

EDUKASI *HEALTH LITERACY* PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI KECAMATAN CURUG TANGERANG

HEALTH LITERACY EDUCATION FOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN CURUG TANGERANG DISTRICT

Rina Khairunnisa Fadli¹, Elia Nur A'yunin², Lutfiana Nurkusuma Ningtyas³, Indah kusumaningrum^{4*}

^{1,2} Program Studi Kesehatan Masyarakat, ^{3,4} Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka

Korespondensi (e-mail): indah_kusumaningrum@uhamka.ac.id

ABSTRAK

Literasi merupakan kemampuan mengakses dan memahami melalui berbagai aktivitas seperti membaca, melihat, menyimak, menyampaikan, dan mempraktikkan. Usia sekolah menengah atas merupakan bagian dari usia remaja. Pada fase ini, remaja mengalami peningkatan otoritas dalam dirinya. Hal tersebut dapat berpengaruh dalam pengambilan keputusan dan pembentukan perilaku pada remaja, termasuk juga pada perilaku kesehatan. Program kemitraan dilaksanakan di SMAN 3 Kabupaten Tangerang. Kegiatan program kemitraan dilakukan pada bulan Maret–April 2025. Target dari program kemitraan ini adalah siswa SMAN 3 Kabupaten Tangerang. Jumlah peserta 34 siswa. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan literasi kesehatan pada siswa.

Kata Kunci : Germas, Literasi Kesehatan, Pola Hidup sehat

ABSTRACT

Literacy is the ability to access, understand, and engage through various activities such as reading, seeing, listening, conveying, and practicing. High school age is part of adolescence. In this phase, adolescents experience an increase in authority in themselves. This can affect decision-making and behavior formation in adolescents, including health behaviors. The partnership program was carried out at SMAN 3 Tangerang Regency. Partnership program activities will be conducted in March and April 2025. The target of this partnership program is students of SMAN 3 Tangerang Regency. The number of participants was 34 students. The results of community service show that there is an increase in health literacy knowledge in students

Keywords: Germas, Health Literacy, Healthy Lifestyle

PENDAHULUAN

Literasi merupakan kemampuan mengakses dan memahami melalui berbagai aktivitas seperti membaca, melihat, menyimak, menyampaikan, dan mempraktikkan. Adapun Literasi Kesehatan merupakan kegiatan yang perlu diperhatikan bagi individu yang meliputi pendidikan karakter, gizi, sanitasi dan kebersihan diri, kesehatan reproduksi, HIV, Napza, Kesehatan Mental, Kekerasan dan Cedera, Penyakit Tidak Menular, dan juga bahasan terkait Covid-19 (Uks.Kemdikbud.go.id)

Literasi kesehatan merupakan bentuk baru yang merupakan keterkaitan antara pendidikan kesehatan dan pemberdayaan yang kemudian berkembang menjadi sebuah konsep dalam promosi kesehatan. Literasi kesehatan melibatkan keterampilan kognitif dan sosial yang menentukan motivasi serta kemampuan individu untuk mendapatkan akses, memahami dan menggunakan informasi dengan cara yang mendukung serta memelihara kesehatan yang baik (WHO 1998 dalam Laverack).

Literasi kesehatan tergantung pada tingkat literasi dasar di masyarakat, yaitu kemampuan membaca dan menulis dalam kehidupan sehari-hari, dan hal yang memungkinkan orang lain untuk melakukannya. Tiga tingkatan dalam literasi kesehatan antara lain (Nutbeam 2000 dalam Laverack 2019): literasi dasar/fungsional yang meliputi keterampilan dasar membaca dan menulis yang efektif dalam menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk memahami informasi kesehatan sederhana seperti petunjuk penggunaan obat atau brosur kesehatan. Kemudian, literasi komunikatif/interaktif merupakan keterampilan kognitif dan literasi yang lebih maju bersama dengan keterampilan sosial, sehingga individu mampu mengekstrak informasi, berkomunikasi, dan menerapkan informasi kesehatan dalam berbagai situasi sosial. Terakhir merupakan Literasi kritis yaitu keterampilan kognitif lebih lanjut yang digunakan untuk menganalisis, mengevaluasi, dan menggunakan informasi kesehatan secara kritis, sehingga individu mampu mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan diri dan lingkungan sekitarnya.

Usia sekolah menengah atas merupakan bagian dari usia remaja. Masa remaja adalah masa peralihan menuju dewasa. Pada fase ini, remaja mengalami peningkatan otoritas dalam dirinya. Hal tersebut dapat berpengaruh dalam pengambilan keputusan dan pembentukan perilaku pada remaja, termasuk juga pada perilaku kesehatan. Paparan dan pengaruh dari diri sendiri, keluarga, teman, dan lingkungan yang tidak tepat dapat menciptakan berbagai perilaku berisiko terhadap kesehatannya.

Tingkat literasi kesehatan yang rendah akan mengakibatkan seseorang lebih banyak menghadapi masalah kesehatan karena minimnya informasi yang mereka dapat peroleh dan cerna. Selain itu, literasi kesehatan yang rendah dapat mengakibatkan kemampuan manajemen diri akan kesehatannya buruk, seperti lama waktu sakit yang lebih panjang. Dampak lainnya adalah lebih sering mengunjungi pelayanan kesehatan untuk berobat (Sorensen 2015).

SMAN 3 Kabupaten Tangerang yang terletak di wilayah Kecamatan Curug Tangerang menjadi lokasi yang disasar mengingat karakteristik wilayah Kecamatan Curug yang terus berkembang dari segi sosial ekonomi sehingga berpengaruh pula terhadap karakteristik warganya, tidak terkecuali kalangan siswa sekolah. Berkembangnya wilayah Kecamatan curug di tandai dengan bermunculannya Kawasan pemukiman yang dilengkapi dengan berbagai fasilitas salah satunya fasilitas layanan kesehatan.

METODE

Program kemitraan dilaksanakan di SMAN 3 Kabupaten Tangerang. Kegiatan program kemitraan dilakukan pada bulan Maret-April 2025 dan monitoring dilakukan pada bulan April 2025. Target dari program kemitraan ini adalah siswa SMAN 3 Kabupaten Tangerang dengan jumlah peserta 34 siswa. Kegiatan program kemitraan masyarakat dalam rangka edukasi literasi siswa dilakukan dalam beberapa tahapan. Kegiatan ini akan dibagi menjadi 3 tahapan kegiatan, yaitu :

Tahap Perencanaan

Tahap pertama dalam pelaksanaan kegiatan program kemitraan adalah perizinan dan koordinasi wilayah kegiatan, koordinasi tim, dan mitra-mitra, penyusunan materi, persiapan alat dan instrumen kegiatan yang akan dilaksanakan sesuai dengan hasil analisis permasalahan bersama mitra. Perizinan dan koordinasi dengan tim pelaksanaan, melakukan koordinasi dengan mitra dalam sistematisa pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim pelaksana melakukan perizinan dengan pihak-pihak terkait mulai dari kepala sekolah dan guru di SMAN 3 Kabupaten Tangerang.

Perencanaan program akan dilaksanakan untuk mengatasi permasalahan sesuai analisis masalah yang telah dilakukan, yaitu melakukan sosialisasi kegiatan kepada guru kelas. Persiapan pemberian edukasi literasi kesehatan kepada siswa meliputi menyiapkan alat dan instrumen kegiatan. Adapun perlengkapan yang digunakan yaitu banner kegiatan, alat dokumentasi, LCD dan proyektor. Penyusunan materi kegiatan edukasi untuk peningkatan pengetahuan dan instrumen pre- dan post-tes peserta. Penyusunan instrumen observasi penggunaan media edukasi.

Pembagian tim dalam kegiatan ini dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan; tim dosen pengabdian masyarakat menyiapkan narasumber berkaitan dengan edukasi literasi. Menyusun instrumen, mitra menyiapkan siswa, sedangkan mahasiswa menyiapkan perlengkapan kegiatan yang diperlukan dan mendokumentasikan kegiatan. Dalam kegiatan ini, mahasiswa memiliki peran dan keuntungan dalam partisipasinya dalam kegiatan dosen karena dapat mengetahui peran edukasi literasi kesehatan kepada masyarakat, khususnya remaja.

Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan secara luring di SMAN 3 Kabupaten Tangerang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari dengan agenda: pemaparan hasil penelitian, pretest, pemberian materi edukasi dengan media yang telah disiapkan tim.

Monitoring dan Evaluasi Pelaksanaan Program

Monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu: monitoring selama pemberian materi edukasi. Evaluasi pertama dilakukan setelah selesai diberikan materi. Penilaian evaluasi dilakukan melalui pre- dan post-tes yang akan dilakukan sebelum dan sesudah diberikan materi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan diharapkan dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Tim pelaksana pengabdian masyarakat terdiri dari dosen Program Studi Gizi, Program Studi Kesehatan Masyarakat, dan mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat. Pelaksanaan kegiatan: tim mendapatkan peran dalam perizinan,

narasumber, pembuat materi, pembuat daftar hadir dan instrumen, administrasi surat-menyurat, penerapan media edukasi gizi, dokumentasi, penulisan dan publikasi artikel, dan pembuatan laporan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setiap individu berisiko terkena penyakit; tidak memandang usia, faktor gaya hidup, pola makan, lingkungan, dan lainnya akan memengaruhi kesehatan seseorang. Penyakit dengan kategori katastrofik memerlukan biaya yang tidak sedikit. Perilaku sakit merujuk pada tindakan dan keputusan yang diambil individu ketika mereka merasa atau menganggap diri mereka sakit. Perilaku ini mencakup beberapa aspek seperti, pencarian pengobatan, penggunaan layanan kesehatan, hingga pencegahan penyakit. Sedangkan perilaku sehat adalah segala tindakan yang dilakukan individu atau kelompok untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka. Perilaku ini mencakup berbagai aspek, mulai dari kebiasaan makan, aktivitas fisik, kebersihan diri, hingga pengelolaan stres dan emosi (Nutbeam, D. 2000; Schwarzer, R. 2008).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) memiliki Program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Jenis aktivitas fisik menurut Kemenkes RI ada 3, yaitu aktivitas fisik harian, olahraga, dan latihan fisik. Konsumsi sayur dan buah dalam kebutuhan asupan makanan sehari-hari dalam jumlah yang sesuai sangat dianjurkan. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan remaja dalam proses pertumbuhan dan pencegahan penyakit. Contohnya, vitamin D dan vitamin A dibutuhkan untuk pertumbuhan, sementara asam folat, vitamin B6, dan vitamin B12 dibutuhkan untuk mencegah penyakit jantung. Oleh karena itu, penyampaian pesan melalui edukasi gizi mengenai manfaat mengonsumsi sayur dan buah pada remaja penting untuk dilakukan, sehingga konsumsi sayur dan buah menjadi bagian dari pola makan remaja sehari-hari.

Kegiatan PKM bekerja sama dengan mitra SMAN 3 Kabupaten Tangerang dilaksanakan pada tanggal 17 April 2025 pukul 09.00–12.00 di ruang kelas SMAN 3 Kabupaten Tangerang. Kegiatan dimulai dengan memperkenalkan maksud dan tujuan kegiatan ini sebagai tindak lanjut penelitian tentang literasi kesehatan pada Februari–Maret 2025. Dengan adanya kegiatan PKM ini, diharapkan siswa dapat lebih memahami literasi kesehatan, hidup lebih sehat dan produktif. Kegiatan dilaksanakan secara luring dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan simulasi. Jumlah peserta yang hadir berjumlah 34 siswa.

Sebelum memulai kegiatan, peserta diberikan link Google Form untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang literasi kesehatan. Berdasarkan hasil pre- dan post-test, peserta mengalami peningkatan. Hasil pretest dan posttest dari peserta dapat dilihat pada Tabel 1.

Hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa peserta kegiatan mengalami peningkatan pengetahuan tentang literasi kesehatan meliputi perilaku sehat, Program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), jenis-jenis aktivitas fisik menurut Kemenkes RI, batasan konsumsi gula dan garam per hari, pedoman gizi seimbang dan bahaya rokok.

Tabel 1. Hasil Pre test dan post tets Peserta

Tingkat pengetahuan	Pre test		Post test	
	n	%	N	%
Baik	16	47	33	97
Kurang	18	53	1	3

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) memiliki Program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Jenis aktivitas fisik menurut Kemenkes RI ada 3, yaitu aktivitas fisik harian, olahraga, dan latihan fisik. Pola makan yang baik bisa dimulai dengan isi piringku. Isi piringku merupakan pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan mengenai penyusunan konsensus makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dengan mengikuti pedoman gizi seimbang, kebutuhan zat gizi harian akan terpenuhi. Konsumsi sayur dan buah dalam kebutuhan asupan makanan sehari-hari dalam jumlah yang sesuai sangat dianjurkan (Setiyawati, F. F. et al. 2024; Nasution, I. S. et al. 2025). Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan remaja dalam proses pertumbuhan dan pencegahan penyakit. Contohnya, vitamin D dan vitamin A dibutuhkan untuk pertumbuhan, sementara asam folat, vitamin B6, dan vitamin B12 dibutuhkan untuk mencegah penyakit jantung. Oleh karena itu, penyampaian pesan melalui edukasi gizi dan kesehatan mengenai manfaat mengonsumsi sayur dan buah pada remaja penting untuk dilakukan, sehingga konsumsi sayur dan buah menjadi bagian dari pola makan remaja sehari-hari. (Marieta et al. 2022)

Prilaku sehat tidak hanya seputar GERMAS dan pola makan yang baik dengan mengutip Pedoman Gizi Seimbang, tapi juga disertai dengan perilaku tidak merokok, karena rokok berbahaya untuk kesehatan; rokok dapat menyebabkan serangan jantung, aneurisma otak, kanker nasofaring, kanker paru-paru, asam lambung, tulang keropos atau rapuh, penuaan dini, masalah kesuburan dan gangguan psikologis (Marieta et al. 2022; Suryanti et al. 2019). Bahaya merokok ditimbulkan oleh kandungan yang terdapat di dalam sebatang rokok. Diperkirakan ada lebih dari 7.000 bahan kimia di dalam rokok dan sekitar 70 di antaranya bisa menyebabkan kanker. Kandungan tersebut diantaranya nikotin, karbon monoksida, tar, dan benzene (Rahmah, N., & Rambe, S. 2020; Wahyudi, A., et al. 2021).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar, dibuktikan dengan antusiasme siswa dalam berdiskusi dan terdapat peningkatan pengetahuan tentang literasi kesehatan antara sebelum dan sesudah edukasi. Kegiatan PKM ini sebagai tindak lanjut penelitian tentang literasi kesehatan dan pemanfaatan media sosial untuk mendapatkan informasi kesehatan. Hal yang ditemukan dalam kegiatan ini adalah masih banyaknya siswa yang kurang paham tentang perilaku sehat dan kurang memanfaatkan media sosial untuk mengakses informasi kesehatan. Harapan dari berakhirnya kegiatan ini, siswa lebih cerdas dalam memilih akun-akun media sosial terkait kesehatan dan gizi serta pemanfaatan media sosial yang dapat memberikan edukasi kesehatan dan gizi, sehingga siswa dapat terus mengupdate ilmu tentang kesehatan.

KESIMPULAN

Kegiatan PKM telah terlaksana pada bulan Maret 2025 di SMAN 3 Kabupaten Tangerang yang dihadiri oleh 34 siswa. Kegiatan berjalan dengan lancar dan siswa antusias terhadap materi. Kegiatan juga mendapat dukungan dari Mitra dan remaja. Kemudian, hasil pre- dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan literasi kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat (LPPM) UHAMKA yang secara penuh mendukung pelaksanaan kegiatan edukasi pada siswa Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Curug,

Tangerang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreny, Y., & Niriyah, S. (2022). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Prasekolah. *Coping: Community Of Publishing In Nursing*, 10(2), 136-141.
- Amalia, F. (2019). Pop Up Book sebagai upaya mengenalkan konsumsi sayur dan buah pada anak SD. 1–80.
- Fitriani, R. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Jumlah Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri Di Kota Malang.
- Hardi, A. D., Indriasari, R., & Hidayanti, H. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Pangan Sumber Serat dengan Kejadian Overweight pada Remaja di Smp Negeri 3 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 8(2).
- Marieta, A., & Lestari, A. (2022). NARRATIVE REVIEW : Rokok dan Berbagai Masalah Kesehatan Yang Ditimbulkannya. *J.Farmaka*, 20(2). UNPAD.
- Nasution, I. S., Al Maghirah, A., Nurul Azkia, A., Panjaitan, A. N., & Sitorus, D. S. B. (2025). GERMAS sebagai Strategi Nasional: Evaluasi Kebijakan Menuju Indonesia Sehat. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2).
- Notoatmodjo. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259-267.
- Nurjanah, Soenaryati S, Rachmani E. *VisiKes Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2016;15(2):135–42.
- Laverack, Glenn. A-Z Promosi Kesehatan. Airlangga University Press; Surabaya
- Rahmah, N., & Rambe, S. (2020). Dampak kesehatan rokok dan zat karsinogenik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 15-23.
<https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/949/679/>
- Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology*, 57(1), 1-29.
- Setiyawati, F. F., Kurnianto, A., & Putriyanti, C. E. (2024). Tinjauan Literatur: Evaluasi Pelaksanaan Program GERMAS Nasional. *Jurnal Kesehatan*, 13(1).
- Suryati, I., Jafri, Y., Yunere Y., Mulia, A., Berly Arnoval, B., dan Pendrito, A. Penyuluhan Bahaya Merokok Bagi Kesehatan Di Kenagarian Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota. *J. Abdimas Kesehatan Perintis*, 1(1). Padang.
- Solihin,dkk. 2023. Komunikasi Kesehatan Era Digital Teori dan Praktik. Kencana Rawamangun
- Sørensen K, Broucke S Van Den, Pelikan JM, Fullam J, Doyle G, Slonska Z, et al. Measuring health literacy in populations: illuminating the design and development process of the European Health Literacy Survey Questionnaire (HLS-EU-Q). 2013;
- Wahyudi, A., et al. (2021). Zat beracun dalam asap rokok dan dampaknya pada kesehatan. *Sains Medika*, 12(2), 100-110.
<tps://jurnal.unissula.ac.id/index.php/sainsmedika/article/download/352/291>