

Training of Trainers (ToT) youth in improving healthy quality of healthy living in the city of Medan

Ida Yustina^{1*}, Heru Sentosa¹, Etti Sudaryati¹

¹Faculty of Public Health, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

*Email: idayust@yahoo.com

Abstract

The problems faced by partners in community service locations are teenagers in the majority of research sites who are obese, and students in schools do not understand how to behave in a healthy life. During adolescence there is rapid growth and development both in terms of physical, psychological and intellectual. In supporting adolescent growth, nutritional adequacy is needed. Nutrient component requirements include: energy, protein, and other micronutrients which have increased significantly. Adolescent life is not only centered on one thing, the challenges currently faced by adolescents today range from relationships, physical health, mental health, child marriage and others. This dedication activity aims to create youth cadres who understand health, later after this activity is carried out, young people are expected to be agents of change in their environment both within the school, home and community. This Training of Trainers activity is held for 2 days with reference to modules that have been prepared specifically for adolescents. This activity is formulated with games that have objectives in accordance with the material presented. The number of participants who attended the training were 30 participants who were in high school. The training of trainers is expected to increase knowledge, raise awareness and be able to inform health in the school, family and community environment.

Keyword: Teenagers, Quality of Life

Abstrak

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra di lokasi pengabdian masyarakat yaitu remaja pada lokasi penelitian mayoritas memiliki berat badan obesitas, serta siswa di sekolah belum memahami bagaimana cara berperilaku hidup sehat. Pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik dalam segi fisik, psikologis serta intelektual. Dalam mendukung pertumbuhan remaja, diperlukan kecukupan gizi. Kebutuhan komponen zat gizi antara lain : energi, protein, dan zat gizi mikro lainnya meningkat secara signifikan. Kehidupan remaja tidak hanya berpusat pada satu hal, tantangan-tantangan yang saat ini dihadapi remaja saat ini beragam, mulai dari pergaulan, kesehatan fisik, kesehatan jiwa, perkawinan anak dan lainnya. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menciptakan kader remaja yang paham terhadap kesehatan, nantinya setelah kegiatan ini dilakukan, para remaja diharapkan dapat menjadi agent of change di lingkungannya baik di lingkungan sekolah, rumah maupun masyarakat. Kegiatan Training of Trainers ini dilaksanakan selama 2 hari dengan mengacu pada modul yang telah disusun khusus untuk remaja. Kegiatan ini diformulasi dengan games yang memiliki tujuan sesuai dengan materi yang disampaikan. Jumlah peserta yang mengikuti training sebanyak 30 peserta yang berada di jenjang SMA. Training of trainers ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, menumbuhkan kesadaran serta dapat menginformasikan kesehatan di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat.

Kata Kunci: Remaja, Kualitas Hidup

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang saat ini mendominasi populasi di dunia. Remaja berasal dari bahasa latin "*adolensence*" yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas yang mencakup kematangan mental, emosional sosial, dan fisik (Hurlock, 1999).

Menurut World Health Organization (WHO) yang dikatakan remaja yaitu sekelompok individu yang berada pada tahap transisi antara masa kanak – kanak dan dewasa. Batasan usia

remaja menurut WHO yaitu mulai dari usia 12 tahun sampai 24 tahun. Populasi remaja saat ini sebanyak 1,83 milyar jiwa (24,3%) dari total penduduk dunia.

Pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik dalam segi fisik, psikologis serta intelektual. Rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan adalah sifat khas remaja yang cenderung membuat mereka berani mengambil keputusan tanpa pertimbangan yang matang. Kesalahan dalam mengambil keputusan dapat membawa remaja terjerumus ke dalam perilaku beresiko dan mungkin harus menanggung akibat jangka pendek dan jangka panjang dari masalah kesehatan psikis dan psikososial. (Infodatin,2015)

Usia remaja merupakan masa peralihan antara anak – anak dan dewasa. Perubahan yang terjadi pada usia remaja terjadi baik secara fisik maupun non fisik. Menurut Survey Demografi Kependudukan Indonesia Remaja (SDKI R) 2017 sebanyak 61% remaja perempuan menyatakan mengetahui tentang masa subur namun ketika ditanya tepatnya kapan masa subur remaja perempuan tidak dapat menyebutkan dengan benar hal ini juga berlaku pada remaja laki – laki sebanyak 55% menyatakan tau mengenai masa subur namun ketika ditanyakan kapan tepatnya masa subur remaja lelaki tersebut juga tidak dapat menjawab dengan benar. (BKKBN, 2017)

Populasi remaja di Indonesia hampir mencapai 20% dari total penduduk di Indonesia. Remaja merupakan calon pemimpin dan penerak pembangunan di masa depan. Permasalahan yang dialami remaja cukup kompleks, mulai dari masalah prestasi di sekolah, pergaulan, penampilan, menyukai lawan jenis dan lain sebagainya. Berbagai hal tersebut bisa membawa pengaruh terhadap perilaku dan status kesehatan remaja itu sendiri.

Selain permasalahan kesehatan reproduksi, beberapa masalah lain juga sering terjadi pada masa remaja diantaranya Gaya Hidup yang tidak sehat yang meliputi perilaku Merokok, Minum minuman beralkohol, pemilihan makanan cepat saji sebagai makanan sehari – hari dan kurangnya aktivitas fisik serta kebersihan diri menjadi permasalahan yang sangat sering di temukan pada remaja saat ini baik remaja perempuan maupun remaja laki – laki yang dapat mengakibatkan penurunan kualitas Sumber daya manusia serta perkembangan kognitif remaja dikemudian hari.

Berdasarkan data SDKI-R tahun 2017 sebanyak 55% remaja laki – laki merupakan perokok aktif dan rata – rata mulai merokok sejak usia 13 tahun. Jika dibandingkan dengan SDKI-R 2012 mengalami peningkatan yaitu sebanyak 53% remaja laki – laki yang merokok. Selain perilaku merokok, kebiasaan minum minuman beralkohol merupakan salah satu indikator dalam SDGs dalam tujuan nomor tiga poin lima, yaitu memperkuat pencegahan dan pengobatan penyalahgunaan narkoba dan penggunaan alkohol yang membahayakan.

Perilaku sehat merupakan aktivitas yang dilakukan oleh individu maupun kelompok untuk menghindarkan diri dari persoalan kesehatan. Perilaku preventif merupakan salah satu bagian perilaku sehat yang pada masa sekarang ini gencar dilakukan melalui germas atau dikenal dengan gerakan masyarakat sehat. Perilaku preventif dilakukan guna meminimalkan resiko atau kemungkinan terjadinya penyakit, dan kecelakaan. Permasalahan perilaku sehat remaja yang hidup di kota saat ini cukup kompleks antara lain : perilaku merokok, perilaku seks bebas, penggunaan narkoba, gaya hidup remaja meliputi pola makan yang tidak sehat yang beresiko terhadap timbulnya penyakit degeneratif di usia muda.

Edukasi merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan potensi diri remaja serta mewujudkan proses pembelajaran yang lebih baik. Edukasi yang tepat akan menjadi solusi bagi permasalahan remaja saat ini. Hal ini memberikan perubahan terhadap pengetahuan dan sikap serta perilaku pada remaja, sehingga dapat mengurangi angka remaja yang terjerumus ke perilaku – perilaku yang tidak sehat serta merugikan bagi dirinya sendiri.

Pengetahuan tentang kesehatan sudah seharusnya diberikan kepada masyarakat terutama remaja, karena remaja merupakan bagian dari masyarakat yang memiliki peran penting dalam kehidupan bermasyarakat. Salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan cakupan pelayanan kesehatan adalah mengembangkan edukasi mengenai kesehatan pada remaja. Program ini dimaksudkan untuk menimbulkan kesadaran dan kesiapan remaja untuk menjalani gaya hidup yang sehat baik sedini mungkin melalui bencana melalui aktivitas-aktivitas seperti pelatihan dan kegiatan sosialisasi tentang kesehatan terkait remaja.

Kemajuan teknologi juga sangat mempengaruhi kehidupan remaja. Saat ini remaja lebih sering mengakses informasi melalui internet namun kita belum bisa memastikan apakah informasi yang di terima kelompok usia remaja sudah tepat atau belum. Jika tidak diberikan pengetahuan yang baik dan tepat maka remaja dapat mengikuti alur pergaulan yang tidak baik.

Remaja saat ini menghadapi situasi yang belum sepenuhnya mendukung mereka untuk tumbuh dan berkembang optimal. Salah satunya pengetahuan belum memadai. Padahal, pengetahuan menjadi salah satu kunci pencegahan terjadinya permasalahan terkait remaja. Pengetahuan yang tidak mumpuni akan menjadikan mereka lebih mudah untuk mengikuti arus pergaulan yang pada akhirnya akan merugikan dirinya sendiri. Salah satu strategi yang dikembangkan dalam mengurangi resiko tersebut adalah dengan meningkatkan pengetahuan remaja terhadap kesehatan berbasis komunitas. Sekolah merupakan sarana dalam memperoleh pembelajaran,

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Kota Medan yaitu di Yayasan Al-Azhar Medan pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Kegiatan ini dilaksanakan selama 6 bulan. Adapun tahapan awal yang dilakukan yaitu dengan merancang Modul pelatihan tentang kesehatan remaja yang berisikan tahapan – tahapan dalam pelatihan kesehatan remaja dan lain sebagainya. Kegiatan Training of Trainers Remaja di Sekolah SMP Al-azhar dilaksanakan dalam rangka meningkatkan pemahaman remaja tentang gaya hidup sehat, bagaimana mereka dapat menjadi influencer bagi lingkungan agar berperilaku hidup sehat. Kegiatan ini melibatkan remaja kelas IX sebanyak 30 orang, peserta kemudian dilatih selama 2 (Dua) Hari. Setelah dilatih, monitoring dan evaluasi kegiatan dilakukan dengan melibatkan peserta menjadi agent of change. Praktik yang dilakukan selama monitoring yaitu Trainers memberikan penyuluhan kepada teman sebaya sesuai topik yang mereka kuasai. Trainers harus memiliki kemampuan untuk memberikan informasi yang baik agar mudah dipahami oleh teman-teman di lingkungan sekolahnya. melakukan dan kemudian melanjutkan informasi yang diperoleh selama pelatihan kepada teman-teman di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Solusi yang ditawarkan untuk meminimalisir resiko permasalahan kesehatan dan meningkatkan status kesehatan yang dihadapi oleh remaja yaitu dengan memberikan edukasi kesehatan melalui pembentukan komunitas remaja sehat di sekolah sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup remaja. Training of Trainers (TOT) dilakukan kepada remaja. Remaja yang telah di TOT maka akan difasilitasi untuk membentuk komunitas remaja sehat. Topik yang akan diberikan kepada remaja yang mengikuti TOT antara lain : Pentingnya melakukan aktivitas fisik, Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah, Makanan yang Sehat dan Berkualitas, Kesehatan Reproduksi Remaja, Resiko Merokok, Penyalahgunaan Narkoba, Perilaku Seks Bebas, Pencegahan Penyakit Degeneratif. Topik-topik ini akan disampaikan kepada remaja dan kemudian remaja merancang video kesehatan terkait dengan topik tersebut. Remaja yang mendapat TOT diharapkan menjadi agent of change di lingkungan sekolahnya serta mengajak temannya untuk berperilaku hidup sehat.

Selanjutnya, setelah merancang Modul pelatihan tentang kesehatan remaja, maka dilanjutkan dengan Training of Trainers (TOT) yang disampaikan oleh narasumber dalam konteks ini disampaikan dalam bentuk komunikasi dua arah yang diselingi dengan ice breaking untuk membangun bina suasana dan dilanjutkan dengan materi yang telah di rancang dalam modul. Dalam mengukur tingkat pemahaman remaja tentang kesehatan terkait remaja, maka sebelum diberikan pelatihan, akan diukur dengan membagikan pre-test kepada remaja, setelah diberikan intervensi maka akan diukur tingkat pemahaman dengan menggunakan kuesioner post-test.

Setelah dilaksanakan TOT tentang Kesehatan pada Remaja, maka akan dibentuk komunitas remaja sehat yang dipelopori oleh SMA Al Azhar Kota Medan. Harapannya remaja yang telah dilatih menjadi agent of change pada lingkungan sekolah, masyarakat serta keluarga.

Trainers yang sudah dilatih meneruskan informasi kepada teman sebaya di lingkungan sekolah agar diberikan adalah perilaku hidup sehat sehari-hari yaitu : bagaimana mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, bagaimana mencegah perilaku seksual, apa dampak bahaya

merokok, bagaimana penggunaan internet secara bijak. Kegiatan ini dilakukan pada setiap kelas. Kegiatan ini dilaksanakan selama 2 hari. Selanjutnya, trainers yang dilatih juga aktif dalam kegiatan palang merah remaja. Diharapkan ke depan di Palang Merah Remaja terdapat program promosi kesehatan di sekolah yang secara rutin disampaikan oleh trainers dan didukung oleh pihak sekolah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Training of Trainers ini dilaksanakan selama 2 hari yaitu pada tanggal 31 Juli – 01 Agustus 2019 dimulai dari pukul 08.00 WIB – 17.00 WIB. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 30 peserta dengan pemateri 10 orang fasilitator. Adapun materi yang telah disusun antara lain : 1) Pendahuluan, 2) Materi Gizi dan Daur Kehidupan, 3) Materi Pubertas dan Konsep Diri, 4) Materi Gizi Seimbang, 5) Materi Isi Piringku, 6) Materi Protein : Si Pembangun Tubuh, 7) Materi Konsumsi Sayur dan Buah, 8) Zat Gizi Mikro, 9) Materi Bahan Penukar Makanan, 10) Materi Gula, Garam dan Lemak (GGL), 11) Materi Label Makanan dan Minuman, 12) Materi Kantin Sekolah dan Jajanan Sehat, 13) Materi Asupan vs Aktivitas, 14) Materi Berbagai Jenis Aktivitas Fisik, 15) Materi Indeks Massa Tubuh dan Malnutrisi, 16) Materi Anemia dan Zat Besi, 17) Materi Sarapan Sehat, 18) Materi Kebersihan Personal, 19) Materi Manajemen Kebersihan Menstruasi, 20) Materi Kebersihan Jiwa, 21) Materi Pertemanan dan Hubungan yang sehat, 22) Materi Tawuran Pelajar dan Tekanan Pergaulan, 23) Materi Perundungan/Bullying, 24) Materi Keamanan di Jalan, 25) Materi Kekerasan Seksual, 26) Materi Kehamilan, 27) Materi Perkawinan Anak dan Risikonya, 28) Materi Infeksi Menular Seksual, 29) Materi HIV/AIDS, 29) Materi Penyalahgunaan NAPZA, 30) Materi Penyakit Tidak Menular, 31) Materi Penggunaan Internet.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode pelatihan, disetiap sesi terdiri atas beberapa bagian, antara lain :

1. Pendahuluan yang membahas topic pada sesi secara umum dan mengapa materi tersebut sangat penting untuk disampaikan
2. Tujuan dari penyampaian materi tersebut merupakan hasil yang ingin dicapai melalui sesi tersebut
3. Keterampilan hidup, merupakan kemampuan psikososial yang ingin dilatih dalam diri peserta selama sesi materi tersebut berlangsung
4. Waktu merupakan durasi yang diperlukan untuk pelaksanaan sesi
5. Alat bantu adalah daftar alat yang diperlukan untuk membawakan sesi. Sebagian besar alat yang telah disediakan, namun mungkin diperlukan peralatan tambahan yang harus disediakan oleh sekolah seperti timbangan, alat pengukur tinggi badan, kertas HVS, alat tulis lainnya.
6. Setiap sesi dilakukan games sebagai cara penyampaian materi terkait.

Kegiatan Training of Trainers ini disampaikan dengan menggunakan modul yang telah dibagikan kepada peserta, Adapun penyampaian modul tersebut dengan menggunakan prinsip pelatihan antara lain :

1. Pembelajaran orang dewasa (Adult Learning), yakni proses pelatihan diselenggarakan dengan menggunakan daun belajar partisipatif dan pendekatan berbasis hak peserta selama pelatihan, antara lain :
 - a. Dihargai keberadaannya selama menjadi peserta pelatihan
 - b. Didengarkan dan dihargai pengalamannya terkait dengan materi
 - c. Dipertimbangkan setiap ide dan pendapatnya, sejauh berada di dalam konteks pelatihan.
 - d. Mendapatkan 1 paket bahan belajar
 - e. Mendapatkan pelatih profesional yang dapat memfasilitasi dengan berbagai metode, melakukan umpan balik, dan menguasai materi pelatihan
 - f. Melakukan refleksi dan memberikan umpan balik secara terbuka
 - g. Melakukan evaluasi (terhadap penyelenggara maupun fasilitator) dan dievaluasi tingkat pemahaman dan kemampuannya terkait dengan materi pelatihan.

2. Berbasis kompetensi (Competency Based), yakni selama proses pelatihan peserta diberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan langkah demi langkah menuju pencapaian kompetensi yang diharapkan di akhir pelatihan
3. Pemikiran berbasis asset (Asset-Based Thinking), yakni proses pelatihan yang memfokuskan pada :
 - a. Kesempatan dibandingkan masalah
 - b. Kekuatan dibandingkan kelemahan
 - c. Apa yang bisa dilakukan apa yang tidak bisa dilakukan untuk merespon situasi di lapangan
4. Belajar sambil berbuat (Learning By Doing/Experiential Learning), yang memungkinkan setiap peserta untuk :
 - a. Secara aktif terlibat dalam diskusi kelompok, latihan studi kasus, bermain peran, dan praktik lapangan baik secara individu maupun kelompok.
 - b. Melakukan pengulangan ataupun perbaikan yang dirasa perlu untuk mencapai kompetensi yang ditetapkan.

Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah diberikan TOT. Hasil pre-test dan post-test pada tabel 3.1 menjelaskan distribusi frekuensi pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan TOT. Pada tabel tersebut dapat dilihat ada peningkatan pengetahuan sebelum diberikan TOT dan sesudah diberikan TOT.

No	Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		F	%	F	%
1	Baik	0	0	30	100
2	Cukup	25	83,3	0	0
3	Kurang	5	16,7	0	0

Tabel 3.1. Distribusi frekuensi pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan Training of Trainers

4. KESIMPULAN

4.1 Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah :

1. Kegiatan Training of Trainers ini sangat penting diberikan kepada siswa, sebagai salah satu cara perubahan perilaku siswa menjadi lebih baik.
2. Kegiatan ini dilaksanakan selama 2 hari dengan jumlah materi sebanyak 33 materi.
3. Jumlah peserta yaitu 30 peserta dengan 10 fasilitator.

4.2 Saran untuk kegiatan pengabdian ini adalah :

1. Kegiatan ini hendaknya dilaksanakan di setiap sekolah khususnya di kota Medan.
2. Durasi pelaksanaan kegiatan ini hendaknya dilaksanakan selama 4 hari agar lebih efektif.
3. Kegiatan diharapkan diberikan kepada guru sekolah

5. UCAPAN TERIMA KASIH (ACKNOWLEDGMENTS)

Tim pengabdian pada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada pihak LPPM USU yang telah memberikan dana kepada pengabdian ini. Terima kasih juga kepada pihak mitra yang telah kooperatif di dalam pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Kementerian Kesehatan. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012. Jakarta
- Badan Pusat Statistik, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Kementerian Kesehatan. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta
- Hurlock, E.B. 1999. Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga
- Kementerian Kesehatan RI. INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Kesehatan Remaja. 2015
- Kementerian Kesehatan RI. INFODATIN Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia. 2015