

MEMBIASAKAN DIRI DENGAN BERPERILAKU HIDUP SEHAT**Krisnaldy, Abdul Majid Karim Nashrulloh, Andini Damayanti, Ceachilia Eka
Pramesty, Risma Meisellawati, Yulia Rosiani**

Dosen Dan Mahasiswa Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pamulang

Email : dosen01890@unpam.ac.id, majidkarim135313@gmail.com, andinidamayanti02@gmail.com,
ceachiliaeka1904@gmail.com, rismameisellawati01@gmail.com, yuliarosiani22@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk melaksanakan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi. Selain itu, melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, diharapkan menjadi kesempatan bagi anak-anak yang ada di Yayasan Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Nurul Ihsan untuk berdiskusi dengan narasumber terkait dengan Membiasakan diri dengan Berprilaku hidup sehat Tujuan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk melaksanakan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi dan tujuan utamanya adalah untuk memberikan pengajaran kepada anak-anak yang ada di Yayasan Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Nurul Ihsan supaya lebih kreatif menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan. Selain itu diharapkan dengan pengabdian kepada masyarakat ini keberadaan perguruan tinggi dapat memberikan kontribusi besar kepada pengembangan dan penerapan keilmuan kepada masyarakat. Metode kegiatan yang dilaksanakan adalah kami mendatangi langsung ke lokasi PKM yaitu di Yayasan Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Nurul Ihsan. Hasil pengabdian kepada masyarakat yang diperoleh yakni anak-anak yang di Yayasan Nurul Ihsan dapat memikirkan kembali tentang Membiasakan diri dengan Berprilaku hidup sehat. Ilmu yang didapatkan pada Pengabdian Kepada Masyarakat kali ini diharapkan mampu memberikan semangat baru bagi dosen dalam upaya mengembangkan diri memberikan pengajaran, penyampaian materi dan motivasi serta berkontribusi bagi generasi muda baik di dalam lingkungan kampus, keluarga dan masyarakat secara luas.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**ABSTRACT**

The purpose of this Community Service activity is to implement one of the Tri Dharma of Higher Education. In addition, through this Community Service activity, it is hoped that it will be an opportunity for children at the Pondok Pesantren Foundation and Nurul Ihsan Orphanage to discuss with resource persons related to Familiarizing themselves with Healthy Living Behavior. The purpose of this Community Service activity is to implement one of the Tri Dharma of Higher Education and its main purpose is to teach children at the Islamic Boarding School Foundation and Nurul Ihsan Orphanage to be more creative in maintaining body and environmental hygiene. In addition, it is hoped that with this community service, the existence of universities can make a major contribution to the development and application of science to the community. The method of the activity carried out was that we went directly to the PKM location, namely the Pondok Pesantren Foundation and the Nurul Ihsan Orphanage. The results of community service obtained are that children at the Nurul Ihsan Foundation can rethink about familiarizing themselves with healthy living behavior. The knowledge gained in Community Service this time is expected to be able to provide new enthusiasm for lecturers in an effort to develop themselves by providing direction, delivering material and motivation and contributing to the younger generation both within the campus, family and society at large.

Keywords: Clean and Healthy Lifestyle

PENDAHULUAN

Kesehatan itu mahal harganya sehingga tidak seorangpun ingin sakit. Tetapi, seringkali penyakit datang dengan tiba-tiba hanya karena manusia lalai menjaga kesehatan. Tanpa disadari, terkadang pola hidup sehari-hari dapat menyebabkan seseorang jatuh sakit. Pola hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan. Menjalani pola hidup sehat merupakan pekerjaan yang tidak mudah. Ibarat orang dalam perjalanan dan menemukan persimpangan jalan, satu arah merupakan jalan yang terjal berbukit-bukit dan jauh sementara jalan yang lain mudah dan lebih dekat, tetapi macet. Kebanyakan orang akan memilih jalan yang mudah meskipun jalan macet. Itulah gambaran manusia biasanya memilih yang mudah, makan yang serba enak, malas bekerja, tidur nyenyak dan malas bergerak.

Orang yang memilih jalan hidup yang serba mudah dan tidak teratur dalam jangka panjang akan menjadikan orang tersebut menjadi tidak sehat, pemalas dan kehilangan jati diri karena hidupnya tidak disiplin dan tidak mampu mengendalikan diri.

Beberapa tahun yang lalu, Human Population Laboratory di California Departemen of Health menerbitkan daftar kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan dan umur panjang, yaitu

mencakup olahraga yang teratur, tidur secukupnya, sarapan yang baik, makan yang teratur, kontrol berat badan, bebas dari rokok dan obat-obatan, dan tidak mengomsumsi alkohol (Sharkey, 2003:15). Irianto (2000:16) mengemukakan bahwa untuk mencapai kebugaran dan kesehatan, seseorang harus mengatur makanan, beristirahat secara cukup, dan berolahraga teratur. Dengan demikian, pola hidup sehat akan mencakup pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat yang cukup, dan aktif berolahraga.

Mengatur Makanan dan Pola Makan

Diet berarti mengatur makan. Hal ini mengandung makna bahwa makan harus seimbang dengan kebutuhan tenaga. Kalau seseorang bekerja dengan kebutuhan tenaga yang banyak, seperti tukang batu, pengayuh becak, atau seorang atlet berarti kebutuhan makan juga banyak. Sebaliknya, seseorang yang bekerja di atas meja seperti sekretaris atau kepala kantor yang memerlukan tenaga tidak banyak, maka makanan yang dibutuhkan juga tidak banyak. Oleh karena itu, konsumsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan tenaga. Dengan kata lain, input energi harus sama dengan output energi. Ingat, mengonsumsi makanan yang berlebihan dapat berakibat langsung pada kelebihan berat badan, kegemukan, dan akibatnya dapat menyebabkan penyakit jantung,

diabetes melitus, dan secara tidak langsung dapat menimbulkan depresi, dan ketidaknyamanan sosial.

Menjaga Kesehatan Pribadi

Tugas lain dalam usaha mendapatkan kesehatan yang baik adalah dengan cara menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi dapat diartikan sebagai aktivitas rutin yang biasa dilakukan oleh setiap orang, seperti mandi, menggosok gigi, berpakaian, kebersihan rambut (Irianto (2004: 83).

Mengatur Istirahat

Mengatur Istirahat berarti mengatur antara bekerja dan beristirahat. Tenaga manusia ada batasnya, kapan harus bekerja dan kapan harus istirahat. Jika antara bekerja dan istirahat tidak seimbang, dapat menyebabkan badan menjadi tidak nyaman dan bisa menimbulkan sakit. Istirahat bagi tubuh diperlukan untuk memberikan melekukan kesempatan pada alat-alat tubuh atau organ-organ tubuh mengurangi pekerjaannya secara faali sehingga tubuh dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat yang baik adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari. Tidur sebaiknya dilakukan pada malam hari setelah seharian fisik bekerja.

Berolahraga Teratur

Olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali. Olahraga yang cocok dan mudah

dilakukan oleh setiap orang adalah olahraga aerobik, seperti jalan kaki, jogging, senam aerobik, berenang, bersepeda atau permainan ringan, seperti tenes meja atau golf. Olahraga permainan lebih disukai banyak orang karena menyenangkan. Olahraga permainan lebih cocok untuk pengembangan motorik anak (Poppen, 2002:41). Problem yang muncul dalam masyarakat adalah budaya malas untuk berolahraga. Dengan kata lain, tidak semua orang suka berolahraga. Agar orang gemar bermain atau berolahraga, aktivitas itu harus muncul dari motivasi diri sendiri dan dipilih sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan tubuh masih dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan, baik bentuk gerakan maupun kecepatan gerakan (Mechikoff, 2010: 5).

RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana merancang tentang pentingnya menjaga kesehatan pribadi?
2. Bagaimana merancang strategi yang tepat untuk meningkatkan awareness tentang pentingnya kesehatan?
3. Bagaimana cara menumbuhkan motivasi anak-anak yang ada di Yayasan Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Nurul Ihsan untuk melakukan kehidupan sehat pada usia dini ?
4. Bagaimana pembiasaan perilaku personal hygiene pada usia anak-anak dan remaja?

TUJUAN KEGIATAN

1. Pengabdian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai pembiasaan perilaku Personal hygiene yang dilakukan oleh anak-anak yang ada di Taman Yayasan Nurul Ihsan.
2. Untuk mengetahui konsep yang dapat meningkatkan kesehatan pada kondisi saat ini.
3. Untuk mengetahui tata cara menjaga kebersihan atau kesehatan yang telah dilakukan oleh anak-anak yang ada di Yayasan Nurul Ihsan.

METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibagi menjadi beberapa tahap. Tahap pertama adalah identifikasi masalah yang dilakukan sebagai langkah awal untuk merumuskan apa saja yang akan dijadikan bahan untuk perancangan sistem dan materi pelatihan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Tahap berikutnya yaitu melakukan survei lapangan ke Yayasan Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Nurul Ihsan. Tim pelaksana kemudian melakukan proses wawancara dan diskusi dengan Ketua Yayasan yang ada di Yayasan Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Nurul Ihsan untuk identifikasi permasalahan yang ada dalam lingkungan anak-anak terkait upaya meningkatkan kesehatan

fisik dan penerapatan kebersihan pada lingkungan anak-anak dengan mengetahui tata cara menjaga kebersihan lingkungan untuk kemudian merumuskan solusi dan penyelesaiannya serta menentukan keluaran yang diharapkan oleh mitra. Pada tahap ini anggota tim pelaksana berdiskusi menentukan tema dan materi yang akan disampaikan, bahan dan alat yang diperlukan, serta persiapan teknis lainnya yang dibutuhkan untuk kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan di tempat mitra, yaitu di Yayasan Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Nurul Ihsan pada hari Rabu, 30 Maret 2022 mulai pukul 08.00 sampai pukul 11.00 WIB. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada anak-anak yang ada di Yayasan Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Nurul Ihsan menggunakan metode presentasi dengan media Microsoft Power Point. Adapun kegiatan dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu:

1. Persiapan sarana dan pra-sarana untuk mendukung kegiatan;
2. Pembukaan acara dilakukan oleh dosen pembimbing dan ketua PKM;
3. Pelaksanaan penyuluhan mengenai upaya meningkatkan kesadaran diri tentang pentingnya kesehatan.

4. Pelaksanaan yang berisikan sesi tanya-jawab;
5. Kegiatan diakhiri dengan pembacaan doa penutup.

Adapun untuk materi disusun per submateri yang meliputi:

1. Pengertian kesehatan.
2. Tata cara menjaga kesehatan pada diri sendiri.
3. Mengetahui konsep apa itu kesehatan dan kebersihan.
4. Manfaat menjaga hidup sehat.
5. Dampak yang terjadi jika tidak menjaga kesehatan diri.
6. Memberikan tujuan apabila kita mulai membiasakan diri dalam hidup sehat.
7. Pengertian *Awareness*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses penyampaian materi dilaksanakan di Yayasan dalam tiga urutan yaitu:

1. Memberikan pengetahuan dan pemahaman melalui penjelasan materi;
2. Tanya jawab tentang materi, dan
3. Quiz

Memberikan Pengetahuan dan Pemahaman Kegiatan

Tahap ini memberikan pengetahuan, pemahaman melalui penjelasan tentang arti menjaga kesehatan diri serta kebersihan pada lingkungan sekitar, hal ini dapat memberikan manfaat tentang seberapa pentingnya dalam menjaga

kesehatan pada usia dini, dan cara mengetahui tahap atau tata cara melindungi diri seseorang terhadap penyakit yang sekarang bermacam-macam jenisnya. Maka dari itu pentingnya mengasah kesehatan dan kebersihan anak-anak sampai mereka mengerti betapa pentingnya konsep tersebut. Sebagaimana dikemukakan di atas, tujuan dari penyuluhan ini adalah agar anak memiliki pemahaman mengenai arti dan pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan terhadap lingkungan yang sehat, manfaat dan cara menjaga kesehatan dengan cara memiliki kesadaran tinggi untuk selalu menjaga lingkungan, menjaga kesehatan pribadi, olahraga, istirahat yang cukup, serta menjaga adab dalam kebersihan.

Secara umum anak-anak yang ada di Yayasan nurul ihsan sudah memiliki pengetahuan awal yang baik tentang kebersihan dan kesehatan serta dampak yang terjadi jika tidak menerapkan konsep kebersihan itu sendiri salah satunya menjadi sarang penyakit. Arti kesehatan itu sendiri juga bisa di jadikan sebagai bahan kreativitas dan cara mengatur diri dan bisa mengerti konsep yang dipaparkan, Mengenai menjaga serta menerapkan konsep tersebut pada kehidupan sehari-hari agar anak-anak tersebut menjadi pribadi yang lebih sehat dan kuat.

Tanya Jawab Tentang Materi

Terlebih dahulu siswa melontarkan beberapa pertanyaan mengenai materi yang sudah disampaikan dan dari manfaat menjaga hidup sehat, selanjutnya pemateri memberi jawaban atau tanggapan atas pertanyaan siswa.

Quiz

Pemateri mengajukan beberapa pertanyaan terkait cara menerapkan dan manfaat kebersihan itu sendiri, serta dampak jika tidak menjaga kebersihan dan kesehatan sejak dini, siswa diperbolehkan untuk rebutan menjawab pertanyaan, yang berhak menjawab adalah yang mengangkat tangan terlebih dahulu, dan jika jawabannya tepat maka diberikan hadiah. Quiz dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana siswa telah memahami materi, dan untuk memotivasi belajar. Peserta sangat antusias dan merespon secara positif terhadap materi yang disampaikan.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan Membiasakan Diri Dengan Berperilaku Hidup Sehat memahami konsep terhadap kebersihan diri dan lingkungan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat Universitas Pamulang mendapat respon positif dari pihak sekolah dan perwakilan orangtua siswa serta para siswa. Para siswa sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan. Sebagian besar (90%) siswa sudah

memiliki pemahaman terhadap konsep kesehatan kebersihan yang terdapat pada konsep yang telah kami sampaikan. Para peserta mulai mengerti dan memahami manfaat kebersihan pada diri sendiri dan lingkungan sekitar. Untuk menumbuhkan dan menguatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan anak diperlukan teladan dan supporting orangtua dalam mengenalkan lingkungan dan nilainya bagi kehidupan.

SARAN

Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda untuk meningkatkan perilaku kreativitas dan kesehatan bagi anak-anak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami selaku pelaksana kegiatan PKM mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing kami Bapak Krisnaldy, S.E., MSi atas bimbingannya. Dan terimakasih atas antusias Pengurus dan anak-anak yang ada di Yayasan Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Nurul Ihsan, semoga ini dapat bermanfaat dan mengedukasi anak-anak.

FOTO KEGIATAN





DAFTAR PUSTAKA

- Fajri, C., Susanto, S., Suworo, S., Sairin, S., & Tarwijo, T. (2021). Pelatihan Perencanaan Kewirausahaan Hidroponik Dan Penguatan Kelembagaan Santripreneur Di Pesantren Al Wafi Islamic Boarding School Pengasinan Depok. *Abdi Laksana: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 154-160.
- Pasaribu, V. L. D., Agrasadya, A., Shabrina, N., & Krisnaldy, K. (2020). Menjadi Enterpreneur Muda Yang Memiliki Jiwa Leadership Untuk Menghadapi Masa Depan. *Abdi Laksana: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Pasaribu, V. L. D., Susanti, F., & Hartuti, E. T. K. (2019). Memotivasi Siswa dan Siswi SMK Letris Indonesia di Dalam Menentukan Pilihan Untuk Melanjutkan Pendidikan Atau Bekerja Setelah Lulus Sekolah. *Jurnal Pengabdian Dharma Laksana*, 1(2), 161-172.
- Pasaribu, V. L. D., Sulaiman, S., Sutiman, S., Thaharudin, T., & Purnomo, B. Y. (2020). Pengenalan Letak Posyandu Terdekat Dikelurahan Pisangan Dengan Manajemen Pemasaran Revolusi 4.0 Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Letak Dan Fungsi Posyandu Terdekat Pada Kelurahan Pisangan. *Dedikasi Pkm*, 1(1), 105-110.
- Pasaribu, V. L. D., Oktrima, B., Prabowo, B., Arianto, N., & Haryoko, U. B. (2020). Progam Pendampingan Dan Penyelenggaraan Pendidikan Anak Pada Usia Dini Terhadap Prestasi Belajar Dilingkungan Rt 020 Rw 009. Kel Giri Peni. Kec Wates. Yogyakarta. *Jurnal Lokabmas Kreatif*, 1(1), 71-75.
- Pasaribu, V. L. D., Jannah, M., Fazar, M., Putra, S. P., Monalisa, M., & Sofa, M. (2021). Meningkatkan Produktivitas Usaha Dimasa Pandemi Pada Ibu PKK RT 004/003 Kelurahan Sawah Baru Ciputat, Tangerang Selatan. *Abdi Laksana: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 295-301.
- Pasaribu, V. L. D., Yuniati, H. L., Pranata, R., Sembayu, R., Purba, S. M., & Nurbayani, T. T. A. (2021). Manajemen Keuangan Untuk Menghadapi Dan Bertahan Di Era Covid 19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 12-18.
- Pasaribu, V. L. D., Dwiyatni, A., Sabina, C., Ridwan, M., Gunawan, D. D., & Noviani, B. C. (2021). Evaluasi Penerapan 3M Dimasa Pandemic Covid 19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 54-60.
- Pasaribu, V. L. D., Syafei, A. N., Farhan, A., Aufaizah, A., Irani, C., & Firtiayani, S. R. (2021). Pengaruh

- Displin Protokol Kesehatan Terhadap Pencegahan Penularan Virus Covid-19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 91-98.
- Pasaribu, V. L. D., Septiani, F., Rahayu, S., Lismiatun, L., Arief, M., Juanda, A., ... & Rahim, R. (2021). Forecast Analysis of Gross Regional Domestic Product based on the Linear Regression Algorithm Technique.
- Priadi, A., Pasaribu, V. L. D., Virby, S., Sairin, S., & Wardani, W. G. (2020). Penguatan Ekonomi Kreatif Berbasis Sumber Daya Desa Dikelurahan Rempoa. *Abdi Laksana: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 356-35.
- Pasaribu, V. L. D., Priadi, A., Anismadiyah, V., Rahayu, S., & Maduningtias, L. (2021). Penyuluhan Kreatif Dan Inovatif Meningkatkan Mutu Produksi Umkm Di Desa Belega Kabupaten Gianyar. *Pro Bono Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(02).
- Pasaribu, V. L. D. (2021). Pelatihan Berbasis Online Di Era Covid-19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(3), 26-32.
- Pasaribu, V. L. D., & Setyowati, R. (2021). Adaptasi Kehidupan New Normal Pada Masa Pandemi Covid-19 Diyayaan Pondok Pesantren Dan Panti Asuhan Nurul Ikhsan Kecamatan Setu, Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Lokabmas Kreatif: Loyalitas Kreatifitas Abdi Masyarakat Kreatif*, 2(2), 82-88.
- Sahroni, S., Susanto, S., Sutoro, M., Mukrodi, M., & Apriansyah, M. (2020). Penumbuhan Wirausaha Baru Pada Majelis Da'wah Al'adni. *Abdi Laksana: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2).
- Sudaryana, Y., Susanto, S., Lisnawati, L., Santoso, T., Setyady, T., Nata, C., & Suryanita, A. (2021). Manajemen Pemakaian Masker Sebagai Perlindungan Terhadap Sdm Umkm Kelompok Wanita Tani (Kwt) Daun Salam, Kelurahan Pamulang Barat, Kecamatan Pamulang Tangerang Selatan Di Masa Pandemi Covid-19. *Abdi Laksana: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 290-294.
- <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpka/article/download/1303/1084>