

WEBINAR EDUKASI PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN REMAJA DAN PROMOSI KESEHATAN DI ERA PANDEMI

Martina Pakpahan¹, Lia Kartika^{2*}, Mega Sampepadang³, Santa Maya Pramusita⁴, Renova Oktarini⁵, Ester Mutiara Indah Silitonga⁶

¹⁻⁶ Universitas Pelita Harapan

sarah.kartika@uph.edu

Abstrak

Anak usia remaja merupakan anak yang berada dalam masa transisi antara masa anak dan dewasa. Seiring dengan pertumbuhan, anak juga akan mengalami pencapaian di tiap tahap jenis perkembangan. Dalam masa transisi, remaja diperhadapkan dengan situasi yang sulit. Kondisi pandemi COVID-19 turut menambah stressor remaja. Berbagai permasalahan dapat muncul dalam proses adaptasi ini. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dengan judul Webinar Edukasi Pertumbuhan Dan Perkembangan Remaja Dan Promosi Kesehatan Di Era Pandemi dilakukan di SMP Sekolah Tunas Indonesia, Bintaro, pada tanggal 28 Agustus 2020. Kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pertumbuhan dan perkembangan serta menilai status nutrisi remaja sebagai salah satu indikator sederhana dari pertumbuhan fisik remaja. Edukasi dibagi dalam dua sesi, yaitu “Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Remaja” dan “Remaja Sehat di Masa Pandemi”. Webinar diikuti 61 peserta, terdiri dari 54 siswa dan 7 guru. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebesar 6,91, dengan rerata nilai pre-test sebesar 52,82 dan nilai post-test 59,13. Penilaian status nutrisi pada peserta diketahui sebanyak 60% dalam rentang normal, 32% nutrisi berlebih dan 8% nutrisi kurang. Sebanyak 39 (63.9%) peserta merasa jenuh dalam melakukan pembelajaran jarak jauh. Siswa dan guru dapat lebih memperhatikan asupan nutrisi serta giat melakukan upaya promosi kesehatan di sekolah.

Kata Kunci: Covid-19, Edukasi, Pertumbuhan dan Perkembangan, Promosi Kesehatan, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2020). Pada tahap ini, remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial yang cepat. Hal tersebut akan memengaruhi perasaan, pemikiran, pengambilan keputusan serta interaksi remaja dengan lingkungan sekitar mereka. Pertumbuhan merupakan hal yang berhubungan dengan peningkatan fisik sedangkan perkembangan merupakan proses dimana bertambahnya atau meningkatnya suatu kemampuan dan fungsi. Petugas kesehatan perlu mengetahui

perkembangan normal anak sehingga pengkajian secara akurat terhadap perkembangan anak serta bimbingan kepada orang tua dapat dilakukan (Kyle, 2017; Hockenberry & Wilson, 2013)

Studi terkini juga menunjukkan bahwa lingkungan keluarga yang mencakup gesekan-gesekan, dukungan dan konflik menjadi prediktor adaptasi psikologis. Bahkan hubungan fungsional keluarga merupakan hal yang penting untuk menunjukkan karakteristik psikologis positif selama masa usia remaja (Sbicigo & Dell’Aglia, 2012). Tidak hanya lingkungan keluarga, lingkungan sekolah juga turut andil besar dalam pertumbuhan

dan perkembangan remaja. Proses pendidikan di sekolah berperan dalam perkembangan identitas remaja, sebab sekolah menjadi tempat pembentukan nilai moral dan kedewasaan yang ditanamkan oleh guru dan sosialisasi dengan teman sebaya melalui kegiatan pembelajaran maupun pengalaman di kelas-kelas ekstrakurikuler (Purnama & Raharjo, 2018).

Pandemi COVID-19 yang telah melanda di seluruh dunia memberikan tantangan bagi lembaga pendidikan. Pembatasan sosial (*social distancing*) serta pembatasan fisik (*physical distancing*) merupakan hal yang harus dilakukan untuk mencegah penyebaran virus COVID-19. Hal tersebut mendorong sekolah hingga perguruan tinggi untuk tidak melakukan pembelajaran tatap muka (konvensional) dan menyelenggarakan pembelajaran secara daring. Hal ini berdampak pada perkembangan remaja dimana mereka memanfaatkan internet dan peralatan elektronik seperti laptop/handphone secara berlebihan untuk media sosial, menonton *youtube* atau bermain game selain untuk pembelajaran, serta kesulitan untuk memahami materi pembelajaran yang diberikan secara daring dimana lokasi siswa dan pengajar yang terpisah menyebabkan pengajar tidak dapat mengawasi secara langsung proses pembelajaran siswa (6).

SMP Sekolah Tunas Indonesia merupakan Sekolah Menengah Pertama yang bertempat di Bintaro, Tangerang Selatan, Banten. Terdapat 78 siswa di kelas 7, 8, dan 9. Dalam wawancara awal, kepala sekolah mengungkapkan adanya kebutuhan untuk memberikan informasi terkait pertumbuhan dan perkembangan anak usia remaja. Hal ini dilakukan karena sebelumnya pihak sekolah belum pernah memberikan informasi tentang pertumbuhan dan perkembangan secara khusus kepada siswa didiknya. Kepala sekolah turut pula menuturkan tentang diperlukannya informasi tentang seluk beluk COVID-19 saat ini yang sedang mendera dunia dan negara Indonesia secara khusus. Pandemi ini membuat mekanisme pembelajaran langsung berubah menjadi pembelajaran jarak jauh. Pemberian informasi secara langsung oleh petugas

kesehatan belum pernah dilakukan selama masa pandemi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dalam bentuk paket edukasi meliputi teori dan aplikasi pertumbuhan dan perkembangan anak usia remaja. Kegiatan PkM ini juga menjawab permasalahan mitra dengan memberikan penyuluhan dalam upaya promosi kesehatan di era pandemi yang sulit ini, khususnya tentang informasi detil COVID-19, cara penularannya, upaya preventif, dan tips menjalani pembelajaran daring dengan posisi ergonomi yang direkomendasikan.

METODE

Peserta kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini terdiri dari siswa didik SMP Sekolah Tunas Indonesia dari kelas 7, 8, dan 9 dan staf pendidik yang berjumlah 80 orang. Kegiatan PkM ini diselenggarakan secara virtual menggunakan platform Zoom. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jum'at, 28 Agustus 2020, pukul 08.30 – 12.00 WIB.

Kegiatan yang dilakukan adalah “Webinar Remaja Sehat, Indonesia Kuat: Paket Edukasi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Remaja dan Promosi Kesehatan Di Era Pandemi”. Kegiatan ini dibagi menjadi 2 bagian. Bagian pertama membahas materi edukasi terkait pertumbuhan dan perkembangan anak usia remaja. Bagian kedua membahas materi terkait COVID-19 dan bagaimana upaya promosi serta preventif yang selayaknya dilakukan oleh siswa didik dan staf pendidik.

Edukasi diberikan oleh tim dosen Fakultas Keperawatan UPH kepada siswa didik SMP Sekolah Tunas Indonesia kelas 7, 8, dan 9, serta staf pendidik. Pada kegiatan webinar, dilakukan *pre-test* dan *post-test* untuk mengevaluasi kemampuan kognitif peserta siswa didik menggunakan butir pertanyaan pilihan berganda.

Tim terdiri dari Pembicara 1 dan 2, moderator dan pembuat bahan *quizizz*, *host*, penanggung jawab tautan daftar hadir dan evaluasi kegiatan, *observer*, dan penganggung jawab konsumsi. Tim mengawali kegiatan dengan

mempersiapkan segala perlengkapan alat, media, ruangan, latar, konektivitas dan ketersediaan jaringan. Pengecekan tautan zoom dan konektivitas dilakukan mulai pukul 08.15 oleh *host*. Briefing dilakukan kembali pukul 08.30 dan diakhiri oleh doa. *Host* mempersilahkan peserta mulai bergabung di *zoom* pukul 08.45. Terdapat beberapa peserta yang antusias sudah masuk sebelum waktunya. Pukul 09.00 *host* mulai menyapa peserta dan memperkenalkan peserta dan staf pendidik lain. Sambil menanti sambutan dari kepala sekolah, *host* menyapa dan memberikan sorak sorai yang dipergunakan selama acara dan menganjurkan peserta dan staf didik mengisi daftar hadir. Kepala sekolah yang sudah hadir lalu memberikan kata sambutan dan membuka acara dengan doa. Kepala sekolah turut melibatkan salah satu siswa didik untuk memberikan kata pembuka. Pemberian kata pembuka oleh siswa didik diberikan dalam bahasa Inggris dengan dialek yang sangat fasih. *Host* lalu menyapa peserta kembali dan menganjurkan peserta membuka tautan *pre-test*. Proses pengisian *pre-test* agak sedikit lama dan membutuhkan waktu lebih dari lima menit. Paralel dengan hal ini, *host* memperkenalkan *Curriculum Vitae* dari moderator. Moderator lalu masuk dan turut menjelaskan *Curriculum Vitae* dari pembicara pertama.

Pemaparan materi oleh pembicara pertama mengenai pertumbuhan dan perkembangan anak usia remaja. Pembicara menyampaikan materi melalui media *power point* dengan beberapa animasi gambar. Sepanjang waktu penyampaian materi, tim PkM memantau keaktifan peserta dalam zoominar. Setelah penyampaian materi pertama, moderator membuka sesi *Quizizz*. Sesi ini menuangkan butir pertanyaan pengetahuan umum dan dikemas dengan tema yang menarik. Peserta aktif dalam mengikuti kuis. Tampak gelak tawa dan wajah yang senang saat menjalani *Quizizz* yang dibuka selama 10 menit ini. Terdapat 3 peserta dengan nilai tertinggi yang didokumentasikan oleh tim PkM. Acara selanjutnya adalah pemberian materi oleh pembicara kedua. Sebelumnya,

moderator menjelaskan *Curriculum Vitae* dari pembicara kedua. Pembicara kedua dengan antusias dan bersemangat memberikan materi tentang COVID-19 dan upaya promosi kesehatan di era pandemi. Acara lalu dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, pengisian tautan *post-test* dan evaluasi kegiatan, waktu kepada salahsatu peserta untuk memberikan kesan dan pesan selama kegiatan ini dan terakhir ditutup dengan doa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertemakan “Remaja Sehat, Indonesia Kuat: Paket Edukasi Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Remaja Dan Promosi Kesehatan Di Era Pandemi”, sesi edukasi terdiri dari (1) Edukasi pertumbuhan dan perkembangan anak usia remaja; (2) Edukasi materi COVID-19 dan berbagai upaya promosi di era pandemic. Kegiatan dilaksanakan pada Jumat, 28 Agustus 2020, pukul 08.30 – 12.00 WIB, melalui Zoom Meeting. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 61 orang, terdiri dari 54 siswa dan 7 guru. Peserta yang mengikuti kegiatan webinar ini sebanyak 61 orang, terdiri dari 25 orang laki-laki (40,98%) dan 36 orang perempuan (59,01%). Hasil kegiatan dapat dilihat pada tabel 1-3.

Tabel 1. Distribusi Rerata Nilai *Pre-Post Test* (n=54)

Variabel	Rerata <i>Pre-Test</i>	Rerata <i>Post-Test</i>
Edukasi peserta	52,82	59,13

Berdasarkan hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test*, yang mengisi sebanyak 54 orang, terdapat peningkatan nilai sebesar 6,31 poin dari peserta edukasi sebelum dan sesudah pemberian paket edukasi (Tabel 1). Maka disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian paket edukasi pertumbuhan dan perkembangan anak usia remaja serta materi tentang upaya promosi kesehatan anak di era pandemi. Hal ini sejalan dengan bahwa Muftiaingrum et.al (2019) yang menemukan adanya pengaruh edukasi mengenai konsep diri dalam peningkatan pengetahuan tentang perkembangan remaja. Selain

itu informasi kesehatan dapat memberikan manfaat untuk lebih memahami perilaku sehat (Muthmainnah et. al, 2022)

1. Hasil Kondisi di Era Pandemi

Tabel 2. Distribusi Keluhan yang dialami Peserta selama Pembelajaran Jarak Jauh di Era Pandemi (n=61)

Item Pertanyaan	Ya	Persentase (%)	Tidak	Persentase (%)
Nyeri otot rangka	12	19,67	49	80,33
Kelelahan/ kerusakan mata	23	37,71	38	62,29
Berat badan bertambah	28	45,9	33	54,1
Jenuh	30	49,18	31	50,82
Kecemasan dan stress	35	57,37	26	42,63
Semangat belajar menurun	39	63,93	22	36,07

Tabel 2 menunjukkan bahwa keluhan yang paling banyak terjadi selama era pandemi adalah menurunnya semangat belajar yaitu sebanyak 39 peserta (63,9%). Penelitian yang dilakukan oleh Izzatunnisa et.al (2021), menemukan bahwa motivasi belajar siswa selama pandemi dalam proses belajar dari rumah mengalami penurunan, dikarenakan faktor-faktor yang kurang mendukung proses belajar siswa seperti; kemampuan teknologi, koneksi akses jaringan internet, media pembelajaran yang digunakan, dan kapasitas siswa untuk pembelajaran online. Masalah terbesar kedua yang dialami peserta adalah kecemasan dan stress. Penelitian yang dilakukan Oktawirawan (2022) menunjukkan bahwa pemicu kecemasan siswa selama pembelajaran daring yaitu kesulitan memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas-tugas, ketersediaan dan kondisi jaringan internet, kendala teknis, dan kekhawatiran akan tugas selanjutnya. Dalam mengatasi hal tersebut para

siswa dapat belajar mandiri, mengerjakan tugas yang diberikan dengan segera, berdiskusi dengan guru dan teman, berdoa, menyemangati diri sendiri, serta melakukan aktivitas yang disukai seperti menonton film, mendengarkan musik, bermain game, tidur, makan, dan olahraga (Oktawirawan, 2022). Manajemen stres dan manajemen emosional terbukti berpengaruh signifikan terhadap kecemasan di era new normal (Sari et.al, 2020).

2. Hasil Pemeriksaan Antropometri

Tabel 3. Distribusi Penilaian Status Nutrisi Peserta Edukasi di SMP Sekolah Tunas Indonesia (n=54)

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Remaja Laki-laki - Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun		
Sangat Kurus (-3SD)	0	0
Kurus (-3SD sampai dengan <-2SD)	2	8
Normal (-2SD sampai dengan 1SD)	15	60
Gemuk (>1SD sampai dengan 2SD)	3	20
Obesitas (>2SD)	5	20
Total	25	100
Remaja Perempuan - Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun		
Sangat Kurus (-3SD)	0	0
Kurus (-3SD sampai dengan <-2SD)	0	0
Normal (-2SD sampai dengan 1SD)	24	82,7
Gemuk (>1SD sampai dengan 2SD)	3	10,3
Obesitas (>2SD)	2	7
Total	29	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta edukasi berjenis kelamin laki-laki berada

dalam status nutrisi normal sebanyak 15 siswa (60%), dan dalam status nutrisi berlebih sejumlah 8 siswa (32%). Tabel 3 juga turut pula menggambarkan bahwa sebagian besar peserta siswa perempuan memiliki status nutrisi normal yaitu sebanyak 24 siswa (82,7%). Di satu sisi ditemukan bahwa terdapat 2 siswa yang memiliki nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh yaitu sebanyak 2 siswa (8%). Di masa pandemi, pola makan yang tepat dan konsumsi vitamin dan suplemen yang optimal sangat berperan dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Pandemi COVID-19 menyebabkan penurunan aktivitas fisik yang signifikan bersamaan dengan peningkatan waktu duduk dan layar (Zampelas, 2022). Selain itu berdampak negatif pada pola makan dan gaya hidup anak-anak dan remaja, dengan konsekuensi peningkatan berat badan dan akumulasi lemak central (Karatzi et.al, 2021). Edukasi daring dengan metode diskusi aktif dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang vitamin dan suplemen yang penting untuk tumbuh kembang remaja dan imunitas saat pandemi Covid-19 (Zulfa & Yunitasari, 2022).



Gambar 1. Sesi Edukasi: Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Remaja



Gambar 2. Sesi Edukasi: Promosi Kesehatan Di Era Pandemi

KESIMPULAN

Paket edukasi kesehatan pertumbuhan dan perkembangan remaja dan promosi kesehatan di era pandemi di SMP Sekolah Tunas Indonesia yang diselenggarakan secara daring telah berjalan dengan lancar. Beberapa simpulan dan saran yang dapat diambil, antara lain:

- a) Terdapat peningkatan rerata *pre-post test* sebesar 6,31 poin dari peserta edukasi sebelum dan sesudah pemberian paket edukasi.
- b) Staf pendidik menuturkan bahwa kegiatan edukasi ini merupakan kegiatan yang sangat bermanfaat dan belum pernah diadakan di sekolah sebelumnya. Staf pendidik berharap kegiatan edukasi kesehatan dapat dilakukan kembali agar peserta mendapatkan informasi dan mulai tersadar melakukan upaya pemeliharaan kesehatan diri melalui seseorang yang sudah mumpuni di bidangnya atau tidak hanya melalui internet.
- c) Tindak lanjut dari kegiatan PkM ini adalah pemberian informasi penilaian status nutrisi peserta siswa didik baik yang berjenis kelamin perempuan ataupun yang berjenis kelamin laki-laki. Informasi ini dapat menjadi data awal agar peserta mulai memperhatikan asupan nutrisi dalam masa percepatan pertumbuhan dan perkembangan remaja. Hasil input tertulis dari tautan evaluasi juga dibagikan dimana sebagian besar peserta menuturkan bahwa ingin mendapatkan informasi tentang bagaimana menjaga kesehatan mental dan psikologis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis berterima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pelita Harapan yang telah mendukung dana pelaksanaan PKM dengan Nomor PkM: PM-038-FoN/I/2020 serta Publikasi luaran hasil PkM ini.

REFERENSI

- Izzatunnisa, L., Suryanda, A., Kholifah, A. S., Loka, C., Goesvita, P. P. I., Aghata, P. S., & Anggraeni, S. (2021). Motivasi belajar siswa selama pandemi dalam proses belajar dari rumah. *Jurnal pendidikan*, 9(2), 7-14. <https://doi.org/10.36232/pendidikan.v9i2.811>
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2013). *Wong's essentials of pediatric nursing*: Wong's essentials of pediatric nursing. Elsevier Health Sciences.
- Karatzi, K., Pouliou, K. A., Papakonstantinou, E., & Zampelas, A. (2021). The Impact of Nutritional and Lifestyle Changes on Body Weight, Body Composition and Cardiometabolic Risk Factors in Children and Adolescents during the Pandemic of COVID-19: A Systematic Review. *Children*, 8(12), 1130. <https://doi.org/10.3390/children8121130>
- Kyle, T. (2017). *Essentials of pediatric nursing*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Muftianingrum, Y., & Pudjiastuti, S. E. (2019). Efektivitas Edukasi Konsep Diri Untuk Meningkatkan Pengetahuan Perkembangan Remaja. *Jendela Nursing Journal*, 3(1), 11-21. DOI: <https://doi.org/10.31983/jnj.v3i1.4494>
- Muthmainnah, M., Salim, L. A., Nurmala, I., Devi, Y. P., & Eliana, L. (2022). What are Adolescent Health Information Needs in the Pandemic Era?. *Journal of Positive School Psychology*, 6(8), 8518-8524.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor pemicu kecemasan siswa dalam melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541-544. DOI: <http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Purnama, F. H., & Raharjo, S. T. (2018). Peran sekolah dan perilaku remaja. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3).Verhoeven, M., Volman, M., & Poorthuis, A. M. G. (2019). The role of school in adolescents' identity development. A Literature Review. *Educational Psychology Review*, 31(1), 35–63. <https://doi.org/10.1007/s10648-018-9457-3>
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62-67. DOI: <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>
- Sbcigo, J. B., & Dell'Aglio, D. D. (2012). Family environment and psychological adaptation In adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(3), 615–622. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000300022>
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19: (Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic). *BIODIK*, 6(2), 214-224. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>
- Zulfa, I. M., & Yunitasari, F. D. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Suplemen dan Vitamin untuk Tumbuh Kembang Remaja dan Covid-19. *Jurnal Abdi Masyarakat Kita*, 2(2), 161-178. DOI: <https://doi.org/10.33759/asta.v2i2.284>
- Zampelas, A. (2022). Nutritional Habits and Recommendations in the COVID-19 Era. *Nutrients*, 14(3), 693.