

Peningkatan Pemahaman Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak-anak dan Remaja

**Afdhal Ruska, Ryvaldo Rajagukguk, Putri Zahara, Arya Anjaya, Abdul Amran
Amanatullah Savitri, Mahfuz Hudori**

Universitas Internasional Batam

Email: 2151110.afdhal@uib.edu, 2151035.ryvaldo@uib.edu, 2151074.putri@uib.edu,
2151106.arya@uib.edu, 2151115.abdul@uib.edu, amanatullah@uib.ac.id, mahfuz@uib.ac.id

Abstrak

At- Taqwa orphanage Batam telah beroperasi sejak 2010 sampai sekarang 2022, Panti asuhan yang didirikan oleh umi hasnah selaku ketua yayasan terletak pada komplek perumahan, sehingga menjaga kebersihan dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat merupakan suatu keharusan demi diri sendiri dan lingkungan, walaupun gelombang pandemi Covid-19 sudah berkurang dibanding dengan tahun-tahun sebelumnya tetapi tidak menutup kemungkinan akan adanya gelombang-gelombang berikutnya, maka alasan yang kuat untuk menerapkan pola bersih dan sehat (PHBS). Adapun tujuan program pengabdian masyarakat kami yang berjudul “Peningkatan pemahaman penerapan pola hidup bersih dan sehat pada anak anak dan remaja” adalah membiasakan gaya pola hidup bersih dan sehat di At- Taqwa orphanage Batam, ada beberapa hal yang telah berhasil dicapai dari sosialisasi ini ialah anak anak panti semakin mengerti penting nya menjaga diri dan lingkungan adapula pengembangan dari segi perilaku dan kenyamanan lingkungan sekitar, Metodologi penelitian dimulai dari pengumpulan data observasi, implementasi dan dokumentasi.

Abstract

At-Taqwa orphanage Batam has been operating since 2010 until now 2022, the orphanage founded by Umi Hasnah as the chairman of the foundation is located in a housing complex, so maintaining cleanliness and implementing a clean and healthy lifestyle is a must for yourself and the environment, despite the wave of the pandemic. Covid-19 has decreased compared to previous years but does not rule out the possibility of the next waves, so there is a strong reason to implement a clean and healthy pattern (PHBS). as for the purpose Our community service program entitled "Increasing understanding of the application of a clean and healthy lifestyle for children and adolescents" is to get used to a clean and healthy lifestyle at At-Taqwa orphanage Batam, there are several things that have been successfully achieved from this socialization, namely orphanage children increasingly understand the importance of taking care of oneself and the environment as well as development in terms of behavior and comfort of the surrounding environment, the research methodology starts from collecting observation data, implementation and documentation.

Keywords: PHBS, Orphanage, Covid-19

Pendahuluan

Kebersihan merupakan hal yang penting dan terutama dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat berdampak kepada pertumbuhan fisik dan juga psikis, kebersihan sendiri adalah upaya manusia untuk memelihara diri dan lingkungannya dari segala yang kotor dan keji dalam rangka mewujudkan dan melestarikan kehidupan yang sehat dan nyaman. Menjaga kebersihan mungkin merupakan hal yang sudah di ajarkan sejak dini tetapi berdasarkan sejumlah penelitian mengatakan bahwa penerapan kebersihan di Indonesia masih sangat minim hal ini pun bisa terjadi karena beberapa faktor salah satunya adalah kebiasaan, artinya dengan membiasakan menerapkan pola hidup sehat dan bersih akan berperan sangat penting pada kebiasaan tiap orang. karena biasanya perilaku tidak menjaga kebersihan terjadi karena kurangnya pemahaman dan juga pengaruh kebiasaan dari lingkungan tetapi faktor lain juga bisa datang dari minimnya sarana dan prasarana untuk penerapan hidup bersih. Namun, efektivitas promosi hidup bersih dan sehat untuk mengubah perilaku, khususnya cuci tangan pakai sabun sebagai sebuah kebiasaan, masih menjadi tantangan. Studi yang dilakukan oleh PSKK tahun 2021 yang bekerja sama dengan Plan Internasional yang dilakukan di Jawa Tengah, NTB, dan NTT menunjukkan bahwa cuci tangan menggunakan sabun belum menjadi budaya di masyarakat Perilaku menjaga kebersihan seharusnya mendapatkan perhatian khusus dari seluruh masyarakat, terkhususnya lingkungan keluarga dan sekolah karena jika dibiarkan maka akan berdampak buruk bagi diri sendiri ataupun lingkungan sekitar, bukan hanya menjaga kebersihan masyarakat juga harus menjaga pola hidup tetap sehat seperti berolahraga dengan teratur, Dampak buruk yang dimaksud bisa memengaruhi masyarakat dari sisi fisik dan psikis, orang yang memiliki pola hidup yang tidak sehat dan cenderung kotor akan lebih mudah terserang penyakit, mudah Lelah dan mengganggu konsentrasi sehingga

anak yang memiliki pola hidup seperti ini tidak bisa fokus dalam pelajaran, adapula dampak serius yang membuat imun tubuh menurun hal ini dapat berdampak jangka Panjang karena jika imun tubuh menurun maka tubuh akan semakin rentan terkena penyakit Beberapa upaya telah dilakukan oleh pemerintah agar pola hidup sehat dan bersih menjadi suatu budaya baru dalam masyarakat seperti melakukan literasi ke beberapa sekolah dan panti dan menyediakan sarana dan prasarana tetapi hasil menunjukkan bahwa masih banyak anak-anak yang bahkan tidak tau apa itu PHBS dan penerapannya di dalam kehidupan sehari-hari, Dengan demikian maka upaya sosialisasi untuk meningkatkan pemahaman anak-anak Panti At-Taqwa orphanage Batam mengenai apa itu PHBS dan bagaimana menerapkannya menjadi alasan penerapan sosialisasi ini

Tujuan

1. Tujuan dari dilaksanakannya kegiatan sosialisasi/penyuluhan hukum ini adalah diantaranya sebagai berikut: Memberikan edukasi berupa sosialisasi pada anak-anak panti asuhan terkait perilaku hidup bersih dan sehat berupa;
2. Memberikan kesadaran terhadap anak-anak panti asuhan bahwasanya perilaku hidup bersih dan sehat merupakan kewajiban setiap anak untuk menjaga selalu kebersihan untuk dirinya maupun untuk lingkungannya;
3. Memberikan pemahaman kepada anak-anak akan pentingnya hidup bersih dan sehat

Masalah

Permasalahan pada mitra antara lain:

- a. Kurangnya kesadaran atas kebersihan lingkungan seperti sampah yang menumpuk di depan panti
- b. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya penerapan PHBS
- c. Tingkat kesehatan masyarakat yang belum optimal Dipengaruhi oleh kondisi lingkungan

Metode

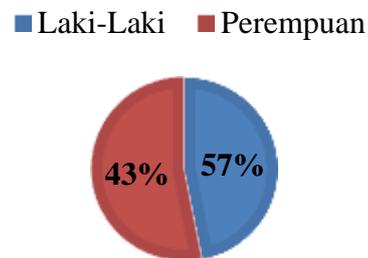
Dalam tahapan ini dilakukan observasi langsung serta wawancara secara langsung terkait pelaksanaan implementasi atau sosialisasi terhadap Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih Terhadap Anak-anak Panti Asuhan At-Taqwa Batam. Pada tahapan ini juga, Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini Metodologi penelitian dimulai dari pengumpulan data observasi, implementasi dan dokumentasi. Jenis penelitian yang digunakan ialah kualitatif evualuatif yang bertujuan menjelaskan data yang dianalisis secara deskriptif, yang sebagian besar berasal dari wawancara serta catatan pengamatan. Dan untuk mengukur keberhasilan program ini, kegiatan pengabdian social ini dilakukan di Panti At-Taqwa orphanage Batam pada tanggal 15 juli 2022 dari jam 9-11 dengan bertepatan Peningkatan pemahaman penerapan pola hidup bersih dan sehat pada anak anak dan remaja, Lokasi penelitian Panti asuhan At-Taqwa orphanage Batam yang terletak di Komp. Taman Seruni Indah Blok.D No.28 Centre, Tlk. Tering, Kec. Batam Kota, Kota Batam, Kepulauan Riau 29461, Indonesia. Panti asuhan At-Taqwa ini dikelola oleh ibu Hasna selaku pengurus dan pemilik panti asuhan tersebut. Tidak hanya penyuluhan, pada tahapan ini juga dilaksanakan pemberian sumbangan berupa sembako dan pemberian hadiah kepada anak-anak yang bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan. Tidak hanya penyuluhan, pada tahapan ini juga dilaksanakan pemberian sumbangan berupa sembako dan pemberian hadiah kepada anak-anak yang bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan.

Pembahasan

Pelaksanaan penyukuhan ini terkait Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih Terhadap Anak-anak Panti Asuhan At-Taqwa Batam dilaksanakan pada Jumat, 15 Juli 2022. Kegiatan ini dilaksanagn di Panti Asuhan At-Taqwa Batam dengan peserta yang hadir sebanyak 29 peserta. Jumlah anak-anak berjenis kelamin laki-

laki sejumlah 15 orang (57%) sedangkan jumlah masyarakat berjenis kelamin perempuan sejumlah 14 orang (43%).

Diagram 1. Sebaran Data Jenis Kelamin Peserta



Anak-anak yang hadir dalam kegiatan tersebut dari kalangan anak-anak hingga remaja. Kegiatan pertama yang dilakukan adalah memaparkan materi yang telah dipersiapkan sebelumnya dengan melihat permasalahan yang timbul dalam lingkup Anak-anak. Pemaparan materi dilaksanakan dengan cara presentasi aktif dengan sesi tanya jawab secara langsung.



Pada pelaksanaan PkM ini, pelaksana memaparkan Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih Terhadap Anak-anak Panti Asuhan At-Taqwa Batam. Anak usia sekolah artinya gerombolan usia yang kritis, karena pada usia tadi seorang anak rentan terhadap dilema kesehatan. Selain rentan terhadap problem kesehatan, anak usia sekolah jua berada di syarat yang sangat peka terhadap stimulus sehingga simpel dibimbing, diarahkan, serta ditanamkan kebiasaan-norma yang baik, termasuk norma berperilaku hayati higienis serta sehat. di umumnya, anak-anak seusia ini juga mempunyai sifat selalu ingin

menyampaikan apa yang pada terima dan diketahuinya dari orang lain.



Berdasarkan hasil riset masih cukup banyak penduduk yang belum menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, walaupun ada kecenderungan perbaikan. Berdasarkan analisis kecenderungan secara rerata nasional, terdapat peningkatan proporsi penduduk berperilaku cuci tangan secara benar pada tahun 2013 yaitu 47,0% dibandingkan tahun 2007 yaitu 23,2%. Demikian pula dengan perilaku BAB benar terjadi peningkatan dari 71,1% pada tahun 2007 menjadi 82,6% pada tahun 2013. Untuk perilaku benar dalam menyikat gigi berkaitan dengan faktor gender, ekonomi, dan daerah tempat tinggal, ditemukan sebagian besar penduduk Indonesia menyikat gigi pada saat mandi pagi maupun mandi sore, (76,6%). Menyikat gigi dengan benar adalah setelah makan pagi dan sebelum tidur malam, untuk Indonesia ditemukan hanya 2,3 %. Dalam pelaksanaannya, pelaksana melakukan kegiatan PkM ini karena suatu urgensi yang harus disampaikan mengingat perilaku hidup bersih dan sehat yang masih kurang. Anak usia sekolah dasar juga sangat rentan mengalami masalah kesehatan karena pola makan yang tidak sehat. Makanan yang dijual disekolah maupun dilingkungan sekolah belum semua memenuhi standar kesehatan dan keamanan, dan anak sekolah cenderung lebih menyukai makanan yang tidak sehat baik karena pengetahuan yang belum memadai atau karena mudah terpengaruh oleh iklan. Sehingga semakin banyak terjadi kegemukan atau kelebihan berat badan akibat konsumsi makanan yang tinggi kalori. Salah satu penerapan yang sangat baik bagi anak usia dini adalah

dengan mengajarkan hidup bersih dan sehat, karena dengan diajarkannya sejak dini anak akan mulai terbiasa dengan apa yang telah diajarkan. Orang tua adalah salah satu peran terpenting dalam kelangsungan kebiasaan hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk anak usia dini. Membiasakan pola hidup bersih dan sehat merupakan perwujudan dari proses pembelajaran yang diterapkan oleh orang tua atau guru yang dapat digunakan oleh anak untuk menolong dirinya sendiri. Dengan membiasakan hidup bersih dan sehat dapat meminimalkan masalah-masalah kesehatan. Apabila seseorang telah sadar akan pentingnya suatu kebersihan, maka pola hidup bersih akan diterapkan. Maka sebaliknya, apabila tingkat kesadaran akan kebersihan seseorang rendah, maka pola hidup bersih jauh dari dirinya. Nilai pokok dari kesehatan adalah kebersihan, sehat akan terwujud apabila kebersihan telah diterapkan. Contoh pola hidup sehat adalah dengan cara bangun pagi, mandi, sarapan pagi, makan buah dan sayur, cuci tangan, gosok gigi dan istirahat teratur.

Simpulan

Apabila seseorang telah sadar akan pentingnya suatu kebersihan, maka pola hidup bersih akan diterapkan. Maka sebaliknya, apabila tingkat kesadaran akan kebersihan seseorang rendah, maka pola hidup bersih jauh dari dirinya. Nilai pokok dari kesehatan adalah kebersihan, sehat akan terwujud apabila kebersihan telah diterapkan. Contoh pola hidup sehat adalah dengan cara bangun pagi, mandi, sarapan pagi, makan buah dan sayur, cuci tangan, gosok gigi dan istirahat teratur.

Berdasarkan data dalam penelitian yang maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Berdasarkan hasil riset masih cukup banyak penduduk yang belum menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, walaupun ada kecenderungan perbaikan. Berdasarkan analisis kecenderungan secara rerata nasional, terdapat peningkatan proporsi penduduk berperilaku cuci tangan secara benar pada tahun 2013 yaitu 47,0%

dibandingkan tahun 2007 yaitu 23,2%. Demikian pula dengan perilaku BAB benar terjadi peningkatan dari 71,1% pada tahun 2007 menjadi 82,6% pada tahun 2013. Untuk perilaku benar dalam menyikat gigi berkaitan dengan faktor gender, ekonomi, dan daerah tempat tinggal, ditemukan sebagian besar penduduk Indonesia menyikat gigi pada saat mandi pagi maupun mandi sore, (76,6%). Menyikat gigi dengan benar adalah setelah makan pagi dan sebelum tidur malam, untuk Indonesia ditemukan hanya 2,3 %. Dari total peserta sosialisasi, ditemukan hanya 6% Anak-Anak yang mengetahui apa itu data pribadi, 38% memilih tidak tahu, dan 56% sisanya memilih tidak tahu. Tingkat pengetahuan Anak-Anak setelah dilakukan sosialisasi/penyuluhan oleh pelaksana PkM terlihat meningkat. Setelah dilaksanakan sosialisasi/penyuluhan oleh pelaksana, sejumlah 87% peserta sudah mengetahui apa itu data pribadi, dan sisanya masih memilih bingung (13%). Manfaat dari diadakannya kegiatan PkM bagi anak-anak Panti Asuhan At-Taqwa Batam Selain pemahaman Anak-Anak Panti Asuhan At-Taqwa Batam mengenai perilaku Hidup bersih dan Sehat yang terlihat meningkat, pemahaman mengenai perilaku hidup bersih dan sehat dikalangan anak-anak juga meningkat. Setelah dilakukan sosialisasi/penyuluhan, sejumlah Anak-Anak yang menjadi peserta dominan memilih “perlu” adanya edukasi mengenai pentingnya kebersihan dan kesehatan yaitu sejumlah 84%, sedangkan sisanya memilih tidak tahu (16%). Dari minimnya tingkat pengetahuan Anak-Anak Panti Asuhan At-Taqwa Batam, maka pelaksanaan PkM ini dinilai dapat berkontribusi bagi Anak-Anak.

Daftar Pusaka Jurnal

Al-fadillah, D I Posdaya, ‘Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Tatanan Keluarga Di Posdaya Al-Fadillah’, 2016, 89–100
Ariani, Rizka, and Fetra Venny Riza, ‘Peningkatan Derajat Kesehatan Melalui Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan

Sehat Sejak Dini’, Seminar Nasional Kewirausahaan, 1.1 (2019), 319–22
Dan, Penelitian, ‘PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT’, 2021, 1–9
Rahmawati, Alfiah, ‘Laporan Pengabdian Masyarakat’, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 201910367, 2017, 1–35
Suhrianati, ‘Jurnal Sagacious Vol. 3 No. 1 Juli-Desember 2016’, Pendidikan PHBS Dalam Perspektif Islam, 3.1 (2016), 67–78
trGgiatan, Judul, Bidang Kegiatan, Ketua Peleksana Kegiatan Nama Lengkap NIM Program Studi Perguruan Tinggi, Alamat Email, Anggota Pelaksana
Kegfutan Penulis, Dosen Pendamping Nama Lengkap dan Gelar NIDN Alamat Rumah dan No Tel, and others, ‘9 Jari Untuk Anak Indonesia !’, 2017
Yulia, Veronika, ‘Program Kreativitas Mahasiswa “ Gravity (Grahita Do Healthy Activity)” P Rogram Peningkatan Praktik Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Bagi Anak Tuna Grahita Bidang Kegiatan Pkm- Pengabdian Kepada Masyarakat 2014 Pengesahan Pkm- Pengabdian Kepada Masyarakat’, 2012
Zukmadini, Alif Yanuar, Bhakti Karyadi, and Kasrina Kasrina, ‘Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak Di Panti Asuhan’, Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA, 3.1 (2020)
<<https://doi.org/10.29303/jpmpi.v3i1.440>>