

**UPAYA PENINGKATAN PELAYANAN KESEHATAN di UKS DAN POLA
HIDUP SEHAT PADA SD NEGERI 9 NAMANG
KABUPATEN BANGKA TENGAH**

Penulis

Sampirni, S.Pd., SD
SD Negeri 9 Namang Kabupaten Bangka Tengah
Sampirni1965@gmail.com

ABSTRAK

Membiasakan hidup sehat tidak hanya mengenai kesehatan pribadi tetapi juga kesehatan lingkungan, budaya hidup sehat tidak hanya dilakukan di lingkungan rumah tetapi juga dilakukan di lingkungan sekolah. Caranya dengan membiasakan hidup sehat yaitu dengan selalu menjaga kebersihan pribadi dan kebersihan lingkungan. Dengan meningkatkan kesehatan lingkungan, diharapkan juga meningkatkan kesehatan pribadi, karena banyak sekali manfaat hidup sehat. Dalam kenyataannya masih terlihat sampah berserakan baik itu kertas maupun bungkus jajan didalam maupun diluar ruang kelas, serta kurang terjaganya kebersihan sarana yang ada didalam ruangan seperti meja, kursi, lemari dan sebagainya. Keterbatasan sarana-prasarana memang sangat mempengaruhi lancar tidaknya pelaksanaan UKS di suatu sekolah, secara tidak langsung ini akan mempengaruhi pelaksanaan usaha kesehatan sekolah.

Penelitian ini berlokasi di SD Negeri 9 Namang yang berada di Jl. Tanah Merah Desa Baskara Bakti, Kecamatan Namang, Kabupaten Bangka Tengah yang dipimpin oleh Ibu Sampirni, S.Pd., SD yang dilakukan pada bulan November dan Desember 2019. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang bersifat deskriptif. Pendekatan kualitatif diharapkan mampu menghasilkan uraian yang mendalam. Peneliti memperoleh data dengan cara menggunakan teknik wawancara dan dokumentasi. Langkah yang digunakan untuk menganalisis data yaitu dengan menggunakan *data reduction, data display dan conclusion drawing/ verification*.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa pelaksanaan usaha kesehatan sekolah di SD Negeri 9 Namang sudah dilakukan secara baik, baik dari sarana-prasarana, peralatan dan obat-obatan. Selain itu pola kesehatan yang sudah diterapkan siswa/i SD Negeri 9 Namang juga sudah bisa dikatakan baik yang bisa dilihat dari peran guru dan petugas UKS dalam memberikan edukasi kepada para siswa/i.

Kata kunci: Upaya, peningkatan, kesehatan, pelayanan, UKS dan pola hidup sehat.

1.1 Latar Belakang Masalah

Membiasakan hidup sehat tidak hanya mengenai kesehatan pribadi tetapi juga kesehatan lingkungan, budaya hidup sehat tidak hanya dilakukan di lingkungan rumah tetapi juga dilakukan di lingkungan sekolah. Caranya dengan membiasakan hidup sehat yaitu dengan selalu menjaga

kebersihan pribadi dan kebersihan lingkungan.

Dengan meningkatkan kesehatan lingkungan, diharapkan juga meningkatkan kesehatan pribadi, karena banyak sekali manfaat hidup sehat. Membiasakan hidup sehat tidak hanya mengenai kesehatan pribadi tetapi juga kesehatan lingkungan. Budaya hidup sehat tidak hanya dilakukan

di lingkungan rumah tetapi juga dilakukan di lingkungan sekolah. Caranya dengan membiasakan hidup sehat yaitu dengan selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitar.

Dalam kenyataannya masih terlihat sampah berserakan baik itu kertas maupun bungkus jajan didalam maupun diluar ruang kelas, serta kurang terjaganya kebersihan sarana yang ada didalam ruangan seperti meja, kursi, lemari dan sebagainya. Keterbatasan sarana-prasarana memang sangat mempengaruhi lancar tidaknya pelaksanaan UKS di suatu sekolah, secara tidak langsung ini akan mempengaruhi pelaksanaan usaha kesehatan sekolah.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas peneliti merasa tertarik dan memandang perlu untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan di UKS dan Pola Hidup Sehat pada SD Negeri 9 Namang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pelaksanaan UKS di SD Negeri 9 Namang?
2. Bagaimana pola kesehatan yang sudah diterapkan siswa/i di SD Negeri 9 Namang?

1.3 Batasan Masalah

Mengingat permasalahan dalam penelitian ini cukup kompleks, penelitian ini akan mengkaji beberapa permasalahan. Adapun yang akan dikaji adalah peningkatan pelayanan kesehatan UKS dan pola hidup sehat di SD Negeri 9 Namang.

1.4 Manfaat Penulisan

- a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan nilai tambah pada upaya pengembangan pengetahuan tentang konsep-konsep dan teori dalam meningkatkan kesehatan pribadi maupun lingkungan dimana siswa beraktifitas.

- b. Manfaat Praktis

Sebagai cara untuk menanamkan arti penting kesehatan pribadi dan lingkungan kepada siswa serta menciptakan pola hidup bersih dan sehat bagi siswa.

2.1 Pelayanan UKS

Usaha kesehatan sekolah merupakan upaya pelayanan kesehatan yang terdapat di sekolah, guna menolong murid dan juga warga sekolah yang sakit di kawasan lingkungan sekolah. UKS biasanya dilakukan diruang kesehatan suatu sekolah. UKS tidak hanya menangani murid yang mengalami kecelakaan ringan di sekolah tetapi juga melayani kesehatan dasar bagi murid selama sekolah serta pemantauan pertumbuhan anak.

Selain itu UKS juga mengajarkan hal-hal kecil namun penting bagi siswa seperti menanamkan edukasi mencuci tangan sebelum makan, pengenalan makanan 4 sehat 5 sempurna dan kebiasaan baik lainnya. Penekanan utama pada pelayanan kesehatan sekolah adalah upaya peningkatan (promotif), pencegahan (preventif), pengobatan (kuratif) dan pemulihan (rehabilitatif) yang dilakukan secara serasi dan terpadu terhadap peserta didik pada khususnya dan warga sekolah pada umumnya dibawah koordinasi UKS. Hal ini dilakukan dengan adanya bimbingan teknis dan pengawasan puskesmas setempat.

Ada 2 tujuan dari pelayanan kesehatan yaitu:

1. Tujuan umum: meningkatkan derajat kesehatan peserta didik dan seluruh warga masyarakat sekolah secara optimal.
2. Tujuan khusus:
 - a. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan melakukan tindakan hidup sehat dalam rangka membentuk perilaku hidup sehat.
 - b. Meningkatkan daya tahan tubuh peserta didik terhadap penyakit dan mencegah terjadinya penyakit, kelainan dan cacat.
 - c. Menghentikan proses penyakit dan pencegahan komplikasi akibat penyakit atau kelainan pengembalian fungsi dan peningkatan kemampuan peserta didik yang cidera atau cacat agar dapat berfungsi optimal.
 - d. Meningkatkan pembinaan kesehatan baik fisik, mental sosial, maupun lingkungan. (Ferry efendi, 2009).

2.2 Makna Simbol UKS

- a. Makna segitiga sama sisi
Yaitu menggambarkan 3 program pokok UKS yaitu pendidikan, pelayanan dan pembinaan.
- b. Lingkaran
Yaitu menggambarkan bahwa program UKS dilaksanakan secara terpadu oleh seluruh sektor terkait.
- c. Tulisan UKS
Yaitu menggambarkan bahwa UKS dilaksanakan mulai dari TK sampai SLTA, serta dilaksanakan secara berjenjang secara terkoordinasi baik antara sekolah dengan Tim Pembina UKS.

2.3 Pengendalian Penyakit pada Usia Anak

Usia anak adalah periode yang sangat menentukan kualitas seseorang manusia dewasa nantinya. Saat ini masih terdapat perbedaan dalam penentuan usia anak, berdasarkan pertumbuhan fisik dan psikososial, perkembangan anak dan karakteristik kesehatannya. Sasaran pelayanan usaha kesehatan sekolah adalah seluruh peserta didik dari tingkat pendidikan taman kanak-kanak, pendidikan dasar, pendidikan menengah, agama, kejuruan, pendidikan khusus dan pendidikan sekolah.

2.4 Dukungan UKS terhadap Pengendalian Penyakit pada Usia Anak-Anak

Nemir (1990) mengelompokkan usaha kesehatan sekolah terbagi menjadi 3 kegiatan yaitu:

1. Pendidikan kesehatan di sekolah
Pendidikan kesehatan di sekolah dasar dapat dilakukan berupa kegiatan intrakulikuler, ekstrakulikuler, dan penyuluhan kesehatan dari petugas puskesmas.
2. Pemeliharaan kesehatan sekolah
Pemeliharaan kesehatan sekolah untuk tingkat sekolah dasar dimaksudkan untuk memelihara, meningkatkan dan mengemukakan secara dini gangguan kesehatan yang mungkin terjadi terhadap peserta didik maupun gurunya. Pemeliharaan kesehatan disekolah dilakukan oleh petugas di puskesmas yang merupakan tim yang dibentuk seorang koordinator usaha kesehatan sekolah (UKS).
3. Lingkungan sekolah yang sehat
Lingkungan sekolah yang dimaksud dalam program usaha kesehatan sekolah untuk tingkat sekolah dasar meliputi lingkungan fisik, psikis dan sosial. Kegiatan

yang termasuk dalam lingkungan fisik berupa pengawasan terhadap sumber-sumber air bersih, sampah air, limbah, tempat pembuangan tinja dan kebersihan lingkungan sekolah.

2.5 Sarana dan Prasarana yang terdapat dalam UKS

Adapun sarana-prasarana yang terdapat dalam UKS sebagai berikut:

1. Banyak cara sebenKondisi ideal: ruang UKS berukuran $7 \times 8 \text{ m}^2$
2. Tempat tidur lengkap minimal 2 buah
3. Lemari obat-obatan *emergency*
4. Timbangan berat badan, pengukur tinggi badan, termometer, tensimeter, buku tes buta warna, pengukuran ketajaman mata
5. Tempat cuci tangan (*washtafel*)
6. Dispenser
7. Poster, *leaflet* dan lembar balik
8. Buku adm. UKS
9. Struktur UKS
10. Toilet
11. Dll.

2.6 Program Dokter Kecil

Dokter kecil adalah siswa yang memenuhi kriteria dan telah dilatih untuk ikut melaksanakan sebagian usaha pemeliharaan dan peningkatan kesehatan terhadap diri sendiri, teman dan keluarga. Dokter kecil sendiri adalah suatu program dari UKS (Edy Sih Mitranto, 2010).

Tujuan dari dokter kecil yaitu:

- a. Tujuan umum: meningkatkan partisipasi siswa dalam program UKS.
- b. Tujuan khusus: Agar siswa menjadi penggerak hidup sehat dan mampu menolong dirinya sendiri, keluarga dan orang lain untuk hidup sehat.

2.7 Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan,

antara lain makanan dan olahraga (Anne Ahira, 2011). Pola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah model hidup sehat yang diterapkan oleh siswa sekolah dasar dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan menurut Soeharto(1997) pola hidup sehat adalah program yang menyeluruh meliputi kesehatan, kesegaran jasmani, gizi dan rekreasi, sebagai upaya untuk menyeimbangkan antara aktifitas fisik dan mental.

Penerapan pola hidup sehat bila diterapkan dan dilaksanakan dengan baik dan benar dalam kehidupan sehari-hari tentu akan sangat mendukung pencapaian produktivitas kerja yang tinggi dimana pada akhirnya juga akan meningkatkan disiplin, sebab tanpa adanya disiplin yang tinggi pola hidup sehat tidak akan tercapai.

3. Metodologi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Jl. Tanah Merah Desa Baskara Bakti, Kec. Namang Kab. Bangka tengah. Penelitian ini dilakukan pada bulan November-Desember 2019. Penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang bersifat deskriptif. Pendekatan kualitatif diharapkan mampu menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan atau perilaku yang diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat atau organisasi tertentu dalam suatu setting konteks tertentu.

Jenis data yang diberikan yaitu data primer yaitu data yang diperoleh secara langsung dari obyek penelitian dan data sekunder yaitu yang tidak secara langsung diperoleh dari obyek yang diteliti. Peneliti memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian ini dengan cara:

- a. Wawancara

Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah wawancara mendalam untuk memperoleh keterangan dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan

informan tanpa menggunakan pedoman (guide) wawancara (Sugiono, 2008).

b. Dokumentasi

Peneliti menggunakan dokumen yang terkait langsung serta berhubungan dengan masalah penelitian. Peneliti mengambil beberapa dokumentasi terkait dengan ruang UKS serta sarana dan prasarana guna melihat kondisi nyata yang ada di dalam UKS serta pola hidup sehat yang diterapkan seluruh siswa/i beserta guru-guru SD Negeri 9 Namang.

Mengacu pada Miles dan Huberman 1984 (dalam Sugiono, 2010) mengemukakan bahwa aktifitas dalam analisis kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas. Langkah-langkah yang digunakan yaitu:

- a. Data Reduction
- b. Data Display
- c. Conclusion Drawing/
Verification

Penelitian ini juga menggunakan validasi data untuk menjamin agar validitas data dalam penelitian ini dapat tercapai yaitu:

- a. Trianggulasi yaitu dengan melakukan pengecekan data dari berbagai sumber yang berbeda.
- b. Mengklarifikasi Bias yaitu dengan melakukan refleksi diri terhadap kemungkinan-kemungkinan munculnya bias dalam penelitian yang dilakukan sehingga peneliti akan mampu membuat narasi yang terbuka dan jujur (Creswell, 2014)

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara yang sudah

dilakukan oleh penulis dan partisipan, maka penulis dapat membuat kesimpulan mengenai upaya peningkatan pelayanan UKS dan pola hidup sehat di SD Negeri 9 Namang sebagai berikut:

❖ Pelaksanaan UKS di SD Negeri 9 Namang sudah dilakukan secara baik. Hal ini dibuktikan dengan:

- a. SD Negeri 9 Namang sudah melakukan peningkatan pelayanan UKS dengan selalu membina peserta didik untuk selalu menerapkan hidup sehat.
- b. SD Negeri 9 Namang sudah melengkapi sarana dan prasarana di ruang UKS kecuali menyediakan toilet di dalam ruang UKS, tidak ada struktur pengurus dan tempat tidur yang disediakan hanya 1 unit. Tetapi untuk ruang UKS sudah sangat memadai.
- c. SD Negeri 9 Namang sudah menyediakan 7-9 obat-obat dan peralatanyang harus ada di lemari/ kotak P3K
- d. UKS SD Negeri 9 Namang menyediakan peralatan kesehatan UKS SD Negeri 9 Namang yang sudah menyediakan seluruh kelengkapan administrasi yang dibutuhkan UKS.

❖ Pola kesehatan yang sudah diterapkan siswa/i di SD Negeri 9 Namang juga sudah baik. Hal ini dibuktikan dengan:

- a. Para guru beserta petugas UKS selalu mengajarkan cara mencuci tangan dengan benar serta cara menggosok gigi yang baik.
- b. Para guru beserta petugas UKS selalu menganjurkan untuk selalu mengkonsumsi makanan yang bergizi.

- c. Para guru beserta petugas UKS selalu menjaga kebersihan lingkungan sekolah
- d. Para guru beserta petugas UKS selalu melakukan olahraga secara teratur yaitu melakukan senam SKJ setiap hari Jum'at.

5. Saran

Adapun saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Diharapkan Sd Negeri 9 Namang dapat mengupayakan adanya kantin sekolah agar lebih memantau makanan dan minuman bergizi yang dikonsumsi oleh siswa/i.
2. Diharapkan untuk kedepannya, SD Negeri 9 Namang dapat menambah 1 unit lagi tempat tidur agar ketika ada beberapa siswa/i yang sakit tetap bisa dilayani serta membuat struktur petugas didalam ruang UKS.

Miles, Matthew B. and A. Michael Huberman. 1984. *Qualitative Data Analysis* (terjemahan). Jakarta : UI Press

Nemir., 1990, dalam Efendy, Program Usaha Kesehatan Sekolah, USU, Medan.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Bisnis*. Alfabeta : Bandung.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Bari, Saifuddin, 2008. *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Bina Pustaka.

Anneahira. (2011). *Jurnal Penelitian Ilmiah*. [Online].
tersedia:<http://http://www.aneahira.com/jurnal-penelitian.htm>

Creswell, John W. 2014. *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif dan mixed*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR

Ferry, e dan Makhfudli (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik*. Jakarta: Salemba Medika.