

# **IbM. Peningkatan Pengetahuan Remaja Awal Mengenai Germas & Indikator Keluarga Sehat di SMP Negeri I Atap Wangkelang Kecamatan Kandang Serang Kabupaten Pekalongan**

**Emi Nurlaela**

Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

\*Email: nurlaela\_stikespkj@yahoo.co.id

---

## **Abstrak**

### **Keywords:**

Pengetahuan, Remaja, Germas, Keluarga Sehat

*Peserta Didik Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Wangkelang Kandang Serang merupakan remaja dalam kategori remaja awal. Pengenalan pengetahuan mengenai kesehatan yang menjadi program kesehatan nasional perlu dimulai sejak awal remaja. Program kesehatan yang sedang dilaksanakan berupa Gerakan Masyarakat sehat dan dua belas indikator kesehatan keluarga. Pada kedua program tersebut terdapat pokok bahasan yang berkaitan dengan remaja awal usia sekolah menengah pertama. Pengenalan yang dilakukan melalui pengabdian masyarakat ini mengingat letak geografisnya yang kurang dapat dijangkau oleh media informasi internet, letak sekolah di puncak perbukitan yang ada di kabupaten pekalongan tepatnya di kecamatan kandangserang, sehingga informasi kesehatan kurang dapat tersosialisasi dengan baik. Dengan pendekatan melalui system jemput bola, dimana sumber informasi mendatangi kelompok remaja tersebut diharapkan dapat menambah wawasan, tersosialisasikannya informasi program kesehatan, tercegahnya penyimpangan kesehatan khususnya pada remaja awal maupun masyarakat pada umumnya. Siswa siswi pelajar smp tersebut diharapkan dapat mensosialisasikannya kepada keluarga dekatnya maupun masyarakat di lingkungan mereka berada.*

---

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Analisis Situasi**

Sekolah Menengah pertama Negeri I Atap Wangkelang Kandangserang Kabupaten Pekalongan berdiri dengan Tanggal SK Pendirian : 1 juli **2006**, dengan luas tanah 1500 hektar. Letak sekolah yang berada di dataran tinggi di wilayah kecamatan kandang serang, diperbukitan, jalan yang menanjak dan berkelok-kelok, sempit, alat transportasi dengan motor atau mobil doplak, tidak dapat dilalui kendaraan bis atau truk.

Letak puskesmas berada di kecamatan kandangserangnya, jauh dari wangkelang. Tenaga kesehatan yang bertugas di

puskesmas tersebut dengan jumlah minim, tidak menjangkau semua lapisan masyarakat yang ada di wangkelang.

### **B. Permasalahan Mitra**

Kesehatan merupakan modal utama manusia menjadi produktif. Kondisi fisik maupun psikologis yang sedang mengalami gangguan kesehatan akan menimbulkan kurang mampunya seseorang berproduksi baik berproduksi dalam artian menghasilkan uang ataupun hanya sekedar melakukan aktivitas. Oleh karena itu seseorang harus berupaya untuk mempertahankan ataupun meningkatkan kesehatannya agar dapat

produktif. Hal tersebut juga berlaku pada remaja.

Kondisi psikologis remaja sebagaimana kita ketahui bersama adalah kondisi yang labil dimana disatu sisi masih membutuhkan arahan dari orang tua dan masyarakat sekitarnya, sementara itu disisi lain mereka sudah merasa dewasa, tidak mau diatur dengan berbagai aturan, arahan, petunjuk orang tua ataupun masyarakat sekitar.

Kondisi masyarakat sekitarnya maupun keluarganya akan berpengaruh pada kondisi remaja itu sendiri. Pengetahuan yang diberikan oleh keluarga ataupun masyarakat akan mempengaruhi pengetahuan remaja itu sendiri. Dengan adanya pengetahuan mengenai kesehatan diharapkan remaja bersikap dan berperilaku menjaga kesehatannya, mencegah penyakit-penyakit yang ditimbulkan akibat kesehatannya yang tidak terjaga dengan baik.

Ada beberapa permasalahan kesehatan remaja baik secara fisik maupun psikologis. Dari mulai remaja mengalami tanda gejala perubahan fisik seperti menstruasi pada remaja perempuan dan mimpi basah pada remaja laki-laki, hal tersebut walau normal adanya namun perlu dipersiapkan agar tidak menimbulkan masalah. Remaja awal setara dengan pendidikan Sekolah Menengah Pertama membutuhkan banyak pengetahuan mengenai kesehatan secara umum maupun kesehatan reproduksinya.

Pengenalan kesehatan umum diantaranya pengenalan mengenai program-program kesehatan yang ditetapkan pemerintah dalam hal ini oleh kementerian kesehatan republic Indonesia seperti yang sekarang ini sedang dijalankan adalah GERMAS atau gerakan masyarakat sehat dan 12 Indikator Keluarga Sehat.

GERMAS yang dicanangkan oleh Pemerintah terdiri dari gerakan melakukan aktivitas fisik, gerakan mengkonsumsi sayur dan buah, gerakan melakukan pemeriksaan fisik secara teratur, gerakan larangan merokok, gerakan membersihkan lingkungan, gerakan menggunakan jamban sehat, gerakan larangan mengkonsumsi alcohol. Sedangkan 12 Indikator Keluarga Sehat terdiri dari keluarga mengikuti KB, Ibu bersalin di

faskes, bayi mendapat imunisasi dasar lengkap, bayi diberi ASI Eksklusif selama 6 bulan, pertumbuhan balita dipantau tiap bulan, penderita TB paru berobat sesuai standart, penderita hipertensi berobat teratur, gangguan jiwa berat tidak diterlantarkan, tidak ada anggota keluarga yang merokok, keluarga mempunyai akses terhadap air, keluarga mempunyai akses menggunakan jamban sehat, sekeluarga mempunyai ASKES atau anggota jaminan kesehatan.

Program gerakan masyarakat sehat maupun 12 indikator keluarga sehat perlu disosialisasikan kepada seluruh masyarakat agar program kesehatan tersebut dapat terlaksana dengan sebaik-baiknya. Program pemerintah memerlukan dukungan besar masyarakat termasuk masyarakat yang masih dalam kategori remaja awal.

Penekanan sosialisasi gerakan masyarakat sehat dan 12 indikator keluarga sehat pada remaja awal menekankan pada gerakan larangan merokok, larangan minum minuman keras, larangan penggunaan narkoba, larangan hubungan seks bebas, penyakit menular seksual HIV/AIDS. Sejak remaja dalam usia awal perlu diberikan pengetahuan dan penekanan-penekanan mengenai bahaya – bahayanya agar remaja dapat mencegah bahaya – bahaya tersebut dan agar selalu menjaga kesehatannya. Pengenalan pengetahuan kesehatan tersebut dapat dilakukan oleh guru-guru pendidik yang ada di sekolah sekolahnya, namun dapat juga dilakukan oleh tenaga tenaga kesehatan yang bekerja di wilayah kerja puskesmas dimana siswa tersebut berada.

Siswa Sekolah Menengah Pertama Wangkelang merupakan siswa siswa dalam kategori usia remaja awal. Sedangkan Wangkelang merupakan salah satu tempat di wilayah kerja puskesmas Kandangserang Kecamatan Kandangserang Kabupaten Pekalongan. Untuk menuju ke daerah wangkelang, memerlukan alat transportasi tertentu mengingat medannya sangat tinggi, berkelok – kelok, diatas menuju perbukitan. Kondisi daerah tersebut membuat komunikasi dengan peralatan elektronik yang modernpun kurang dapat diakses oleh masyarakat. kondisi tersebut dapat menimbulkan

kurangnya informasi yang didapat masyarakat termasuk informasi mengenai kesehatan pada umumnya dan kesehatan remaja pada khususnya. Kurangnya informasi kesehatan tentunya berdampak pada kurangnya sikap perilaku masyarakat untuk menjaga kesehatannya sehingga kemungkinan angka kesakitan dan kematian masyarakat oleh sebab penyakit tinggi. Hal ini ditambah dengan kondisi situasi rumah penduduk di daerah yang tidak dapat dijangkau oleh petugas kesehatan sehingga petugas kesehatan tidak dapat melakukan kunjungan rumah, begitu juga masyarakat yang akan berobat ke puskesmas juga mengalami kendala mengingat jauhnya tempat pelayanan kesehatan tersebut.

Letak geografis yang kurang baik tersebut sudah diketahui sebagai pencetus kurang lancarnya pelayanan kesehatan masyarakat, keterlambatan pengenalan kondisi penyimpangan kesehatan terjadi, sehingga terjadi keterlambatan penanganan kondisi tersebut. Hasil penelitian Karman, dkk (2016) mengenai factor-faktor yang berhubungan dengan pemanfaatan pelayanan kesehatan bagi masyarakat pesisir didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan akses dengan pemanfaatan pelayanan kesehatan dengan *p* value 0,028. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan Imaniah (2014) pengaruh kondisi geografis terhadap kelangsungan hidup bayi di kabupaten bangkalan, sedangkan penelitian Nainggolan (2013) menyatakan ada pengaruh akses ke pelayanan kesehatan terhadap kelengkapan imunisasi dengan *p* value 0,001.

## II. KAJIAN LITERATUR

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Pada masa remaja terjadi perubahan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik fisik, mental, intelektual. Pada masa remaja ini berani untuk melakukan kegiatan tanpa berpikir resiko yang akan ditimbulkan. Resiko tersebut dapat mengganggu kesehatan fisik

maupun kesehatan mentalnya. Sebagai contoh data WHO tercatat 25 % remaja mengalami anemia. Adanya fenomena remaja menghendaki tubuhnya langsing dengan melakukan diet ketat sehingga terjadi kondisi anemia. Hasil penelitian Dewi & Susilowati mengenai factor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja diantaranya remaja yang tidak biasa sarapan beresiko 1,6 kali mengalami anemia. Sedangkan remaja yang menggunakan rokok beresiko 0,7 kali terjadinya anemia. Remaja yang tinggal di daerah perkotaan beresiko 0,8 kali mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang tinggal di pedesaan. Oleh karena itu memerlukan kepedulian berbagai pihak baik keluarga, tetangga, masyarakat pada umumnya, maupun tenaga kesehatan.

### 1. Program Gerakan Masyarakat Sehat

GERMAS yang dicanangkan oleh Pemerintah terdiri dari gerakan melakukan aktivitas fisik, gerakan mengkonsumsi sayur dan buah, gerakan melakukan pemeriksaan fisik secara teratur, gerakan larangan merokok, gerakan membersihkan lingkungan, gerakan menggunakan jamban sehat, gerakan larangan mengkonsumsi alcohol.

Aktivitas fisik yang dilakukan berupa olah raga secara teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik seperti melatih kerja jantung, meningkatkan kesehatan system pernafasan, memperbaiki metabolisme tubuh, melancarkan aliran darah. Sayuran berwarna hijau memiliki kandungan vitamin yang berfungsi sebagai antioksidan. Antioksidan sebagai diketahui bekerja dengan cara mengikat dan menghancurkan radikal bebas, sehingga mencegah terjadinya reaksi oksidatif yang menimbulkan racun. Remaja yang mengkonsumsi sayur sayuran diharapkan dapat memperlancar buang air besar karena serat yang terdapat dalam sayur sayuran, menyerap zat buangan dan membantu kerja

peristaltic usus. Warna hijau pada daun sayur sayuran membungkus betakarotin, alfakaroten dan lutein, sehingga apabila di dalam tubuh terdapat benih kanker, zat-zat yang terdapat dalam sayur sayuran tersebut diharapkan dapat melemahkan benih-benih kanker. Beberapa sayuran seperti sawi, brokoli, dan bayam mengandung kalsium yang dapat memperkuat tulang, mencegah keroposnya tulang, serta menguatkan gigi.

Remaja dari sejak awal dikenalkan mengenai bahaya merokok. Paparan yang disampaikan dari mulai jam tayang iklan rokok dan isi iklan rokok yang ditampilkan dalam tayangan televisi menandakan bahwa sebenarnya telah banyak diketahui bersama mengenai bahaya merokok sehingga tampilan iklan rokok di tayangan televisi, tidak pernah ada gambaran orang yang merokok, disemua stasiun televisi. Hal ini menandakan bahwa rokok berisi unsure-unsur yang berbahaya bagi tubuh. Berikut ini beberapa bahan kimia yang terkandung didalam rokok : Nikotin, kandungan yang menyebabkan perokok merasa rileks. Tar, yang terdiri dari lebih dari 4.000 bahan kimia yang mana 60 diantaranya bersifat karsinogenik. Sianida, senyawa kimia yang mengandung kelompok cyano. Benzena, juga dikenal sebagai bensol, senyawa kimia organik yang mudah terbakar dan tidak berwarna. Cadmium, sebuah logam yang sangat beracun dan radioaktif. Metanol (alkohol kayu), alkohol yang paling sederhana yang juga dikenal sebagai metil alkohol. Asetilena, merupakan senyawa kimia tak jenuh yang juga merupakan hidrokarbon alkuna yang paling sederhana. Amonia, dapat ditemukan dimana-mana, tetapi sangat beracun dalam kombinasi dengan unsur-unsur tertentu. Formaldehida, cairan yang sangat beracun yang digunakan untuk mengawetkan mayat. Hidrogen sianida, racun yang digunakan sebagai fumigan untuk membunuh semut. Zat ini juga digunakan sebagai zat pembuat plastik

dan pestisida. Arsenik, bahan yang terdapat dalam racun tikus. Karbon monoksida, bahan kimia beracun yang ditemukan dalam asap buangan mobil dan motor.

### **Bahaya Merokok Bagi Remaja d diantaranya adalah**

Merokok saat remaja membuatnya berisiko kena masalah kesehatan yang serius karena masih berada pada usia pertumbuhan. Rokok ini tidak hanya menyebabkan masalah kesehatan pada tingkat fisik namun juga emosionalnya. Para ahli mengungkapkan risiko kesehatan merokok pada remaja jauh lebih buruk dibanding dengan orang dewasa yang merokok. Berikut ini beberapa masalah yang bisa muncul jika remaja merokok yang bisa terlihat dari penampilannya : Mengganggu performa di sekolah. Remaja yang merokok akan mengalami penurunan dalam nilai olahraganya karena tidak bisa berjalan jauh atau berlari cepat seperti sebelum merokok. Jika ikut ekstrakurikuler musik akan membuatnya tidak maksimal saat main musik, serta menurunkan kemampuan memori otaknya dalam belajar yang bisa mempengaruhi nilai-nilai pelajarannya. Perkembangan paru-paru terganggu. Tubuh berkembang pada tahap pertumbuhannya, dan jika seseorang merokok pada periode ini bisa mengganggu perkembangan paru-parunya. Terlebih jika remaja merokok setiap hari maka bisa membuatnya sesak napas, serta batuk yang terus menerus, dahak berlebihan dan lebih mudah terkena pilek berkali-kali. Lebih sulit sembuh saat sakit. Ketika remaja sakit maka mereka akan lebih sulit baginya untuk bisa kembali sehat seperti semula karena rokok mempengaruhi sistem imun di dalam tubuh. Rokok ini juga memicu masalah jantung di usia muda serta mengurangi kekuatan tulang. Kecanduan Remaja yang merokok cenderung jauh lebih mungkin menjadi kecanduan terhadap nikotin yang membuatnya lebih sulit untuk berhenti. Saat ia memutuskan untuk berhenti merokok, maka gejala

penarikan seperti depresi, insomnia, mudah marah dan masalah mentalnya bisa berdampak negatif pada kinerja sekolah serta perilakunya. Terlihat lebih tua dari usianya. Orang yang mulai merokok di usia muda akan mengalami proses penuaan lebih cepat, ia akan memiliki garis-garis di wajah serta kulit lebih kering sehingga penampilannya akan lebih tua dibanding usianya. Selain itu rokok juga membuat remaja memiliki jerawat atau masalah kulit lainnya, serta gigi yang kuning. Bahaya merokok bagi pelajar diantaranya dapat meningkatkan resiko kanker paru-paru dan penyakit jantung di usia yang masih muda. Selain itu kesehatan kulit tiga kali lipat lebih beresiko terdapat keriput di sekitar mata dan mulut. Kulit akan menua sebelum waktunya atau biasa disebut penuaan dini. Jangan menganggap merokok bisa membantu menghilangkan stress saat ujian. Bukti medis menunjukkan bahwa merokok tidak menenangkan. Ini hanya efek sementara nikotin yang memberikan rasa tenang sesaat. Setelah itu jika sudah selesai merokok stress akan kembali lagi.

## 2. Dua Belas Indikator Keluarga Sehat

Dua Belas Indikator Keluarga Sehat terdiri dari keluarga mengikuti KB, Ibu bersalin di faskes, bayi mendapat imunisasi dasar lengkap, bayi diberi ASI Eksklusif selama 6 bulan, pertumbuhan balita dipantau tiap bulan, penderita TB paru berobat sesuai standart, penderita hipertensi berobat teratur, gangguan jiwa berat tidak diterlantarkan, tidak ada anggota keluarga yang merokok, keluarga mempunyai akses terhadap air, keluarga mempunyai akses menggunakan jamban sehat, sekeluarga mempunyai ASKES atau anggota jaminan kesehatan.

## 3. Konsumsi Sayur & Buah

Kebutuhan makanan pada manusia tidak hanya sekedar makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak saja, namun kebutuhan akan vitamin dan mineral perlu mendapat perhatian. Perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan makanan tidak hanya pada bayi, balita, anak pra sekolah namun juga

terhadap anak dalam masa remaja termasuk remaja awal dalam usia sekolah menengah pertama. Sayur yang merupakan makanan tergolong protein nabati berfungsi untuk Protein berfungsi sebagai zat pembangun, yang berfungsi dalam pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan, menggantikan sel-sel yang telah mati dan aus. Sementara pada kalangan remaja ada beberapa dari mereka yang menghindari makan makanan jenis sayur sayuran. Dampak dari kurangnya makanan sayur sayuran ini adalah gangguan pencernaan seperti sembelit, wasir, serta penyakit tidak menular. Sayuran yang sering berada di pasaran dan terjangkau untuk dapat dibeli masyarakat pada umumnya diantaranya adalah bayam, kangkung, kacang panjang, sawi putih, caisin, sledri, daun bawang, kol dan sebagainya. Beberapa remaja mempunyai kebiasaan dalam makanan yang dokonsumsi tanpa sayur sayuran. Hal tersebut memang terjadi dari kebiasaan sejak masih balita, dan kebiasaan keluarganya dalam menyediakan makanan untuk dikonsumsi keluarga. Selain itu kondisi kesibukan atau aktivitas serta adanya fenomena makanan cepat saji yang dijual bebas dengan harga yang cukup terjangkau maka ada beberapa remaja yang lebih condong untuk makan makanan tanpa sayur.

Selain sayur sayuran, makanan seperti buah juga jarang dikonsumsi masyarakat pada umumnya. Padahal buah – buahan dibutuhkan tubuh sebagai antioksidan tinggi yang bisa menjadi pencegah penyakit berbahaya dan mematikan seperti jantung, ginjal, diabetes, kolesterol tinggi dan banyak lagi yang lainnya. dampak kekurangan buah dalam makanan sehari –hari diantaranya adalah gangguan pencernaan, mudah terkena penyakit seperti gangguan pada mata, gangguan pada mulut seperti stomatitis dan sebagainya. Sayur dan buah yang dikonsumsi secara teratur dalam makanan dapat memperlancar kerja system pencernaan sehingga buang

air besar menjadi teratur tanpa gangguan sembelit yang berdampak pada haemoroid. Haemoroid yang terjadi dapat mengganggu kenyamanan didaerah sekitar anus dan dapat pecah yang akan menimbulkan perdarahan.

#### 4. **Bahaya Rokok, Minum Minuman Keras & Narkoba**

Narkoba dapat merusak kesehatan manusia baik secara fisik, emosi, maupun perilaku pemakainya. Berbagai dampak negative bagi pemakainya diantaranya adalah dampak narkoba terhadap fisik, dampak narkoba terhadap emosi, dampak narkoba terhadap perilaku. Pemakai narkoba akan mengalami gangguan-gangguan fisik sebagai berikut : mukanya pucat, bibirnya menjadi kehitam-hitaman, buang air besar dan kecil kurang lancar, berat badannya akan turun secara drastic, matanya akan terlihat cekung dan merah, tangannya dipenuhi bintik-bintik merah, sembelit atau sakit perut tanpa alasan yang jelas.

Dampak narkoba terhadap emosi diantaranya sebagai berikut: Sangat sensitif dan mudah bosan, jika ditegur atau dimarahi, pemakai akan menunjukkan sikap membangkang, emosinya tidak stabil, kehilangan nafsu makan. Dampak narkoba terhadap perilaku. Pemakai narkoba akan menunjukkan perilaku negatif sebagai berikut: malas, sering melupakan tanggung jawab, jarang mengerjakan tugas-tugas rutinnnya, menunjukkan sikap tidak peduli, menjauh dari keluarga, mencuri uang di rumah, sekolah, ataupun tempat pekerjaan, menggadaikan barang-barang berharga di rumah, sering menyendiri, menghabiskan waktu ditempat-tempat sepi dan gelap, seperti di kamar tidur, kloset, gudang, atau kamar mandi, takut akan air, batuk dan pilek berkepanjangan, bersikap manipulative, sering berbohong dan ingkar janji dengan berbagai macam alasan, sering menguap, mengeluarkan keringat berlebihan, sering mengalami mimpi buruk, mengalami

nyeri kepala, mengalami nyeri/ngilu di sendi-sendi tubuhnya

#### 5. **Bahaya Pergaulan Bebas, Penyakit Menular Seksual, HIV/AIDS**

Pergaulan bebas dapat menimbulkan berbagai permasalahan diantaranya adalah kehamilan yang tidak dikehendaki. Remaja dengan kehamilan yang tidak dikehendaki beresiko terhadap kondisi penyimpangan kesehatan baik fisik maupun mental. Remaja belum siap untuk hamil dan menjaga kehamilannya agar ibu dan bayi sehat. Kehamilan yang tidak dikehendaki menimbulkan resiko tindakan aborsi yang berakhir dengan kematian ibu akibat perdarahan ataupun infeksi. Hubungan seksual yang dilakukan sebelum wanita berusia 20 tahun beresiko terjadinya penyakit kanker leher rahim. Selain itu akibat pergaulan bebas akan menimbulkan penyakit menular seksual seperti HIV/AIDS.

### III. METODE KEGIATAN

#### A. Uraian penentuan permasalahan prioritas mitra

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini berdasarkan permasalahan yang disampaikan oleh mitra yaitu sekolah menengah pertama negeri I atap wangkelang kandangserang bahwa informasi kesehatan kurang tersosialisasikan mengingat letak geografis sekolah di dataran tinggi puncak perbukitan kandang serang kabupaten pekalongan. Selain itu pendidikan kesehatan kepada siswa siswi sekolah menengah pertama bukanlah menjadi sasaran utama dalam program kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah baik ditingkat pusat maupun ditingkat local.

#### B. Metode pendekatan yang ditawarkan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan sebagai berikut :

1. Pemberian pendidikan kesehatan mengenai program gerakan masyarakat sehat dan dua belas indicator keluarga sehat.

2. Pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah dan kadar haemoglobin

### C. Perencanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan perencanaan sebagai berikut:

1. Identifikasi daerah kabupaten pekalongan yang kurang banyak mendapatkan perhatian mengingat letak geografis yang kurang baik didataran tinggi.
2. Pembuatan tim pengabdian masyarakat yang diketuai oleh ketua program studi sarjana keperawatan
3. Pertemuan koordinasi dengan pengurus ikatan mahasiswa sarjana keperawatan (Imsaka)
4. Perijinan pada sekolah menengah pertama negeri I atap wangkelang
5. Persiapan peralatan untuk pemaparan materi dan pemeriksaan fisik (tekanan darah, kadar haemoglobin)

### D. Uraian prosedur kerja

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan mei 2018 dengan metode ceramah dan tanya jawab serta pemeriksaan kadar haemoglobin. Adapun tahapan kerja sebagai berikut:

1. Appersepsi mengenai program kesehatan GERMAS dan 12 Indokator Keluarga Sehat
2. Pemaparan mengenai kedua program kesehatan tersebut
3. Penjelasan tuntas mengenai pemenuhan kebutuhan makanan sayuran dan buah buahan, bahaya rokok, bahaya pergaulan bebas, penyakit menular seksual HIV/AIDS.
4. Tanya Jawab mengenai materi yang telah diberikan. Siswa siswi diberikan kesempatan seluas luasnya mengenai bahasan kebutuhan makan sayur sayuran dan buah-buahan, bahaya rokok, narkoba, pergaulan bebas, penyakit menular seksual.
5. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pemberian pertanyaan kepada siswa siswi sesuai bahasan yang telah dipaparkan.

### IV. TUJUAN KEGIATAN

Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian masyarakat khususnya pada kelompok remaja awal dalam usia sekolah pada sekolah menengah pertama yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja awal dalam bidang kesehatan baik kesehatan pada umumnya maupun kesehatan yang terkait dengan kondisi remaja

### V. MANFAAT KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan ini diharapkan dapat bermanfaat untuk berbagai pihak diantaranya adalah

#### 1. Bagi Institusi Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan sebagai bukti mutu pendidikan tinggi STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan khususnya program studi sarjana keperawatan. Selain itu kegiatan pengabdian masyarakat ini bermanfaat sebagai metode sosialisasi perguruan tinggi ini di masyarakat khususnya di daerah kabupaten pekalongan yang berada di dataran tinggi. Kegiatan sosialisasi yang dilakukan perguruan tinggi ini sejak awal peserta didik mengikuti pendidikan di sekolah menengah pertama

#### 2. Bagi Sekolah Menengah Pertama Negeri I Atap Wangkelang Kecamatan Kandang Serang Kabupaten Pekalongan

Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi sekolah menengah pertama I atap wangkelang, yang merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang berada jauh dari kabupaten maupun kota pekalongan, berada diketinggian bukti yang ada di kecamatan kandang serang kabupaten pekalongan.

#### 3. Bagi Siswa SMP Negeri I Wangkelang Kecamatan Kandang Serang Kabupaten Pekalongan

Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan ini diharapkan bermanfaat secara langsung untuk meningkatkan pengetahuan siswa siswi sekolah menengah pertama mengenai gerakan masyarakat sehat, 12 indikator keluarga sehat, serta pentingnya makanan sayur dan buah; larangan mengkonsumsi alcohol, minum minuma keras,

narkoba; larangan hubungan seks bebas, bahaya penyakit menular seksual, HIV/AIDS

#### 4. Bagi Dosen

Pengabdian masyarakat ini sebagai bukti kegiatan catur darma kami sebagai dosen di STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, selain itu menambah wawasan kami mengenai kondisi geografis di daerah kabupaten pekalongan yang dapat menjadi pencetus keterlambatan pelayanan kesehatan oleh karena kurangnya informasi dan kurangnya keterjangkauan pelayanan.

### VI. SASARAN PESERTA KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan sasaran siswa siswi sekolah menengah negeri I atap wangkelang kandangserang yang sedang menempuh pendidikan di kelas tujuh sampai sembilan.

### VII. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat IBM peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan khususnya GERMAS dan Indikator Keluarga Sehat dengan hasil 100 % siswa siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri I Atap Wangkelang Kandangserang hadir dalam kegiatan, dan 90 % mengikuti pemaparan materi yang diberikan. 10 % siswa-siswi tidak mengikuti secara utuh pemaparan mengingat agenda pemeriksaan fisik tekanan darah dan kadar haemoglobin secara bergantian.

#### B. Pembahasan

1. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Ipteks bagi masyarakat (IBM) Peningkatan Pengetahuan Remaja Awal Mengenai Kesehatan di SMP Negeri I Atap Wangkelang Kandangserang mendapat ijin dari STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dan dukungan Program Studi Sarjana keperawatannya
2. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh Tim Dosen dan mahasiswa pengurus Ikatan Mahasiswa Sarjana Keperawatan (IMSAKA) STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan periode 2017 – 2018.
3. Dukungan kegiatan pengabdian masyarakat dari Kepala Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri I Atap Wangkelang

Kandangserang Kabupaten Pekalongan beserta jajarannya, dengan mengadakan ruangan dan sarana prasarana untuk diadakannya pendidikan kesehatan berupa LCD, Meja kursi, alas lantai, soundsistem dan lain-lain. Diberikannya waktu seluas-luasnya untuk kegiatan bersamaan dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan.

4. Kondisi situasi sasaran pada saat pelaksanaan sangat baik, motivasi peserta didik untuk mendengarkan dengan penuh perhatian. Siswa – siswi terkumpul dengan baik dalam satu ruangan yang telah disediakan oleh pihak sekolah. Siswa – siswi aktif menjawab pertanyaan – pertanyaan yang diberikan.
5. Hasil luaran kegiatan pengabdian masyarakat berupa peningkatan pengetahuan siswa siswi sekolah menengah pertama negeri satu atap wangkelang kandangserang kabupaten pekalongan sehingga terjadi peningkatan sikap untuk mencegah terjadinya penyimpangan kesehatan, menentukan sikap untuk menghindari rokok, pergaulan bebas, narkoba, serta pernyataan sikap untuk selalu makan makanan yang bergizi, memperbanyak sayur – sayuran dan buah-buahan dalam makanan sehari-harinya.
6. Rencana tindak lanjut dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu dengan memberikan informasi dan laporan kepada puskesmas kandangserang mengenai kegiatan tersebut, agar dapat dilakukannya kegiatan serupa oleh tenaga kesehatan yang bertugas di puskesmas tersebut agar kesehatan remaja dapat dipantau, tercegah dari penyimpangan kesehatan akibat rokok, pergaulan bebas, kurangnya konsumsi buah-buahan dan sayur – sayuran. Selain itu diharapkan pihak puskesmas melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin paling tidak tiga atau enam bulan sekali pada siswa siswi SMP tersebut dengan cara “jemput bola”, mengingat daerah atau kondisi geografis yang sulit dan kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan secara teratur belum ada.

### VIII. SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMP Negeri I Atap Wangkelang



Kandangserang Kabupaten Pekalongan berjalan dengan baik berkat kerjasama yang baik seluruh pihak baik oleh tim dosen dan mahasiswa pengurus ikatan mahasiswa sarjana keperawatan STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, serta dukungan dari Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri I Wangkelang Kandangserang Kabupaten Pekalongan beserta jajarannya serta Pengurus Muhammadiyah Wangkelang Kandangserang Kabupaten Pekalongan. Evaluasi kegiatan dapat dinyatakan berjalan dengan baik dilihat dari perhatian siswa siswi terhadap pendidikan kesehatan yang dilakukan. Siswa siswi dalam evaluasi kegiatan dapat menjawab pertanyaan – pertanyaan yang diberikan oleh narasumber. Tercapainya pemahaman siswa siswi mengenai program-program kesehatan yang dicanangkan pemerintah diantaranya gerakan masyarakat sehat dan dua belas indicator keluarga sehat.

#### **B. Saran**

Peningkatan kegiatan pengabdian masyarakat di daerah – daerah yang kurang terjangkau oleh tenaga kesehatan dan puskesmas dengan sasaran pengabdian siswa siswi sekolah menengah pertama dengan harapan agar menjadi upaya pencegahan terhadap penyimpangan kesehatan masyarakat pada umumnya dan kesehatan remaja pada khususnya. Pengenalan Gerakan Masyarakat Sehat dan Dua Belas Indikator Keluarga Sehat perlu disosialisasikan melalui siswa siswi sekolah menengah pertama agar dapat menyampaikannya ke keluarga masing-masing bahkan sampai pada masyarakat luas. Kepedulian remaja awal terhadap kesehatan masyarakat termasuk kesehatan keluarga sudah dapat dimulai dengan pengenalan, pemahaman, sosialisasi.

#### **REFERENSI**

- Lowdermilk, at.all. (2013). *Maternity Nursing*. Edition 8<sup>th</sup>. Published by Arrangement with Elsevier Inc.
- Indriyani Diyan. (2013). *Keperawatan Maternitas Pada Area Perawatan Antenatal*. Cetakan pertama. Penerbit : Graha Ilmu. Yogyakarta
- Reeder, dkk. (1997). *Maternity Nursing, Family, Newborn, and Women Health*. Alih Bahasa : Afiyanti Y. dkk. (2003). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga*. Penerbit: EGC. Jakarta
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS)*. <http://www.depkes.go.id/article/view/16111500002/germas-wujudkan-indonesia-sehat.html>.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). 12 Indikator Keluarga Sehat. <http://www.depkes.go.id/article/view/17070700004/program-indonesia-sehat-dengan-pendekatan-keluarga.html>
- Purmaesih, Dewi & Herman Susilowati. (2005). Faktor – factor yang mempengaruhi anemia remaja. *Buletin Penelitian Kesehatan*. P.ISSN 0125-8695. e-ISSN 2338-3453. <http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/BPK/article/view/219>







