



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,  
PENDIDIKAN DASAR, DAN PENDIDIKAN MENENGAH  
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS



# YUK JADI DUTA UKS YANG KEREN



Kompeten, Empati, Ramah, ENergik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,  
PENDIDIKAN DASAR, DAN PENDIDIKAN MENENGAH  
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS



# YUK JADI DUTA UKS YANG KEREN



**Kompeten, Empati, Ramah, ENergik**

# TIM PENYUSUN YUK JADI DUTA UKS YANG KEREN

**Kompeten, Empati, Ramah, ENergik**

ISBN 978-602-5616-45-7

©2021 Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Atas.

Pengarah

**Purwadi Sutanto** (Plt Direktur SMA)

Penanggung Jawab

**Juandanilsyah** (Koordinator Bidang Peserta Didik)

Tim Penulis

**Juandanilsyah**

**Fathnuryati Hidayah**

**Alex Firngadi**

**Umi Wahyuningsih**

**Aam Masrori**

**Wawan Setiawan**

Desain & Tata Letak

**Rizkiyana Daris**

Kontributor

**Rahmadsyah, Rigil Munajat, Ribka Ivana Sebayang,**

**Agus Suharyanto, Wiwit Widya Hendriani**

Pengulas

**Yusuf Rokhmat, Mariati, Yudha Kusniyanto, Setiya**

**Wijaya, Eris Rustandi, Ichi Tresnaasih, Dwi Subekti,**

**Metta Restutiani, Putu Krisna Saputra, Elsi Eka**

**Rahmawati, Anissa Rahmayanti, Heri Fitriyono,**

**Murjiyanto, Eneng Erliani, Murtapiah**

Sekretariat

**Fajar Haryadi**

**Amalia Adhi Saleh**

**Yuanita Laraswati**

Diterbitkan oleh

Direktorat Sekolah Menengah Atas

JL. RS Fatmawati Cipete Jakarta Selatan

Telp: 021-75911532

[www.p sma.kemdikbud.go.id](http://www.p sma.kemdikbud.go.id)

## PENGANTAR

Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat siswa dalam lingkungan hidup sehat. Implementasi UKS dapat menjadikan sekolah sebagai tempat yang nyaman, aman dan menyenangkan untuk melakukan kegiatan belajar mengajar. Kondisi tersebut dapat terwujud apabila semua ekosistem pendidikan peduli dan berkolaborasi dengan melibatkan peserta didik.

Pada hakikatnya keberadaan UKS disiapkan dengan mengikutsertakan siswa secara aktif dan bertanggung jawab. Siswa bukanlah sebagai objek tetapi merupakan subjek dari pelaksanaan program UKS itu sendiri. Upaya menggerakkan peran siswa dapat dilaksanakan dalam bentuk partisipasi menjadi Duta UKS.

Partisipasi pesera didik melalui Duta UKS bertujuan untuk menyosialisasikan, mengedukasi serta memupuk kebiasaan hidup bersih dan sehat. Peran tersebut menjadikan teman sebayanya memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk melaksanakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Selain itu, Duta UKS juga harus aktif berpartisipasi dalam program peningkatan kesehatan dan cinta lingkungan, baik di sekolah, di rumah maupun dalam lingkungan masyarakat.

Melalui buku ini diharapkan siswa tertarik untuk menjadi Duta UKS dan berperan aktif menjalankan program UKS, terutama pada isu yang menjadi prioritas sekolah. Suasana sekolah yang sehat, lingkungan terjaga, nyaman dan aman akan menciptakan pertumbuhan serta perkembangan siswa yang harmonis dan optimal. Pada akhirnya mutu pendidikan dan prestasi belajar siswa meningkat.

Saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan buku praktis ini. Semoga buku ini bermanfaat.

Jakarta, Mei 2021  
Plt Direktur SMA



**Purwadi Sutanto**

# DAFTAR ISI

<b>PENGANTAR</b>	3
<b>BAGIAN I</b>	
<b>Tentang UKS</b>	5
• Kenali Apa itu UKS	6
• Pentingnya Duta UKS	8
• Tujuan Adanya Duta UKS	9
• Isu Prioritas UKS pada Remaja	10
<b>BAGIAN 2</b>	
<b>Kriteria Duta UKS</b>	11
• Siapa Saja yang Bisa Jadi Duta UKS ?	12
• Kriteria Menjadi Duta UKS	13
• Proses Perekrutan Duta UKS	14
<b>BAGIAN 3</b>	
<b>Peran dan Keterampilan Duta UKS</b>	15
• Peran Duta UKS	16
• Keterampilan yang dimiliki Duta UKS	17
<b>BAGIAN 4</b>	
<b>Ragam Duta UKS</b>	19
• Ragam Bidang Duta UKS serta Tugas dan Kompetensinya	20
<b>BAGIAN 5</b>	
<b>Media Sosialisasi Duta UKS</b>	27
• Media untuk Sosialisasi	29
• Tahapan Melakukan Sosialisasi	31
• Etika dan Etiket Bersosialisasi	31
<b>BAGIAN 6</b>	
<b>Kunci Keberhasilan Duta UKS</b>	33
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	36

YUK JADI  
**DUTA UKS**  
YANG KEREN

**BAGIAN 1**

**Tentang  
UKS**





## BAGIAN 1

# Kenali Apa itu UKS

Sahabat SMA !!!

Di sekolah kalian, tentu memiliki Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Biasanya UKS identik dengan sebuah ruangan yang di dalamnya ada tempat tidur, lemari obat dan timbangan. Selain itu juga identik dengan tempat untuk melayani siswa yang sakit dan memberi obat/vitamin. Sebetulnya lingkup UKS bukan hanya terkait dengan pelayanan kesehatan saja, tapi juga bidang lainnya yang membawa manfaat bagi siswa, yakni:

- Membina dan meningkatkan kesehatan anak usia sekolah pada setiap satuan pendidikan.
- Meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar siswa yang tercermin dalam perilaku hidup bersih dan sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat.
- Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa yang optimal.

UKS memiliki Tiga Program Pokok yang dikenal dengan Trias UKS, mencakup:

### 1 PENDIDIKAN KESEHATAN

Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan, perilaku, sikap, dan keterampilan hidup bersih dan sehat. Melalui pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Penerapannya dapat melalui literasi kesehatan, Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS), gizi, kesehatan reproduksi, pembiasaan aktivitas fisik dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) termasuk kebersihan diri, dan pembinaan Kader Kesehatan Sekolah.

### 2 PELAYANAN KESEHATAN

Pelayanan kesehatan adalah setiap upaya yang diselenggarakan sendiri atau secara bersama-sama untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah dan menyembuhkan penyakit serta memulihkan kesehatan siswa.

Penerapannya dapat melalui penjangkaran kesehatan dan pemeriksaan berkala, pemberian tablet tambah darah bagi remaja putri, Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K), Pertolongan Pertama Pada Penyakit (P3P), serta konseling.

### 3 PEMBINAAN LINGKUNGAN SEKOLAH SEHAT

Pembinaan lingkungan sehat adalah usaha untuk menciptakan kondisi lingkungan sekolah yang sehat dan dapat mendukung proses pendidikan sehingga mencapai hasil yang optimal baik dari segi pengetahuan, sikap maupun keterampilan.

Penerapannya dapat melalui pelaksanaan 7K (Kebersihan, Keindahan, Kenyamanan, Ketertiban, Keamanan, Kerindangan, dan Kekeluargaan). Termasuk pengelolaan sanitasi sekolah, pemanfaatan pekarangan sekolah, pemberantasan sarang nyamuk, pembinaan kantin, penerapan kawasan tanpa rokok, narkoba, kekerasan, dan pornografi.



## PENTINGNYA DUTA UKS

Program Trias UKS tidak akan berjalan jika warga sekolahnya kurang peduli. Sekolah memerlukan partisipasi dari seluruh warganya, khususnya siswa dengan menjadi Duta UKS.



Duta UKS adalah bagian dari Kader Kesehatan Sekolah yang berperan mendukung kegiatan UKS, khususnya di kegiatan ekstrakurikuler.

Adanya Duta UKS juga sangat membantu siswa agar mereka dapat:

1

Menolong dirinya sendiri dan orang lain untuk hidup sehat di lingkungan yang sehat.

2

Menjadi promotor/ penggerak dan motivator dalam upaya meningkatkan kesehatan diri sendiri, teman-teman dan lingkungan sekitar.

3

Membantu teman, guru, keluarga dan masyarakat dalam memecahkan permasalahan kesehatan dan lainnya termasuk melakukan rujukan ke pelayanan kesehatan/ lembaga terkait.

## TUJUAN ADANYA DUTA UKS:

Duta UKS sangat dibutuhkan di sekolah untuk memupuk kebiasaan hidup sehat agar siswa memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan dalam melaksanakan prinsip hidup sehat. Selain itu, Duta UKS berperan penting dalam mempromosikan dan melaksanakan kegiatan bidang UKS, dengan bimbingan dari Tim Pembina UKS.



## ISU PRIORITAS UKS PADA REMAJA

Bidang UKS memiliki cakupan yang luas dan beragam dengan titik berat program sebagai berikut:

1

KESEHATAN  
REPRODUKSI



6

NAPZA



2

GIZI



7

KEKERASAN DAN  
KECELAKAAN



3

KEBERSIHAN DIRI  
DAN SANITASI  
LINGKUNGAN



8

IMS DAN HIV AIDS



4

PENYAKIT TIDAK  
MENULAR



9

PENYAKIT MENULAR  
LAINNYA



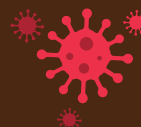
5

KESEHATAN MENTAL



10

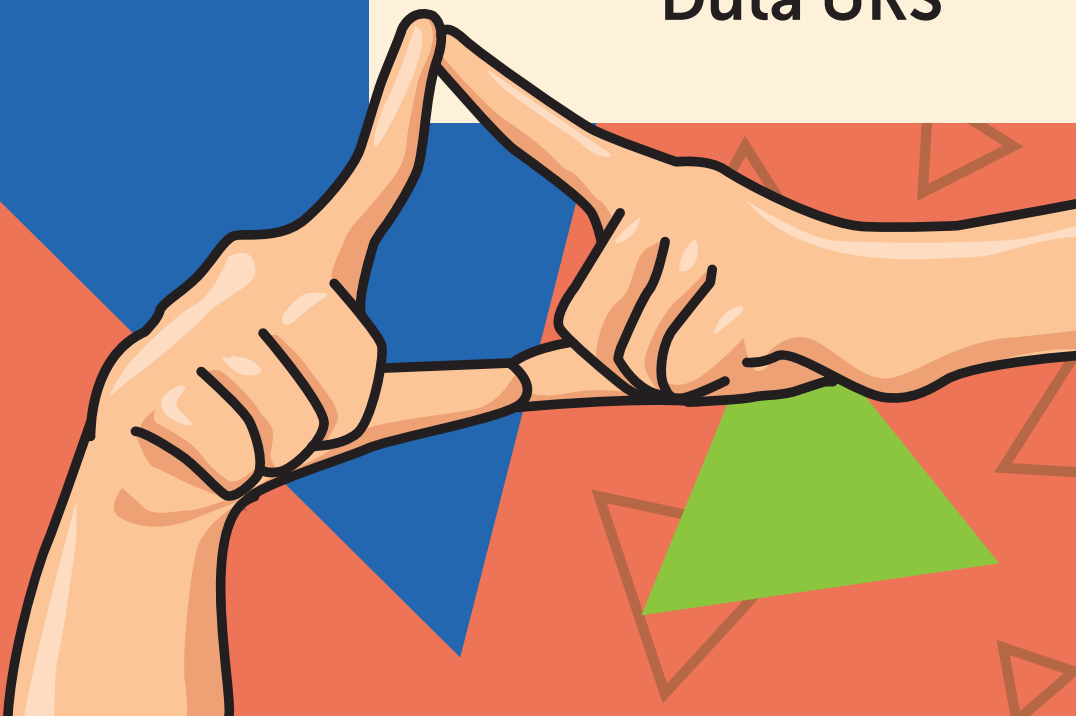
COVID-19



YUK JADI  
**DUTA UKS**  
YANG KEREN

**BAGIAN 2**

# Kriteria Duta UKS





## BAGIAN 2

# Siapa Saja yang Bisa Menjadi Duta UKS?

- Siswa yang dipilih oleh sekolah atau mengajukan diri secara sukarela.
- Duta UKS ditetapkan dengan SK Kepala Sekolah.
- Siswa yang mau terlibat aktif sebagai Duta UKS.

## KRITERIA DUTA UKS

Di bawah ini adalah persyaratan menjadi Duta UKS. Jumlah kriteria dapat disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan sekolah masing-masing.



Siswa SMA. Kelas X dan XI.

Berakhlak baik dan bertanggung jawab.

Memiliki wawasan tentang program UKS.

Memiliki ketertarikan pada isu-isu program UKS.

Bersedia mendalami isu program UKS yang diminati.

Mampu berpikir kritis.

Memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik.

Memiliki kemampuan berkolaborasi, kepedulian dan sifat berbagi.

Kreatif, bisa menghasilkan karya.

## PROSES PEREKRUTAN DUTA UKS

Langkah-langkah yang dilakukan oleh sekolah ketika merekrut Duta UKS adalah sebagai berikut:

### 1. SOSIALISASI

Sekolah melakukan sosialisasi untuk menginformasikan syarat dan cara pendaftaran menjadi Duta UKS.

### 2. PENDAFTARAN

Pendaftaran dibuka bagi siswa yang berminat dan memenuhi syarat.

### 3. PROSES SELEKSI

Proses seleksi dilakukan melalui penunjukan langsung oleh sekolah atau pendaftar yang terpilih, dengan melibatkan Tim Pelaksana UKS.

### 4. PELANTIKAN

Kepala sekolah melantik siswa yang ditunjuk atau terpilih menjadi Duta UKS.

### 5. PEMBINAAN

Duta UKS terpilih akan mendapatkan pembinaan secara berkala dari Guru Pembina UKS berkoordinasi dengan Puskesmas, BPOM, BNN dan lainnya sebagai bekal dalam menjalankan tugasnya.

### 6. PELAKSANAAN

Duta UKS melakukan tugasnya untuk menyosialisasikan dan membantu pelaksanaan program UKS serta menggerakkan warga sekolah untuk berperilaku hidup bersih dan sehat.

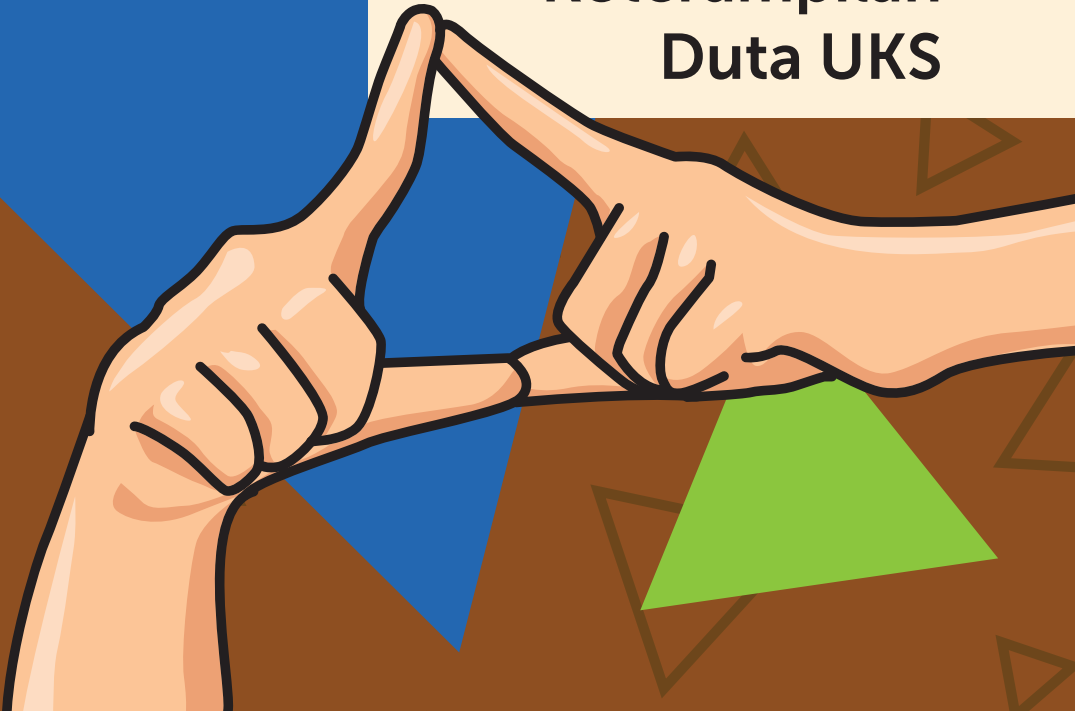
### 7. EVALUASI

Guru Pembina UKS mengevaluasi pelaksanaan tugas Duta UKS secara berkala.

YUK JADI  
**DUTA UKS**  
YANG KEREN

**BAGIAN 3**

**Peran dan  
Keterampilan  
Duta UKS**







## BAGIAN 3

### Peran Duta UKS

Menjadi pelopor dalam pelaksanaan program UKS.

Menyosialisasikan program UKS.

Penggerak bagi sekolah, keluarga, dan masyarakat.

Memiliki kepedulian pada masalah kesehatan dan lingkungan di sekolah maupun tempat tinggalnya.

Memberikan contoh dalam pelaksanaan PHBS.

Menjadi pendamping bagi teman sebaya terkait permasalahan di bidang kesehatan maupun psikologis.

## KETERAMPILAN YANG DIMILIKI DUTA UKS?

Duta UKS yang KEREN memiliki sejumlah keterampilan dan pengetahuan di bidang Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS). Keterampilannya adalah:

### 1. MEMILIKI EMPATI.

Duta UKS memiliki kemampuan untuk memposisikan perasaan orang lain pada diri sendiri, bahkan untuk situasi yang tidak terbiasa bagi kita sekalipun. (Toleransi).

### 2. MEMILIKI KESADARAN DIRI.

Kemampuan untuk mengenal diri sendiri tentang karakter, kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahannya, keinginan dan ketidakinginan dapat membantu mengetahui sedang stress atau dalam keadaan tertekan. (Mandiri).

### 3. MAMPU MENGAMBIL KEPUTUSAN.

Kemampuan yang membantu untuk mengambil keputusan secara konstruktif, dengan membandingkan pilihan alternatif dan efek samping yang akan terjadi. (Tepat/*Butterfly Story*).

### 4. MAMPU MEMECAHKAN MASALAH.

Duta UKS memiliki kemampuan untuk dapat menyelesaikan permasalahan secara konstruktif di dalam kehidupan. (Tidak mudah putus asa/*Frustrasi*).

### 5. BERPIKIR KREATIF.

Kemampuan untuk menggali alternatif yang ada dan berbagai konsekuensinya dari apa yang dilakukan atau tidak, dalam membuat keputusan atau penyelesaian masalah. (Inovasi).

## **6. BERPIKIR KRITIS.**

Kemampuan untuk menganalisa informasi dan pengalaman-pengalaman secara obyektif. (Mampu menganalisa masalah).

## **7. MEMILIKI KEMAMPUAN BERKOMUNIKASI YANG BAIK.**

Kemampuan untuk mengekspresikan diri secara verbal maupun non verbal yang mengikuti budaya dan situasi. (Menyampaikan gagasan).

## **8. MEMILIKI HUBUNGAN INTERPERSONAL YANG BAIK.**

Kemampuan yang dapat menolong untuk berinteraksi dengan sesama secara positif. (Mampu berinteraksi positif dengan orang lain).

## **9. MAMPU MENGATASI EMOSI.**

Kemampuan keterlibatan pengenalan emosi dalam diri dan orang lain sadar bagaimana emosi mempengaruhi tingkah laku dan dapat menjawab tantangan emosi secara tepat. (Meredam gejala emosi dan dapat mengungkapkan emosi secara positif).

## **10. MAMPU MENGATASI STRESS .**

Kemampuan keterlibatan pengenalan emosi dalam diri dan orang lain sadar bagaimana emosi mempengaruhi tingkah laku dan dapat menjawab tantangan emosi secara tepat. (Meredam gejala emosi dan dapat mengungkapkan emosi secara positif).

YUK JADI  
**DUTA UKS**  
YANG KEREN

**BAGIAN 4**

**Ragam  
Duta UKS**



## BAGIAN 4

# Ragam Bidang Duta UKS serta Tugas dan Kompetensinya

Banyak ragam Duta UKS di SMA. Umumnya sekolah memiliki Duta UKS di bidang tertentu sesuai dengan kondisi dan prioritas kebutuhan. Peran Duta UKS di tiap bidangnya dapat membantu sekolah untuk meningkatkan kesadaran warga sekolah untuk melaksanakan program UKS.

Siswa dapat bebas memilih bidang Duta UKS apa saja yang sesuai dengan minat, bakat dan keterampilan. Setiap bidang di Duta UKS beranggotakan minimal lima sampai sepuluh siswa atau sesuai jumlah yang dibutuhkan sekolah untuk menjalankan program kerja yang dilaksanakan selama satu tahun. Duta UKS mendapatkan pembinaan dan bimbingan dari guru pembina UKS untuk melaksanakan program kerjanya.

Tugas dan kompetensi setiap bidang Duta UKS dapat berkembang sesuai dengan prioritas kebutuhan sekolah. Adapun contoh bidang Duta UKS sebagai berikut:

1. Duta Kesehatan Reproduksi Remaja
2. Duta Gizi
3. Duta Kantin Sehat
4. Duta PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)
5. Duta Kebugaran Jasmani
6. Duta Kesehatan Mental
7. Duta Anti NAPZA
8. Duta Anti Kekerasan
9. Duta Jumantik Remaja
10. Duta Sanitasi
11. Duta Lingkungan
12. Duta TOGA

## 1. DUTA KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA



### Tugasnya:

- Menyosialisasikan isu Kesehatan Reproduksi Remaja.
- Memberikan edukasi dan pendampingan tentang Reproduksi Remaja untuk teman sebaya.
- Memberikan edukasi tentang bahaya seks pra nikah dan pornografi.
- Berkoordinasi dengan pembina UKS jika ada teman sebaya perempuan yang mengalami masalah seputar reproduksi.

### Kompetensi:

- Memahami definisi kesehatan dan organ reproduksi pada remaja perempuan dan laki-laki.
- Mengetahui cara merawat organ reproduksi agar tetap sehat.
- Mengetahui masalah-masalah terkait dengan kesehatan reproduksi seperti pubertas serta menstruasi.

## 2. DUTA GIZI



### Tugasnya:

- Menyampaikan informasi/ pesan khusus gizi seimbang bagi remaja.
- Melakukan sosialisasi cegah anemia melalui program minum Tablet Tambah Darah dan mengonsumsi bahan makanan yang mengandung zat besi tinggi dalam makanan sehari-hari.
- Melakukan kampanye anti malnutrisi, anti anemia dan anti obesitas bagi teman remaja.
- Melakukan sosialisasi program ketahanan pangan.

### Kompetensi:

- Memiliki pengetahuan dasar ilmu gizi.
- Memiliki pengetahuan pedoman gizi untuk usia remaja.
- Memahami empat pilar prinsip gizi seimbang serta menyusun menu gizi seimbang.
- Memahami jenis makanan yang mengandung zat besi tinggi baik yang berasal dari hewani maupun dari tumbuh-tumbuhan.
- Memahami seluk beluk anemia, dampak kekurangan anemia pada remaja dan cara mencegahnya.

### 3. DUTA KANTIN SEHAT



#### Tugasnya:

- Memperhatikan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) yang dijual di kantin agar aman, bermutu dan bergizi seimbang untuk usia remaja
- Memperhatikan semua makanan dan minuman agar bebas 5 P (penyedap rasa, pewarna, pemanis, pengawet dan pengental).
- Memastikan penjamah (penjual) sudah memenuhi persyaratan untuk mendapatkan piagam laik higiene dari Dinas Kesehatan.
- Menyosialisasikan penyediaan alat makan/minum ramah lingkungan.
- Secara berkala memonitor kondisi kantin sekolah dan memberikan laporan kepada guru pembina UKS.

#### Kompetensi:

- Memahami standar makanan sehat.
- Memiliki pengetahuan tentang PJAS yang aman, bermutu, dan bergizi seimbang.
- Memiliki pengetahuan tentang persyaratan kantin yang mendapatkan piagam laik higiene.

### 4. DUTA PHBS (PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT)



#### Tugasnya:

- Mengedukasi penerapan PHBS yang dimulai dari Lingkungan sekolah, rumah dan masyarakat.
- Mendorong kesadaran warga sekolah dan lingkungan sekitar untuk mematuhi protokol kesehatan dengan selalu memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan, mencuci tangan pakai sabun, membawa alat tulis, alat makan/minum dan peralatan ibadah pribadi agar terhindar dari penyakit menular.
- Melakukan pemantauan perubahan perilaku terkait penerapan protokol kesehatan di sekolah.
- Memberikan edukasi tentang isu Infeksi Menular Seksual (IMS) yang dapat menyebabkan terjangkitnya virus HIV-AIDS dan Hepatitis B.
- Melakukan koordinasi dengan pembina UKS jika ada warga sekolah yang tidak menerapkan PHBS atau terkena serangan penyakit untuk ditindaklanjuti.

#### Kompetensi:

- Memiliki pengetahuan penerapan PHBS di lingkungan sekolah dan masyarakat.
- Memahami empat pilar prinsip gizi seimbang serta menyusun menu gizi seimbang.
- Memiliki pengetahuan jenis penyakit menular dan cara pencegahannya.
- Memiliki pengetahuan keterkaitan IMS dengan HIV-AIDS dan Hepatitis B, pola penularan serta pencegahannya.

## 5. DUTA KEBUGARAN JASMANI



### Tugasnya:

- Melakukan sosialisasi pemeliharaan kesehatan dan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah, rumah, dan masyarakat.
- Membantu Tim UKS dalam melaksanakan program pengukuran tinggi badan, berat badan dan pemeriksaan kesehatan jasmani secara periodik.
- Melakukan koordinasi dengan pembina UKS jika ada teman yang mengalami kendala dalam melaksanakan program kebugaran jasmani.
- Melakukan olah raga bersama untuk menjaga kebugaran jasmani.
- Menjaga pola makan agar terhindar dari serangan penyakit tidak menular seperti jantung, obesitas, diabetes, darah tinggi dan paru.

### Kompetensi:

- Memiliki pengetahuan melakukan penjangkaran kesehatan siswa.
- Memiliki keterampilan untuk menggunakan alat-alat kesehatan yang mendukung penjangkaran kesehatan siswa.
- Memiliki pengetahuan cara pencegahan penyakit tidak menular melalui cara CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahlah asap rokok, Rajin beraktivitas, Diet sehat, Istirahat yang cukup, Kelola stres).

## 6. DUTA KESEHATAN MENTAL



### Tugasnya:

- Mendukung tentang kesehatan mental remaja, bahaya dan cara penangganya.
- Membangun kesadaran bersama teman sebaya untuk terbuka dan sadar akan dirinya.
- Menjadi pendamping bagi teman sebaya yang memiliki permasalahan psikologis.
- Berkoordinasi dengan guru BK dan guru pembina UKS jika ada teman yang memiliki masalah psikologis.

### Kompetensi:

- Memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental remaja, permasalahan serta cara penanganannya.
- Memiliki kemampuan psikososial untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari.



## 7. DUTA ANTI NAPZA



### Tugasnya:

- Mendukung bahaya penyalahgunaan NAPZA dan pengaruhnya bagi siswa remaja baik di sekolah dan masyarakat.
- Mengajak teman untuk menjauhi rokok, narkoba, minuman beralkohol dan obat-obat berbahaya lainnya.
- Berkoordinasi dengan guru BK dan pembina UKS bagi teman yang ingin sembuh dari ketergantungan NAPZA.
- Mewakili sekolah dalam kegiatan kampanye hari bebas rokok atau hari bebas narkoba bekerjasama dengan BNN dan Kepolisian.

### Kompetensi:

- Memiliki pengetahuan tentang kategori golongan NAPZA, bahaya serta cara pencegahan dan penanganannya.

## 8. DUTA ANTI KEKERASAN



### Tugasnya:

- Mendukung anti tindak kekerasan di sekolah dan masyarakat.
- Menjadi pendamping teman sebaya yang menjadi korban kekerasan.
- Berkoordinasi dengan Pembina UKS dan guru BK untuk penanganan permasalahan kekerasan di sekolah.

### Kompetensi:

- Memiliki pengetahuan jenis tindak kekerasan pada remaja, bahaya, cara pencegahan dan penanganannya.
- Memiliki pengetahuan dasar psikologi remaja.

## 9. DUTA JUMANTIK REMAJA



### Tugasnya:

- Melakukan sosialisasi pemberantasan sarang nyamuk dengan cara 3M Plus yaitu, menguras, menutup dan mengubur serta mencegah pengembangbiakan nyamuk.
- Bersama warga sekolah dan lingkungan sekitar rutin memeriksa dan membersihkan lingkungan dari sarang nyamuk.
- Mengedukasi di lingkungan sekolah dan masyarakat agar lebih peduli terhadap bahaya demam berdarah.
- Jumantik di lingkungan sekitar sekolah dan bekerja sama jumantik RT setempat.

### Kompetensi:

- Memiliki pengetahuan tentang pemberantasan nyamuk demam berdarah.
- Memiliki pengetahuan tentang ciri-ciri penyakit demam berdarah, bahaya, pencegahan dan penanganannya.
- Mengetahui pengetahuan tentang tugas dan tanggung jawab Jumantik.

## 10. DUTA SANITASI



### Tugasnya:

- Mengedukasi perubahan perilaku untuk peduli sanitasi.
- Mendorong kondisi sanitasi yang lebih baik di lingkungan sekolah dan rumah.
- Menyosialisasikan metode maupun teknologi sederhana di bidang sanitasi yang mudah diterapkan di lingkungan masyarakat.

### Kompetensi:

- Memiliki pengetahuan tentang sanitasi sekolah meliputi sarana prasarana sanitasi sekolah, PHBS dan manajemen sanitasi sekolah.

## 11. DUTA LINGKUNGAN



### Tugasnya:

- Menyosialisasikan perilaku hidup bersih, sehat serta memperkenalkan budaya ramah lingkungan.
- Mendukung penerapan program empat (4) langkah peduli sampah yaitu: lihat, pungut, bawa, dan buang pada tempatnya.
- Mendukung gerakan penghijauan dan cara pemilahan serta pengolahan sampah yang benar melalui prinsip 3R: *Reduce* (mengurangi), *Reuse* (menggunakan kembali), *Recycle* (mendaur ulang).
- Memperkenalkan program bank sampah.
- Mewakili sekolah dalam kegiatan lingkungan hidup baik di internal dan eksternal sekolah.

### Kompetensi:

- Mengetahui pengetahuan tentang PHBS dan budaya ramah lingkungan.
- Paham tentang cara pemilahan dan pengelolaan sampah melalui prinsip 3R: *Reduce* (mengurangi), *Reuse* (menggunakan kembali), *Recycle* (mendaur ulang).
- Mengetahui program bank sampah.

## 12. DUTA TOGA



### Tugasnya:

- Mendukung budidaya toga dan cara pemeliharaannya.
- Menyosialisasikan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) atau apotek hidup dan manfaatnya bagi kesehatan.
- Menyosialisasikan jamu sebagai minuman tradisional yang aman dan berkhasiat.
- Mengadakan atau terlibat dalam kegiatan/festival seperti “*Jamu Go To School*” sebagai upaya nyata melestarikan dan mengembangkan budaya lokal.
- Mendukung penggunaan bahan kosmetik yang aman agar terhindar dari bahan berbahaya seperti merkuri

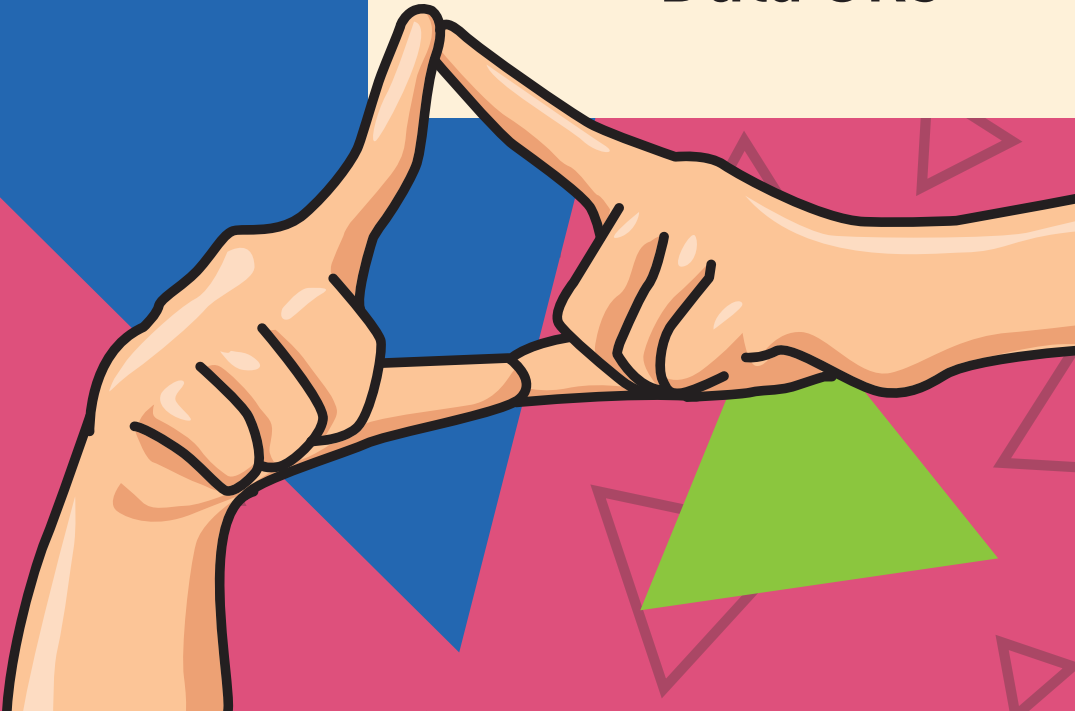
### Kompetensi:

- Memiliki pengetahuan tentang budidaya TOGA dan cara pemeliharaannya.
- Memiliki pengetahuan tentang pemanfaatan TOGA bagi kesehatan.
- Memiliki pengetahuan tentang jamu sebagai minuman tradisional yang aman dan berkhasiat.
- Memiliki pengetahuan tentang bahan kosmetik yang aman.

YUK JADI  
**DUTA UKS**  
YANG KEREN

**BAGIAN 5**

# Media Sosialisasi Duta UKS



## BAGIAN 5

# Media Sosialisasi Duta UKS

Pesan dan program UKS akan mudah diterima oleh target sasaran jika disampaikan dengan tepat melalui Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE).

Ada dua jenis pola komunikasi yakni, informatif dan persuasif.

**Komunikasi informatif** adalah komunikasi (orang yang menerima pesan) mengerti dan memahami dengan jelas pesan yang disampaikan.

Sementara **komunikasi persuasif** adalah penerima pesan mengalami dorongan dan alasan untuk bertindak melakukan pesan yang mereka mengerti dan pahami.

Dalam ilmu jurnalistik, sebuah berita wajib mencakup unsur: apa, siapa, mengapa, kapan, di mana dan bagaimana. Saat sosialisasi juga menggunakan pola yang sama.

Agar komunikasi bersifat informatif, kalian dapat menggunakan pola: apa, mengapa dan bagaimana (tambahkan keterangan jika perlu siapa, kapan dan di mana).

### Contoh pola Informatif

**Apa:** Mencuci tangan yang baik adalah aktivitas membasahi tangan pada air mengalir dengan menggunakan sabun.

**Mengapa:** Tujuannya agar tangan menjadi bersih dan terhindar dari kuman.

**Bagaimana:** Basahi kedua tanganmu, gosok sedikit. Gunakan sabun, lalu usap merata seluruh tangan dan jari jemari. Terakhir basuh kembali dengan air yang mengalir.

Sementara persuasif, polanya:

mengapa, apa, dan bagaimana + keterangan siapa, kapan dan di mana?

### Contoh pola Persuasif

**Mengapa:** Agar tangan menjadi bersih dan terhindar dari kuman.

**Apa:** Maka kita perlu mencuci tangan yang baik. Yaitu membasahi tangan pada air mengalir dengan menggunakan sabun.

**Bagaimana:** Basahi kedua tanganmu, gosok sedikit. Gunakan sabun, lalu usap merata seluruh tangan dan jari jemari. Terakhir basuh kembali dengan air yang mengalir.

## BENTUK SOSIALISASI

Terdapat tiga bentuk sosialisasi yang paling sering digunakan:

1

### LISAN

Lisan adalah pesan berupa kata-kata yang disampaikan secara langsung atau berupa ucapan suara.

2

### TULISAN

Tulisan adalah pesan berupa kata-kata yang disampaikan dalam bentuk tulisan yang terbaca.

3

### VISUAL

Visual adalah pesan berupa visual statis (gambar, infografis atau poster) atau dinamis (animasi atau video) yang terlihat dan atau terdengar.

## MEDIA UNTUK SOSIALISASI

Media sosialisasi merupakan tempat sosialisasi itu terjadi. Sementara orang yang melakukannya disebut sebagai agen sosialisasi atau sarana sosialisasi. Artinya, jika melihat tugas dan tanggung jawabnya, seorang Duta UKS bisa disebut sebagai agen sosialisasi. Ada lima kelompok yang dapat dijadikan tempat sosialisasi bagi Duta UKS.

## 1. Sekolah

Banyak bentuk yang dapat dimanfaatkan sebagai media sosialisasi di sekolah.



**Pameran/Bazaar**, bisa dijadikan sarana mengkomunikasikan program UKS. Misalnya bazaar hasil karya siswa dari hasil TOGA.



**Majalah Dinding**, merupakan salah satu bentuk media publikasi untuk menyampaikan beragam informasi, mulai dari informasi kegiatan, artikel bebas, cerpen siswa. Bentuk penyajiannya biasanya berupa gambar, tulisan dan gabungan keduanya.



**Website Sekolah** adalah media publikasi sekolah berbasis internet sebagai sarana komunikasi bagi siswa, guru dan wali murid.



**Mural**, adalah bentuk lain dari informasi berupa gambar statis. Biasanya berupa gambar, lukisan atau tulisan yang dirancang pada dinding.



**Radio sekolah**, adalah media informasi yang disiarkan berbentuk suara. Media ini cocok bila ingin menyampaikan pesan dalam bentuk lisan saja. Jika di sekolah belum ada siaran radio sendiri, dapat menggunakan aplikasi radio digital untuk mengkomunikasikan pesan lewat suara.

## 2. Teman Sebaya

Berkomunikasi dengan teman remaja sebaya tentu akan lebih mudah. Manfaatkan kelompok ini sebagai sarana sosialisasi, seperti isu jauhi rokok, anti narkoba, anti perundungan, dll.

## 3. Keluarga

Duta UKS dapat menyosialisasikan dan mendukung program UKS yang ada di sekolah kepada lingkungan terdekatnya yaitu keluarga. Misalnya, pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat dengan menerapkan protokol kesehatan.

## 4. Lingkungan Sekitar Sekolah

Lingkungan sekitar sekolah sangat potensial sebagai sarana sosialisasi, misalnya melalui RT, RW atau perkumpulan warga lainnya.

## 5. Media Sosial

Di era teknologi informasi saat ini, media massa menjadi agen sosialisasi yang utama. Duta UKS dapat membuat artikel dan foto yang mempromosikan program UKS di blog media online. Atau bisa juga di media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, dll.

## TAHAPAN MELAKUKAN SOSIALISASI

Tentukan, apa yang akan kalian sampaikan

1. Menentukan tujuan spesifiknya sesuai dengan visi dan misi.
2. Merancang alur komunikasinya.
3. Menentukan media yang tepat.

Pelaksanaan sosialisasi dalam bimbingan dan pemantauan Guru Pembina UKS.

## ETIKA DAN ETIKET BERSOSIALISASI

Dalam bersosialisasi menggunakan media, harus memperhatikan juga etika dan etiket agar pesan diterima oleh masyarakat.



## Apa bedanya antara etika dan etiket?

**Etika:** Aturan atau ketetapan yang bersifat umum. Di manapun kalian berada hampir berlaku hal yang sama.

Contoh: *Siswa ke sekolah pakai seragam yang ketat, itu jelas tidak beretika. Sebaliknya, siswa memakai seragam yang sopan dan sewajarnya, itu beretika.*

**Etiket:** Cara kita berinteraksi mengikuti aturan yang berlaku pada tempat dan waktu (kontekstual).

Contoh: *Siswa ke sekolah dengan pakaian seragam lengkap sesuai peraturan sekolah. Ini disebut dengan etiket.*

## Etika dan etiket bersosialisasi yang perlu diperhatikan:

1

Informasi yang disampaikan faktual bukan fiktif.

2

Artikel yang ditulis, orisinal atau mencantumkan sumber referensi bukan plagiat.

3

Bahasa yang digunakan untuk masyarakat umum bukan personal yang hanya dipahami oleh orang tertentu.

4

Menggunakan konteks dan contoh yang konkrit.

5

Tidak menggunakan kata-kata yang mengandung unsur SARA dan kekerasan.

6

Tidak menyampaikan info tentang orang tanpa data yang akurat atau tanpa klarifikasi.

7

Tidak menampilkan gambar yang mengandung unsur melukai fisik dan privasi anggota tubuh.

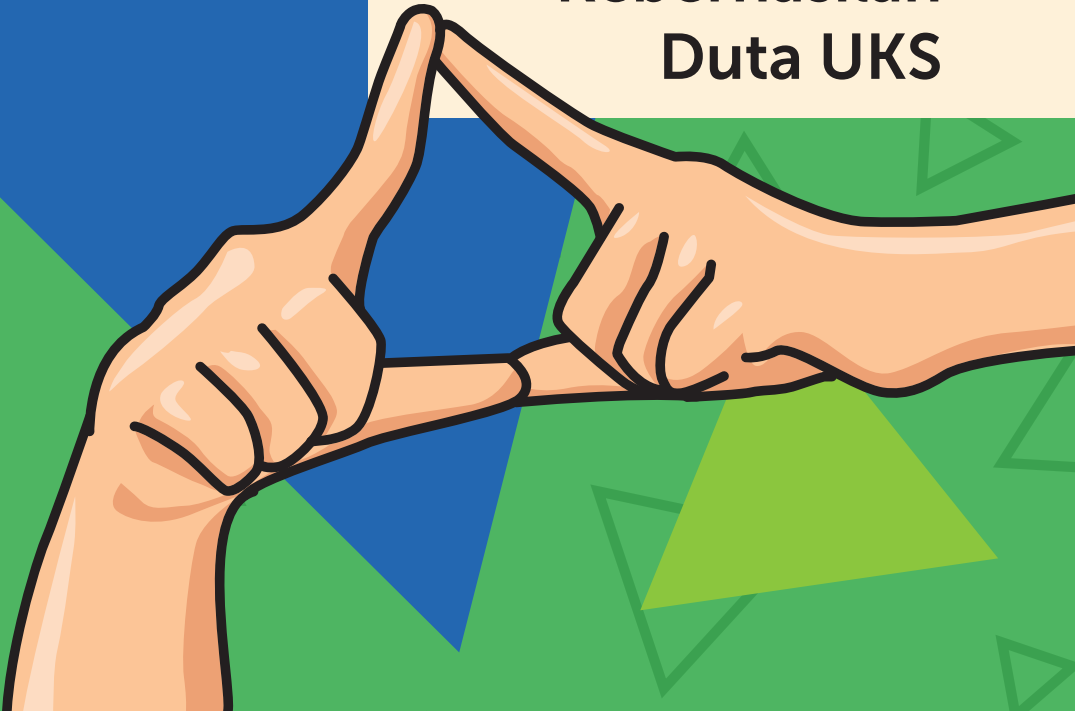
8

Sesuai dengan sasaran. Maksudnya kalian dapat memilih media sesuai dengan sasaran pesan apa yang akan disampaikan.

YUK JADI  
**DUTA UKS**  
YANG **KEREN**

**BAGIAN 6**

**Kunci  
Keberhasilan  
Duta UKS**



## BAGIAN 6

# Kunci Keberhasilan Duta UKS

Program UKS akan sukses bila semua warga sekolah berperan aktif untuk mendukung program Duta UKS. Bentuk dukungannya adalah dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari sehingga menjadi kebiasaan atau budaya.

**Ada tujuh kunci yang mendukung keberhasilan Duta UKS.**

**1. Kemauan dan Komitmen Sekolah.**

Kepala Sekolah sebagai pimpinan satuan pendidikan harus memiliki komitmen kuat untuk mendukung tugas-tugas Duta UKS.

**2. Kolaborasi antar Guru**

Semua guru atau tenaga pendidik berkolaborasi mendukung dan melaksanakan program UKS untuk meningkatkan mutu Pendidikan.

**3. Partisipasi Siswa**

Siswa dengan kesadaran sendiri dan penuh tanggung jawab terlibat aktif dalam kegiatan UKS.

**4. Ketersediaan Anggaran**

Sekolah melalui Kepala Sekolah menganggarkan dana yang cukup untuk pelaksanaan program UKS.

**5. Memberdayakan Manajemen Berbasis Sekolah (MBS)**

Pelibatan partisipasi masyarakat baik dalam hal pelaksanaan maupun pengawasan kegiatan UKS di satuan pendidikan.

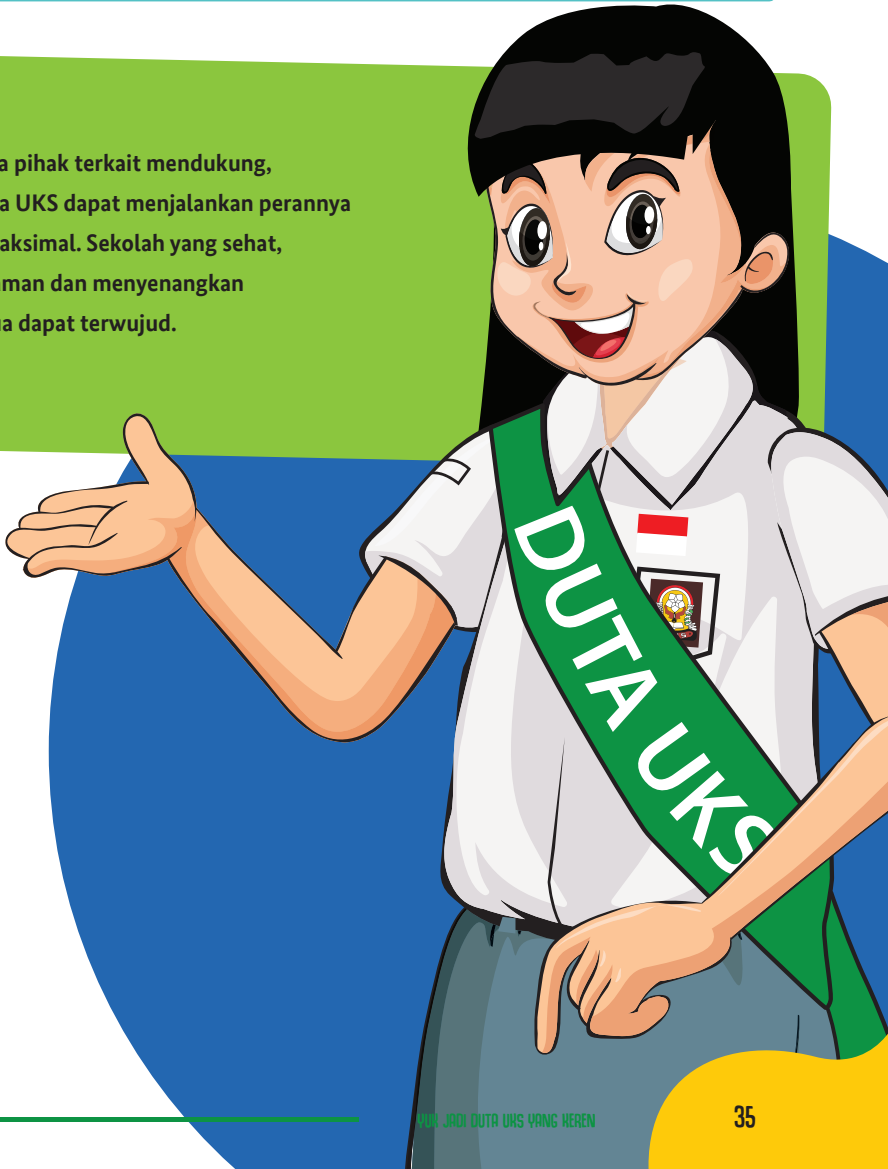
#### 6. Dukungan Instansi Terkait

Partisipasi aktif instansi terkait seperti Tim Pembina UKS, Dinas Pendidikan, Dinas Kesehatan, Puskesmas dan Lembaga/Mitra sangat diperlukan dalam pembinaan dan pelaksanaan program UKS.

#### 7. Konsistensi dan Keberlanjutan

UKS merupakan proses yang panjang dan berkelanjutan. Karenanya dibutuhkan konsistensi dalam pelaksanaannya.

**Jika semua pihak terkait mendukung, tentu Duta UKS dapat menjalankan perannya dengan maksimal. Sekolah yang sehat, aman, nyaman dan menyenangkan bagi semua dapat terwujud.**



## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S. (2015). *Perkembangan Siswa dan Bimbingan Belajar*. Yogyakarta : Deepublish.
- Budiman dan A. Riyanto. (2013). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Badan POM RI. (2018). *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Orang Tua, Guru, dan Pengelola Kantin*. Jakarta: Direktorat Standardisasi Produk Pangan Deputy Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia.
- Coloroso, B. (2004). *Stop Bullying! Memutus Rantai Kekerasan Anak Dari Prasekolah Hingga SMU* (penerjemah; Santi Indira Astuti) Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Ehan. (2005). *Bullying dalam Pendidikan*. Depok: L.P.S.P3. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- GIZ-Regional Fit for School Program. (2017). *Pedoman untuk Komunitas Sekolah*.
- Judhiastuty,dkk. ( 2018). *Petunjuk Praktis Pengembangan Kantin Sehat Sekolah*. Jakarta: Southeast Asian Minister of Education Organization, Regional Center for Food and Nutrition.
- Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. (2018). *Buku KIE Kader Kesehatan Remaja*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. (2020). *Petunjuk Teknis Pembinaan Sekolah/Madrasah Sehat*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat SMP (2020). *Pedoman PHBS untuk Satuan Pendidikan Jenjang SMP*. Jakarta: Kemendikbud RI.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. (2017). *Peta Jalan Sanitasi Sekolah Dalam Kerangka UKS 2017*. Jakarta: Kemendikbud RI.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. (2019). *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan UKS/M*. Jakarta: Kemendikbud RI.

Nursisto. (1999). *Membina Majalah Dinding*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.

Rahardjo, Setyawati dan Hiya Alfi Rahmah. (2019). *Peningkatan Kemampuan Remaja Sebagai Duta Kesehatan dalam Upaya Perbaikan Gizi di SMP Negeri 1 Kembaran, Kab. Banyumas*.

Susanto, dkk. (2019). *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan UKS*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Sarwono. S.W. (2016). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.

[http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kesehatan-reproduksi-remaja- dalam -aspek -sosial](http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kesehatan-reproduksi-remaja-dalam-aspek-sosial) 25 Maret 2017.

<https://cerdasberkarakter.kemdikbud.go.id/>

# YUK JADI DUTA UKS YANG KEREN

Kompeten, Empati, Ramah, ENergik

Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat siswa dalam lingkungan hidup sehat. Implementasi UKS dapat menjadikan sekolah sebagai tempat yang nyaman, aman dan menyenangkan untuk melakukan kegiatan belajar mengajar. Kondisi tersebut dapat terwujud apabila semua warga sekolah peduli dan berkolaborasi dengan melibatkan siswa.

Upaya menggerakkan peran siswa dapat dilaksanakan dalam bentuk partisipasi menjadi Duta UKS yang bertujuan untuk menyosialisasikan, mengedukasi serta melaksanakan kebiasaan hidup bersih dan sehat. Peran tersebut menjadikan teman sebayanya memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk melaksanakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Siapa saja bisa menjadi Duta UKS sepanjang memiliki kriteria dan terpilih, baik melalui mekanisme seleksi maupun penunjukkan langsung dari sekolah.

Duta UKS di SMA banyak ragamnya. Siswa dapat bebas memilih bidang Duta UKS apa saja yang sesuai dengan minat, bakat dan keterampilan untuk menjalankan program kerja yang dilaksanakan selama satu tahun. Sasaran untuk mensosialisasikan program kerja Duta UKS, bisa melalui sekolah, keluarga, teman sebayanya, dan lingkungan masyarakat.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,  
PENDIDIKAN DASAR, DAN PENDIDIKAN MENENGAH  
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS



ISBN 978-602-5616-45-7

