

ANALISIS LITERASI KESEHATAN DALAM BUKU PELAJARAN BAHASA INDONESIA KELAS XI SMA

Mia Awaliyah¹

¹Universitas Bumigora, Jl. Ismail Marzuki No.22, Cilinaya, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: mia.awaliyah@universitasbumigora.ac.id

Article History

Received: 10-12-2023

Revision: 14-12-2023

Accepted: 15-12-2023

Published: 17-12-2023

Abstract. This study aims to describe the presentation and percentage of health literacy aspects in textbooks Indonesian grade XI high school. This research is qualitative descriptive research using content analysis methods. The data used is health literacy content in textbooks Indonesian grade XI high school. The data collection techniques used in this study were listening and note-taking techniques. Furthermore, the data analysis method used is a matching method using the Determining Element Sorting (PUP) technique with semantic and referential sorting methods. The data validity technique used is triangulation of theory with confidence levels through persistence and observation techniques. The results of the analysis showed that aspects of health literacy presented in textbooks Indonesian grade XI SMA consisted of aspects of food and drink, physical activity, physical violence/injury, sexual behavior, mental health, protective factors, environmental hygiene, hair hygiene, cigarette consumption, and illegal drug consumption. The lowest health literacy presentation is found in e-books Indonesian grade XI SMA (published by the Ministry of Education and Culture); That's 35% (enough). Next, health literacy in the "Pride of My Indonesian Nation" from the Triad is expressed in percentage 30% (sufficient). While the "Indonesian" of Yrama Widya is calculated at 36% (sufficient). The highest presentation of health literacy aspects in textbooks is the protective factor aspect with a percentage of 37% which is included in the sufficient category of the overall data.

Keywords: Health Literacy, Textbooks, Indonesian Language

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penyajian dan persentase aspek literasi kesehatan dalam buku teks bahasa Indonesia kelas XI SMA. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode analisis isi. Data yang digunakan adalah konten literasi kesehatan pada buku pelajaran bahasa Indonesia kelas XI SMA. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik mendengarkan dan mencatat. Selanjutnya metode analisis data yang digunakan adalah metode pencocokan dengan menggunakan teknik Penyortiran Unsur Penentu (PUP) dengan metode penyortiran semantik dan referensial. Teknik keabsahan data yang digunakan adalah triangulasi teori dengan tingkat keyakinan melalui teknik ketekunan dan observasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa aspek literasi kesehatan yang disajikan dalam buku teks bahasa Indonesia kelas XI SMA terdiri dari aspek makanan minuman, aktivitas fisik, kekerasan/cedera fisik, perilaku seksual, kesehatan jiwa, faktor pelindung, kebersihan lingkungan, kebersihan rambut, konsumsi rokok, dan konsumsi obat-obatan terlarang. Presentasi literasi kesehatan terendah terdapat pada e-book Bahasa Indonesia kelas XI SMA (terbitan Kemendikbud); itu 35% (cukup). Berikutnya, literasi kesehatan pada "Kebanggaan Bangsa Indonesia" dari Tiga Serangkai dinyatakan dalam persentase 30% (cukup). Sedangkan yang di "Bahasa Indonesia" dari Yrama Widya dihitung 36% (cukup). Penyajian aspek literasi kesehatan yang paling tinggi pada buku teks adalah aspek faktor protektif dengan persentase sebesar 37% yang masuk dalam kategori cukup dari keseluruhan data.

Kata Kunci: Literasi Kesehatan, Buku Ajar, Bahasa Indonesia

How to Cite: Awaliyah, M. (2023). Analisis Literasi Kesehatan dalam Buku Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas XI SMA. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4 (3), 2602-2615. <http://doi.org/10.54373/imeij.v4i3.551>

PENDAHULUAN

Gerakan Literasi Sekolah (GLS) merupakan upaya pemerintah untuk meningkatkan dan menambah minat baca peserta didik. Proses pembelajaran juga dipengaruhi oleh literasi karena berpengaruh pada keberhasilan dan kehidupan mereka. Keterampilan literasi yang baik akan membantu peserta didik dalam memahami berbagai sumber belajar baik teks maupun lisan, tulisan maupun visual (RTI dalam Asrizal et al., 2017:1). Salah satu literasi yang mulai digiatkan dalam gerakan literasi yaitu mengenai kesehatan.

Gautam et al., (2021:205) menyatakan “*Health literacy is anticipated to play an essential role in understanding the specific health-related terms like at-risk groups, social distancing, or cough etiquette*”. Menurut Gautam et al. literasi kesehatan digunakan sebagai peran untuk memahami istilah kesehatan, misalnya saja bagaimana etika ketika batuk. Selanjutnya *United States Department of health and Human Services (DHHS)* dan Berkmand ND, et al. (dalam MacLeod et al., 2017:334) menambahkan pengertian literasi kesehatan yaitu “*Health literacy (HL) is defined as the ability to obtain, process, and understand basic health information and services needed to manage one’s health and make appropriate health decisions*”. Pendapat tersebut memberi pengertian mengenai literasi kesehatan yaitu kemampuan untuk memperoleh, mengolah, dan memahami informasi kesehatan dasar dan layanan yang diperlukan mengelola kesehatan seseorang dan membuat keputusan kesehatan yang sesuai.

Literasi kesehatan hendaknya mulai ditingkatkan karena permasalahan kesehatan yang dialami remaja mulai menjadi kompleks. Menurut laporan WHO (*World Health Organization*) permasalahan yang terjadi pada remaja antara lain, depresi, bunuh diri, gangguan perkembangan pervasif, gangguan psikotif, gangguan kecemasan, gangguan tingkah laku, penyalahgunaan zat/ obat terlarang, serta gangguan pola makan. Usia remaja menurut WHO (*World Health Organization*) (dalam Asare et al., 2020):1) adalah mereka yang berusia 10-24 tahun, dikategorikan rema umur 10-19 tahun dan remaja 15-24 tahun yang mengalami masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Hal in selaras dengan pendapat Muftuoglu dan Hasbay (dalam Keske et al., 2012:1098) yang menyatakan “*Today, young people are encountering many health problems which are both biological and psychosocial. Nevertheless, unhealthy and malnutrition habit and the illnesses developed there of take place near the top among all of them*”. Menurut Muftuoglu dan Hasbay permasalahan kekurangan gizi dan penyakit yang ditimbulkan karena kekurangan gizi juga menempati urutan pertama masalah kesehatan remaja.

Dalam rangka meningkatkan literasi kesehatan, buku pelajaran seyogyanya dapat meningkatkan informasi kesehatan melalui teks-teks yang digunakan. Literasi kesehatan dapat dikembangkan dalam buku pelajaran berdasarkan aspek atau ruang lingkup perilaku kesehatan. Aspek atau ruang lingkup tersebut menurut Sorensen (dalam Nor Aula, 2020) ialah aspek kebutuhan pokok, aspek kebersihan diri maupun lingkungan, aspek kesehatan fisik, aspek kesehatan psikologis (mental), serta aspek zat psikoaktif. Penambahan teks yang berkaitan dengan kesehatan dan perkembangan kasus kesehatan tidak hanya menambah wawasan namun sekaligus menjadi langkah paling dasar untuk lebih peduli pada perilaku hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan penyajian dan persentase perbandingan penyajian aspek-aspek literasi kesehatan berdasarkan ruang lingkup literasi kesehatan yang meliputi aspek kebutuhan pokok, aspek kebersihan diri maupun lingkungan, aspek kesehatan fisik, aspek kesehatan psikologis (mental), serta aspek zat psikoaktif

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode analisis konten. Data pada penelitian ini berupa kata, frasa, kalimat, paragraf, dan teks yang mengandung literasi kesehatan. Sumber data dalam penelitian ini ialah teks yang mengandung literasi kesehatan pada buku pelajaran bahasa Indonesia kelas XI SMA. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu teknik simak dan catat. Selanjutnya metode analisis data menggunakan metode padan dengan teknik Pilah Unsur Penentu (PUP) dengan daya pilah semantik dan metode referensial. Teknik keabsahan data yang digunakan yaitu triangulasi teori dengan derajat kepercayaan melalui teknik ketekunan dan pengamatan

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan perolehan data sebanyak 115 data dari tiga buku pelajaran bahasa Indonesia yaitu buku bahasa Indonesia kelas XI SMA Kemendikbud, buku “Bahasa Indonesia Kebanggaan Bangsa” dari penerbit Tiga Serangkai, dan “Bahasa Indonesia” dari penerbit Yrama Widya.

Tabel 1. Frekuensi kemunculan data literasi kesehatan dalam buku Bahasa Indonesia

Kode Buku	Judul Buku	Penerbit	Penulis	Jumlah Data
1	<i>E-book</i> Bahasa Indonesia	Kemendikbud	Suherli, Maman Suryaman, Aji Septiaji, dan Istiqomah	(Data 1) 40

2	Bahasa Indonesia Kebanggaan Bangsaku	Tiga Serangkai	Sri Suwarni, Yayat Nurhayat, Esti Suryani	(Data 2) 34
3	Bahasa Indonesia	Yrama Widya	Yadi Mulyadi	(Data 3) 41
Jumlah				115

DISKUSI

Penyajian Aspek- Literasi Kesehatan dalam Buku Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas XI SMA

Aspek Makanan

Aspek makanan pada literasi kesehatan merupakan informasi mengenai jenis, bahan, kandungan, dan proses pengolahan makanan. Aspek makanan juga menginformasikan mengenai manfaat pola makan yang baik serta bahaya pola makan yang buruk yang dapat menyebabkan obesitas atau yang mengancam kesehatan tubuh. Kalau memang sudah terkena anemia, jenis-jenis asupan alamiah seperti dari makanan, sudah tak praktis lagi. Ini disebabkan, makanan berzat besi perlu dikonsumsi dalam jumlah yang banyak dan itu tak memungkinkan. Makanya, asupan zat besi perlu ditambahkan sampai anemianya terkoreksi. Biasanya, mereka merasa sehat kembali setelah satu atau dua hari berikutnya jika mengonsumsi asupan zat besi. Namun, itu menghilangkan gejalanya saja. Pada data (1) aspek makanan ditunjukkan dengan informasi mengenai asupan makanan berzat gizi. Seperti yang kita ketahui bahwa pola makan, nutrisi, dan makanan sehat sangat baik bagi pertumbuhan fisik remaja yang sedang mengalami masa pubertas dan padatnya kegiatan fisik yang dilakukan pada usia remaja. Jika remaja mengalami kekurangan zat besi dapat menyebabkan malnutrisi. Malnutrisi merupakan keadaan gangguan asupan nutrisi ke dalam tubuh, keadaan ini bisa berupa kekurangan zat gizi atau kelebihan jumlah kalori dalam tubuh.

Asupan alamiah dari makanan dianggap sudah tidak cukup memenuhi sumber gizi yang dibutuhkan penderita anemia. Anemia merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kekurangan sel darah merah. Asupan alamiah dalam kalimat tersebut merujuk pada zat dan vitamin alami yang terkandung dalam bahan makanan seperti sayur dan buah. Melalui informasi pada data (1) dapat diketahui bahwa seseorang yang sudah terserang anemia harus menambah asupan makanan dari suplemen buatan, seperti mengonsumsi vitamin zat besi, vitamin B12, dan suplemen penambah darah.

Aspek Minuman

Aspek minuman pada literasi kesehatan merupakan informasi mengenai jenis, bahan, kandungan, dan proses pengolahan minuman yang sehat dan tidak sehat yang baik untuk kesehatan serta informasi mengenai penyebab serta bahaya mengonsumsi minuman beralkohol. Di era yang serba modern ini mungkin kebanyakan orang beranggapan bahwa pergi ke klub malam serta meminum minuman beralkohol merupakan hal biasa. Tanpa disadari hal tersebut ternyata dapat mengakibatkan masalah kesehatan. Jika tidak ingin merusak diri sendiri, sebaiknya tidak menyentuh minuman beralkohol dan banyak meminum air mineral.

Menurut teori-teori yang dikemukakan, konsumsi minuman beralkohol pada usia remaja dapat disebabkan oleh rasa ingin tahu, kenakalan remaja, dan juga kesehatan mental yang buruk. Selanjutnya juga disebutkan bahwa pengguna alkohol pada tingkat remaja akan menimbulkan masalah seperti bolos sekolah, gangguan komunikasi, dan masalah lain dalam sekolah, keluarga, dan pergaulan. Data dalam literasi kesehatan dapat dimasukkan pada aspek penyalahgunaan obat-obatan terlarang karena alkohol termasuk zat psikoaktif. Hal ini dikarenakan pada data (2) juga mengungkapkan penyebab awal penyalahgunaan alkohol. Alasan data (2) dapat dimasukkan dalam dua aspek karena memiliki dua informasi yaitu mengenai penyalahgunaan alkohol serta informasi mengenai saran untuk meminum minuman sehat. Informasi pada data (2) merujuk pada bahaya mengonsumsi minuman tidak sehat seperti yang mengandung alkohol.

Alkohol dan minuman bersoda adalah indikasi gaya hidup modern di era modern. Misalnya pada perayaan tertentu bisa diagendakan dengan pesta minuman beralkohol. Konsumsi alkohol merupakan gaya hidup tidak sehat. Selain menyebabkan masalah kesehatan yang serius, minuman beralkohol juga dapat membuat kerusakan mental. Kesehatan mental yang akan terjadi ialah penurunan fungsi otak akibat kecanduan dan rusaknya sel-sel otak akibat kandungan alkohol. Seorang pecandu alkohol juga tidak dapat berkomunikasi dengan baik, karena fungsi dari otak sudah menurun. Jika gaya hidup yang seperti ini dilakukan secara terus-menerus maka bahaya yang dihadapi oleh pengguna yaitu kematian.

Air mineral merupakan jenis minuman sehat yang harus dikonsumsi setiap orang. Oleh karena itu pada data (2) diinformasikan cara mencegah hal-hal buruk yang dapat menurunkan kesehatan tubuh yaitu dengan cara mengonsumsi air mineral yang mencukupi kebutuhan harian. Rata-rata kebutuhan air mineral yaitu 2 liter, namun hal tersebut kembali pada jenis kelamin, usia, dan kondisi tubuh masing-masing. Racun dalam tubuh dapat terbuang bersamaan dengan urine ketika kita mengonsumsi air mineral dalam jumlah yang cukup serta dapat membantu pengangkutan nutrisi dalam tubuh. Melalui informasi pada data (2) dapat diketahui

bahwa mengonsumsi alkohol secara berlebihan apalagi dijadikan gaya hidup sangat berbahaya bagi kesehatan, sebaliknya jika kita mengonsumsi air mineral yang cukup dan teratur dapat membantu tubuh menjadi lebih sehat.

Aspek Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dalam literasi kesehatan diasumsikan sebagai aktivitas yang dihasilkan oleh otot yang dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan, seperti melakukan olahraga. Selain dampak positif, aspek aktivitas fisik dalam literasi kesehatan juga memberi informasi mengenai bahaya yang didapatkan jika tidak melakukan olahraga maupun aktivitas fisik ringan yang dapat menunjang kesehatan. Ketika tubuh dan otak bekerja keras selama beberapa waktu, tentu diperlukan waktu untuk beristirahat sejenak. Ada baiknya, isilah istirahat dengan hal yang tidak membuat kita lupa waktu, tetapi lakukan hal-hal yang membuat tubuh dan pikiran kembali segar.

Merujuk pada teori bahwa ketidakpedulian terhadap aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan fungsi fisik. Aktivitas fisik seperti olahraga sangat berguna bagi perkembangan fisik remaja. Oleh karena itu saat kita istirahat isilah dengan berbagai aktivitas fisik seperti jalan-jalan kecil atau peregangan agar tubuh tidak mengalami penurunan fungsi fisik. Data (3) memberi informasi mengenai bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan pada saat istirahat. Pada data (3) mengacu pada anjuran untuk melakukan hal-hal positif dan membantu menyegarkan pikiran dan tubuh setelah lelah berpikir maupun bekerja. Aktivitas fisik yang dianjurkan yaitu kegiatan yang dapat yang membuat tubuh dan pikiran kembali segar, seperti melakukan peregangan atau minum minuman yang sehat dan menyegarkan. Seperti yang kita ketahui, jika kita memaksakan otak dan tubuh untuk bekerja secara terus menerus tanpa memberikan istirahat maka hasil kerja pun tidak akan maksimal. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengembalikan ketegangan otak dan tubuh setelah bekerja adalah melakukan peregangan ringan. Misalnya dengan menggerakkan tubuh bagian pinggang maupun kepala secara perlahan, mengubah posisi awal, misalnya dari posisi duduk menjadi berdiri dan berjalan dengan langkah kecil. Jika diperlukan tidur, maka tidurlah dalam beberapa saat dengan. Tidur lelap meskipun hanya beberapa menit bisa menjadi tidur berkualitas dan membantu menyegarkan kondisi tubuh lagi.

Hal-hal seperti pada data (3) juga dapat diterapkan pada remaja yang mulai kehilangan fokus belajar. Misalnya saja pada pembelajaran setelah jam makan siang maupun pembelajaran jam terakhir. Melemahnya fokus dan minat belajar juga bisa dikarenakan kelalahan setelah belajar mata pelajaran yang rumit seperti Matematika maupun pelajaran olahraga yang

menggunakan tenaga. Guru dapat meningkatkan fokus belajar dengan mengajak peserta didik melakukan peregangan ataupun menggunakan permainan yang biasanya disebut *ice breaking*. Hal demikian perlu dilakukan guna menurunkan beban otak akibat ketegangan dan juga mengembalikan semangat dan fokus belajar kembali.

Aspek Kekerasan/ Cidera Fisik

Aspek kekerasan/ cedera fisik dalam literasi kesehatan membahas mengenai bentuk, penyebab dan bahaya perilaku intimidasi yang menyebabkan cedera fisik ringan hingga serius. Tidak jarang akibat perhiasan itu membahayakan pemakainya. Ada korban yang ditusuk karena melawan waktu penjambret merentap kalung dari lehernya. Penyebab cedera fisik pada data (4) ditunjukkan dengan kata ditusuk. Pada data (4) kata ditusuk mengacu pada bentuk perilaku intimidasi yang mengakibatkan cedera fisik bahkan kematian. Cedera fisik yang diakibatkan oleh tusukan bisa mengakibatkan luka ringan jika segera mendapatkan pertolongan, namun dapat menjadi luka serius yang dapat menyebabkan kematian apabila luka tusukan mengenai organ vital seperti jantung dan tidak segera mendapatkan pertolongan. Penyebab perilaku intimidasi fisik pada data (4) dikarenakan kejadian penjambretan yang marak terjadi di jalanan. Informasi demikian juga penting diberikan pada remaja, khususnya remaja putri yang rentan menjadi korban penjambretan dan penodongan. Remaja putri setidaknya dibekali dengan pengetahuan menghadapi kondisi kritis seperti berhadapan dengan jambret maupun penodong. Selain itu juga remaja putri selalu diberi tahu agar tidak menggunakan barang yang mencolok dan terlihat mahal. Guru dan orang tua selalu memberikan saran agar berhati-hati saat menggunakan kendaraan umum, jangan melewati jalanan sepi sendirian dan jangan berkeliaran di malam hari yang dapat membahayakan diri sendiri.

Aspek Perilaku Seksual

Perilaku seksual yang dibahas dalam literasi kesehatan merujuk pada bentuk perilaku seksual pada remaja serta penyebab dan bahaya penyimpangan perilaku seksual yang memengaruhi kesehatan sebagai akibat dari proses kematangan sistem reproduksi. Aspek perilaku seksual banyak dibahas dalam buku pelajaran bahasa Indonesia, karena usia remaja sangat rentan dengan bahaya penyimpangan seksual serta ketidaktahuan mengenai kesehatan seksual. Hal ini dikarenakan usia remaja merupakan masa pubertas. Kondisi hormon yang meningkat pada masa pubertas dapat meningkatkan rasa keingintahuan dan mencoba hal-hal yang baru.

Salah satu lembaga independen menemukan fakta mengejutkan, yakni bahwa 65% remaja saat ini sudah pernah melakukan hubungan seksual. Hubungan seksual pada data (5) merujuk pada pertemuan organ kelamin antara pria dan wanita secara sengaja dan sadar. Perilaku tersebut salah satu bentuk perilaku seksual negatif jika belum memiliki hubungan yang sah. Hubungan seksual pada remaja yang belum menikah merupakan perilaku seksual yang bersifat negatif. Pada data (5) disebutkan fakta bahwa 65% remaja sudah melakukan hubungan seksual. Rasa ingin tahu, lingkungan dan pergaulan bebas merupakan pemicu perilaku negatif pada remaja. Tayangan hubungan seksual yang banyak dan mudah didapatkan di media sosial, serta tidak adanya pengawasan dari orang tua juga ikut andil dalam meningkatnya kasus pergaulan bebas.

Remaja perlu dibekali mengenai pengetahuan bahaya hubungan seksual yang dilakukan secara bebas, bahkan berganti-ganti pasangan. Selain kehamilan di luar nikah, hubungan seksual yang tidak dilakukan secara sehat dapat menyebabkan masalah lain. Remaja yang berhubungan seksual secara bebas, dapat terserang penyakit kelamin seperti sipilis dan penyakit menular lainnya seperti HIV/AIDS. HIV/AIDS bisa terjadi apabila remaja melakukan hubungan seksual dengan cara berganti-ganti pasangan. Selain terkena HIV/AIDS, remaja putrid juga dapat terkena kanker serviks dan penyakit kelamin lainnya, seperti infeksi pada organ genital.

Aspek Kesehatan Mental

Pada saat ini kesehatan mental menjadi isu yang mendapatkan banyak sorotan. Kesehatan mental dapat menyerang siapa pun, tanpa terkecuali remaja yang sedang mengalami masa peralihan menuju dewasa. Dengan demikian kesehatan mental termasuk ke dalam aspek literasi kesehatan yang penting untuk dibahas dan diperhatikan. Seperti yang diketahui bahwa kesehatan mental pada remaja semakin meningkat, oleh karena itu sudah sepatutnya informasi mengenai kesehatan mental banyak ditemukan pada buku bahasa Indonesia kelas XI SMA. Kesehatan mental juga menjadi pemicu utama terjadinya gejala dan perubahan pada aspek kesehatan lain, seperti penggunaan alkohol, pengurangan aktivitas fisik, serta salah satu faktor tertinggi dalam penyalahgunaan narkoba. Percakapan yang diakhiri dengan kecupan dan pelukan, dapat menyematkan senyuman manis pada wajah Anda.

Pada data (6) merupakan salah satu cara menjaga kesehatan mental dalam kondisi baik. Cara menjaga kesehatan mental ditunjukkan dengan cara memberi atau menerima afeksi dari orang terdekat, seperti pelukan dan kecupan. Salah satu indikasi seseorang memiliki kesehatan mental yang baik yaitu dapat tersenyum dan bahagia saat menjalani aktivitas sehari-hari.

Interaksi dan komunikasi dengan orang terdekat (orang tua, suami, teman, dan lainnya) bisa mengurangi rasa kesepian dan tekanan stres. Senyuman manis pada data (6) merupakan perilaku yang dapat terlihat ketika seseorang merasa dirinya baik-baik saja. Pada remaja, komunikasi dan hubungan dengan orang tua, teman, maupun pasangan yang sehat dapat menjadi salah satu cara menjaga kesehatan mental. Seperti yang telah disebutkan pada data (6) yaitu dengan cara memiliki percakapan ringan atau memberi pelukan. Hubungan antar teman, proses pembelajaran di kelas, dan komunikasi dengan guru juga bisa menjadi pemicu memburuknya kesehatan mental pada remaja. Orang tua dan guru sebaiknya perlu memperhatikan hal-hal tersebut agar remaja tidak merasa dirinya sendirian.

Aspek Faktor Protektif

Faktor protektif pada literasi kesehatan berfokus pada informasi mengenai berbagai perilaku positif pada remaja sebagai bentuk dari perlindungan dari ancaman (perilaku negatif) dari dalam maupun dari luar. Faktor protektif atau faktor pelindung bisa berupa perilaku, sikap, sifat, maupun pikiran yang bersifat preventif pada diri remaja. Faktor protektif juga dapat mencegah remaja mengalami masalah kesehatan mental. Faktor protektif banyak ditemukan dalam teks-teks pada buku bahasa Indonesia kelas XI SMA. Hal ini dikarenakan remaja merupakan masa rentan terhadap bahaya penyalahgunaan zat psikoaktif. Masa remaja juga sangat rentan terhadap masalah *bullying*, penurunan moral, serta abai terhadap hal-hal yang positif karena mereka merasa sedang menemukan jati diri. Hal pertama yang perlu dilakukan agar tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain adalah kenali diri sendiri.

Faktor protektif pada data (7) berupa sebuah tips agar terhindar dari rasa rendah hati (*minder*) dan iri terhadap kehidupan orang lain. Pola pikir pada data (7) merupakan faktor protektif yang bersifat internal, yaitu berasal dari kesadaran diri sendiri. Bersyukur merupakan salah satu pola berpikir yang sehat agar terhindar dari rasa tidak puas terhadap diri sendiri. Selain itu pola berpikir dan sikap yang demikian juga dapat menumbuhkan rasa percaya dan bangga atas apa yang telah dicapai oleh diri sendiri.

Selain tidak membandingkan diri sendiri, faktor protektif yang tersaji pada data (7) juga menganjurkan para remaja untuk mengenali diri sendiri. Maksudnya ialah mengenali potensi, kemampuan, dan keinginan dalam diri sendiri agar tahu arah dan tujuan hidup. Selain bertujuan untuk mengetahui arah dan tujuan hidup, mengenali diri sendiri juga dapat membangun identitas (*self branding*), menciptakan persona atau pencitraan diri sendiri agar memiliki pembeda dari orang lain. Membangun identitas dengan cara yang unik dan positif dapat menjadi salah satu cara yang mudah dikenali dan menjadi ingatan jangka panjang.

Melalui data (7) dapat diambil kesimpulan bahwa remaja pada era modern memerlukan cara-cara demikian agar menjadi pribadi yang positif dan juga tangguh. Remaja perlu menyiapkan dirinya untuk menghadapi dunia yang lebih luas lagi, seperti dunia perkuliahan maupun dunia kerja. Para remaja yang memasuki dunia perkuliahan diharapkan agar mengetahui potensi dan impian yang ingin dicapai, sehingga tidak bimbang dalam memilih jurusan maupun universitas yang akan dituju. Remaja yang memilih dunia kerja juga membutuhkan pengenalan potensi, sehingga dapat mengetahui minat kerja.

Aspek Kebersihan Lingkungan

Aspek kebersihan lingkungan juga merupakan aspek literasi kesehatan yang memiliki data yang memadai pada buku pelajaran bahasa Indonesia. Merujuk pada teori yang memaparkan bahwa lingkungan serta interaksi dengan lingkungan dapat membentuk karakter pada remaja. Dengan demikian, informasi-informasi kebersihan lingkungan seperti bentuk-bentuk perilaku yang menyebabkan lingkungan rusak tepat digunakan dalam teks-teks pada buku bahasa Indonesia kelas XI SMA. Kebiasaan mengonsumsi minuman kemasan berbotol dan bahan-bahan polimer lain memberikan kontribusi yang cukup signifikan dalam penambahan volume sampah perkotaan. Jika membahas mengenai kebersihan lingkungan, maka sampah merupakan masalah utama. Seperti pada data (8) jumlah sampah berbahan plastik dan polimer merupakan penyumbang sampah nomor satu di wilayah perkotaan. Bahaya sampah berbahan polimer dan plastik ialah membutuhkan waktu yang lama untuk terurai. Artinya jika sampah berbahan plastik dan polimer terus-menerus dibiarkan menumpuk tanpa ada tindakan mengurangi, maka dapat menyebabkan masalah kerusakan alam.

Cara yang dapat digunakan sebagai langkah awal mengurangi masalah sampah plastik dan polimer adalah penggunaan bahan ramah lingkungan dan mudah terurai. Misalnya menggunakan tas belanja berbahan kain yang dapat digunakan terus-menerus. Menggunakan kertas sebagai pembungkus barang maupun paket. Menggunakan bahan dari bambu atau kayu sebagai alternatif bahan material. Misalnya beralih dari sedotan plastik dan menggunakan sedotan berbahan stainless yang dapat digunakan berkali-kali, sehingga mengurangi jumlah penggunaan bahan plastik.

Aspek Kebersihan Rambut

Aspek kebersihan rambut pada literasi kesehatan bertujuan untuk memberi informasi mengenai kandungan, cara merawat, serta frekuensi membersihkan rambut yang memengaruhi kesehatan rambut. Gunakan produk *styling* dan perawatan rambut seperti serum untuk

menyehatkan akar rambut. Produk perawatan rambut yang alami akan membuat rambut kamu terlihat bersinar dan indah. Rambut juga tampak halus dan memberikan *extra glow*. Pastikan menggunakannya di batang rambut.

Pada data (9) diinformasikan mengenai cara merawat rambut dengan cara memilih jenis dan produk perawatan yang tepat sesuai kondisi rambut. Seperti pada data (9) dijelaskan bahwa penggunaan serum rambut dapat menguatkan akar rambut. Hal ini dapat menjadi cara untuk mengurangi kerontokan rambut yang menyebabkan kepala botak. Perawatan rambut yang tepat dapat membuat rambut menjadi sehat dan berkilau.

Pemilihan produk perawatan rambut juga sangat berpengaruh untuk kesehatan rambut. Misalnya penggunaan minyak rambut pada pria dapat membuat rambut kering dan mempercepat tumbuhnya uban. Produk perawatan yang tidak tepat juga dapat menanggulangi kerusakan rambut akibat proses *styling*, misalnya pewarnaan rambut, proses pelurusan rambut yang dapat membuat rambut bercabang, dan proses *styling* rambut lainnya.

Aspek Konsumsi Rokok

Aspek konsumsi rokok dalam literasi kesehatan bertujuan memberikan informasi secara detail mengenai kandungan, penyebab, dan bahaya merokok yang memengaruhi kesehatan baik sebagai perokok aktif maupun pasif. Berdasarkan teori menyebutkan bahwa penyebab konsumsi rokok di kalangan remaja dapat berupa dorongan ras ingin tahu, kesehatan mental yang memburuk, dan dorongan pergaulan yang negatif. Secara umum, pelajar yang mengonsumsi narkoba diawali dengan perkenalannya dengan rokok.

Diinformasikan pada data (10) bahwa rokok adalah bentuk obat-obatan terlarang pertama yang digunakan para remaja. Kandungan zat berbahaya dalam rokok tidak baik, terutama kesehatan paru-paru. Merujuk pada teori yang memaparkan bahwa bahaya merokok dapat meningkatkan resiko gangguan sistemik, seperti paru-paru, penyakit kardiovaskular, komplikasi kehamilan, dan kanker (hati, paru-paru, dan kolorekta).

Rokok mengandung zat Karbon Monoksida, Nikotin, Tar, Hidrogen Sianida, Benzena, dan bahan berbahaya lainnya. Kesimpulan yang dapat diambil dari data (10) yaitu remaja mengalami peningkatan rasa ingin mencoba obat-obatan terlarang setelah mereka mencoba rokok yang sifatnya membuat candu. Jika remaja sudah berani mencoba merokok maka dapat diindikasikan bahwa remaja juga berani mencoba mengonsumsi alkohol dan narkoba.

Data (10) juga merupakan data ganda, artinya pada data tersebut mengandung dua informasi dan dapat dikategorikan dalam dua aspek literasi kesehatan. Aspek pertama yaitu aspek konsumsi rokok, karena data (10) memaparkan tahapan seseorang dalam mengenal

rokok. Aspek kedua yaitu penyalahgunaan obat-obatan terlarang, hal ini dapat diketahui bahwa data (10) memberi informasi mengenai tahapan penyalahgunaan narkoba.

Aspek Konsumsi Obat-obatan Terlarang

Aspek konsumsi obat-obatan terlarang dalam literasi kesehatan membahas mengenai detail kandungan, jenis, penyebab, dan bahaya penggunaan dan penyalahgunaan obat-obatan terlarang. Seperti yang kita ketahui kasus penggunaan narkoba di Indonesia termasuk tinggi. Oleh karena itu, diperlukan adanya informasi mengenai perilaku dan akibat penyalahgunaan narkoba baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Banyak faktor yang menjadi penyebab maraknya penggunaan alkohol pada remaja. Pertama, penggunaan alkohol karena stress tingkat tinggi tidak bisa terkendali. Kedua untuk pamer kepada orang lain agar dikatakan anak gaul. Ketiga, banyak anak zaman sekarang yang sudah terjerumus pergaulan bebas

Data (11) merupakan data yang memiliki 3 informasi dan dapat dikategorikan dalam 4 aspek. Pertama, aspek kesehatan mental, karena data (11) mengandung informasi mengenai pengaruh kesehatan mental yang memburuk sebagai penyebab seseorang mengonsumsi alkohol. Kedua aspek minuman, seperti yang diketahui bahwa alkohol merupakan jenis minuman tidak sehat yang dapat memberi pengaruh negatif pada tubuh. Ketiga, aspek faktor protektif, karena data (11) memberi informasi mengenai pengaruh pergaulan bebas sebagai salah satu faktor penggunaan alkohol. Pergaulan merupakan faktor eksternal yang dapat memberi pengaruh negatif atau positif dalam kehidupan seseorang. Keempat, data (11) dikategorikan dalam aspek penyalahgunaan obat-obatan terlarang. Hal ini karena, alkohol mengandung bahan-bahan yang bersifat psikoaktif.

Data (11) menunjukkan informasi mengenai jenis minuman tidak sehat, yaitu alkohol. Melalui informasi tersebut dapat diketahui bahwa kondisi mental yang sedang tidak baik (stres) dapat memicu keinginan dan kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan. Cara kerja minuman beralkohol adalah dengan menekan emosi, sehingga pengguna dapat merasakan halusinasi dan merasa lebih tenang. Oleh karena itu, alasan tersebut sering dijadikan alasan utama seseorang mengonsumsi alkohol secara berlebihan.

Akibat yang paling fatal dari ketergantungan dan kecanduan obat-obatan terlarang dan narkoba adalah kematian. Kasus kematian seperti pada data (11) dapat dikarenakan overdosis. Overdosis disebabkan peningkatan kadar pemakaian obat-obatan karena toleransi tubuh terhadap dosis obat-obatan tersebut semakin meningkat akibat dari pemakaian jangka panjang. Jika toleransi tubuh semakin meningkat, maka pengguna tidak merasa puas jika mengonsumsi

dalam jumlah sedikit, sehingga ketika tubuh sudah tidak dapat menerima maka akan terjadi overdosis yang bisa mengakibatkan kematian.

Presentase Penyajian Literasi Kesehatan dalam Buku Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas XI SMA

Aspek yang memiliki hasil persentase paling tinggi yaitu aspek faktor protektif yaitu 37%. Artinya dalam buku bahasa Indonesia kelas XI SMA paling banyak memunculkan informasi mengenai perlindungan diri baik yang bersifat internal maupun internal yang bertujuan sebagai tindakan preventif kepada peserta didik. Selanjutnya penyajian aspek literasi kesehatan yang menempati posisi kedua yaitu aspek kebersihan lingkungan dengan hasil persentase 20%. Informasi mengenai kebersihan lingkungan juga termasuk informasi yang sangat memengaruhi kesehatan masyarakat, oleh karena itu kemunculan data dalam buku bahasa Indonesia kelas XI juga tinggi.

Urutan ketiga yaitu penyajian aspek kesehatan mental dengan hasil persentase 17%. Aspek perilaku seksual memiliki hasil persentase sebesar 7%, dan aspek makanan mendapatkan hasil persentase 5%, menempati urutan keempat dalam persentase kemunculan data terbanyak. Aspek minuman, aspek cedera fisik, aspek konsumsi obat-obatan terlarang mendapatkan hasil persentase 3% dan menempati urutan kelima dalam kemunculan data pada buku bahasa Indonesia kelas XI SMA. Aspek aktivitas fisik dan aspek kebersihan rambut mendapatkan hasil persentase 2%, serta aspek konsumsi rokok hanya 1%, serta aspek lainnya mendapatkan 0% atau sama sekali tidak memiliki data dalam buku bahasa Indonesia kelas XI SMA.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. Aspek literasi kesehatan yang disajikan dalam buku pelajaran bahasa Indonesia kelas XI SMA yaitu, a) aspek makanan, b) aspek minuman, c) aspek aktivitas fisik, d) aspek kekerasan/ cedera fisik, e) aspek perilaku seksual, f) aspek kesehatan mental, g) aspek faktor protektif, h) aspek kebersihan lingkungan, i) aspek kebersihan rambut, j) aspek konsumsi rokok, dan k) aspek konsumsi obat-obatan terlarang.

Penyajian aspek literasi kesehatan dalam buku bahasa Indonesia kelas XI SMA memiliki hasil persentase rata-rata 34% yang artinya penyajian literasi kesehatan pada tiap buku mendapatkan kategori cukup. *E-book* Bahasa Indonesia Kelas XI SMA (Kemendikbud) memiliki hasil persentase paling rendah yaitu 35% namun masih mendapatkan kategori cukup. Buku Bahasa Indonesia Kelas XI SMA “Bahasa Indonesia Kebanggaan Bangsa” dari

penerbit Tiga Serangkai mendapatkan hasil persentase 30% dengan kategori cukup. Sedangkan buku bahasa Indonesia Kelas XI SMA “Bahasa Indonesia” dari penerbit Yrama Widya memiliki hasil persentase paling tinggi yaitu 36% namun masih mendapatkan kategori cukup.

Persentase penyajian aspek literasi kesehatan paling tinggi dalam buku pelajaran bahasa Indonesia kelas XI SMA yaitu aspek faktor protektif dengan hasil persentase 37% namun masih mendapatkan kategori cukup pada penelitian ini. Aspek kebersihan lingkungan dengan hasil persentase 20% (kurang) dan aspek kesehatan mental dengan hasil persentase 17% (kurang). Aspek makanan mendapatkan hasil persentase 5% (kurang). Aspek minuman, aspek cedera fisik, dan aspek konsumsi obat-obatan terlarang mendapatkan hasil persentase 3% (kurang). Aspek aktivitas fisik, aspek kebersihan rambut mendapatkan hasil persentase 2% (kurang), dan aspek konsumsi rokok hanya 1% (kurang).

REFERENSI

- Asare, B. Y. A., Aryee, S. E., & Kotoh, A. M. (2020). Sexual behaviour and the utilization of youth friendly health Services: A cross-sectional study among urban youth in Ghana. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 13, 100250. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2020.100250>.
- Asrizal, A., Festiyed, F., & Sumarmin, R. (2017). Analisis Kebutuhan Pengembangan Bahan Ajar Ipa Terpadu Bermuatan Literasi Era Digital Untuk Pembelajaran Siswa Smp Kelas Viii. *Jurnal Eksakta Pendidikan (Jep)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.24036/jep/vol1-iss1/27>.
- Gautam, V., S, D., Rustagi, N., Mittal, A., Patel, M., Shafi, S., Thirunavukkarasu, P., & Raghav, P. (2021). Health literacy, preventive COVID 19 behaviour and adherence to chronic disease treatment during lockdown among patients registered at primary health facility in urban Jodhpur, Rajasthan. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 15(1), 205–211. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.12.023>
- Keske, G., Gursel, F., & Alagul, O. (2012). Can You Gain a Healthy Nutrition Habit by Physical Literacy? *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47, 1097–1102. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.785>.
- Nor Aula, Y. (2020). Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Perilaku Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Di Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 139–144.
- MacLeod, S., Musich, S., Gulyas, S., Cheng, Y., Tkatch, R., Cempellin, D., Bhattarai, G. R., Hawkins, K., & Yeh, C. S. (2017). The impact of inadequate health literacy on patient satisfaction, healthcare utilization, and expenditures among older adults. *Geriatric Nursing*, 38(4), 334–341. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2016.12.003>.