

Pembentukan Kader Kesehatan Remaja Berbasis Trias UKS Menuju Indonesia Emas 2045 di SMK Pangudi Luhur Tarcicius Semarang

Yulia Nur Khayati¹, Vistra Veftisia², Ari Widyaningsih³, Moneca Diah Listiyaningsih⁴
1,2,3 Universitas Ngudi Waluyo
Email Korespondensi:yulianurkhayati@unw.ac.id

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok strategis dalam pembangunan sumber daya manusia menuju Indonesia Emas 2045. Namun, masih terdapat kebutuhan penguatan pendidikan kesehatan remaja di lingkungan sekolah, terutama pada sekolah non-kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan membentuk kader kesehatan remaja berbasis Trias UKS di SMK Pangudi Luhur Tarcicius Semarang serta meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan remaja. Metode pelaksanaan terdiri atas tahap persiapan, rekrutmen kader, penyusunan modul, pelatihan, implementasi, pendampingan, evaluasi, dan penyusunan rencana keberlanjutan. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test terhadap 30 peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh tahapan pengabdian telah terlaksana. Skor pengetahuan meningkat dari 12,67 menjadi 13,73 terdapat perbedaan bermakna antara skor sebelum dan sesudah kegiatan. Pembentukan kader kesehatan remaja berbasis Trias UKS terbukti bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan siswa dan memperkuat peran siswa sebagai agen promosi kesehatan di sekolah. Program ini perlu dilanjutkan melalui pembinaan UKS, kaderisasi berkala, dan pendampingan guru pembina.

Kata kunci: Kader Kesehatan Remaja, Trias UKS, Pendidikan Kesehatan, Pengabdian Masyarakat, Remaja

ABSTRACT

Adolescents are a strategic group in human resource development towards Indonesia Emas 2045. However, there is still a need to strengthen adolescent health education in schools, especially in non-health schools. This community service activity aims to develop adolescent health cadres based on the Trias UKS (Healthy Child Health Program) at SMK Pangudi Luhur Tarcicius Semarang and increase students' knowledge about adolescent health. The implementation method consisted of preparation, cadre recruitment, module development, training, implementation, mentoring, evaluation, and development of a sustainability plan. Evaluation was conducted using pre- and post-tests with 30 participants. The results of the activity indicated that all stages of the service had been completed. Knowledge scores increased from 12.67 to 13.73, indicating a significant difference between pre- and post-activity scores. The formation of adolescent health cadres based on the Trias UKS has proven beneficial in increasing student knowledge and strengthening their role as health promotion agents in schools. This program needs to be continued through UKS coaching, regular cadre development, and mentoring from supervising teachers.

Keywords: *Adolescent Health Cadres, Trias UKS, Health Education, Community Service, Adolescents.*

1. PENDAHULUAN

Visi Indonesia Emas 2045 menekankan pentingnya pembangunan sumber daya manusia yang sehat, unggul, produktif, dan berdaya saing. Remaja merupakan kelompok penting dalam pencapaian visi tersebut karena pada masa mendatang mereka akan menjadi bagian dari penduduk usia produktif yang berperan dalam pembangunan bangsa. Kesehatan remaja perlu diperkuat sejak dini karena masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional. Perubahan tersebut dapat menjadi peluang untuk membentuk perilaku sehat, tetapi juga dapat meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan apabila tidak disertai pengetahuan dan keterampilan yang memadai.

Sekolah merupakan lingkungan strategis untuk melakukan promosi kesehatan remaja (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan et al., 2014; WHO & UNESCO, 2021). Melalui sekolah, pendidikan kesehatan dapat diberikan secara terstruktur, berkelanjutan, dan dekat dengan kehidupan

sehari-hari siswa. Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan derajat kesehatan peserta didik. Trias UKS meliputi pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah sehat. Ketiga komponen tersebut saling berkaitan dalam membentuk budaya hidup sehat di sekolah.

SMK Pangudi Luhur Tarcicius Semarang merupakan sekolah kejuruan dengan karakteristik peserta didik usia remaja. Sebagai sekolah non-kesehatan, siswa membutuhkan penguatan informasi kesehatan yang relevan dengan kebutuhan remaja, seperti perilaku hidup bersih dan sehat, kesehatan reproduksi, kesehatan mental, gizi remaja, serta keterampilan dasar dalam menjaga lingkungan sekolah sehat. Berdasarkan analisis situasi, diperlukan program pemberdayaan siswa agar mereka tidak hanya menjadi penerima informasi kesehatan, tetapi juga dapat berperan aktif sebagai kader kesehatan remaja.

Kader kesehatan remaja merupakan siswa yang dibina untuk membantu menyampaikan informasi kesehatan kepada teman sebaya, mendukung kegiatan UKS, dan menjadi teladan perilaku sehat di lingkungan sekolah. Pendekatan kader sebaya dinilai relevan karena remaja cenderung lebih mudah menerima pesan dari teman sebaya yang menggunakan bahasa sederhana, komunikatif, dan sesuai dengan pengalaman mereka. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk membentuk kader kesehatan remaja berbasis Trias UKS menuju Indonesia Emas 2045.

Tujuan kegiatan ini adalah membentuk kader kesehatan remaja di SMK Pangudi Luhur Tarcicius Semarang, meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan remaja, membentuk kebiasaan hidup sehat, serta memperkuat peran siswa dalam menciptakan lingkungan sekolah yang bersih, sehat, dan kondusif.

2. PERMASALAHAN MITRA

Permasalahan mitra yang menjadi dasar pelaksanaan kegiatan ini adalah belum optimalnya program pendidikan dan promosi kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan di SMK Pangudi Luhur Tarcicius Semarang. Program kesehatan sekolah telah menjadi kebutuhan penting, tetapi masih diperlukan penguatan agar kegiatan kesehatan remaja dapat berjalan secara lebih sistematis, terarah, dan melibatkan siswa secara aktif.

Permasalahan berikutnya adalah adanya kesenjangan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap isu kesehatan remaja. Siswa berada pada fase perkembangan yang membutuhkan informasi benar mengenai kesehatan pribadi, gizi, kesehatan reproduksi, kesehatan mental, pencegahan penyakit, serta perilaku hidup bersih dan sehat. Apabila kebutuhan informasi ini tidak terpenuhi, remaja berisiko memperoleh informasi dari sumber yang kurang tepat.

Selain itu, belum tersedia wadah formal yang secara khusus mendorong siswa untuk berperan sebagai agen perubahan kesehatan di lingkungan sekolah. Padahal, siswa memiliki potensi besar untuk menjadi promotor kesehatan sebaya. Melalui pembentukan kader kesehatan remaja, siswa dapat diberdayakan untuk membantu guru dan sekolah dalam menggerakkan budaya sehat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, solusi yang ditawarkan adalah pembentukan kader kesehatan remaja berbasis Trias UKS. Program ini mencakup seleksi kader, pelatihan, implementasi kegiatan kader, pendampingan, evaluasi, dan penyusunan rencana keberlanjutan agar kegiatan tidak berhenti setelah pelaksanaan pengabdian selesai.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMK Pangudi Luhur Tarcicius Semarang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dimulai tanggal 12 November 2025 hingga 5 Februari 2026. Sasaran kegiatan adalah siswa yang dipilih dan dibina sebagai kader kesehatan remaja. Kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, rekrutmen kader, penyusunan modul, pelatihan, implementasi, pendampingan, evaluasi, dan penyusunan rencana keberlanjutan. Narasumber dan trainer dalam kegiatan ini merupakan seorang dosen kebidanan yang memiliki kompetensi dalam bidang kesehatan remaja, pendidikan kesehatan, serta pendampingan kader kesehatan. Latar belakang pendidikan dan kompetensi tersebut mendukung kesesuaian materi yang diberikan dengan tujuan kegiatan pelatihan dan pemberdayaan kader kesehatan remaja di lingkungan sekolah.

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak sekolah, guru pembina UKS, dan unsur terkait untuk menyamakan persepsi mengenai tujuan, bentuk kegiatan, teknis pelaksanaan, dan dukungan sekolah. Pada tahap ini juga dilakukan sosialisasi program kepada siswa agar mereka

memahami pentingnya kader kesehatan remaja. Pelaksanaan persiapan dilaksanakan pada tanggal 17 November 2025.

Tahap rekrutmen dilakukan dengan memilih siswa yang bersedia dan memiliki komitmen untuk mengikuti kegiatan. Pemilihan kader mempertimbangkan minat, kedisiplinan, kemampuan komunikasi, kepedulian terhadap lingkungan sekolah, dan kesiapan mengikuti pelatihan serta pendampingan.

Tahap penyusunan modul dilakukan oleh tim pengabdian dengan mengacu pada konsep Trias UKS. Materi yang disiapkan meliputi kesehatan remaja, perilaku hidup bersih dan sehat, kesehatan reproduksi remaja, kesehatan mental, gizi remaja, pencegahan penyakit, pertolongan pertama sederhana, serta pembinaan lingkungan sekolah sehat.

Tahap pelatihan kader dilaksanakan tanggal 17 Desember 2025. Pelatihan ini dilakukan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, simulasi, dan penguatan peran kader. Pelatihan diarahkan agar kader memahami tugas dan fungsinya sebagai promotor kesehatan di lingkungan sekolah.

Tahap implementasi dilakukan setelah kader mendapatkan pelatihan. Kader mulai menjalankan peran sederhana, seperti menyampaikan pesan kesehatan kepada teman sebaya, membantu kegiatan UKS, mengingatkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta mendukung kebersihan lingkungan sekolah.

Tahap pendampingan dilakukan oleh tim pengabdian bersama pihak sekolah. Pendampingan bertujuan memastikan kader dapat menjalankan peran dengan baik, mengidentifikasi kendala, dan memperkuat motivasi kader.

Tahap evaluasi dilakukan dengan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan.



Gambar 1. Pelaksanaan pelatihan kader kesehatan remaja

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan melalui seluruh tahapan yang direncanakan. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan menyusun rencana teknis kegiatan. Koordinasi ini penting karena keberhasilan program kesehatan sekolah sangat dipengaruhi oleh dukungan institusi sekolah, guru pembina, dan partisipasi siswa. Sekolah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan dan membuka kesempatan bagi siswa untuk mengikuti proses pembentukan kader kesehatan remaja.

Pada tahap rekrutmen, sebanyak 24 siswa yang berminat dan memiliki komitmen dipilih untuk menjadi kader kesehatan remaja. Kader yang terbentuk diharapkan mampu berperan sebagai penggerak kesehatan di lingkungan sekolah. Pembentukan kader menjadi langkah penting karena siswa tidak hanya ditempatkan sebagai sasaran edukasi, tetapi juga sebagai subjek pemberdayaan yang mampu memengaruhi teman sebaya. Pendekatan teman sebaya sesuai dengan karakteristik remaja karena komunikasi antar teman cenderung lebih terbuka dan mudah diterima Yuliani, Yufina, & Maesaroh (2021).

Tahap penyusunan modul menghasilkan bahan edukasi yang digunakan dalam pelatihan kader. Modul disusun dengan memperhatikan kebutuhan remaja dan konsep Trias UKS. Materi yang diberikan tidak hanya membahas aspek pengetahuan, tetapi juga diarahkan pada pembentukan sikap dan keterampilan sederhana yang dapat diterapkan di sekolah. Penyusunan modul menjadi bagian penting karena modul dapat digunakan kembali oleh sekolah sebagai panduan pembinaan kader pada periode berikutnya.

Pelatihan kader kesehatan remaja dilaksanakan secara interaktif. Materi pelatihan mencakup tiga pilar Trias UKS, yaitu pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan

lingkungan sekolah sehat. Pada pilar pendidikan kesehatan, kader mendapatkan informasi mengenai kesehatan remaja, perilaku hidup bersih dan sehat, kesehatan reproduksi, gizi, dan kesehatan mental. Pada pilar pelayanan kesehatan, kader dikenalkan dengan peran membantu kegiatan UKS dan mengenali masalah kesehatan sederhana. Pada pilar pembinaan lingkungan sekolah sehat, kader diarahkan untuk berpartisipasi dalam menjaga kebersihan dan kenyamanan lingkungan sekolah.

Implementasi program menunjukkan bahwa kader mulai memahami tugas dan perannya. Kader diarahkan untuk membantu menyampaikan pesan kesehatan kepada teman sebaya, mengingatkan kebersihan diri dan lingkungan, serta mendukung kegiatan UKS. Kegiatan ini memberikan pengalaman belajar langsung bagi siswa, terutama dalam hal komunikasi, kepemimpinan, kerja sama, dan kepedulian sosial. Dengan demikian, program tidak hanya meningkatkan pengetahuan kesehatan, tetapi juga membentuk karakter siswa sebagai agen perubahan.

Tabel 1. Hasil Pelatihan Kader Kesehatan Remaja

Indikator	Pre-test	Post-test	Keterangan
Jumlah peserta	30 peserta	30 peserta	Memiliki data lengkap pre-test dan post-test
Rata-rata skor	12,67	13,73	Mengalami peningkatan
Nilai minimum	9	11	Mengalami peningkatan
Nilai maksimum	15	15	Tetap
Selisih rata-rata	–	+1,06 poin	Menunjukkan dampak positif kegiatan edukasi dan pelatihan terhadap pengetahuan peserta

Peningkatan pengetahuan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis kader dapat menjadi strategi efektif dalam promosi kesehatan sekolah. Kader kesehatan remaja berperan penting karena dapat membantu menyampaikan informasi kesehatan dengan pendekatan yang lebih dekat dengan kehidupan siswa. Hasil ini sejalan dengan konsep pemberdayaan remaja bahwa remaja perlu dilibatkan secara aktif dalam upaya peningkatan kesehatan, bukan hanya sebagai penerima layanan. Kader yang memiliki pengetahuan baik berpotensi menjadi penggerak perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah (Kemenkes RI, 2018).

Pembentukan kader kesehatan remaja juga mendukung penguatan Trias UKS. Pendidikan kesehatan diberikan melalui pelatihan dan modul, pelayanan kesehatan diperkuat melalui pengenalan peran kader dalam membantu UKS, sedangkan pembinaan lingkungan sekolah sehat dilakukan melalui pelibatan kader dalam menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan sekolah. Ketiga aspek ini saling melengkapi dan menjadi dasar bagi terbentuknya budaya sehat di sekolah (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan et al., 2014).

Dari perspektif keberlanjutan, program ini perlu didukung oleh sekolah melalui pembinaan rutin. Kader yang telah terbentuk dapat dijadikan tim inti UKS remaja dan dilibatkan dalam kegiatan kesiswaan. Sekolah juga dapat melakukan kaderisasi secara berkala agar kader tidak berhenti pada satu angkatan. Guru pembina UKS perlu mendampingi kader dalam menyusun program kerja sederhana, seperti kampanye kebersihan, edukasi gizi, kesehatan mental, kesehatan reproduksi, dan perilaku hidup bersih dan sehat.

Kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat bagi siswa, sekolah, dan tim pengabdian. Bagi siswa, kegiatan meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri dalam menyampaikan pesan kesehatan. Bagi sekolah, kegiatan mendukung penguatan UKS dan pembentukan lingkungan sekolah sehat. Bagi perguruan tinggi, kegiatan menjadi wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi dan kontribusi akademisi dalam pemberdayaan masyarakat.

Temuan kegiatan ini juga mendukung pentingnya integrasi program kesehatan remaja dalam lingkungan sekolah non-kesehatan. Sekolah kejuruan memiliki peserta didik yang akan memasuki dunia kerja, sehingga literasi kesehatan menjadi bekal penting untuk membentuk generasi sehat dan produktif. Dengan demikian, pembentukan kader kesehatan remaja berbasis Trias UKS dapat menjadi salah satu strategi untuk mendukung pembangunan sumber daya manusia menuju Indonesia Emas 2045 (WHO, 2023).

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pembentukan kader kesehatan remaja berbasis Trias UKS di SMK Pangudi Luhur Tarcicius Semarang telah terlaksana melalui tahap persiapan, rekrutmen kader, penyusunan modul, pelatihan, implementasi, pendampingan, evaluasi, dan penyusunan rencana keberlanjutan. Program ini berhasil membentuk kader kesehatan remaja dan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kesehatan remaja.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 12,67 menjadi 13,73. Program ini sesuai dengan kebutuhan mitra karena menjawab permasalahan belum optimalnya pendidikan kesehatan remaja yang terstruktur dan belum adanya wadah formal bagi siswa untuk berperan sebagai agen promosi kesehatan. Dampak kegiatan terlihat dari meningkatnya pengetahuan siswa, terbentuknya kader kesehatan remaja, dan adanya peluang penguatan UKS secara berkelanjutan.

Rekomendasi kegiatan berikutnya adalah perlunya pembinaan kader secara berkala, kaderisasi berkelanjutan, pelibatan guru pembina UKS, serta monitoring terhadap aktivitas kader kesehatan remaja di sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada SMK Pangudi Luhur Tarcicius Semarang yang telah bersedia menjadi mitra dan memberikan dukungan selama kegiatan berlangsung. Terima kasih kepada guru pembina UKS, siswa peserta kegiatan, serta mahasiswa yang telah membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga seluruh tahapan kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemendes RI. (2018). *Buku KIE Kader Kesehatan Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Kesehatan, Kementerian Agama, & Kementerian Dalam Negeri. (2014). *Pedoman Pelaksanaan UKS di Sekolah*. Jakarta: Tim Pembina UKS Pusat.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- World Health Organization. (2023). *Adolescent health*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization & UNESCO. (2021). *Making every school a health-promoting school: Global standards and indicators*. Geneva: World Health Organization and United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Yuliani, M., Yufina, Y., & Maesaroh, M. (2021). Gambaran pembentukan kader dan pelaksanaan posyandu remaja dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 266. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2>.