

## Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat pada Anak di Lingkungan Rukun Warga 16 Kulon Pasar Kelurahan Jember Kidul Kecamatan Kaliwates - Jember

### Counseling on Healthy Living Behavior for Children in the Neighborhood Association 16 of the Kulon Pasar Environment Jember Kidul Village, Kaliwates District - Jember

Tri Endang Jatmikowati<sup>1</sup>, Christine Wulandari Suryaningrum<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Jember

Email: triendang@unmuhjember.ac.id

**Abstract,** *The Covid 19 pandemic has had its own consequences for people's lifestyles. The philosophy of wearing masks, washing hands, maintaining distance, is a concrete illustration that a healthy lifestyle is a necessity that must be manifested in everyday life. Instilling awareness in early childhood is an important thing that must be done by the environment, especially in the family environment. Providing knowledge and education about healthy lifestyles will have an impact on children's habits in keeping themselves and the environment clean. The continuity of the stimulus given to children by the community and family will ensure that the process of cultivating a healthy lifestyle has good success. Clean and healthy living behavior is behavior that is practiced on the basis of awareness as a result of learning that makes a person, family and community able to help themselves in the field of health to create health in their environment. This activity took place at community unit 16, with the Family Welfare Development Organization (PKK) as an activity partner.*

*Keywords: healthy living behavior, clean environment, early childhood*

**Abstrak,** *Pandemi Covid 19 memberikan konsekuensi tersendiri bagi pola kehidupan masyarakat. Filosofi memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjadiahkan gambaran konkret bahwa pola hidup sehat menjadi keniscayaan yang harus terejawantahkan dalam kehidupan sehari-hari. Penanaman kesadaran pada anak usia dini menjadi hal penting yang harus dilakukan oleh lingkungan, khususnya pada lingkungan keluarga. Memberikan pengetahuan dan pendidikan pola hidup sehat akan berdampak pada kebiasaan anak dalam menjaga dirinya dan lingkungan untuk selalu dalam kondisi bersih. Kontinuitas stimulus yang diberikan kepada anak oleh lingkungan masyarakat dan keluarga akan menjamin proses penanaman pola hidup sehat memiliki keberhasilan yang baik. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, dan masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan untuk mewujudkan kesehatan dilingkungannya. Kegiatan ini bertempat di rukun warga 16, dengan mitra kegiatan organisasi Pembina Kesejahteraan Keluarga (PKK).*

*Kata kunci: Perilaku Hidup Sehat, Lingkungan Bersih, Anak Usia Dini*

## PENDAHULUAN

Sebagai langkah pencegahan penyebaran covid 19 yang tengah digencarkan di masyarakat, maka pilihan perilaku hidup bersih dan sehat menjadi tindakan utama yang efektif dilakukam. Hidup bersih dan sehat menjadi sebuah keharusan yang perlu diterapkan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatannya. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat dikatakan sebagai strategi ampuh yang dapat dilakukan masyarakat khususnya di masa pandemic Covid 19. Berbagai anjuran kesehatan yang diberlakukan oleh pemerintah digadang-gadang mampu mengurangi resiko penyebaran virus antar manusia dengan manusia lain.

Slogan "3M" yaitu menjaga jarak, mencuci tangan, dan menggunakan masker menjadi himbauan yang ada pada setiap sudut aktivitas kehidupan masyarakat (Puspitasari, et.al., 2021). Disamping berdampak pada sektor

riil seperti ekonomi, sosial, dan kesehatan (Aeni, 2021), juga berimbas pada gaya hidup masyarakat yang cenderung positif. Kebiasaan hidup bersih, menjaga kesehatan lingkungan, menjadi karakteristik yang tertanam pada setiap anggota masyarakat (Ardityo et al., 2020). Meskipun momentum pola hidup sehat dan kepedulian yang sangat tinggi di era pandemi covid 19, namun secara filosofis keagamaan dalam Islam, kebersihan merupakan sketsa atas keimanan seseorang (Limbung et al., 2020; Risnawati, 2019). Disisi lain, Pandemi Covid-19 semakin menuntut kedewasaan masyarakat tentang etika bersin dan batuk sebagai bagian yang tak terpisahkan untuk pencegahan penularan Covid-19 (Murfat et al., 2021).

Popularitas dan momentum perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menjadi fenomena yang mengiringi pandemi covid-19, menjadi tema sentral aktivitas kegiatan masyarakat baik akademik maupun non akademik. Secara mendasar, hidup sehat merupakan komitmen kesadaran yang harus ada pada setiap diri masyarakat, sehingga menjadi kebiasaan dalam kehidupan. Filosofi mencegah lebih baik daripada mengobati merupakan gambaran bahwa komitmen terhadap kesadaran menjaga kesehatan menjadi titik urgen yang harus dipahami oleh segenap lapisan masyarakat. (Asri, 2021). Meskipun saat ini era Covid-19 sudah mulai mereda, didukung gencarnya program vaksinasi sebagai kebijakan pemerintah yang diintegrasikan pada setiap aktivitas kegiatan layanan masyarakat, kesadaran terhadap pola hidup sehat tetap menjadi skala prioritas yang tak boleh pudar. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu model pembelajaran karakter dan meningkatkan kesadaran bagi individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat akan kesehatan diri dan kelestarian lingkungan.

Proses kesadaran terhadap pola hidup sehat bukan hal yang mudah, namun harus didukung oleh aktivitas penanaman kesadaran dari lingkungan terkecil yaitu rumah dan pada anak usia dini. Kontribusi signifikan lingkungan rumah sebagai basis dalam penanaman kesadaran pola hidup sehat pada anak usia dini merupakan realitas nyata yang harus ditumbuh kembangkan secara masif (Trisnawati & Sugito, 2021). Terbentuknya kesadaran terhadap pola hidup sehat dan bersih, sebagai watak kepribadian dan karakter anak, dapat didorong oleh aktivitas pembiasaan yang dilakukan di lingkungan rumah (Hardiningrum et al., 2021).

Peran lingkungan, khususnya rumah dalam menanamkan kesadaran terhadap anak tentang pola hidup sehat dan bersih sebagai bentuk kepedulian yang nyata terhadap kesehatan seperti yang diungkapkan oleh Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak tahun 2020 (Diresosa, 2020). Anak usia dini sebagai peniru yang handal harus mampu diarahkan secara baik untuk memiliki kesadaran terhadap hidup bersih dan sehat. Dimana hal ini diupayakan karena anak menjadi salah satu bagian penting bagi suatu masyarakat dan negara dalam membuat perubahan di masa depan.

Untuk itulah perlu peran orang tua dalam memberikan pembelajaran kebersihan bagi si anak sesuai dengan jenjang umurnya. Pengaruh orang tua dapat memberikan stimulus yang konkret, sehingga kepribadian anak, khususnya dalam hal pola hidup bersih dan sehat dapat terbentuk. Orang tua sebagai pendidik dan pengajar pertama bagi anak-anak (Langi & Talibandang, 2021). Kepribadian anak sebagai peniru ulung merupakan karakteristik dan sesuai dengan tingkatan perkembangan psikologinya. Gaya belajar anak usia dini lebih terfokus pada model meniru, sehingga contoh nyata lebih dibutuhkan daripada sekedar bahasa lisan atau nasehat (Kurniati, et.al. 2021).

Peduli lingkungan dengan membuang sampah pada tempatnya, peduli terhadap diri sendiri dengan mencuci tangan, mandi secara rutin, menggosok gigi, dan mengonsumsi makanan sehat merupakan kegiatan keseharian yang dapat dicontohkan dalam menumbuhkan kesadaran perilaku hidup sehat anak. Kegiatan program PHBS sejak dini perlu dikenalkan bagi masyarakat khususnya anak-anak. Hal ini diupayakan bahwa anak-anak sebagai calon generasi penerus bangsa perlu dilatih untuk bertanggung jawab atas dirinya dalam segala hal apapun. Khususnya pada bidang kesehatan, maka anak dituntut untuk mampu menjaga kebersihan diri baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun lingkungan sekitar.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan hidup sehat pada anak usia dini dilakukan di Lingkungan RW 16 Kulon pasar kelurahan jember kidul. dalam pelaksanaannya, dalam mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian sebagai aktivitas kegiatan pengabdian masyarakat, maka tim melakukan beberapa tahapan antara lain: *pertama*, koordinasi dengan ketua Rukun Warga (RW) untuk implementasi kegiatan; *kedua*, sosialisasi dan penyuluhan tentang hidup sehat pada warga; *ketiga*, kerja bakti kebersihan lingkungan. Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yaitu dengan metode ceramah dan diskusi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### I. Tahapan Persiapan

Proses tahapan persiapan dimulai dengan penyusunan materi penyuluhan tentang pola hidup sehat. Penyusunan materi lebih pada aspek hal-hal yang berkaitan erat dengan aktivitas kegiatan masyarakat seperti membuang sampah, dan kegiatan sehari-hari di rumah. Tahapan persiapan selanjutnya berkoordinasi dengan ketua rukun warga (RW) setempat tentang pelaksanaan kegiatan, serta meminta saran dan persetujuan atas sasaran atau area tempat kegiatan yang direncanakan. Tahapan ini dilakukan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pemberlakuan kebijakan pemerintah tentang pembatasan kegiatan masyarakat dan *social distancing*.

### II. Tahapan Pelaksanaan

Meskipun secara judul kegiatan yaitu tentang penyuluhan perilaku hidup sehat pada anak, namun sasaran konkretnya adalah anggota PKK (Pembina Kesejahteraan Keluarga) RW 16 lingkungan Kulon Pasar, Kelurahan Jember Kidul, Kecamatan Kaliwates, Kabupaten Jember. Hal ini selaras dengan tupoksi Pembina Kesejahteraan Keluarga (PKK) yang tercantum pada 10 program pokoknya, salah satunya berkaitan kesehatan dan kelestarian lingkungan. Maka dari itu, diwujudkan dalam bentuk kegiatan pengabdian penyuluhan hidup bersih. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan perilaku hidup sehat pada anak dilakukan dengan dua sesi yaitu:

1. Penyampaian materi penyuluhan tentang perilaku hidup sehat pada anak.
2. Kegiatan interaktif dengan sesi diskusi, tanya jawab dan audiensi atau dengar pendapat.
3. bentuk demo kolaborasi kegiatan kebersihan bersama orang tua dan anak.

#### a) Penyampaian Materi Penyuluhan

Penyampaian materi penyuluhan dilakukan secara kolaboratif antara ketua dan anggota kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Penyampaian materi penyuluhan dilakukan secara interaktif dan komunikatif dengan memberikan pengetahuan tentang peran dan kontribusi orang tua dalam memberikan pengetahuan dan kesadaran perilaku hidup sehat pada anak. Kegiatan ini dilakukan pada hari minggu sebagai upaya agar peserta kegiatan dapat hadir dikarenakan mayoritas anggota PKK memiliki aktivitas kegiatan keseharian yang tidak bisa ditinggalkan. Disamping anggota PKK, kegiatan ini juga dihadiri oleh ibu-ibu yang undangan dari lingkungan sekitar.

Proses penyampaian materi berdurasi kurang lebih 45 menit. Upaya dalam meningkatkan efektivitas penyampaian materi penyuluhan, para peserta kegiatan diberikan *print out* materi. Kegiatan penyampaian materi secara satu arah ini dapat dilaksanakan dengan baik dengan mengeksplorasi contoh-contoh perilaku hidup sehat yang berkaitan erat dengan kehidupan sehari-hari. Berikut tampilan aktivitas kegiatan penyampaian materi penyuluhan perilaku hidup sehat pada anak.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat pada Anak

Dapat dilihat pada gambar diatas, penyampaian materi diberikan kepada anggota PKK termasuk dari ibu-ibu yang diundang di lingkungan sekitar. Proses penyampaian materi diawali dengan pembukaan acara dan sambutan dari Ketua PKK wilayah setempat, lalu dilanjutkan dengan perkenalan dari tim pelaksana kegiatan pengabdian. Setelah itu, dilanjutkan dengan kegiatan penyampaian materi perilaku hidup sehat bagi anak yang disampaikan kepada peserta.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat pada Anak

Dalam kegiatan pengabdian ini, tim juga menjelaskan berkaitan dengan manfaat yang akan didapatkan khususnya bagi masyarakat di tengah pandemi covid 19, yaitu:

1. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) bagi anak dapat mencegah anak terhidar Dari penyakit infeksi dan menular. Hal ini dikarenakan bahwa melihat anak-anak saat ini aktif bersosialisasi dan bermain dengan teman lainnya. Sehingga kemungkinan dapat tertular penyakit dari teman lainnya.
2. Dapat meningkatkan imunitas anak sehingga jarang tertular penyakit.
3. Dapat mendukung tumbuh kembang anak sesuai dengan masa pertumbuhan dan usianya
4. Dapat mengajarkan anak untuk turut serta dalam melestarikan kebersihan lingkungan

Penyampaian materi penyuluhan tentang perilaku hidup sehat pada anak secara khusus membahas tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar. Materi ini diberikan sebagai upaya ikut serta dalam penanggulangan wabah Covid 19 yang salah satunya berkaitan dengan dengan anjuran untuk mencuci

tangan. Cuci tangan merupakan perilaku yang terkadang diabaikan khususnya bagi anak yang aktif bermain baik di dalam rumah maupun di luar ruangan. Kemungkinan tangan dapat terkena bakteri maupun virus yang berbahaya jika tidak dibersihkan terlebih dahulu. Maka dari itu, perlu adanya pembiasaan anak untuk mencuci tangan baik sebelum makan maupun sesudah makan serta mencuci tangan saat keluar dari kamar mandi. Berikut tampilan materi tentang mencuci tangan yang dirujuk dari panduan yang dikeluarkan Departemen Kesehatan.



Gambar 3. Materi Tata Cara Mencuci Tangan sebagai Perilaku Hidup Sehat

Penyampaian materi ini penting diharapkan agar peserta yang hadir dapat mengajarkan kepada anak-anak tentang tata cara mencuci tangan yang baik dan benar. Disisi lain penyampaian materi ini diharapkan dapat menimbulkan *domino effect* atau berdampak secara berantai yang dapat diajarkan pada warga dan anak yang lainnya sehingga menjadi kebiasaan sebagai perilaku yang benar tentang hidup bersih dan sehat. Disamping materi tentang mencuci tangan, materi lain yang disampaikan oleh pelaksana kegiatan antara lain tentang konsumsi jajanan sehat, membiasakan buang sampah pada tempat serta pemberantasan jentik nyamuk dalam pencegahan penyakit demam berdarah.

Harapan besar dalam kegiatan ini adalah menumbuhkan sikap mandiri bagi anak dalam menjaga kebersihan dimulai dari lingkungan keluarga, Pendidikan dan lingkungan sekitar. Pembiasaan berperilaku hidup sehat tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, namun juga berfungsi dalam membangun karakter anak utk rajin dan mandiri serta bertanggung jawab dalam lingkungan sekitar. Bentuk kegiatan ini perlu disertai dengan dorongan dan motivasi orang tua dalam membantu anak dalam belajar menjaga kebersihan dan lingkungan tempat tinggalnya.

#### b) Kegiatan Interaktif dan Audiensi.

Kegiatan interaktif dan audiensi diisi dengan tanya jawab dan mendengarkan kendala-kendala yang dihadapi oleh ibu-ibu anggota PKK dan para undangan yang hadir. Beberapa kendala yang dihadapi dalam menumbuhkan perilaku hidup sehat pada anak yang dapat direkam oleh pelaksana antara lain:

1. Jajanan sehat kadang tidak disukai, anak-anak lebih memilih jajanan yang instan apalagi kalau di luar rumah seperti di sekolah.
2. Kebiasaan membuang sampah khususnya sampah non organik masih sering ditemui tidak pada tempatnya dikarenakan tidak berbau seperti botol, kaleng, dan plastik.
3. Kebiasaan mencuci tangan sebelum dan setelah makan yang diajarkan kepada anak-anak

4. Perilaku hidup bersih dalam menggunakan fasilitas public seperti halnya sekolah, Lembaga Pendidikan, maupun tempat ibadah.

Adapun aspek positif terkait dengan kebiasaan perilaku hidup sehat pada anak yaitu kegiatan mencuci tangan terlihat tumbuh sangat baik. Peserta kegiatan menyampaikan bahwa kebiasaan orang-orang terkait mencuci tangan terlihat baik, karena didorong oleh takut tertular covid 19 dan adanya kewajiban untuk mencuci tangan setiap akan memasuki area tertentu dengan disediakan tempat mencuci tangan. Disamping itu, seperti yang disampaikan oleh peserta kegiatan, pandemi covid 19 ini membawa kebiasaan baru orang-orang dengan membawa *hand sanitizer* sebagai bentuk preventif dalam meminimalisir dan menghindari tertular wabah covid 19.

## KESIMPULAN

Berdasarkan aktivitas pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang perilaku hidup sehat pada anak dapat disimpulkan telah memenuhi tujuan standar yaitu tingkat pemahaman dan kepedualian orang tua dan warga terhadap perilaku bersih dan sehat anak. Tingkat kesadaran perilaku hidup sehat warga dan orang tua juga didorong oleh terjadinya wabah Covid-19 dengan slogan “3M” yang menumbuhkan kegiatan mencuci tangan menjadi kebiasaan masyarakat secara luas. Bentuk pembiasaan yang dilakukan secara aktif dibagikan dari orang tua maupun kepada anak akan menjadi perilaku positif yang berimbas pada sikap dan karakter pada anak. Tentunya, menjadi tujuan kegiatan pengabdian ini adalah mampu menjadikan anak terlatih dalam melaksanakan PHBS baik di lingkungan sendiri maupun di masyarakat.

## SARAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di lingkungan RW 16 Kulon pasar kelurahan jember kidul kecamatan kaliwates jember merupakan bentuk peran aktif tim dalam berkolaborasi dengan masyarakat. Atas dasar rekomendasi yang diberikan dari ketua RW 16, maka kegiatan pengabdian dapat dilaksanakan dengan baik. Namun terlepas tujuan kegiatan pengabdian ini, bentuk saran dan rekomendasi yang diberikan kepada tim dan tokoh warga setempat, antara lain:

1. Perlu adanya pembentuk kelompok sadar lingkungan di kalangan remaja yang terdiri dari anak-anak dan remaja sebagai wadah motivator bagi anak dalam menjaga kebersihan
2. Adanya bentuk apresiasi yang dilakukan secara mandiri di lingkungan RW 16 kepada anak yang dinilai mampu menjaga kebersihan diri maupun lingkungan.
3. Perlu adanya himbauan tertulis dan menarik bagi anak di lingkungan warga.
4. Perlu adanya pembiasaan perilaku hidup bersih dari orang tua maupun warga sehingga menjadi model percontohan bagi anak-anak di lingkungan warga RW 16.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, Nurul. 2021. *Pandemi Covid-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi dan Sosial*. Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK. 17(1) pp. 17-34.
- Ardityo, A., Purnamasari, V., Sukanto, & Sari, E. (2020). analisis perilaku hidup, bersih dan sehat di era pandemi covid-19. *Jendela Olahraga*, 5(2).
- Asri, I. H. , Lestarini Y., Husni M., Muspita, Z., Hadi Y. A. 2021. *Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19*. Abdi Pupulika. 2(1) pp. 56 – 63.

- Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak (Diresosa). 2020. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Kementerian Sosial Republik Indonesia.
- Hardiningrum, A., Fasha, A. H. Z., & Zahroh, C. (2021). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Masa Pandemi Covid-19. *Early Childhood : Jurnal Pendidikan*, 5(1).
- Kurniati, E., Alfaeni, D. K. N, Andriani, F., 2021. *Peran orang tua dalam Mendampingi Anak di Masa Pandemi covid-19*. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. 5(1) pp. 241 – 246
- Langi, F. M., & Talibandang, F. (2021). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Kepribadian Anak. *Jurnal of Psychology: Humanlight*, 2(1).
- Limbong, W. S., Girsang, M. L., & Panggabean, R. D. (2020). Sosialisasi Gaya Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 di Panti Asuhan Talenta Delpita di Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(September).
- Murfat, Z., Syamsu, R. F., & Susilo, W. (2021). Penyuluhan dan Tatalaksana Etika Batuk Dan Bersin Sebagai Pencegahan Penyakit ISPA di Kabupaten Gowa. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.33096/jpki.v2i1.122>
- Risnawati, A. (2019). Raushan Fikr. *Aktualisasi Makna Al-Tuburu Sbatru Al-Iman*, 8(2).Sumarni N, Rasita W.A.,