

Penguatan Program UKS melalui Perbaikan Menu Makanan terhadap Kesehatan Kulit Siswa di SMA Islam Athirah Bone

Yusnidar^{1*}

¹Sekolah Islam Athirah, Makassar, Indonesia

*Correspondence: yusnidar@sekolahathirah.sch.id

Received: 23/04/2026 | Revised: 04/05/2026 | Accepted: 25/06/2026 | Published: 25/06/2026

© The Author(s) 2026

Abstrak

Kesehatan kulit pada remaja merupakan aspek penting yang sering terabaikan, padahal kondisi kulit berpengaruh terhadap kepercayaan diri, kenyamanan belajar, dan kualitas hidup siswa. Penyakit kulit seperti bisul, bintitan, dan infeksi ringan masih cukup sering ditemukan, khususnya pada lingkungan sekolah berasrama dengan aktivitas padat. Salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan kulit adalah asupan gizi, terutama protein yang berperan dalam regenerasi sel, pembentukan jaringan, serta peningkatan sistem imun.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pengawalan menu tinggi protein dalam menurunkan kasus gangguan penyakit kulit pada siswa di Sekolah Islam Athirah Bone. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kuantitatif dengan membandingkan data kasus sebelum dan sesudah intervensi gizi. Intervensi dilakukan melalui penyediaan menu makanan tinggi protein yang terukur dan seimbang, baik dari sumber hewani maupun nabati, serta pengawasan konsumsi siswa secara terstruktur. Hasil menunjukkan adanya penurunan jumlah kasus gangguan penyakit kulit dari 22 siswa pada tahun 2024 menjadi 12 siswa pada tahun 2025 setelah penerapan program. Hal ini menunjukkan bahwa pengawalan menu tinggi protein berkontribusi dalam mempercepat perbaikan jaringan kulit, mengurangi peradangan, serta meningkatkan daya tahan tubuh siswa.

Dengan demikian, penguatan program gizi berbasis protein dapat menjadi strategi efektif dalam pencegahan dan penanganan penyakit kulit di lingkungan sekolah, sekaligus membentuk kebiasaan pola makan sehat pada remaja.

Keywords: Kesehatan Kulit, Remaja, Protein, Gizi Seimbang, Penyakit Kulit

PENDAHULUAN

Pola makan sehat merupakan suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status gizi, mencegah atau membantu seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan sehari-hari. Energi dibutuhkan individu untuk memenuhi kebutuhan energi basal, menunjang proses pertumbuhan dan untuk aktifitas sehari-hari. Pola makan yang sehat akan menyediakan zat gizi yang memadai seperti karbohidrat, protein dan lemak. Karbohidrat dan lemak dibutuhkan tubuh untuk menghasilkan energi.

Gizi, khususnya protein, memainkan peran krusial dalam menjaga kesehatan kulit. Protein adalah makronutrien penting yang dibutuhkan tubuh untuk membangun dan memperbaiki jaringan, termasuk sel-sel kulit. Kekurangan protein dapat melemahkan sistem imun, membuat kulit lebih rentan terhadap infeksi dan peradangan. Oleh karena itu, menyediakan menu makanan yang kaya protein di kantin sekolah dapat menjadi langkah proaktif untuk meningkatkan kesehatan kulit siswa. Program ini juga dapat berfungsi sebagai sarana edukasi, mengajarkan siswa tentang pentingnya memilih makanan yang sehat untuk mendukung kesehatan mereka secara keseluruhan, bukan hanya untuk mengatasi penyakit kulit.

Penyakit kulit merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada anak-anak usia sekolah, termasuk di lingkungan sekolah Islam Athirah Bone. Penyakit ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kekurangan gizi, khususnya defisiensi protein.

Salah satu faktor penyebab tingginya kasus bisul di asrama adalah pola makan yang kurang seimbang. Asupan gizi yang tidak optimal, terutama kurangnya protein, vitamin, dan mineral, dapat menurunkan daya tahan tubuh dan memperlambat proses penyembuhan luka. Selain itu, konsumsi makanan yang kurang sehat juga berpengaruh terhadap kesehatan kulit siswa.

Di sisi lain, penerapan pola hidup bersih belum sepenuhnya menjadi kebiasaan yang konsisten di kalangan siswa asrama. Kebiasaan seperti jarang mandi secara teratur, penggunaan handuk atau pakaian secara bergantian, serta kebersihan kamar dan lingkungan yang kurang terjaga dapat mempercepat penularan penyakit kulit. Kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya

Sekolah Islam Athirah Bone memiliki sistem asrama yang memungkinkan pengawasan terhadap pola makan siswa. Kondisi ini memberikan peluang unik untuk menerapkan intervensi gizi terstruktur dan terkontrol. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya yang terencana dan berkelanjutan melalui pengawalan menu sehat serta pembiasaan pola hidup bersih. Pengawalan menu sehat bertujuan memastikan siswa mendapatkan asupan gizi yang seimbang, sementara penerapan pola hidup bersih diarahkan untuk membentuk kebiasaan positif dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan asrama.

Oleh karena itu, best practice ini disusun sebagai upaya nyata dalam mengurangi kasus penyakit kulit, khususnya bisul, di lingkungan asrama. Melalui kolaborasi antara pengelola asrama, pembina, dan siswa, diharapkan tercipta lingkungan asrama yang sehat, bersih, dan mendukung tumbuh kembang siswa secara optimal.

METODE

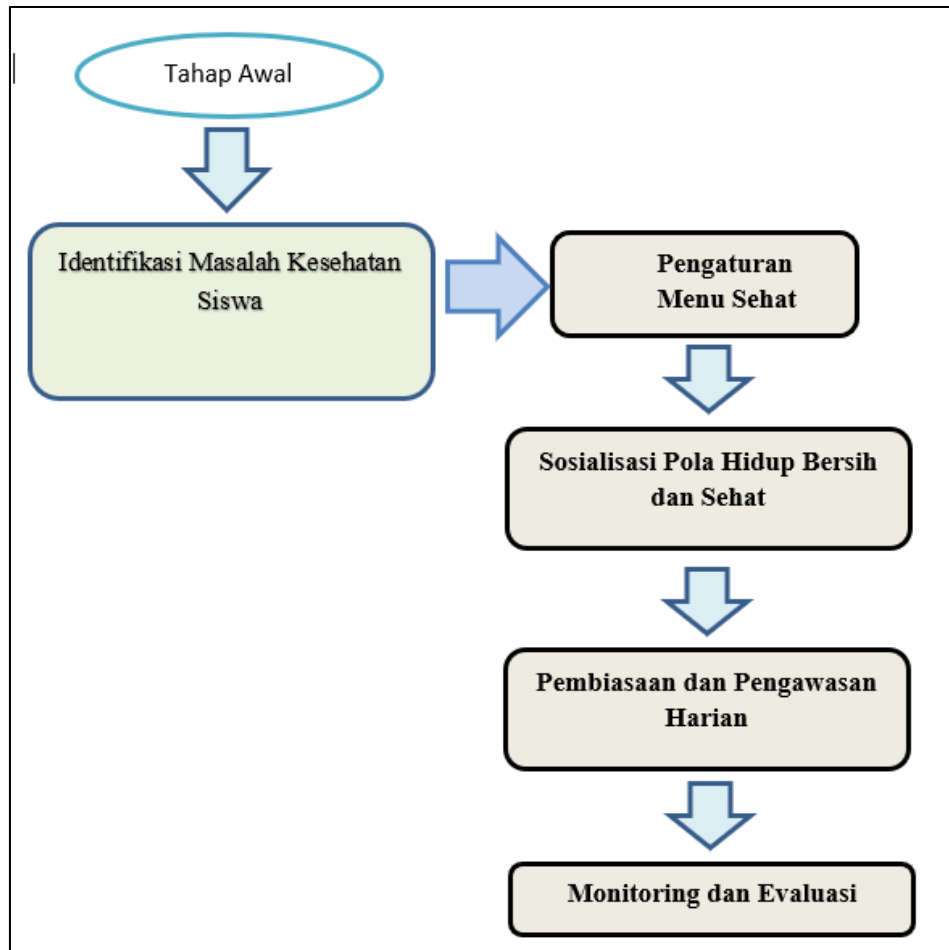
Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain penelitian tindakan/ Best Practice. Setting dan Subjek Penelitian Penelitian dilakukan di Sekolah Islam Athirah Bone dan Subjek penelitian adalah SMA Islam Athirah Bone. Populasi dan Sampel Populasi dalam best practice ini seluruh siswa SMA Islam Athirah Bone, dan Sampel yang digunakan sampel dengan pertimbangan tertentu (beberapa siswa yang mengalami masalah Penyakit kulit).

A. Tahap Pelaksanaan

1. Deskripsi Singkat Kegiatan

Secara singkat kegiatan ini merupakan salah satu praktik baik yang saya lakukan yakni dengan perbaikan menu makanan terhadap kesehatan kulit siswa di sekolah Islam Athirah Bone. Kegiatan Penguatan Program UKS melalui Perbaikan Menu Makanan terhadap Kesehatan Kulit siswa di SMA Islam Athirah Bone merupakan upaya preventif dan promotif dalam meningkatkan kesehatan siswa, khususnya kesehatan kulit di lingkungan sekolah berasrama. Program ini dilaksanakan melalui identifikasi kasus penyakit kulit seperti bisul, bintitan, dan infeksi ringan, yang kemudian ditindaklanjuti dengan perbaikan menu makanan berbasis gizi seimbang dengan penekanan pada peningkatan asupan protein dari sumber hewani dan nabati. Selain itu, dilakukan pengawasan konsumsi makanan, edukasi pola makan sehat, serta kolaborasi antara tim UKS, dapur, dan pengelola asrama. Monitoring dan evaluasi secara berkala menunjukkan adanya penurunan kasus gangguan kulit pada siswa, sehingga program ini dinilai efektif dalam mendukung perbaikan kesehatan kulit sekaligus membentuk kebiasaan hidup sehat di kalangan siswa.

Dalam upaya memudahkan dan memahami penguatan program UKS melalui perbaikan menu makanan terhadap kesehatan kulit siswa di SMA Islam Athirah Bone, maka penulis membuat alur pada gambar berikut:



Gambar 1. Alur pengawalan menu sehat dan pola hidup bersih

2. Langkah-langkah Pelaksanaan

1) Identifikasi Masalah Kesehatan Siswa

Petugas UKS melakukan pendataan awal terkait jumlah siswa yang mengalami penyakit kulit, khususnya bisul. Data ini digunakan sebagai dasar untuk menentukan kebutuhan intervensi dan sebagai pembandingan hasil setelah program berjalan

2) Pengaturan Menu Sehat

Petugas UKS berkolaborasi dengan petugas dapur dalam menyusun menu makanan sehat dan seimbang dengan memperhatikan kecukupan protein, sayur, buah, dan asupan air putih. Menu dikontrol secara rutin untuk memastikan kualitas, kebersihan, serta variasi makanan yang dikonsumsi siswa setiap hari.

3) Sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat

Petugas UKS memberikan edukasi sederhana kepada siswa mengenai pentingnya mengonsumsi makan Sehat dan menu bervariasi Seperti berbagai olahan ikan, ikan, tempe, tahu dan telur serta menjaga kebersihan diri, seperti mandi teratur, mengganti pakaian bersih, tidak berbagi handuk atau perlengkapan pribadi, serta menjaga kebersihan kamar dan lingkungan asrama

4) Pembiasaan dan Pengawasan Harian

Kegiatan kebersihan diri (PHBS) dimasukkan ke dalam rutinitas hariaAsrama. Kolaborasi pembina dan Tim UKS melakukan pengecekan kebersihan anak binaan seperti pakaian, dan kondisi kesehatan siswa secara berkala untuk memastikan kebiasaan tersebut berjalan dengan baik.

5) Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara berkala dengan membandingkan data awal dan data setelah pelaksanaan program. Petugas UKS juga mencatat perubahan perilaku siswa serta penurunan kasus penyakit kulit sebagai bahan refleksi dan perbaikan berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kondisi Kesehatan Kulit Siswa Sebelum Perbaikan Menu Makanan

Kondisi kesehatan kulit siswa di SMA Islam Athirah Bone sebelum dilakukan perbaikan menu makanan masih tergolong kurang optimal. Berdasarkan data yang dihimpun oleh tim UKS pada tahun 2024, terdapat sebanyak 22 siswa yang mengalami gangguan kesehatan kulit, yang terdiri dari 8 kasus bisul, 7 kasus bintitan, dan 7 kasus gatal-gatal.

Tingginya angka kasus tersebut menunjukkan bahwa kesehatan kulit siswa masih menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian serius. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya pola makan yang belum memenuhi prinsip gizi seimbang, khususnya kurangnya asupan protein, serta kebiasaan konsumsi makanan yang kurang sehat.

Selain itu, perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan siswa juga belum sepenuhnya diterapkan secara konsisten. Beberapa siswa masih kurang memperhatikan kebersihan diri dan lingkungan, seperti penggunaan perlengkapan pribadi secara bersama-sama dan kurang menjaga kebersihan kamar asrama. Kondisi tersebut turut memperbesar risiko terjadinya penyakit kulit di lingkungan asrama.

2. Pelaksanaan Penguatan Program UKS melalui Perbaikan Menu Makanan

Pelaksanaan penguatan Program UKS melalui perbaikan menu makanan di SMA Islam Athirah Bone dilakukan secara terencana dan sistematis melalui beberapa tahapan:

Tahap awal dimulai dengan identifikasi dan pendataan kasus penyakit kulit oleh tim UKS sebagai dasar dalam menentukan bentuk intervensi yang akan dilakukan. Selanjutnya dilakukan analisis terhadap faktor penyebab utama, yaitu pola makan yang kurang seimbang dan perilaku hidup bersih yang belum optimal.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, dilakukan perencanaan program berupa perbaikan menu makanan dengan memperhatikan prinsip gizi seimbang, khususnya peningkatan asupan protein dari berbagai sumber, seperti ikan, ayam, tempe, dan tahu. Tim UKS bekerja sama dengan petugas dapur dalam menyusun dan mengontrol menu makanan agar lebih bervariasi, bergizi, dan higienis.

Selain perbaikan menu makanan, program ini juga dilengkapi dengan kegiatan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Edukasi dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa.

Selanjutnya, dilakukan pembiasaan dan pengawasan harian terhadap perilaku siswa, baik dalam hal konsumsi makanan maupun kebersihan diri dan lingkungan. Program ini juga disertai dengan kegiatan monitoring dan evaluasi secara berkala untuk menilai efektivitas pelaksanaan program.

3. Pengaruh Perbaikan Menu Makanan terhadap Kesehatan Kulit Siswa

Perbaikan menu makanan sebagai bagian dari penguatan Program UKS memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kesehatan kulit siswa di SMA Islam Athirah Bone. Hal ini dapat dilihat dari adanya penurunan jumlah kasus penyakit kulit setelah program dilaksanakan. Data menunjukkan bahwa jumlah siswa yang mengalami gangguan kesehatan kulit menurun dari 22 kasus pada tahun 2024 menjadi 12 kasus pada tahun 2025. Penurunan ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan melalui perbaikan menu makanan cukup efektif dalam mengatasi permasalahan kesehatan kulit siswa.

Selain itu, terjadi perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih positif, terutama dalam hal pola makan dan kebersihan diri. Siswa mulai terbiasa mengonsumsi makanan yang lebih sehat dan bergizi serta lebih memperhatikan kebersihan diri dan lingkungan.

Peningkatan asupan protein dalam menu makanan juga berperan dalam mempercepat proses regenerasi jaringan kulit dan meningkatkan daya tahan tubuh siswa, sehingga dapat mengurangi risiko infeksi kulit. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perbaikan menu makanan yang disertai dengan

edukasi dan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan kulit siswa.

Tabel 1. Perbedaan sebelum dan sesudah

Jenis Penyakit	Sebelum (2024)	Setelah(2025)
Bisul	8	3
Bintitan	7	5
Gatal – gatal	7	4
Total	22	12

Tabel 2. Menu Makan Sarapan

Menu Makan	Sebelum	Setelah	Ket
Telur	22 kali/bulan	12 kali/bulan	sarapan
Ikan	2 kali/ bulan	9 kali/bulan	sarapan
Daging Ayam	2 kali/ bulan	5 kali/bulan	sarapan
Tempe & Tahu	1 kali/ bulan	4 kali/bulan	sarapan
Nugget	3 kali/ bulan	-	sarapan
Otak-otak	1 kali/ bulan	-	sarapan

KESIMPULAN

Penguatan Program UKS melalui Perbaikan Menu Makanan terhadap Kesehatan Kulit Siswa Di Sekolah Islam Athirah Bone merupakan upaya strategis dalam meningkatkan derajat kesehatan peserta didik. Melalui peran aktif Tim UKS, program ini dapat berjalan dengan baik melalui penyusunan menu bergizi seimbang, edukasi kesehatan, serta pengawasan kebersihan lingkungan asrama.

Kolaborasi antara Tim UKS, pimpinan sekolah, pengelola asrama, petugas dapur dan siswa menjadi kunci keberhasilan pelaksanaan program. Meskipun masih dijumpai beberapa kendala, secara umum pelaksanaan praktik baik ini mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya pola makan sehat dan perilaku hidup bersih, sehingga mendukung terciptanya lingkungan asrama yang sehat, nyaman, dan kondusif untuk belajar.

Acknowledgments

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar- besarnya kepada Bapak Kepala SMA Islam Athirah Bone, Syamsul Bahri, S.Pd.I, M.Pd, atas segala bentuk dukungan yang telah diberikan dalam penyelesaian Best Practice ini.

Terimakasih pula teman- teman serta keluarga besar khususnya suami atas dukungan moral, motivasi, dan pengertian selama proses penulisan Best Practice ini. Semoga hasil Best Practice ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan masyarakat.

REFERENSI

- Cahyono, A. (2013). Tesis: kadar protein dan uji organoleptic bakso berbahan dasar daging sapi dan jamur merang (*Volvariella Volvaceae*) yang berbeda. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Pelaksanaan UKS di Sekolah*. Jakarta: Kemendikbud RI.