

# Membangun Kesadaran Pentingnya Kebersihan Dan Kesehatan Di Masa Post-Pandemi

Ninne Zahara Silviani<sup>1</sup>, Elza Syarief<sup>2</sup>, Kellie Leslie<sup>3</sup>, Alberta Adeline Marvel<sup>4</sup>,  
Raymond<sup>5</sup>, Silvia Yolanda Octavia<sup>6</sup>, Willson<sup>7</sup>

Universitas Internasional Batam

Email: [ninne@uib.ac.id](mailto:ninne@uib.ac.id), [elza.syarief@uib.ac.id](mailto:elza.syarief@uib.ac.id), [2131030.kellie@uib.edu](mailto:2131030.kellie@uib.edu), [2131113.alberta@uib.edu](mailto:2131113.alberta@uib.edu),  
[2131024.raymond@uib.edu](mailto:2131024.raymond@uib.edu), [2131152.silvia@uib.edu](mailto:2131152.silvia@uib.edu), [2131014.willson@uib.edu](mailto:2131014.willson@uib.edu)

## Abstrak

Kebersihan merupakan upaya untuk menjaga higienis individu agar tidak terserang penyakit. Pendidikan tentang kebersihan dan kesehatan bervariasi, mengingat setiap keluarga memiliki cara higienis sendiri. Namun, masih ada yang kurang tepat karena tidak sesuai dengan saran ahli. Selain itu, Indonesia baru memasuki fase post-pandemi, banyak warga yang mulai beraktivitas selayaknya pre-pandemi, seperti tidak memakai masker dan mencuci tangan, tidak memperhatikan kebersihan, dan sebagainya. Maka itu, Diadakanlah sosialisasi tentang "Membangun Kesadaran Pentingnya Kebersihan dan Kesehatan di Masa Post-Pandemi" kepada Anak-anak Yayasan Mentari Dunia pada 16 Juli 2022. Metode pelaksanaan berupa sosialisasi di tempat dengan menggunakan powerpoint serta alat peraga. Hasil pelaksanaan SePORA ini berupa kegiatan interaktif kepada Anak-anak seputar cara menjaga kebersihan dan kesehatan menurut ahli, disertai dengan pembagian alat kebersihan seperti sikat gigi, sabun, masker, dan sebagainya. Kegiatan dilakukan untuk menunjukkan cara higienis diri sesuai dengan ahli dan mengingatkan bahwa walaupun sudah post-pandemi, kita masih dapat diserang oleh COVID-19 jika kita tidak menjaga diri kita sendiri.

## Abstract

Clean is an effort to maintain individual hygiene so as not to get sick. Education about hygiene and health are varies, considering that each family has its own way of hygiene. However, there are some ways that are not quite right because they are not in accordance with expert advice. In addition, Indonesia has just entered the post-pandemic phase, many residents are starting to carry out activities like pre-pandemic, such as not wearing masks and washing hands, not paying attention to hygiene, and so on. Therefore, a socialization was held on "Building Awareness of the Importance of Hygiene and Health in the Post-Pandemic Period" to the Children of the Mentari Dunia Foundation on July 16, 2022. The implementation method was on-site socialization using powerpoints and props. The result of the implementation of SePORA is in the form of interactive activities for children about how to maintain cleanliness and health according to experts, accompanied by the distribution of cleaning tools such as toothbrushes, soap, masks, and so on. The activity was carried out to show how to hygiene according to the expert and to remind us that even though we are in post-pandemic phase, we can still be attacked by COVID-19 if we don't take care of ourselves.

**Keywords:** *Hygiene, Health, Post-Pandemic, Powerpoint, Interactive*

## Pendahuluan

### (1) Gambaran Umum Mitra

Yayasan Mentari Dunia merupakan sebuah yayasan yang didirikan oleh 4 orang dengan latar belakang yang berbeda, namun memiliki sebuah tujuan sama yang mulia. Mereka ingin memberikan sebuah manfaat bagi masyarakat melalui cara yang konstruktif dan juga bermakna. Untuk membuat aksi ini menjadi nyata, keempat orang ini terjun ke lapangan untuk mengunjungi dan menjadi relawan di beberapa Yayasan di Batam, Indonesia. Dan kemudian, mereka membangun Yayasannya sendiri di akhir 2013, dan mulai menerima member di 4 April 2014.

Yayasan ini diregistrasi pada tanggal 5 Desember 2012 sebagai sebuah Yayasan Non-Profit yang menyediakan berbagai fasilitas bagi anak-anak yang kurang mampu di Indonesia. Yayasan ini berlokasi di Perumahan Siriaon Indah Blok A No 17-18, Patam Lestari, Sekupang, Batam. Adapun visi dari Yayasan Mentari Dunia yaitu memberikan harapan dan masa depan bagi anak-anak kurang mampu dan membina mereka menjadi generasi penggerak yang dapat memberikan kontribusi berharga dan memberikan dampak positif di Indonesia dan sekitarnya.

Misi dari Yayasan Mentari Dunia adalah sebagai berikut :

- Menyediakan sebuah sarana yang bersih dan aman yang sesuai dengan kebutuhan fisik, rohani, dan sosial
- Menyediakan edukasi formal dari SD hingga Universitas
- Mengembangkan potensi anak-anak hingga penuh melalui sistem Mentari Dunia sendiri.

Yayasan Mentari Dunia kini terdiri atas 15 anak dengan 3 pengurus, dengan rata-rata anak berusia 8 hingga 17 tahun. Adapun anak-anak yang datang berasal dari Manokwari, Papua. Yayasan Mentari Dunia bertekad untuk tidak menghadirkan kebanyakan anak agar setiap anak mendapatkan fasilitas yang sama dan

layak. Setiap anak berhak mendapatkan loker dan lemari pribadi, serta barang-barang personal seperti sikat gigi, sisir, sepatu, tas, dan lain-lain.

### (2) Latar Belakang Masalah

Kebersihan merupakan suatu upaya yang harus dilaksanakan oleh individu untuk menjaga higienis dirinya agar ia tidak terserang penyakit. Ketika kebersihan terpenuhi, maka akan muncul kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan. Ada beberapa jenis kebersihan, yang meliputi kebersihan badan (mandi, menggosok gigi, mencuci muka, mencuci tangan, mencuci kaki, dan memakai pakaian bersih) dan kebersihan lingkungan (kebersihan rumah, tempat bekerja, dan lain-lain).

Anak-anak harus dibiasakan untuk menjaga kebersihan sejak dini karena dengan diajarkan sejak dini, akan membentuk sebuah pola kebiasaan yang baik sehingga sampai tua pun, ia akan tetap sadar akan kebiasaan bersihnya tersebut. Melihat dari masyarakat, ada banyak sekali versi menjaga kebersihan yang berbeda-beda, yang diajarkan dari setiap keluarga. Dari versi-versi tersebut, sebenarnya masih ada beberapa yang kurang tepat karena tidak mencakup seluruh yang seharusnya dilakukan. Seperti contoh, menggosok gigi. Walaupun sederhana, namun ternyata ada cara menggosok yang lebih efektif, yang dijelaskan oleh dokter gigi. Selain itu, masih ada banyak cara lain yang digunakan untuk menjaga kebersihan.

Selain itu, mengingat kasus pandemi COVID-19 yang sudah semakin menipis di Batam, semakin banyak warga yang sudah mulai melakukan aktivitas selayaknya pre-pandemi, seperti tidak lagi memakai masker, tidak memperdulikan kebersihan, lupa untuk mencuci tangan, dan lain sebagainya. Padahal, walaupun sudah post-pandemi, kita tetap dapat terserang oleh COVID-19. Maka dari itu, kegiatan ini digelar untuk menambah wawasan anak-anak tentang bagaimana sebenarnya

cara tepat untuk menjaga kebersihan, dan apa saja yang harus tetap dilakukan dalam memasuki tahap Post-Pandemi ini.

### (3) Ruang Lingkup

Adapun pelaksanaan kegiatan dari laporan ini hanya akan membahas terkait hal berikut:

- Bagaimana cara menggosok gigi yang benar
- Bagaimana cara mencuci tangan yang benar
- Kebiasaan apa yang harus dibiasakan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan
- Menjaga kebersihan lingkungan
- Jam tidur yang benar
- Cara menjaga agar tubuh tetap sehat dan bugar
- Mengapa kita harus minum air yang banyak
- Jenis-jenis penyakit akibat tidak bersih
- Cara memakai masker yang baik dan benar

### (4) Tujuan dan Manfaat Kegiatan

Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah Bagi masyarakat Yayasan :

- Anak-anak mengetahui cara yang lebih efektif untuk menjaga kebersihan dan kesehatan
  - Anak-anak mengetahui alasan mengapa suatu kegiatan harus dilakukan (Jam tidur, vaksin, dan sebagainya)
  - Anak-anak menambah lebih banyak wawasan seputar kebersihan dan kesehatan
- Bagi Mahasiswa
- Memenuhi nilai kuliah Kewarganegaraan
  - Menambah pengalaman
  - Kesempatan bersosialisasi dengan masyarakat

Bagi Universitas

- Membantu menyukseskan program LPPM dan pemerintah sebagai upaya mahasiswa untuk turun membantu masyarakat menghadapi masalah

Adapun manfaat dari kegiatan ini adalah agar Anak-anak senantiasa sadar akan pentingnya kebersihan dan kesehatan, serta mengetahui alasan dibalik wajibnya vaksinasi, masker, mencuci tangan, menjaga sanitasi diri, dan lain-lain sehingga mereka akan membuat aksi menjaga kebersihan dan kesehatan menjadi sebuah kebiasaan yang mampu dibawa mereka hingga dewasa.

### Target dan Luaran

#### (1) Target Kegiatan

Sebuah kegiatan tentu harus memiliki sebuah target yang akan di capai. Adapun target yang harus di capai dari PKM ini antara lain :

- Tingkah laku saat pandemi tetap dipertahankan oleh anak-anak, walaupun sudah post-pandemi karena COVID-19 belum menghilang secara seluruhnya.
- Anak-anak tidak lupa untuk menjaga kebersihan dan kesehatannya
- Anak-anak mengetahui lebih lanjut bagaimana cara sanitasi diri yang benar, seperti mencuci tangan, menggosok gigi, memakai masker, dan lain-lain
- Anak-anak mengetahui pentingnya vaksin untuk membentuk imun tubuh
- Anak-anak menjadi bahagia akan permainan-permainan sederhana yang telah dirancang

#### (2) Luaran Kegiatan

Adapun luaran dari kegiatan yang akan dibuat, yaitu

- Sebuah publikasi artikel
- Sebuah powerpoint berisi materi sederhana
- Rancangan games yang berkaitan dengan kebersihan dan kesehatan Post-Pandemi
- Beberapa poster dengan tema yang berbeda
- Video dokumentasi yang di post dengan media Instagram
- Foto dokumentasi kegiatan

### Metode Pelaksanaan

#### (1) Teknik Pengumpulan Data

Adapun karena kegiatan ini bersifat sederhana dan yang terlibat hanya anak-anak dari Yayasan Mentari Dunia, maka pengumpulan data kami lakukan secara kualitatif dalam bentuk interview kepada kepala Yayasan Mentari Dunia serta observasi terhadap kegiatan terkait kebersihan dan kesehatan yang dilakukan oleh Anak-anak.

## (2) Proses Perancangan Luaran

Adapun luaran yang akan kami hasilkan berupa sebuah PPT, games, poster, video, foto dokumentasi, serta artikel. Perancangan PPT akan dilakukan setelah kami menetapkan mitra beserta apa yang mereka butuhkan, dalam hal ini adalah Yayasan Mentari Dunia dengan tema “Kebersihan dan Kesehatan”. Setelah kami melakukan riset tentang kisaran umur Anak-anak, barulah kami menyusun rancangan permainan yang nanti akan dimainkan pada saat pelaksanaan. Kami juga akan mendesain 5 poster dengan judul yang berbeda beda sebagai output kami untuk Yayasan. Adapun poster yang akan kami rancang adalah sebagai berikut:

- Cara mencuci tangan sesuai waktu (30 detik)
- Cara memakai masker yang benar
- Infografis tentang waktu tidur
- Beberapa cara menjaga kebersihan
- Alasan mengapa kita harus minum air banyak

Pada saat di tempat, tim akan melakukan dokumentasi dalam bentuk foto dan video, yang kemudian akan kami rancang menjadi sebuah video pendek untuk di post pada Instagram. Setelah kegiatan terlaksana, kami akan menulis sebuah artikel dan mempublikasikannya pada media massa.

## (3) Tahapan Pelaksanaan

Pertama-tama, kami akan menentukan terlebih dahulu mitra yang akan kami kunjungi. Kemudian, kami menetapkan suatu tema yang akan kami bahas bersama dengan mitra. Dalam hal ini, kami bekerja sama dengan Yayasan Mentari Dunia dan

akan membahas tentang “Membangun Kesadaran Pentingnya Kebersihan dan Kesehatan di Masa Post-Pandemi”. Setelah itu, kami membuat MoA dan MoU atas nama UIB dan Yayasan Mentari Dunia. Kami pun mencari tahu ada berapa dan kisaran umur anak-anak di yayasan tersebut.

Kemudian, kami pun menyusun proposal, rancangan poster, PPT, games, dan luaran lainnya yang akan kami tunjukkan dan hasilkan di pelaksanaan nanti.

## Hasil dan Luaran Yang Dicapai

### (1) Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Society Empowerment Program dilakukan pada 17 Juli 2022 di ruang tamu Yayasan Mentari Dunia, dengan menggunakan proyektor, meja, serta white screen dari Yayasan Mentari Dunia. Anggota kelompok yang hadir untuk melakukan kegiatan ini terdiri atas Alberta Adeline Marvel, Kellie Leslie, Raymond, dan Willson. Salah satu tim tidak dapat hadir karena terkena COVID-19.

Anak yang mengikuti kegiatan terdiri atas 13 perempuan dan 3 laki-laki. Kegiatan dilakukan selama kurang lebih 1 jam, dengan timeline terlampir. Ada sesi perkenalan, pengenalan materi, pemberian materi, tanya jawab, dan juga games. Di akhir kegiatan, kami menyiapkan berbagai macam peralatan kebersihan seperti sikat gigi, sabun cuci tangan, masker, dan lain sebagainya sebagai sebuah bentuk terima kasih dari kami kepada Yayasan Mentari Dunia karena telah memberikan kesempatan. Kami juga menyediakan hadiah-hadiah kecil untuk kelompok yang memenangkan lomba.

### (2) Analisis Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan berhasil dilaksanakan dengan lancar dan penuh keseruan di Yayasan Mentari Dunia. Seluruh Anak-anak terlihat antusias mengikuti setiap sesi yang telah disajikan. Ketika diminta untuk melakukan peraga kepada anak-anak

lainnya, mereka tidak berpikir panjang. Mereka langsung mengikuti arahan dan melakukan peraga tentang cara menjaga kebersihan dan kesehatan sesuai yang dipaparkan. Pada sesi pemaparan materi, mereka juga tampak fokus dengan memperhatikan seluruh materi yang diutarakan oleh pemateri. Mereka juga berinteraksi dengan kami sebagai pemateri ketika kami menanyakan suatu pertanyaan kepada mereka.

### (3) Kendala Yang Dihadapi

Tidak ada kendala yang kami hadapi saat berada di tempat. Semuanya berjalan dengan lancar karena adanya bantuan dari seluruh pihak.

### (4) Dampak Setelah Improvisasi

Hasil yang didapat setelah mengimplementasikan kegiatan ini, yakni

- Anak-anak semakin tahu cara untuk menjaga kebersihan dan kesehatannya
- Anak-anak mengetahui bagaimana cara menjaga higienis diri yang benar sesuai saran ahli, seperti mencuci tangan, menggosok gigi, memakai masker, dan lain-lain
- Anak-anak mengetahui pentingnya vaksin untuk membentuk imun tubuh
- Anak-anak menjadi bahagia akan permainan-permainan sederhana yang telah dirancang

### (5) Upaya Keberlanjutan Kegiatan

Diharapkan setelah melalui kegiatan Society Empowerment Program ini, Anak-anak dapat selalu mempertahankan tingkah laku serta cara menjaga kebersihan dan kesehatannya lagi sesuai saran dari ahli. Yayasan dimohon untuk selalu mengingatkan para Anak-anaknya terkait masalah COVID yang memang sudah menurun tetapi belum selesai, sehingga upaya menjaga kebersihan dan kesehatan tetap harus dipertahankan.

## Penutup

### (1) Simpulan

Kebersihan merupakan suatu upaya yang harus dilaksanakan oleh individu untuk menjaga higienis dirinya agar ia tidak terserang penyakit. Ketika kebersihan terpenuhi, maka akan muncul kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan. Anak-anak harus dibiasakan untuk menjaga kebersihan sejak dini karena dengan diajarkan sejak dini, akan membentuk sebuah pola kebiasaan yang baik sehingga sampai tua pun, ia akan tetap sadar akan kebiasaan bersihnya tersebut. Melihat dari masyarakat, ada banyak sekali versi menjaga kebersihan yang berbeda-beda, yang diajarkan dari setiap keluarga. Dari versi-versi tersebut, sebenarnya masih ada beberapa yang kurang tepat karena tidak mencakup seluruh yang seharusnya dilakukan. Selain itu, walaupun sudah post-pandemi, kita tetap dapat terserang oleh COVID-19. Maka itu, kegiatan ini digelar.

Kegiatan berhasil digelar di Yayasan Mentari Dunia pada 17 Juli 2022 dengan 16 peserta. Anak-anak semakin tahu cara untuk menjaga kebersihan dan kesehatannya, menjaga higienis diri yang benar sesuai saran ahli, memakai masker agar virus tidak masuk, dan yang terpenting, menjadi bahagia dari permainan sederhana yang dirancang.

Kegiatan ini juga berhasil menghasilkan beberapa luaran seperti video dokumentasi, laporan kegiatan, laporan progress, desain poster bertemakan kebersihan dan kesehatan, serta sebuah publikasi artikel NACOSPRO.

### (2) Saran

Setelah mengetahui apa saja rancangan PKM yang telah dibuat, sebaiknya penggelar kegiatan segera menuntaskan syarat-syarat yang diperlukan untuk PKM sehingga waktu tidak terbuang sia-sia. Selain itu, penulis juga menyarankan agar Ketua Yayasan beserta pihak terkait selalu mengingatkan kepada Anak-Anaknya untuk senantiasa menjaga kebersihan dan kesehatannya, baik secara internal maupun eksternal.

## **Daftar Pustaka**

<http://www.mentaridunia.org/index.php/kids-profile>

<https://www.chshb.gov.tw/en/node/219112458>

<https://indonesiabaik.id/infografis/berapa-lama-waktu-tidur-yang-baik#:~:text=Remaja%20usia%2014%E2%80%9317%20tahun,7%E2%80%938%20jam%20per%20hari.>

<https://www.alodokter.com/jangan-remehkan-manfaat-air-putih>