

PENDAMPINGAN PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA TENTANG KEPERCAYAAN DIRI (*ACNE VULGARIS*) DI SMPN 31 SEMARANG

Oleh :

Windyastuti¹, Dwi Nur Aini¹

Email : fengmi.windy85@gmail.com

¹ Dosen Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang

ABSTRAK

Memberikan informasi dan edukasi tentang pencegahan *acne vulgaris* dan penanganannya. Mengembangkan dan meningkatkan keterampilan dalam perawatan wajah yang terkena *acne vulgaris*

Terbentuk TIM UKS yang terdiri dari guru, komite sekolah dan siswa. Guru, siswa dan komite sekolah mampu menjelaskan kepada siswa yang bermasalah tentang *acne vulgaris* dan Pengobatan secara herbal yang dapat digunakan

Tahap perencanaan dimulai dengan koordinasi dengan pihak sekolah tentang pelaksanaan Tim Usaha Kesehatan Sekolah, diadakan sosialisasi pembentukan tim kesehatan sekolah dan pembinaan pengurus UKS di SMPN 31 Semarang. Pelaksanaan Untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang mempunyai masalah kesehatan *acne vulgaris* di SMPN 31 Semarang dilakukan upaya menanamkan prinsip hidup sehat pada diri sendiri melalui pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan melalui kegiatan UKS. Pendidikan Kesehatan di SMPN 31 Semarang. Pendidikan kesehatan adalah upaya yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada guru dan siswa tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek kesehatan pribadi (fisik, mental dan sosial) agar kepribadiannya dapat tumbuh dan berkembang dengan baik melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler.

Terbentuk tim kesehatan sekolah, UKS, berjalannya kegiatan yang dilakukan oleh anggota tim UKS, kemandirian anggota UKS dalam memberikan solusi terutama tentang masalah kesehatan *acne vulgaris*.

ABSTRACT

Provide the information and education regarding the prevention of acne vulgaris and its treatment. Develop and improve the treatment of the face with acne vulgaris

Form the School Health Unit (UKS) TEAM which consists of teachers, school committees and students. Teachers, students and school committees are able to explain to students about the acne vulgaris and its herbal treatments

The planning stage was started by the coordination with the school about the implementation of the School Health Unit. Then, socialization of the formation of the UKS team and UKS administrators was held at SMPN 31 Semarang. In order to increase the self-confidence of students who have problems with acne vulgaris at SMPN 31 Semarang, the school health unit (UKS) instills the principle of healthy living through the health education and health services. Health education is an effort given in the form of mentoring or counselling to the teachers and students on the health. It covers all aspects of personal health (physical, mental and social) which leads to the well developed and improved personality through the intra-curricular and extracurricular activities.

The formation of school health unit (UKS) team, the activities carried out by the UKS team, the independence of UKS team in providing solutions particularly on the problems of acne vulgaris.

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Pertama Negeri 31 Semarang merupakan sekolah yang berada di Jl. Tambakharjo Semarang Barat. Kegiatan ekstrakurikuler terdiri pramuka, PMR, Paskibra, kesenian, paduan suara, baca tulis Alquran, bola volley, dan basket. Salah satu misi dari SMPN 31 Semarang yaitu Mengoptimalkan proses pembelajaran dengan pendekatan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik (*student centered learning*) serta

layanan bimbingan dan konseling (masalah yang sering dialami siswa). Hal ini bekerja sama antara guru BK dan bagian PMR. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler disekolah siswa juga mendapat manfaat yaitu tentang motivasi belajar dan pengetahuan terkait kesehatan. Sekolah merupakan sarana penting yang membutuhkan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan (terutama bagaimana kepercayaan diri dalam bersosialisasi saat terkena *acne vulgaris*). Pasalnya, anak-anak usia sekolah

merupakan salah satu kelompok yang sangat peka dalam menerima perubahan, termasuk pendidikan kesehatan.

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, berlangsung antara usia 12 - 24 tahun (WHO, 2010). Remaja dalam perkembangannya, dihadapkan oleh berbagai perubahan, mencakup perubahan biologis dan psikologis. Perubahan biologis yang terdiri dari perubahan fisik merupakan pencetus yang berdampak pada tahap psikis. Perubahan kondisi fisik inilah yang berpengaruh pada kepercayaan diri. Penampilan fisik seperti wajah berjerawat yang tidak sesuai dengan gambaran ideal seorang remaja akan menimbulkan ketidakpuasan, sehingga menimbulkan rasa kurang percaya diri.

Tidak hanya opini jika wajah yang cantik, tampan, putih, bersih dan bersinar adalah dambaan bagi kaum adam dan hawa, namun hal ini akan menjadi masalah dengan tampilan wajah, karena wajah merupakan salah satu ikon terbaik yang dapat ditunjukkan kepada seseorang maupun lawan jenis. Jerawat pada wajah tidak bisa kita biarkan dan disepelekan karena jerawat adalah hal utama yang membuat gangguan pada wajah seseorang, sehingga kehilangan kepercayaan diri apalagi pada para wanita. Sebagian dari anak muda tidak tau harus bagaimana cara menghilangkan jerawat, terkadang fakta menunjukkan apabila timbul jerawat cara mengatasinya dengan cara dipencet dengan tangan, justru hal seperti ini yang tidak diperbolehkan atau biasanya memakai obat. Banyak yang percaya bahwa memencet jerawat merupakan cara aman untuk menghilangkan, padahal memencet jerawat dengan tangan kosong justru bisa semakin parah. Virus, bakteri dan kotoran yang ada pada jari tangan dengan mudah berpindah pada jerawat, sehingga tonjolan di muka semakin memerah dan meradang. Banyak hal

yang menjadi pemicu kemunculan tonjolan merah, misalnya menggunakan kosmetik demi menunjang penampilan sehari-hari, dan ada juga yang sengaja menggunakan kosmetik karena berusaha menutupi jerawat dan bekasnya. Padahal jika tidak sesuai dengan kondisi kulit jerawat akan mewabah, pilih kosmetik sesuai dengan kondisi kulit, perhatikan juga zat yang terkandung didalam kosmetik, jika aman pilih kosmetik yang mengandung bahan alami atau herbal. Setelah menggunakan kosmetik jangan lupa membersihkan, zat kimia dari kosmetik yang tertinggal diwajah bisa menimbulkan bencana, pori-pori kulit yang tertutup bahan kimia dan debu serta kotoran bisa menimbulkan jerawat atau menggunakan *facial wash* yang tidak sesuai dengan kondisi kulit. Sering mencuci muka dengan *facial wash* dengan menghindari jerawat dipercaya ampuh mengusir jerawat padahal kebiasaan ini justru bisa jadi penyebab utama timbulnya jerawat baru. Kulit wajah yang sering dicuci dengan sabun lebih cepat kering dan iritasi, inilah yang jadi penyebab utama jerawat tumbuh subur, untuk menghindari jerawat bisa mencuci muka sewajarnya, jika wajah berminyak bisa cuci muka maksimal 2 x sehari, dan bagi yang berkulit wajah kering cukup sekali saja.

METODE

Alur pelaksanaan program revitalisasi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SMPN 31 Semarang dapat sebagai berikut:

A. Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan koordinasi dengan pihak sekolah tentang pelaksanaan Tim Usaha Kesehatan Sekolah Selanjutnya, diadakan sosialisasi pembentukan tim kesehatan sekolah dan pembinaan pengurus UKS di SMPN 31 Semarang.

B. Pelaksanaan

Untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang mempunyai masalah kesehatan *acne vulgaris* di

SMPN 31 Semarang dilakukan upaya menanamkan prinsip hidup sehat pada diri sendiri melalui pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan melalui kegiatan UKS.

C. Pendidikan Kesehatan di SMPN 31 Semarang

Pendidikan kesehatan adalah upaya yang diberikan berupa bimbingan dan atau tuntunan kepada guru dan siswa tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek kesehatan pribadi (fisik, mental dan sosial) agar kepribadiannya dapat tumbuh dan berkembang dengan baik melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler.

D. Pelayanan Kesehatan

a. Kegiatan Peningkatan (Promotif)

Kegiatan promotif (peningkatan) dilaksanakan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan dan latihan keterampilan, yaitu:

- 1) Latihan keterampilan teknis dalam rangka pemeliharaan kesehatan, dan pembentukan peran serta aktif guru dalam pelayanan kesehatan.
- 2) Pembinaan keteladanan berperilaku hidup bersih dan sehat

b. Kegiatan Pencegahan (*Preventif*)

Kegiatan pencegahan dilaksanakan melalui kegiatan peningkatan daya tahan tubuh melalui pola makan yang sehat.

c. Kegiatan Penyembuhan dan Pemulihan (*Kuratif dan Rehabilitatif*)

Kegiatan penyembuhan dan pemulihan dilakukan melalui kegiatan mencegah komplikasi dan kecacatan akibat proses *acne vulgaris* atau untuk meningkatkan kemampuan siswa

E. Monitoring Evaluasi

a) Bulan pertama

Terbentuknya Tim kesehatan sekolah dan kegiatan di UKS

b) Bulan kedua

Peningkatan keterampilan Tim Kesehatan sekolah dalam menangani masalah siswa tentang *acne vulgaris* dan kepercayaan diri

c) Bulan ketiga

Peningkatan pelayanan UKS dan kemandirian anggota UKS

HASIL

A. Peningkatan pengetahuan seluruh guru di SMPN 31 Semarang, siswa dan komite sekolah tentang pencegahan *acne vulgaris*, pertolongan pertama pada masalah *acne vulgaris*, menjaga kebersihan makan dan kebersihan diri (muka & badan) dan mengenal obat herbal yang bisa dikonsumsi. (Pengetahuannya meningkat: 80%)

B. Sikap siswa tentang pencegahan *acne vulgaris*, pertolongan pertama pada *acne vulgaris* kebersihan diri (muka & badan) dan mengenal obat herbal yang bisa dikonsumsi. (Siswa memiliki kepercayaan diri yang baik dan mendukung upaya bersosialisasi dengan lingkungan sekitar 80%).

C. Meningkatnya kebersihan diri (indikator : cara membersihkan muka yang tepat, makanan sehat dan konsumsi makan yang herbal).

D. Meningkatnya kepercayaan diri siswa, mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, dapat memanfaatkan pengobatan secara herbal dilingkungan (indikator : jumlah siswa yang mengalami percaya diri mengalami penurunan).

SIMPULAN & SARAN

Simpulan

1. Sebagian besar siswa di SMPN 31 Semarang memiliki *body image* positif yang meningkat, dengan terlihat kepercayaan diri saat bertemu dengan teman, dan orang lain di jalan dapat menyapa.
2. Saat terjadi permasalahan dengan jerawat banyak siswa konsultasi di TIM UKS serta menjalankan

perawatan herbal yang sudah dijelaskan saat melakukan penyuluhan di sekolah.

Saran

1. Bagi siswa

Siswa diharapkan mempertahankan kepercayaan diri dengan perawatan diri secara mandiri dengan obat herbal saat jerawat timbul

2. TIM UKS

Agar tetap membantu siswa atau semua yang bermasalah dengan kepercayaan diri yang berhubungan dengan jerawat agar selalu memberikan motivasi, dan memberikan kiat agar tetap jadi siswa yang percaya diri dimanapun berada

3. SMP N 31 Semarang

Agar dapat selalu memfasilitasi keperluan siswa, dan memantau TIM UKS dalam menjalankan tugasnya

DAFTAR PUSTAKA

Bourke, J, R, G, B & Tim Cunliffe. (2011).Dermatologi Dasar untuk praktik klinik. Jakarta : EGC

Hidayat, A. Aziz Alimul. 2007. Pengantar Konsep Dasar Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika

Susanto, R, C. & G A Made Ari M. (2013).Penyakit Kulit Dan Kelamin. Yogyakarta : Nuha Medika

Syarifuddin, 2012. Anatomi fisiologi untuk keperawatan dan kebidanan. EGC. Jakarta