

PEMBERDAYAAN GURU KADER REVITALISASI UKS MELALUI SEKOLAH SEHAT, WUJUDKAN ANAK SEHAT BERKARAKTER

Normasunah ¹, Husni Mubarak ², Sri Juniati ³, Andi Muhammad Yahya ⁴,
Rahmayanti ⁵, Wulandari S ⁶
STKIP Paris Barantai

SUBMISSION TRACK

Submitted : 10 Desember 2024
Accepted : 13 Desember 2024
Published : 30 Desember 2024

KEYWORDS

UKS, MAN Kotabaru

UKS, MAN Kotabaru

CORRESPONDENCE

Phone:

E-mail: sunahkhulu@gmail.com

A B S T R A C T

*Schools are one of the institutions most affected because they have to be completely closed in order to control the spread of the corona virus. Due to the current pandemic conditions, UKS assistance and development is one of the keys to controlling virus outbreaks in school environments by paying attention to health protocols recommended by the government. The aim of this service is to provide training to assist UKS management and implementation of the school health business (UKS) program. The method for implementing this community service is in the form of counseling, demonstrations and discussions carried out online. This activity consists of 2 sessions, in session 1 the material presented is measuring vital signs and treating diseases that often occur in schools. Then, in the second session, information was strengthened regarding UKS material from MAN Kotabaru students. Before the training activity the participants' knowledge level was sufficient (30%) and poor (70%), while after the training activity the participants' knowledge level was good (30%), sufficient (20%) and insufficient (50%). Conclusion: UKS management training activities can increase students' ability to prevent viruses. **Keywords:** 3-5 keywords, writing instructions; service journal; article template.*

A B S T R A K

Sekolah merupakan salah satu lembaga yang paling terdampak karena harus ditutup total dalam rangka mengendalikan penyebaran virus corona. Dikaitkan dengan kondisi pandemi saat ini, pendampingan dan pengembangan UKS menjadi salah satu kunci dalam pengendalian wabah virus di lingkungan sekolah dengan memperhatikan protokol kesehatan yang telah dianjurkan oleh pemerintah. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk melakukan pelatihan pendampingan pengelolaan UKS dan implementasi program usaha kesehatan sekolah (UKS). etode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan, demonstrasi dan diskusi yang dilaksanakan secara daring. Kegiatan ini terdiri dari 2 sesi, pada sesi 1 materi yang disampaikan adalah Pengukuran tanda-tanda vital dan penanganan penyakit yang sering terjadi di Sekolah. Kemudian, pada sesi kedua dilakukan penguatan informasi terkait materi UKS dari siswa MAN Kotabaru. Sebelum kegiatan pelatihan tingkat pengetahuan peserta cukup (30%) dan kurang (70%), sedangkan setelah dilakukan kegiatan pelatihan tingkat pengetahuan peserta menjadi baik (30%), cukup (20%) dan kurang (50%). Kesimpulan kegiatan pelatihan pengelolaan UKS dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mencegah virus.

PENDAHULUAN

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) meluncurkan program Revitalisasi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) melalui Sekolah Sehat untuk mewujudkan anak Indonesia yang sehat, kuat, dan cerdas berkarakter. Dalam peluncuran tersebut, Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Mendikbudristek), Nadiem Anwar Makarim mengajak pemerintah, sekolah, dan seluruh pemangku kepentingan bergotong royong untuk merevitalisasi UKS sebagai upaya promosi kesehatan warga sekolah. “Mari

bergotong royong untuk merevitalisasi UKS melalui kampanye Sekolah Sehat dalam mewujudkan anak Indonesia yang sehat, kuat, dan cerdas berkarakter,” ajak Mendikbudristek dalam peluncuran Revitalisasi UKS melalui Sekolah Sehat.

Menteri Nadiem menjelaskan, “Ada tiga prioritas yang perlu dicapai melalui kampanye Sekolah Sehat, yaitu sehat bergizi, sehat fisik, dan sehat imunisasi.” Sehat bergizi diperoleh dengan memberikan pemahaman gizi seimbang melalui Isi Piringku dengan pembiasaan makan dan minum dengan gizi seimbang; dan menghindari/meminimalisir konsumsi makanan cepat saji, makanan/minuman yang berpemanis, berpengawet, kurang serat, tinggi gula, garam, dan lemak; serta dengan pembiasaan kantin sehat. Selain itu, untuk mencapai sehat fisik maka ada beberapa pembiasaan yang harus dilakukan, misalnya melakukan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) seminggu sekali, melakukan gerakan peregangan saat pergantian jam pelajaran, optimalisasi Lompat, Lari, Lempar, Loncat (4L) melalui permainan rakyat dan olahraga tradisional pada jam istirahat, optimalisasi intrakurikuler dan ekstrakurikuler olahraga, serta dengan melakukan pembiasaan jalan kaki. Pada sehat imunisasi, ada tiga hal yang bisa dilakukan yaitu pemetaan status imunisasi, pemberian rekomendasi, dan pelaksanaan imunisasi dasar lengkap bagi usia sekolah. Untuk mewujudkan Revitalisasi UKS melalui Sekolah Sehat, ada lima sasaran yang terlibat yaitu SD seluruh Indonesia, pendidik dan tenaga kependidikan, tim pembina dan pelaksana UKS, orang tua, serta masyarakat. Gerakan Sekolah Sehat akan dimulai dari jenjang SD untuk kemudian berkembang ke jenjang Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dan sederajat.

Sejumlah kontribusi para mitra dalam mewujudkan Sekolah Sehat diantaranya dengan melakukan peningkatan kapasitas sumber daya manusia (SDM) melalui kegiatan edukatif dan penyediaan ahli, menyediakan prasarana/perengkapan/peralatan penunjang untuk beragam aktivitas kampanye Sekolah Sehat, menyelenggarakan kampanye kreatif melalui media massa dan media sosial, serta dengan dukungan kompetisi terkait. Saat peluncuran Sekolah Sehat, dilakukan pula penandatanganan Nota Kesepahaman dan Perjanjian Kerja Sama antara Kemendikbudristek dengan para mitra.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya guru kader dan siswa di sekolah menengah atas atau sederajat seperti Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kotabaru untuk segera mengoptimalkan unit layanan Kesehatan dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui pembinaan dan pengembangan UKS meliputi peserta didik, sasaran primer, guru pamong belajar/tutor orang tua, pengelola pendidikan dan pengelola kesehatan serta TP UKS di setiap jenjang sebagai sasaran sekunder.

METODE

Program ini merupakan program yang bersifat aktual dalam rangka peningkatan pengetahuan dan wawasan kader kesehatan di Madrasah Aliyah Negeri Kotabaru tentang trias UKS dengan langkah sosialisasi dan pelatihan. Untuk kepentingan pencapaian tujuan program ini, maka rancangan yang dipandang sesuai untuk dikembangkan adalah “RRA dan PRA” (rural rapid appraisal dan Participant rapid appraisal).

Di sisi lain, program ini juga diarahkan pada terciptanya iklim kerjasama yang kolaboratif dan demokratis dalam dimensi mutualis antara dunia perguruan tinggi dengan masyarakat secara luas di bawah koordinasi akademisi setempat, khususnya dalam rangka peningkatan pengetahuan dan wawasan kader kesehatan Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kotabaru secara cepat namun berkualitas bagi kepentingan pembangunan akademisi setempat. Berdasarkan rasional tersebut, maka program ini merupakan sebuah Langkah inovatif dalam

kaitannya dengan Tri Dharma perguruan tinggi, yaitu salah satunya adalah pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program ini dirancang sebagai bentuk jawaban dari permasalahan belum tersedianya sumber daya manusia yang potensial dalam mengolah dan melaksanakan kegiatan UKS sebagai jenis usaha yang dapat dikembangkan dalam meningkatkan derajat kesehatan bagi warga sekolah setempat. Dengan pelaksanaan program yang sifatnya rintisan ini dirancang sosialisasi dan pelatihan bagi kader kesehatan dengan materi pelatihan, diantaranya yaitu trias UKS terutama mengenai perilaku hidup sehat dan gizi seimbang.

Lama pelaksanaan kegiatan adalah 1 (satu) hari yang dimulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan sampai pada proses evaluasi dengan melibatkan seluruh kader kesehatan yang ada di MAN Kotabaru. Melalui program ini, diharapkan kader kesehatan yang ada di MAN Kotabaru mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang jelas tentang trias UKS terutama mengenai perilaku hidup sehat dan gizi seimbang serta luaran yang diperoleh dari hasil pelatihan dan sosialisasi bagi kader kesehatan yang ada di MAN Kotabaru secara kontinuitas peserta yang tergabung dalam kegiatan pelatihan dan sosialisasi diharapkan dapat menjadi bekal wawasan pengetahuan, keterampilan dengan mau menyebarkanluaskannya pada seluruh siswa yang ada di MAN Kotabaru.

Setelah melalui proses pendekatan, maka kami perlu menyusun program sebagai berikut :

1. Mencari informasi terkait masalah SDM dalam mendukung pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah. Dari sini bisa diperoleh informasi bahwa siswa MAN Kotabaru yang menjadi kader UKS memiliki pengetahuan dasar tentang kesehatan khususnya tentang PHBS dan gizi seimbang.
2. Mengajak mereka untuk bekerjasama dalam pengembangan dan pelaksanaan UKS
3. Memberikan pengarahan melalui sosialisasi penguatan SDM kader UKS

- a). Pembentukan kelompok kader UKS

Dari hasil observasi dan pendekatan kepada kader UKS, perlu adanya tindak lanjut dari kegiatan tersebut, seperti pembentukan kelompok SDM dalam pelaksanaan program UKS.

- b). Proses sosialisasi dan pengarahan materi PHBS dan Gizi seimbang

- 1) Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS)

Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Manfaat PHBS di Sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat. Contoh PHBS di sekolah

- a) Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan,
- b) Mengonsumsi jajanan sehat,
- c) Menggunakan jamban bersih dan sehat
- d) Olahraga yang teratur
- e) Memberantas jentik nyamuk
- f) Tidak merokok di lingkungan sekolah
- g) Membuang sampah pada tempatnya, dan

h) Melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat.

2) Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal. Untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat, kebutuhan asupan gizi divisualisasikan dalam bentuk Tumpeng Gizi Seimbang (TGS), yang terdiri atas

potongan-potongan tumpeng. Luasnya potongan menunjukkan porsi yang harus dikonsumsi setiap hari. TGS dialasi air putih, artinya air putih merupakan bagian terbesar dari zat gizi esensial bagi kehidupan untuk hidup sehat dan aktif.

Evaluasi Pelaksanaan Program

Untuk mengukur tingkat keberhasilan yang telah dilakukan, maka akan dilakukan evaluasi minimal 3 (tiga) kali, yaitu evaluasi proses, akhir, dan tindak lanjut.

Kriteria dan indikator pencapaian tujuan dan tolak ukur yang digunakan untuk menjustifikasi tingkat keberhasilan kegiatan dapat diuraikan pada tabel berikut :

Jenis Data	Sumber Data	Indikator	Kriteria Keberhasilan	Instrumen
Pengetahuan tentang trias UKS terutama mengenai PHBS dan Gizi Seimbang	kader kesehatan yang ada di MAN Kotabaru	Pengetahuan kader kesehatan yang ada di MAN Kotabaru tentang trias UKS terutama mengenai PHBS dan Gizi Seimbang	Terjadi perubahan yang positif terhadap pengetahuan trias UKS terutama mengenai PHBS dan Gizi Seimbang	1. Praktek PHBS 2. Presentasi dengan tema Gizi seimbang

Keseluruhan proses transfer iptek ini dilaksanakan dengan pola sosialisasi dan pelatihan terhadap kader kesehatan yang ada di MAN Kotabaru yang meliputi: Pengetahuan tentang trias UKS terutama mengenai PHBS dan Gizi Seimbang. Hasil dari kegiatan sosialisasi dan pelatihan yang kami lakukan adalah terbentuknya kader-kader UKS di MAN Kotabaru yang memiliki penguasaan pengetahuan dan keterampilan lebih tentang PHBS dan Gizi Seimbang. Mereka juga temotivasi untuk melakukan program tersebut secara berkesinambungan dan dapat meningkatkan derajat kesehatan anggotanya.

Kendala dan Solusi selama Pelaksanaan Program

1) Kendala sebelum terlaksananya program

- a) Perilaku hidup bersih dan sehat dan gizi seimbang belum mencapai tingkat yang diharapkan.
- b) Masalah sumber daya manusia.
- c) Masih belum optimalnya koordinasi antar instansi terkait dalam menangani UKS.

- 2) Solusi setelah terlaksananya progrm
 - a) Mengadakan sosialisasi dan pelatihan kepada kader UKS SDN I Kalirejo, mengenai Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) dan gizi seimbang, supaya terbentuknya perilaku sehat dimanapun berada terutama di lingkungan sekolah.
 - b) Mengadakan sosialisasi dan pelatihan kepada kader UKS SDN I Kalirejo, mengenai penguatan sumber daya manusia supaya terbentuknya kelompok pelaksana program UKS.
 - c) Merencanakan kerjasama antara pihak sekolah dengan instansi terkait dalam mendukung keberlanjutan pelaksanaan UKS.

Apa itu Gizi Seimbang?

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Gizi seimbang digambarkan dengan tumpeng gizi seimbang.



Ada Empat prinsip Gizi Seimbang:

Membiasakan makan makanan beraneka ragam

Aneka ragam makanan sangat diperlukan karena tidak ada satu jenis makanan pun yang mengandung zat gizi lengkap kecuali ASI. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori. Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

Aneka ragam makanan dalam gizi seimbang digambarkan secara jelas pada tumpeng gizi seimbang. Tumpeng gizi seimbang terdiri dari beberapa potongan tumpeng, yaitu satu potongan besar, dua potongan sedang, dua potongan kecil dan di puncak terdapat potongan terkecil. Luasnya potongan tumpeng menunjukkan porsi makanan yang harus dikonsumsi setiap orang per hari.

Kelompok Air

Tumpeng gizi seimbang yang terdiri atas potongan-potongan tersebut dialasi oleh air putih, artinya air putih merupakan bagian zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah besar. Dalam sehari, kebutuhan air putih untuk tubuh minimal 2 liter (8 gelas).



Kelompok Karbohidrat

Di atas air terdapat potongan besar yang merupakan golongan makanan pokok (sumber karbohidrat). Golongan ini dianjurkan dikonsumsi 3 – 8 porsi. Besarnya porsi pada setiap orang akan bervariasi tergantung pada tinggi badan dan aktivitas fisik.



Kelompok Sayur dan Buah

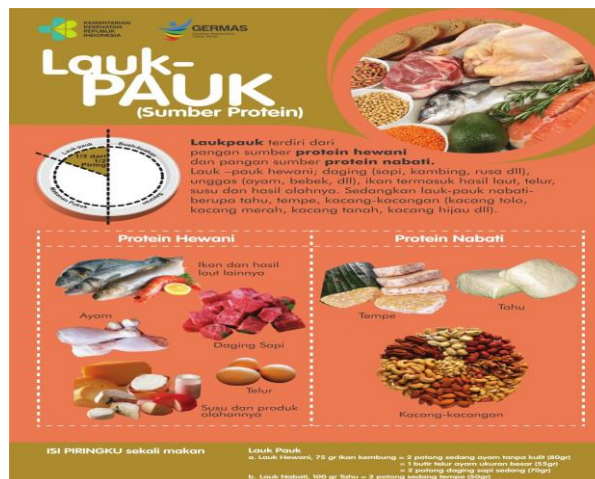
Di atas karbohidrat, terdapat golongan sayur dan buah sebagai sumber vitamin, mineral dan serat. Keduanya dalam potongan yang berbeda luasnya untuk menekankan pentingnya peran dan porsi setiap golongan. Ukuran potongan sayuran dalam tumpeng gizi seimbang lebih besar dari buah yang terletak disebelahnya, yaitu 3-5 porsi sayur dan 2 – 3 porsi buah.



Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayur dan buah 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.

Kelompok Protein

Pada lapisan ketiga dari bawah atau di atas kelompok sayur dan buah, terdapat kelompok protein, yaitu protein hewani dan protein nabati. Besar porsi pada masing-masing protein ini adalah 2 – 3 porsi.



Gula, Garam dan Lemak (Minyak)

Terakhir yang menempati puncak tumpeng gizi seimbang dan dalam potongan yang sangat kecil adalah gula, garam dan lemak (minyak) yang dianjurkan untuk dikonsumsi seperlunya. Anjuran pembatasan konsumsi gula, garam dan minyak untuk orang dewasa sehat:



Aneka ragam makanan dalam satu kali makan dapat dilihat pada gambar isi piringku.



Isi piring makanku ini untuk porsi orang sehat, sedangkan orang yang mengalami PTM seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus dan lain-lain pengaturan makannya menyesuaikan aturan diet dari Ahli Gizi.

Pola hidup bersih

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh: 1) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit; 2) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit; 3) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan 4) selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

Pola hidup aktif dan berolahraga

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi dan memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh. Untuk menjaga kebugaran tubuh kita harus melakukan aktifitas fisik minimal 30 menit sehari seperti senam, bersepeda, jalan kaki dan lain lain.

Pantau berat badan

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat

badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Memantau berat badan minimal dilakukan setiap bulan sekali.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kurangnya tenaga pendamping dalam pelaksanaan UKS di MAN Kotabaru, dan minimnya kegiatan sosialisasi/pembinaan dari instansi terkait mengakibatkan pelaksanaan program ini belum optimal. Fasilitas dan lokasi belajar yang terpisah menjadi 2 lokasi menyulitkan untuk mengadakan koordinasi secara langsung antar kader UKS, guru pendamping, serta anggota UKS. Dalam upaya mendukung keberlangsungan pelaksanaan program UKS secara kontinyu di MAN Kotabaru, kami melaksanakan sosialisasi/pembinaan program UKS yang mendapat dukungan dari pihak sekolah serta para kader UKS. Dari kegiatan ini terbentuklah kader UKS “plus” yang mendapat pengetahuan dan ketrampilan tambahan terutama tentang materi PHBS dan Gizi Seimbang serta mau mentransfer ilmu yang diperoleh ke anggota UKS lainnya. Dan dari situ juga terbentuklah kader UKS yang siap mendukung keberlangsungan pelaksanaan program UKS secara kontinyu. Dari pembahasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa UKS adalah program kesehatan di sekolah pada umumnya dan di MAN Kotabaru khususnya, karena minimnya kegiatan sosialisasi/pembinaan dari instansi terkait mengakibatkan pelaksanaan program ini belum optimal. Sehingga perlu adanya sosialisasi/pembinaan bagi kader UKS, agar pelaksanaan program tersebut bisa berjalan secara aktif dan membawa manfaat bagi sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Hasil pelaksanaan pembinaan UKS di MAN Kotabaru ini, maka kami merekomendasikan kepada pihak sekolah serta siswa terutama dalam hal ini kader UKS, bahwasanya perlu adanya tindak lanjut program yang dilaksanakan. Terbentuknya kader UKS dan adanya pembinaan yang sudah dilakukan hanya sekali dari instansi terkait belum cukup dalam mengatasi masalah yang ada, akan tetapi diperlukan pendampingan/pembinaan secara kontinyu agar program yang sudah terbentuk bisa berjalan dengan baik. Dengan berakhirnya kegiatan ini kami sangat berterima kasih kepada kepala sekolah MAN Kotabaru yang telah memberikan izin untuk pendampingan dan pembinaan UKS di MAN Kotabaru sehingga pelaksanaan ini dapat berlangsung dengan lancar tidak lupa juga kami ucapkan terima kasih pada pihak dinas Kesehatan yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan. (2008). Pedoman Pelatihan Kader Kesehatan di Sekolah. Jakarta: Departemen Kesehatan
- Depkes RI. (2008) Petunjuk Teknis Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan di Kabupaten/Kota. <http://bankdata.depkes.go.id>
- Endah, Elita. (2015). Pendidikan Kesehatan Makanan Sehat untuk Anak Sekolah, Laporan Program Pengabdian Masyarakat, Banyuwangi :
- Program Studi D3 Keperawatan STIKES Banyuwangi Kementerian Kesehatan. (2016). Pedoman Akselerasi Pembinaan dan Pelaksana UKS. <https://kesehatan.jogjakota.go.id/berita/id/214/menjaga-tetap-sehat-dan-bugar-di-masa-pandemi-dengan-gizi-seimbang/>
- <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/pedoman%20aksel%20UKS-2016.pdf>. Mubarak, Wahid Iqbal & Chayatin, Nurul. (2009) , ilmu kesehatan masyarakat : teori dan aplikasi, Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmojo, Soekijo, 2007. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan seni. Rineka Cipta
- Selvia, Ahmad. (2009). Seri Pengetahuan UKS. Sidoarjo: Masmidia Buana Pustaka

Sumantri, M. (2007). Pendidikan Wanita. Dalam Ali, M., Ibrahim, R., Sukmadinata, N.S. dan Rasjidin, W. (Penyunting). Ilmu dan Aplikasi Pendidikan: Handbook.. Bandung: Pedagogiana Press (Halaman 1175 –1186).