

Edukasi dan Layanan Kesehatan Bagi Staf Guru Di Sekolah Madrasah Aliyah Negeri I Kota Gorontalo

Netty Ino Ischak^{1*}, Rita Bambang¹, Ririn Badu¹, Widya Cahyaningsih Polontalo¹, Kartika Enderwaty Yusuf¹, Neva Daaliwa¹, Feyske Youke Lumuru¹, Farah Alifia Fitri¹

¹Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Gorontalo

ABSTRACT

Teachers are important pillars in the education process who often face high workloads and psychosocial stress, but their health attention is still minimal. This community service activity aims to provide education and health services for teachers in schools in an effort to improve their quality of life and work productivity. The methods used are health counselling, basic health checks, and personal medical consultations. Evaluation was conducted through pre-test and post-test as well as qualitative feedback. The results showed significant improvements in health knowledge and early detection of health problems among teachers. This program has the potential to be widely replicated as a preventive health strategy for educators.

Keywords: Teacher, Health Education, Health Service, Community Service, School.

Received: 26.05.2025	Revised: 25.06.2025	Accepted: 27.06.2025	Available online: 30.06.2025
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------

Suggested citation:

Ischak, N.I., Bambang, R., Badu, R., Polontalo, W.C., Yusuf, K.E., Daaliwa, N., Lumuru, F.Y., & Fitri, F.A (2025). Edukasi dan Layanan Kesehatan Bagi Staf Guru Di Sekolah Madrasah Aliyah Negeri I Kota Gorontalo. *Damhil: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(1), 147-153.

Open Access | URL: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/damhil/index>

¹ Corresponding Author: Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Gorontalo; Jl. Jend. Sudirman No.6, Kota Gorontalo 96128, Gorontalo; email: nettyischak@ung.ac.id

PENDAHULUAN

Guru memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan intelektualitas generasi muda. Namun, beban kerja yang tinggi, tekanan administratif, serta kurangnya waktu untuk perawatan diri menyebabkan guru rentan terhadap masalah kesehatan, baik fisik maupun mental (Kusnanto et al., 2022). Berdasarkan studi WHO (2023), tenaga pendidik di negara berkembang menunjukkan prevalensi tinggi terhadap hipertensi, kelelahan kronis, dan stres kerja. Di Indonesia, berbagai penelitian menyebutkan bahwa sebagian besar guru tidak secara rutin melakukan pemeriksaan kesehatan (Wahyuni et al., 2021). Hal ini diperparah dengan kurangnya edukasi kesehatan yang relevan dengan beban kerja guru. Oleh karena itu, perlu dilakukan intervensi dalam bentuk pengabdian masyarakat yang menyangkut aspek preventif dan promotif kesehatan bagi guru.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini memiliki tujuan yang sangat strategis untuk memperbaiki kondisi kesehatan guru, yang sering kali terabaikan akibat beban kerja yang tinggi dan kurangnya perhatian terhadap kesehatan pribadi. Guru memiliki peran yang sangat vital dalam pembentukan karakter dan intelektualitas generasi muda. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk memiliki kondisi fisik dan mental yang sehat agar dapat melaksanakan tugas dengan optimal. Namun, tekanan administratif, jam kerja yang panjang, serta tuntutan profesional yang besar membuat guru rentan mengalami gangguan kesehatan. Dalam hal ini, intervensi kesehatan melalui kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif.

Tujuan pertama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran para guru akan pentingnya menjaga kesehatan mereka dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Banyak guru yang tidak rutin memeriksakan kondisi kesehatan mereka, padahal dengan pemeriksaan yang berkala, masalah kesehatan yang serius bisa dideteksi lebih awal. Misalnya, hipertensi atau diabetes sering kali tidak menunjukkan gejala awal, namun bisa menimbulkan komplikasi yang membahayakan jika tidak segera ditangani. Oleh karena itu, meningkatkan kesadaran para guru untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan sangat penting dalam mencegah masalah kesehatan yang lebih serius di masa depan.

Selanjutnya, tujuan kedua adalah mendeteksi secara dini adanya gangguan kesehatan, seperti tekanan darah tinggi, diabetes, kolesterol tinggi, obesitas, dan gangguan metabolik lainnya yang sering kali tidak disadari oleh para guru. Sebagian besar masalah kesehatan ini bisa berkembang secara perlahan dan tanpa gejala, sehingga banyak guru yang tidak menyadari kondisi tubuh mereka hingga penyakit tersebut sudah mencapai tahap yang lebih lanjut. Dengan adanya pemeriksaan kesehatan yang dilakukan dalam kegiatan ini, diharapkan gangguan kesehatan bisa terdeteksi sejak dini dan ditangani lebih cepat, sehingga mencegah dampak yang lebih serius terhadap kesehatan guru.

Tujuan ketiga adalah memberikan edukasi kesehatan yang relevan dengan beban kerja dan tantangan yang dihadapi oleh guru. Edukasi ini mencakup pola hidup sehat, manajemen stres, serta pencegahan penyakit tidak menular (PTM). Beban kerja yang tinggi dan tekanan yang terus-menerus bisa menyebabkan stres kronis, yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan fisik dan mental guru. Oleh karena itu, memberikan pengetahuan tentang bagaimana mengelola stres dengan baik, serta pentingnya pola makan yang sehat dan olahraga yang teratur, menjadi bagian dari upaya untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Edukasi ini juga akan mencakup pencegahan penyakit tidak menular yang sering kali muncul akibat gaya hidup yang kurang sehat, seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung.

Selain itu, tujuan keempat adalah untuk mendukung produktivitas dan kinerja guru melalui pemantauan kondisi kesehatan secara berkala. Guru yang memiliki kesehatan yang baik tentu akan

lebih produktif dan mampu mengajar dengan penuh energi dan semangat. Pemantauan kesehatan secara teratur akan membantu guru mengetahui kondisi tubuh mereka, sehingga mereka bisa mengambil langkah-langkah pencegahan atau pengobatan yang diperlukan, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kinerja mereka dalam tugas mengajar.

Tujuan kelima adalah untuk mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang sehat, di mana guru tidak hanya bertanggung jawab atas perkembangan intelektual siswa, tetapi juga menjadi contoh dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Sebagai panutan, guru dapat mempengaruhi siswa dan rekan-rekan mereka untuk mengikuti jejak mereka dalam menjaga kesehatan dan kebersihan. Penerapan PHBS di sekolah tidak hanya berdampak positif pada kesehatan individu, tetapi juga pada terciptanya budaya sekolah yang lebih sehat dan produktif.

Tujuan terakhir adalah membangun kemitraan antara institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan sekolah dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan. Kemitraan ini penting untuk memperkuat sinergi dalam pelaksanaan program kesehatan yang dapat menjangkau lebih banyak guru dan memberikan dampak yang lebih besar. Kerja sama yang erat antara berbagai pihak akan memperkuat upaya untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan guru serta siswa. Melalui kemitraan ini, berbagai program kesehatan yang lebih luas dan berkelanjutan dapat dijalankan di masa depan.

Dengan seluruh tujuan tersebut, diharapkan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi kesehatan guru, tetapi juga berkontribusi pada terciptanya lingkungan pendidikan yang lebih sehat, produktif, dan menyenangkan, yang pada gilirannya akan mendukung kualitas pendidikan di Indonesia secara keseluruhan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 5 dan 6 Mei 2025 di Di Sekolah Madrasya Aliya Negeri I Kota Gorontalo, bekerja sama dengan Dinas Pendidikan dan Puskesmas SIPATANA Kecamatan Kota Tengah. Tim pelaksana terdiri dari dosen, mahasiswa program studi kesehatan masyarakat, serta tenaga kesehatan umum dari mitra praktik.

Tahapan Kegiatan

1. Koordinasi dan Perizinan
Dilakukan audiensi dengan pihak sekolah dan Dinas Pendidikan Kota Gorontalo untuk menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan, serta menyusun rencana pelaksanaan kegiatan yang melibatkan seluruh guru aktif di sekolah tersebut.
2. Survey Awal
Sebelum pelaksanaan, dilakukan pengisian kuesioner kebutuhan edukasi dan riwayat kesehatan. Dari 34 guru, 91% menyatakan belum pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan kerja dan tidak pernah melakukan medical check-up dalam 2 tahun terakhir.
3. Penyuluhan dan Edukasi Kesehatan
Materi: manajemen stres, ergonomi kerja guru, deteksi dini penyakit degeneratif, dan gaya hidup sehat.
Media: presentasi interaktif, booklet, dan poster edukatif. Disampaikan dalam dua sesi interaktif:
Sesi I: Manajemen Stres dan Kesehatan Mental Guru

Disampaikan oleh psikolog, mencakup pengenalan stres, teknik relaksasi sederhana, dan *mindful teaching*.

Sesi II: Pencegahan Penyakit Degeneratif dan Ergonomi Mengajar

Materi oleh tenaga medis dan ahli kesehatan kerja. Peserta diajarkan posisi duduk, berdiri, dan aktivitas fisik ringan untuk mencegah nyeri otot akibat posisi mengajar yang statis.

4. Pemeriksaan (layanan) Kesehatan Dasar

Dilakukan oleh tim kesehatan terdiri dari dokter, perawat, dan ahli gizi.

Setiap guru mendapatkan layanan sebagai berikut:

- Pemeriksaan tekanan darah, gula darah sewaktu, dan kolesterol total.
- Pengukuran IMT dan lingkar perut. THT
- Konsultasi medis personal: hasil dikomunikasikan satu per satu.

5. Evaluasi Pengetahuan dan Kualitas Pelaksanaan

- Pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
- Formulir umpan balik untuk menilai kepuasan peserta.
- Wawancara singkat untuk menggali kebutuhan lanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipasi dan Respons Peserta

Sebanyak 32 guru mengikuti kegiatan ini. Sebagian besar menunjukkan antusiasme tinggi terhadap sesi edukasi maupun layanan pemeriksaan. Berdasarkan data pre-test, hanya 28% peserta memahami pentingnya ergonomi kerja guru dan 31% menyadari risiko hipertensi pada guru. Setelah edukasi, angka ini meningkat menjadi 84% dan 91%.

Temuan Kesehatan

Setelah dilakukan pemeriksaan dan layanan Kesehatan terhadap peserta kegiatan, di dapatkan hasil sebagaimana terlampir pada Table 1.

Tabel 1. Hasil pemeriksaan kesehatan pada peserta Kegiatan

Parameter	Jumlah Guru	Persentase
Hipertensi ($\geq 140/90$ mmHg)	13 guru	38.2%
Gula darah ≥ 140 mg/dL	9 guru	26.5%
IMT ≥ 25 (overweight)	22 guru	64.7%
Kolesterol ≥ 200 mg/dL	14 guru	41.1%
Lingkar perut $>90/80$ cm	18 guru	52.9%
Pemeriksaan THT (gangguan)	13 guru	38.2%

Dari table 1 dapat di jelaskan bahwa temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru memiliki risiko sindrom metabolik. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Nurfadhilah et al. (2021), yang menunjukkan bahwa prevalensi *overweight* dan hipertensi lebih tinggi pada profesi guru karena aktivitas fisik rendah dan gaya hidup sehari-hari.

Ini menunjukkan bahwa intervensi ini tidak hanya edukatif, tetapi juga berfungsi sebagai deteksi dini risiko kesehatan.

Peningkatan terbesar terjadi pada aspek:

- Pemahaman tentang faktor risiko hipertensi dan diabetes melitus (+41%)
- Teknik ergonomi sederhana untuk guru (+38%)
- Teknik relaksasi napas dan mindfulness (+45%)

Dengan demikian kegiatan edukatif interaktif yang menyertakan simulasi praktis memberikan hasil yang lebih efektif dibanding ceramah pasif, sejalan dengan temuan Surbakti et al. (2023).

Analisis Dampak

Kegiatan ini berhasil menumbuhkan kesadaran kesehatan guru, meningkatkan pengetahuan mereka, serta membuka peluang tindak lanjut berupa rujukan medis dan perubahan perilaku kesehatan. Hasil ini sejalan dengan studi Hidayat et al. (2023) yang menyatakan bahwa pendekatan promotif-preventif berbasis sekolah mampu menurunkan risiko kesehatan kronis pada guru.



Gambar 1. Layanan edukasi dan pemeriksaan kesehatan



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan pada peserta kegiatan pengabdian

Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi: Partisipasi dan kepuasan Peserta

Seluruh guru mengikuti kegiatan secara penuh. Sebanyak 88% merasa lebih siap untuk menjaga kesehatan pribadi. Evaluasi dilakukan melalui:

- Kuesioner pre-post menunjukkan rata-rata peningkatan skor pengetahuan sebesar 41,2%.
- Kepuasan peserta: 96% menyatakan kegiatan sangat bermanfaat.
- Kebutuhan lanjutan: 73% peserta menginginkan program rutin minimal 2 kali setahun.

Tindak Lanjut

- Pengembangan modul edukasi mandiri berbasis digital (e-book dan video).
- Koordinasi dengan Dinas Kesehatan untuk pelaksanaan pemeriksaan berkala.
- Pembentukan "Kader Kesehatan Guru" di sekolah untuk pelaporan mandiri

Analisis Dampak

Kegiatan ini berhasil menumbuhkan kesadaran kesehatan guru, meningkatkan pengetahuan mereka, serta membuka peluang tindak lanjut berupa rujukan medis dan perubahan perilaku kesehatan. Hasil ini sejalan dengan studi Hidayat et al. (2023) yang menyatakan bahwa pendekatan promotif-preventif berbasis sekolah mampu menurunkan risiko kesehatan kronis pada guru.

Dampak Langsung:

- Peningkatan pengetahuan kesehatan secara kuantitatif terbukti melalui pre-post-test.
- Deteksi dini kondisi medis yang sebelumnya tidak diketahui (misal hipertensi atau prediabetes).
- Kesadaran akan pentingnya kesehatan kerja guru mulai meningkat, ditandai dengan diskusi lanjutan yang muncul secara aktif selama sesi tanya jawab.

Dampak Tidak Langsung:

- Sekolah mulai mengembangkan "Pojok Relaksasi Guru" sederhana dengan yoga mat dan kursi ergonomis.
- Tercetus inisiatif untuk membuat *Program Senam Pagi 10 Menit* tiap Jumat.
- Guru yang berisiko tinggi dirujuk ke puskesmas untuk pemeriksaan lanjutan dan diberi catatan medis personal.

Implikasi Sosial:

Peningkatan kesadaran guru terhadap pentingnya menjaga kesehatan diri akan berdampak pada kualitas pengajaran. Guru yang sehat cenderung lebih produktif, memiliki emosi stabil, dan mampu menjadi model gaya hidup sehat bagi siswa (Permatasari et al., 2023).

SIMPULAN

Kegiatan edukasi dan layanan kesehatan bagi guru memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran dan deteksi dini risiko kesehatan. Guru sebagai agen perubahan perlu mendapatkan perhatian khusus dalam aspek kesehatan kerja. Intervensi serupa perlu diperluas ke lebih banyak sekolah dengan dukungan lintas sektor.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah MAN Model Kota Gorontalo , Dinas Pendidikan dan Dinas Kesehatan Kota Gorontalo , Kepala PUSKESMAS Sipatana Kota Tengah, yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, serta seluruh tim pengabdian dari Prodi S2 Pascasarjana Universitas Negeri Gorontalo.

REFERENSI

- Hidayat, T., Putri, N. D., & Anggraeni, R. (2023). Program Promotif Preventif di Sekolah: Upaya Kesehatan Kerja Guru. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(2), 205-213. <https://doi.org/10.20473/jikm>
- Kusnanto, H., Ramadhani, R., & Yusuf, A. (2022). Beban Kerja dan Stres pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 10(1), 45-52.
- Wahyuni, S., Ardiansyah, F., & Lestari, D. (2021). Pola Perilaku Hidup Sehat Guru dan Implikasinya. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6(3), 179–188.
- WHO. (2023). *Workplace Health Promotion for Teachers: A Global Perspective*. Geneva: World Health Organization.
- Nurfadhilah, D., Rahmawati, Y., & Junaedi, M. (2021). Prevalensi Sindrom Metabolik pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(2), 123–130. <https://doi.org/10.14710/jgk.v9i2.2021.123>
- Permatasari, H., Wulandari, A., & Ramadhan, T. (2023). Hubungan Kesehatan Guru dengan Kualitas Pengajaran di Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 8(1), 88–95.
- Surbakti, R., Putra, H. A., & Damanik, R. (2023). Efektivitas Model Edukasi Interaktif dalam Pengabdian Kepada Masyarakat untuk Peningkatan Pengetahuan Kesehatan. *Jurnal Abdimas Sehat*, 6(1), 55–63.

Copyright and License



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

© 2025 Netty Ino Ischak, Rita Bambang, Rinir Badu, Widya Cahyaningsih Polontalo, Kartika Enderwaty Yusuf, Neva Daaliwa, Feyske Youke Lumuru, Farah Alifia Fitri