang diharapkan mampu menjadi agen promosi perilaku hidup sehat di lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, pelatihan komunikasi dalam program UKS tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga memperkuat dimensi afektif dan sosial emosional peserta didik.

Penyampaian informasi melalui pendekatan komunikatif yang menekankan tiga elemen komunikasi yaitu visual, vokal, dan verbal, sehingga peserta menjadi lebih aktif dalam menyampaikan pesan secara persuasif, terstruktur, dan percaya diri. Pelatihan didukung dengan media berupa slide presentasi dan panduan mitra. Kader remaja dan didukung oleh perangkat lainnya berupa media atau buku memberikan dampak pada peningkatan pengetahuan kesehatan remaja. Penelitian menunjukkan adanya pengaruh kader remaja terhadap pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi (Husnah et al., 2024). Hasil penginderaan tersebut juga didukung adanya media. Penggunaan buku “Aku Remaja Sehat” menunjukkan hasil efektif dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan pelaksana kesehatan remaja di sekolah (Ningsih et al., 2022).

Basic Life Skills untuk remaja didasarkan pada bukti ilmiah (*evidence-based*) yang diharapkan dapat membantu remaja lebih memahami diri sendiri, bersosialisasi

dengan orang lain, dan memperoleh solusi atau upaya untuk mengatasi kesulitan hidup yang tidak dapat dihindari (UNICEF, 2018). Materi disesuaikan dengan pedoman UKS pada tingkat SMK dan disesuaikan kebutuhan untuk mempersiapkan sebagai kader remaja yaitu keterampilan komunikasi efektif.

Upaya meningkatkan kemampuan dasar tentang perilaku hidup sehat dan tingkat kesehatan berbasis *basic life skills* yaitu dengan menanamkan prinsip-prinsip perilaku hidup sehat melalui Trias UKS yang terdiri dari pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah/madrasah sehat (Susanto et al., 2019). Pelaksanaan pendidikan kesehatan di SMK Al Ishlah diantaranya dilakukan dalam kegiatan kurikuler pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJO) serta ekstrakurikuler pramuka. Pelayanan kesehatan dilakukan bersama Puskesmas Bukit Hindu.

Festival Sekolah Sehat berbasis Kearifan Lokal

Festival sekolah sehat merupakan bentuk kampanye publik mengenai pentingnya gaya hidup sehat, dengan pendekatan berbasis budaya lokal. Kegiatan yang dilaksanakan antara lain senam bersama, lomba olahraga tradisional seperti lari balok dan hadang, edukasi gizi melalui konsumsi buah bersama, serta kampanye hidup bersih dan sehat. Festival dirancang berdasarkan prinsip Gerakan Sekolah Sehat yaitu Sehat Bergizi, Sehat Fisik dan Sehat Lingkungan. Aneka ragam pangan yang dikenalkan berupa variasi makanan pokok yaitu jagung, ubi yang merupakan produk lokal juga didukung dengan buah-buahan. Aktivitas fisik dikemas dalam lomba. Kebersihan diri dengan mencuci tangan dan lingkungan dengan membersihkan sampah setelah kegiatan.

Pendekatan ini mengacu pada prinsip gizi seimbang yang menekankan pada variasi konsumsi makanan, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, serta pemeliharaan berat badan ideal (Rachmi et al., 2019). Pemilihan olahraga tradisional didasarkan pada pertimbangan aksesibilitas, keberlanjutan, dan penguatan identitas budaya peserta didik. Integrasi aktivitas fisik dengan nilai budaya lokal juga selaras dengan pendekatan transformatif dalam pendidikan karakter berbasis kearifan lokal (Harefa et al., 2024).

Sehat bergizi dilakukan melalui pendidikan kesehatan pada pelatihan *Basic Life Skills* terkait anjuran konsumsi gizi seimbang. Edukasi gizi juga dilakukan dalam kegiatan festival dengan makan buah bersama dan minum air putih dalam jumlah cukup setiap harinya. Remaja mengalami perubahan biologis dan fisik sehingga berdampak pada peningkatan energi dan kebutuhan zat gizi. Jika asupan energi dan gizi terpenuhi sesuai kebutuhan, maka fungsi fisiologis termasuk pertumbuhan berlangsung normal. Sayur dan buah-buahan merupakan sumber mikronutrien yang dibutuhkan remaja yaitu vitamin, mineral dan serat yang diperlukan untuk mendukung proses pertumbuhan, perkembangan dan pencegahan penyakit (Salimar et al., 2021).



Gambar 3. Poster Kampanye Sekolah Sehat



Gambar 4. Festival Sekolah Sehat



Gambar 5. Lomba Olahraga Tradisional (Lari Balok & Hadang)

Olahraga tradisional lari balok melibatkan penggunaan alat yang sederhana dan mudah didapat, yaitu balok kayu. *Cone* atau pembatas dapat disiapkan dari kaleng, botol bekas atau benda lainnya atau menyiapkan lintasan permainan menggunakan tali atau pewarnaan menggunakan cat/kapur. Sedangkan permainan hadang memerlukan tali, bendera dan peluit. Tali dan bendera dapat disiapkan dari bahan yang ada. Jika tidak ada tali, pewarnaan menggunakan cat/kapur juga bisa menjadi pilihan. Penggunaan peluit dapat bersifat opsional, karena tanda permainan bisa disampaikan melalui teriakan atau aba-aba lainnya.

Sehat fisik dalam pelaksanaan festival sekolah sehat yaitu pelaksanaan aktivitas fisik, berupa senam dan lomba olahraga tradisional. Sedangkan dalam pelatihan dilakukan dengan *ice breaking* yang melibatkan gerakan anggota tubuh untuk meningkatkan pengeluaran energi. Pengetahuan yang baik tentang aktivitas fisik dan didukung dengan program sekolah setiap hari jumat, masih belum diterapkan dalam aktivitas fisik harian. Rekomendasi WHO bahwa remaja setidaknya melakukan aktivitas fisik 60 menit setiap hari. Aktivitas fisik bermanfaat untuk peningkatan kebugaran dan kesehatan, kinerja akademik, kesehatan mental dan mengurangi kelebihan timbunan lemak tubuh (World Health Organization, 2020).

Kurangnya aktivitas fisik atau *sedenter* banyak ditemukan pada remaja dengan penggunaan *smartphone* tinggi. Remaja yang ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone* memiliki daya tahan tubuh yang lemah karena aktivitas fisik yang rendah, waktu tidur yang lebih singkat, dan sering makan tidak tepat waktu sehingga kondisi kesehatan juga bisa menurun. Selain itu, penggunaan *smartphone* berlebihan hingga kecanduan juga berdampak pada aspek psikologis, akademik, sosial dan aspek keuangan (Hidayanto et al., 2021).

Penerapan pendekatan edukatif berbasis aktivitas fisik dalam program UKS memberikan dampak positif terhadap peningkatan karakter dan kualitas hidup siswa. Hal ini terlihat dari partisipasi aktif siswa dalam kegiatan senam bersama dan olahraga tradisional pada Festival Sekolah Sehat yang tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memperkuat nilai-nilai sosial seperti kerjasama dan disiplin. Hasil ini sejalan dengan temuan Armaita, et al., (2024) yang menunjukkan bahwa pelaksanaan senam sehat secara rutin di Desa Ampalu berhasil meningkatkan kualitas hidup

masyarakat, dengan indikator meningkatnya kebugaran fisik, menurunnya prevalensi penyakit tidak menular, serta meningkatnya hubungan sosial antarwarga. Aktivitas fisik yang dilakukan bersama-sama memiliki nilai strategis dalam membentuk kebiasaan sehat, meningkatkan semangat kolektif, serta mendukung pengembangan keterampilan sosial peserta didik.

Sehat lingkungan diimplementasikan dalam festival sekolah sehat dengan menjaga kebersihan lingkungan serta kampanye BBM (Bawa Bekal Minum) dan GPS (Gerakan Pungut Sampah). BBM ini selain upaya menjaga konsumsi air putih yang cukup juga sekaligus untuk mengurangi penggunaan bahan sekali pakai. Lingkungan sekolah sebagai bagian dari wadah kegiatan Pendidikan di SMK Al Ishlah cukup mendukung, baik lingkungan fisik maupun non fisik. Lingkungan fisik diantaranya ruang kelas, laboratorium, fasilitas olahraga, ruang UKS, ruangan yang disertai dengan pencahayaan dan sirkulasi yang baik, kamar mandi, sarana air bersih dan lainnya. Lingkungan non fisik misalnya perilaku membuang sampah pada tempatnya.

Kebersihan diri didukung dari tersedianya tempat sampah, sarana air bersih. Aktivitas fisik didukung program sekolah setiap hari jumat. Sedangkan peran kader UKS memerlukan tindak lanjut berupa pelatihan kader UKS atau Kader Kesehatan Remaja. Kader tersebut nantinya berperan dalam implementasi trias UKS, melaksanakan penyuluhan kepada teman sebaya, menyebarluaskan praktik baik tentang perilaku hidup sehat dan lainnya.

Berdasarkan kondisi tersebut, pembinaan lingkungan sekolah sehat dapat dioptimalkan lagi dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler program pembinaan karakter, atau pembiasaan kegiatan positif lainnya. Festival Sekolah sehat yang dilakukan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu bentuk pembinaan lingkungan sekolah sehat. Kegiatan pembiasaan positif yang sudah berlangsung di sekolah diantaranya adalah senam atau jalan sehat atau lainnya yang dilakukan setiap hari jumat.

Aspek Keberlanjutan Program

Upaya menjaga keberlanjutan penerapan hidup sehat dilakukan dengan promosi melalui media poster. Penelitian tentang penggunaan poster sebagai media Pendidikan Kesehatan bahwa ada perbedaan pengaruh perlakuan antara pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat sebelum dan sesudah pendidikan menggunakan media poster dengan nilai signifikansi 0,000 (Nasution et al., 2024). Hal serupa pada penelitian di Banjarmasin bahwa terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi promosi kesehatan. Lembaga perlu menyediakan media kesehatan yang menarik dan disesuaikan dengan kondisi lingkungan agar dapat mengembangkan metode intervensi yang lebih efektif dalam menyampaikan informasi Kesehatan (Rizal et al., 2022).

Penelitian sebelumnya juga mendukung efektivitas media edukatif seperti poster dan permainan edukatif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa. Intervensi yang dikembangkan misalnya penggunaan media *flash card game* seperti yang diterapkan di SDN 04 Gaung Kota Padang terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan penyakit menular. Metode pembelajaran interaktif yang dipilih berhasil menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus informatif bagi siswa (Perwati et al., 2024).

Dukungan dari mitra eksternal seperti Puskesmas memperkuat model kolaborasi lintas sektor yang krusial dalam promosi kesehatan di sekolah. Gerakan sekolah sehat

mengindikasikan adanya upaya bersama dan perluasan tujuan sehingga sekolah dapat melibatkan mitra dalam implementasi sekolah sehat. Mitra dapat berkontribusi sebagai penggerak, penyedia sumber daya dan peran lainnya misalnya deteksi dini anemia serta pendidikan kesehatan mengenai pola hidup untuk mempersiapkan generasi yang sehat, bahkan mampu melakukan donor darah (Danarsih et al., 2024). Peserta tersebut sebagai penerima manfaat dan nantinya sebagai model bagi lingkungan sekitarnya.

Penerapan program UKS melalui pendekatan *basic life skills* terbukti mampu menguatkan ekosistem sekolah sehat. Keterlibatan guru, orang tua, dan tenaga kesehatan memberikan kontribusi signifikan dalam keberlanjutan program. Festival sekolah sehat menggambarkan pelaksanaan Pedoman Gerakan Sekolah Sehat (GSS) yang menekankan pentingnya aksi kolektif, integratif, dan berkelanjutan dalam membangun budaya hidup sehat di satuan pendidikan (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, 2024).

Peningkatan hasil pre-test ke post-test menggambarkan keberhasilan pendekatan yang terintegrasi. Rerata pengetahuan meningkat 5,9 poin. Skor sikap pada aspek lingkungan mencapai 82%, yang merupakan capaian tertinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis partisipasi aktif siswa, pelatihan kontekstual, dan pendekatan budaya mampu meningkatkan kompetensi kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pendampingan UKS melalui pendekatan *basic life skills* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap hidup sehat pada remaja. Melalui pembentukan kader, pelatihan, dan festival sekolah sehat, siswa mampu menjadi agen perubahan yang menginternalisasi nilai-nilai kesehatan dan karakter. Kegiatan ini juga berhasil mengintegrasikan kearifan lokal sebagai pendekatan budaya dalam promosi kesehatan.

Rekomendasi berkaitan dengan perluasan program untuk mencakup aspek kesehatan jiwa, implementasi berkelanjutan melalui kegiatan ekstrakurikuler, serta kolaborasi lintas sektor dengan dinas kesehatan dan lembaga sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Palangka Raya atas dukungan dana dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan ini melalui Program Dosen Pendamping SDM Unggul, berdasarkan kontrak nomor 2290/UN24.13/AL.04/2024 tanggal 10 September 2024.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya, Kepala SMK Al Ishlah Palangka Raya beserta seluruh guru dan siswa, Komite Sekolah dan Orang Tua/Wali Murid, serta Puskesmas Bukit Hindu yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Armaita, L. M., & Prima Yoselina, K. D. A. (2024). Pelaksanaan senam sehat sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dan kualitas hidup masyarakat di Desa Ampalu Kota Mariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 7(4), 548–556. <https://buletinnagari.lppm.unand.ac.id/index.php/bln/article/view/722/277>
- Danarsih, D. E., Kusumawardani, A. M., & Ariningtyas, R. E. (2024). Deteksi dini anemia dan edukasi pola hidup sehat pada remaja. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 317–323. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i3.1700>
- Harefa, D., Yasmiatai, N. L. W., Gombo, M., Arwan, Junaidi, E., Wiraningtyas, A., & Wadi, H. (2024). *Perspektif psikologi pendidikan kearifan lokal Nusantara*.
- Hidayanto, D. K., Rosid, R., Nur Ajjah, A. H., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh kecanduan telpon pintar (smartphone) pada remaja (literature review). *Jurnal Publisitas*, 8(1), 73–79. <https://doi.org/10.37858/publisitas.v8i1.67>
- Husnah, R., Amir, E. F., & Sa'ri, Y. A. (2024). Pengaruh kader remaja terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi remaja. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 7(2), 289–294. <https://bemj.e-journal.id/BEMJ/article/view/197/154>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Petunjuk teknis pembinaan penerapan sekolah/madrasah sehat (W. P. Osing & A. Roshita, Eds.). Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2024). Pedoman gerakan sekolah sehat 2024. Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah.
- Marta, R., Havifi, I., Putra, R. E., Lestari, Y., & Manis, L. (2024). Pelatihan peningkatan kompetensi komunikasi verbal bagi kelompok nelayan Kasiak Angek Purus (KNKAP) Kelurahan Purus Kecamatan Padang Barat Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 7(4), 571–582. <https://buletinnagari.lppm.unand.ac.id/index.php/bln/article/view/724/279>
- Nasution, S. W. R., Harahap, R. A., & Suraya, R. (2024). Pengaruh promosi kesehatan melalui media poster terhadap perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa SD. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 10(2), 97–104. <http://repository.uinsu.ac.id/23298/>
- Ningsih, R., Supartini, Y., & Tambunan, E. S. (2022). Efektivitas edukasi PKPR menggunakan buku “Aku Remaja Sehat” terhadap pengetahuan dan keterampilan tentang kesehatan remaja pada kader kesehatan remaja di wilayah Puskesmas Cipayung Jakarta Timur. *JKEP*, 7(1), 102–114. <https://www.ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/JKep/article/view/930/331>

- Perwati, A. D., Pradipta, Y., Fauzi, F., Manis, L., & Universitas Muhammadiyah Kota. (2024). Preventing infectious diseases through education and preventive actions using flash card game media for students of SDN 04 Gaung Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 7(4), 470–479. <http://buletinnagari.lppm.unand.ac.id/index.php/bln/article/view/719/269>
- Rachmi, C. N., Wulandari, E., Kurniawan, H., Wiradnyani, L. A. A., Ridwan, R., & Akib, T. C. (2019). Buku panduan untuk siswa: Aksi bergizi hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian. **UNICEF**.
- Rizal, A., Asriawaty, & Jalp, A. (2022). Intervensi promosi kesehatan melalui media poster terhadap perilaku CTPS civitas akademik UNISKA Banjarmasin. *Prosiding Penelitian Dosen UNISKA MAB*, 1, 1–14. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/PPDU/article/download/8349/4357>
- Salimar, Setyawati, B., & Rachmawati, R. (2021). Perilaku gaya hidup remaja berisiko terkait penyakit tidak menular di Indonesia. *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 44(1), 11–20.
- Susanto, Catio, M., Hutapea, J., Djuharnoko, P., Ariyono, Jalinus, L., Jauhari, M., Zulkifli, W., Wariaseno, Irwan P., & Nugroho, Z. H. (2019). Pedoman pembinaan dan pengembangan UKS/M (S. Nuraeni & A. Suharyanto, Eds.; Cetakan ke-1). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- UNICEF. (2018). Knowledge brief: Basic life skill curriculum (pp. 1–3). <https://www.unicef.org/azerbaijan/media/1541/file/basic%20life%20skills.pdf>
- World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: At a glance. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-eng.pdf>
- Wulandari, E. S., & Akbar, M. T. (2024). Edukasi bahaya radiasi smartphone terhadap kesehatan mental remaja di SMK Islam Kepanjen, Malang. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 403–408. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i3.1765>