

Pendampingan bagi Siswa SMP Negeri 7 Semarang dalam Penggunaan Software Aplikasi Hidup Bersih dan Sehat

Yani Parti Astuti¹, Ardytha Luthfiarta², Erwin Yudi Hidayat³, Adhitya Nugraha⁴, Egia Rosi Subhiyanto⁵, Dhita Aulia Octaviani⁶

^{1,2,3,4,5}Teknik Informatika, Universitas Dian Nuswantoro, ⁶Poltekkes Semarang

E-mail: ¹yanipartiastuti@dsn.dinus.ac.id, ²ardytha.luthfiartha@dsn.dinus.ac.id,

³erwin@dsn.dinus.ac.id, ⁴adhitya@dsn.dinus.ac.id, ⁵egia@dsn.dinus.ac.id, ⁶dhitaaulia@poltekkes-smg.ac.id

Abstrak

Sekolah adalah tempat menuntut ilmu dan juga tempat sosialisasi dan interaksi antar sesama. Selain itu sekolah juga harus beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Seperti halnya di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 7 Semarang yang berada di Tengah kota yang dikenal oleh banyak orang khususnya warga Semarang. Di sekolah tersebut terdapat banyak fasilitas yang sesuai dengan standart di setiap sekolah. Salah satunya adalah adanya kantin sekolah yang berada dalam lingkungan sekolah. Namun demikian banyak juga yang berjualan di luar lingkungan sekolah yang setiap hari baik sebelum jam dimulai dan jam sekolah berakhir, jajanan di luar sekolah itu banyak dikunjungi siswa. Dengan kondisi seperti itu, maka perlu diwaspadai tentang Kesehatan siswa yang guru tidak mungkin mengawasi secara terus menerus. Untuk itu perlu adanya penyuluhan dan pengarahan bagi siswa agar tidak jajan sembarangan. Jajanan yang harus dibeli harus memperhatikan dari sisi gizi yang dikandungnya. Sekarang banyak jajanan yang super pedas, mengandung pengawet dan masih banyak lagi jajanan yang hanya mengejar murah dan rasa menendang. Dalam pengarahan ini, selain menghimbau untuk memperhatikan nilai gizinya, juga diperlihatkan akibat dari jajanan yang kurang sehat. Hal ini akan ditunjukkan dengan software aplikasi digital yang memberikan pengetahuan tentang akibat dari usus yang tidak sehat. Dengan begitu, siswa akan memperhatikan jajanan setiap hari. Selain jajanan, yang perlu diperhatikan lagi adalah tentang lingkungan sekitar yaitu bagaimana siswa membuang sampah, cuci tangan sebelum makan dan lain sebagainya. Karena selain Kesehatan usus, banyak juga penyakit yang disebabkan oleh kurang bersihnya lingkungan sekitar. Sehingga dengan adanya penyuluhan ini, siswa akan terdorong melakukan pola hidup bersih dan sehat yang merupakan slogan dari pemerintah khususnya pada bidang Kesehatan.

Kata kunci: software aplikasi digital, Kesehatan usus, Pola hidup bersih dan sehat

Abstract

School is a place to seek knowledge and also a place for socialization and interaction between each other. In addition, schools must also adapt to the surrounding environment. As in the case of State Junior High School (SMP) 7 Semarang which is located in the city center which is known by many people, especially Semarang residents. In the school there are many facilities that are in accordance with the standards in each school. One of them is the school canteen which is located in the school environment. However, there are also many who sell outside the school environment which every day both before the start of school and the end of school hours, snacks outside the school are visited by many students. With conditions like that, it is necessary to be aware of the health of students who teachers cannot monitor continuously. For that, there needs to be counseling and direction for students so that they do not buy snacks carelessly. Snacks that must be purchased must pay attention to the nutritional content they contain. Now there are many snacks that are super spicy, contain preservatives and there are still many snacks that only pursue cheap and kicking taste. In this direction, in addition to appealing to pay attention to nutritional value, it also shows the effects of unhealthy snacks. This will be demonstrated with digital

application software that provides knowledge about the effects of an unhealthy gut. That way, students will pay attention to snacks every day. In addition to snacks, what needs to be considered again is the surrounding environment, namely how students dispose of garbage, wash their hands before eating and so on. Because in addition to gut health, there are also many diseases caused by the lack of cleanliness of the surrounding environment. So with this counseling, students will be encouraged to adopt a clean and healthy lifestyle which is the slogan of the government, especially in the health sector.

Keywords: digital application software, gut health, clean and healthy lifestyle

1. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan di dunia, setiap orang pasti menginginkan hidupnya sehat. Bahkan ada pepatah mengatakan bahwa sehat itu mahal harganya [1]. Kesehatan tidak hanya diinginkan oleh orang – orang yang sudah dewasa saja, namun anak – anak pasti juga ingin sehat[2]. Untuk bisa hidup sehat, banyak faktor yang mempengaruhi. Faktor tersebut diantaranya adalah faktor lingkungan, makanan, minuman, psikis dan masih banyak lagi[3] [4]. Untuk orang dewasa pasti sudah bisa mengerti faktor – faktor yang tersebut di atas meskipun kadang sering diabaikan. Namun untuk anak – anak yang belum mengetahui faktor – faktor di atas, harus diberikan pengertian dan juga pengarahan yang diberikan oleh ahlinya. Dalam hal ini tentunya ahli yang tahu tentang kesehatan.

Pengelompokan anak – anak yang dimaksud di atas adalah berdasarkan usia ataupun jenjang sekolah. Jenjang sekolah yang pada umumnya adalah usia Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP). Usia anak SD dan SMP berkisar antara 7 sampai 15 tahun yang tergolong kategori anak menurut **World Health Organization** (WHO). Anak sekolah biasanya menyukai jajanan yang dijual di lingkungan sekolah daripada membawa bekal dari rumah[5]. Banyak anak sekolah yang memilih jajanan yang murah, penuh sensasi (biasanya yang pedas), kemasan menarik tanpa memperhatikan kandungan bahan dan gizi yang ada di dalam jajanan tersebut [3] [2].

Hal yang tersebut di atas juga dilakukan oleh siswa di SMP Negeri 7 Semarang yang mana SMP tersebut berada di tengah kota yang notabene banyak sekali penjual kaki lima yang ada di sekitarnya. Mereka sangat menyukai jajanan – jajanan yang dijual di sekitar SMP, dan ini dibuktikan dengan banyaknya siswa yang antri membeli jajanan tersebut. Pada pemaparan ini, bukan berarti jajanan yang dijual oleh pedagang kaki lima itu semua tidak baik, namun seberapa sering anak – anak sekolah mengkonsumsi jajanan tersebut. Contohnya bila seorang anak yang setiap hari membeli jajanan yang ekstra pedas dan rasa pedasnya adalah bahan instan, maka usus dari anak tersebut pasti lama kelamaan menjadi tidak baik.

Untuk itu, pada pengabdian ini akan diberikan pengarahan tentang akibat jajan sembarangan yang dikonsumsi setiap hari atau bisa dikatakan sering. Pemaparan dalam bidang kesehatan ini akan diberikan oleh ahli kesehatan yang berasal dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang (Poltekkes). Dalam pengabdian ini akan dipaparkan juga akibat dari jajan sembarangan. Untuk membuat menarik pada pengabdian ini, tim pengabdian akan memberikan penggunaan software aplikasi yang nanti bisa digunakan oleh anak – anak melalui smartphone yang dimiliki. Dengan aplikasi ini, anak – anak bisa melihat atau mendeteksi kesehatan usus akibat jajanan yang mereka beli. Dengan begitu, anak – anak akan berhati – hati dalam membeli jajanan untuk setiap harinya[6]. Dengan diadakannya pengarahan tentang pola hidup bersih dan sehat ini diharapkan anak – anak khususnya siswa SMP Negeri 7 selalu sehat. Hal ini juga sangat sesuai untuk mewujudkan misi dari sekolah yang ke-4 yaitu meningkatkan budaya bersih, tertib dan belajar. Selain misi tersebut, pengarahan dalam pengabdian ini didukung oleh situasi dan lingkungan sekolah yang bersih dan rapi seperti pada gambar berikut :



Gambar 1. Gambaran sekolah SMP Negeri 7 Semarang

Selain faktor jajanan, ada faktor lingkungan yang perlu diperhatikan mengingat saat ini Kota Semarang baru terdapat banyak kasus demam berdarah (DB) yang mana salah satunya adalah faktor lingkungan [7]. Sehingga perlu diberikan pengarahan tentang kebersihan lingkungan baik di sekolah maupun di rumah [4] [8] [9]. Untuk di sekolah mungkin memang terlihat lingkungan yang bersih dan rapi. Namun untuk lingkungan di rumah anak – anak harus dihimbau selalu hidup bersih dan sehat. Sehingga anak – anak akan terhindar dari penyakit demam berdarah yang disebabkan oleh nyamuk dan pastinya menyukai tempat – tempat yang tidak bersih terutama pada genangan air [10] [7].

2. METODE

Pada pengabdian ini akan dilakukan metode pelaksanaan sebagai berikut :



Gambar 2. Metode Pelaksanaan

Keterangan :

1. Analisa dan Menentukan Masalah. Dalam penentuan masalah ini dilakukan diskusi bersama salah seorang guru SMP Negeri 7 Semarang dengan memberikan penyuluhan kepada siswa tentang kesehatan. Dalam penentuan masalah didapatkan hasil dengan memperhatikan konsumsi jajanan di lingkungan sekolah karena hal itu di luar pengawasan pihak sekolah. Namun diharapkan adanya sentuhan teknik informatika dalam penyuluhan tersebut.
2. Menetapkan tujuan. Tujuan dari pelaksanaan ini adalah agar siswa mengkonsumsi jajanan dengan memperhatikan nilai gizinya agar siswa selalu sehat dan bisa mengikuti pelajaran di sekolah dengan baik.
3. Merancang materi. Materi dirancang oleh pemateri kesehatan dari Poltekkes Semarang dan Dosen Teknik Informatika yang melibatkan mahasiswa Udinus semester 6.
4. Pelaksanaan Pendampingan pada siswa. Pelaksanaan pendampingan akan dilakukan di SMP

Negeri 7 setelah usulan ini disetujui dengan waktu sesuai kesepakatan antara pihak sekolah dan tim pengabdian.

5. Analisa hasil pelatihan. Analisa dari hasil pelatihan dilihat dari hasil pretes dan postes yang diberikan kepada siswa saat pendampingan atau penyuluhan.
6. Pelaporan. Pelaporan ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu membuat video pelaksanaan yang diupload di youtube, membuat jurnal pengabdian masyarakat nasional terakreditasi, pembuatan HKI dari hasil pengabdian, membuat poster yang berisikan hasil pelaksanaan, membuat laporan kemajuan, melakukan monitoring evaluasi pada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM), membuat laporan akhir dan melakukan seminar hasil pada LPPM.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian pada siswa SMP Negeri 7 Semarang dilakukan pada hari jumat, 13 September 2024 yang diikuti oleh 40 peserta kelas 9 dengan susunan acara sebagai berikut:

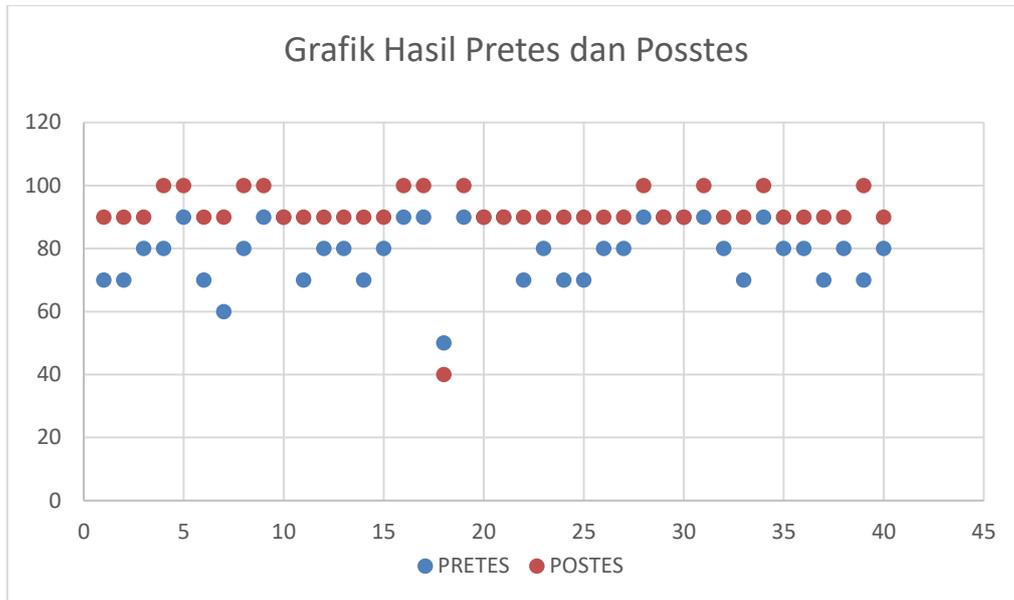
Tabel 1. Jadwal Pelatihan

| No. | Waktu | Kegiatan | Keterangan |
|-----|---------------|---|---|
| 1 | 08.30 – 09.00 | Persiapan | Erwin Yudi Hidayat, S.Kom, M.CS Mahasiswa |
| 2 | 09.00 – 09.20 | Sambutan: a. Ketua Pelaksana Kegiatan Pengabdian Masyarakat b. Perwakilan sekolah | Yani Parti Astuti, S.Si, M.Kom Kepala Sekolah/Waka Kurikulum |
| 3 | 09.20 – 10.40 | Pretes | Ardytha Luthfiartha Mahasiswa |
| 4 | 10.40 – 10.15 | Materi I: Materi PHBS Lingkungan Sekolah | Dhita Aulia Octaviani, S.ST.Bdn, M.Keb Mahasiswa |
| 6 | 10.15 – 10.45 | Pengenalan Software Aplikasi Oncodoc | Egia Rosi Subhiyakto, M.Kom Mahasiswa |
| 8 | 10.45 – 11.15 | Tanya Jawab dan Postes | Erwin Yudi Hidayat, S.Kom, M.CS Ardytha Luthfiarta, M.Kom Mahasiswa |
| 9 | 11.15 – 11.45 | Penutupan dan doa | Tim Pengabdian |

Pada pengabdian ini, ada beberapa hasil yang didapatkan, yaitu :

1. Kegiatan pengabdian telah diupload pada Youtube dengan alamat yang berjudul **ABDIMASKU - Pendampingan Bagi Siswa SMPN 7 Semarang dalam penggunaan Software Aplikasi PHBS** dengan link : <https://youtu.be/0dPIkYTQf2I>
2. Menghasilkan draft artikel disubmit pada jurnal abdimasku
3. Materi ajar tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah
4. HKI
5. Poster
6. Dokumen Perjanjian Kerja sama antara Mitra dan Universitas Dian Nuswantoro

Selain hasil di atas, terdapat analisa data dari hasil pretes dan postes yang disajikan pada gambar di bawah :



Gambar 3. Hasil Pretes dan Postes

Dari gambar 3 dapat dijelaskan bahwa setelah adanya pemaparan materi yang disampaikan, terdapat kenaikan yang signifikan dan stabil hasilnya. Namun dari gambar tersebut didapatkan satu siswa yang sangat kurang pengetahuannya tentang pola hidup bersih dan sehat. Untuk itu perlu diberikan kesadaran untuk selalu melaksanakan pola hidup bersih dan sehat, agar semua siswa khususnya siswa SMP Negeri 7 Semarang sehat.

Pada pelaksanaan pengabdian ini, tidak ketinggalan adanya bukti – bukti dokumentasi yang telah diambil saat kegiatan berlangsung. Adapun dokumentasi – dokumentasi tersebut adalah :



Gambar 4. Sambutan Ketua Pengabdian dan Perwakilan Sekolah



Gambar 5. Narasumber satu tentang PHBS di Lingkungan Sekolah



Gambar 6. Narasumber dua tentang aplikasi onccodoc

4. KESIMPULAN

Pada kegiatan pelaksanaan kegiatan ini diharapkan bisa bermanfaat bagi siswa – siswa SMP Negeri 7 Semarang khususnya tentang pola hidup bersih dan sehat. Pada pelaksanaan kegiatan ini, bisa diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Dengan dilakukannya penyuluhan oleh pakar kesehatan yang berasal dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang, maka siswa SMP Negeri 7 akan mengkonsumsi jajanan dengan memperhatikan nilai gizi dan tidak sembarangan baik dari segi keasaman, tingkat kemanisan dan juga jajanan yang sangat pedas. Konsumsi jajanan yang diperhatikan nilai gizinya akan menjaga usus dari hal – hal yang tidak diinginkan.
2. Dengan dikenalkannya aplikasi yang bernama onccodoc dapat membantu siswa mengukur kesehatan usus

5. SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini tentu masih jauh dari sempurna. Untuk itu disarankan kepada pembaca atau pelaksanaan pengabdian berikutnya untuk memperluas materi mempraktekkan aplikasinya di laboratorium komputer agar siswa bisa langsung mengoperasikan dan bisa melihat hasilnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMP Negeri 7 Semarang ini bisa terlaksana berkat bantuan pembiayaan dari LPPM Udinus Semarang. Untuk itu pada paper ini kami mengucapkan terima kasih kepada LPPM Udinus Semarang, Team Pengabdi, Asisten Mahasiswa, Nara Sumber, Ibu Kepala Sekolah SMP Negeri 7 Semarang, Siswa siswi, guru dan karyawan SMP Negeri 7 Semarang dan Semua pihak yang telah mendukung kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. Wahyudi, V. Simanjuntak, M. Fachrurrozi Bafadal, and R. Wardhani, "PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT DALAM PENDIDIKAN JASMANI UNTUK MENINGKATKAN KARAKTER DISIPLIN PADA SISWA MAS KHULAFUR RASYIDIN," *Riyadhoh J. Pendidik. Olahraga*, vol. 6, no. 1, p. 81, Jun. 2023, doi: 10.31602/rjpo.v6i1.9956.
- [2] S. Rakasiwi, A. Salam, E. R. Subhiyakto, I. N. Dewi, D. A. Octaviani, and J. Zeniarja, "Pendampingan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa MI Miftahul Hidayah dengan Sosialisasi Aplikasi Digital," vol. 4, no. 1, 2024.
- [3] T. M. Fadhilah, R. P. Sari, B. G. Masinambow, D. S. Andriana, and W. L. Arifiana, "Edukasi Pendidikan Gizi Terkait Pemilihan Jajanan Sehat pada Anak Usia Sekolah," *JPPM J. Pengabd. Dan Pemberdaya. Masy.*, vol. 8, no. 1, p. 91, Feb. 2024, doi: 10.30595/jppm.v8i1.20628.
- [4] E. Y. Hidayat, A. Salam, A. Nugraha, C. Paramita, D. A. Octaviani, and Y. P. Astuti, "Pendampingan ibu - ibu PKK tentang Deteksi Kanker Serviks Melalui Software Aplikasi," vol. 4, no. 1, 2024.
- [5] J. Junaidin *et al.*, "Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Upaya Pencegahan Kecacangan Pada Anak-Anak di SD YPK Elim Malanu Kota Sorong," *Idea Pengabd. Masy.*, vol. 4, no. 02, pp. 100–104, Mar. 2024, doi: 10.53690/ipm.v2i02.242.
- [6] D. Kurniawan, A. Luthfiarta, A. Salam, C. Supriyanto, D. W. Utomo, and D. A. Octaviani, "Pendampingan Aplikasi OncoDoc Untuk Mendeteksi Potensi Kanker Bagi Warga Kelurahan Tegalsari Semarang," vol. 4, no. 1, 2024.
- [7] A. U. Saputra, Y. Ariyani, and P. Dewi, "FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN LINGKUNGAN FISIK DAN KEBIASAAN KELUARGA TERHADAP PENYAKIT DEMAM BERDARAH DENGUE (DBD)," vol. 8, 2023.
- [8] R. Mildawati and B. P. Nugroho, "Sosialisasi Penyakit Populer Dikalangan Muda-Mudi Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat," *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, 2024.
- [9] L. M. A. Sa'ban, L. N. Muh. F. Setiawan, and S. Sarah, "Menjaga Kebersihan Lingkungan Wujudkan Desa Lolibu Bersih dan Sehat," *INTEGRITAS J. Pengabd.*, vol. 8, no. 1, p. 181, Apr. 2024, doi: 10.36841/integritas.v8i1.3598.
- [10] R. Hidana, D. P. Virgianti, and R. Suhartati, "PELAKSANAAN SURVEI JENTIK NYAMUK DI KELURAHAN KARIKIL KECAMATAN MANGKUBUMI KOTA TASIKMALAYA," vol. 1, 2023.