

SOSIALISASI TENTANG POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI MASA PANCAROBA

Laila Nurjanah^{a,1}, Anjeli Liani^{b,2}, Rani Cinta Anggraini^{c,3}, Nadiya^{d,4}

^{a,b,c,d}Program Studi Sarjana Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Pamulang*

¹lailanurjanahh@gmail.com; ²anjeliliani06@gmail.com; ³ranianggraini007@gmail.com

⁴2604nadiya@gmail.com

Abstrak

Pola hidup bersih dan sehat adalah hal yang wajib diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat yang ditimbulkan sangat banyak. Di Indonesia memiliki dua perbedaan musim, musim penghujan dan musim kemarau. Dengan kondisi seperti ini anak – anak lebih rentan terkena penyakit pada saat pergantian musim penghujan dan musim kemarau atau yang biasa disebut musim pancaroba. Musim pancaroba diidentikan dengan munculnya berbagai macam penyakit. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran anak-anak Asrama Yatim dan Dhu'afa Ishlahul Hayat 1 akan pentingnya Pola Hidup Bersih dan Sehat di Masa Pancaroba. Metode pengabdian masyarakat berupa sosialisasi tentang pola hidup bersih dan sehat di masa pancaroba yang saat ini sedang terjadi. Dengan adanya sosialisasi ini, diharap dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya hidup bersih dan sehat. Faktor yang memiliki peran penting dalam perilaku hidup bersih dan sehat adalah kesadaran diri sendiri dan kepedulian terhadap lingkungan sekamir. Sehingga dapat lebih memperhatikan kebersihan anak- anak asrama tersebut agar tercipta lingkungan yang sehat.

Kata Kunci: *Pancaroba, PHBS, Penyakit*

Abstract

A clean and healthy lifestyle is something that must be applied by everyone, considering the many benefits it brings. In Indonesia, there are two distinct seasons, the rainy season and the dry season. Under these conditions, children are more susceptible to disease during the changing of the rainy and dry seasons or what is commonly called the transition season. The transition season is identified with the emergence of various diseases. This service aims to increase the awareness of orphans and Dhu'afa Ishlahul Hayat 1 hostel children about the importance of a clean and healthy lifestyle during transition. The community service method is in the form of outreach about a clean and healthy lifestyle during the transition period that is currently taking place. With this socialization, it is hoped that it can increase awareness of the importance of clean and healthy living. Factors that play an important role in clean and healthy living behavior are self-awareness and concern for the surrounding environment. So that can pay more attention to the cleanliness of the dormitory children in order to create a healthy environment.

Keywords: *Transition Period, PHBS, Disease*

PENDAHULUAN

Pola hidup bersih dan sehat adalah hal yang wajib diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat yang ditimbulkan sangat banyak (Musdalifah et al., 2016).

Menteri Republik Indonesia telah membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat atau disingkat PHBS di seluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen PHBS, mulai dari tahap pengkajian, perencanaan dan pelaksanaan serta pemantauan dan penilaian (Nurhajati, 2015). Upaya tersebut dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya, sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya (Julianingsih et al., 2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan –kegiatan kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan–kegiatan

kesehatan di masyarakat (Depkes RI, 2007). Lingkungan yang kurang bersih dan kurangnya pengetahuan tentang perilaku hidup bersih sehat akan menimbulkan dampak buruk di lingkungan serta pribadi setiap individu. Lingkungan tersebut juga akan menimbulkan berbagai macam penyakit (Ambarwati & Prihastuti, 2019). Saat ini Indonesia sedang mengalami cuaca harian tidak menentu belakangan, kadang panas kadang hujan, saat ini kami memasuki musim pancaroba atau peralihan. Pancaroba adalah masa dimana terjadinya transisi atau pergantian antara dua musim, seperti musim kemarau menuju musim penghujan dan musim penghujan menuju musim kemarau (Banun, 2016).

Pada pergantian musim seperti ini, perubahan suhu yang mendadak dan rasa yang tidak nyaman ini menyebabkan banyak orang mudah menjadi sakit terutama kepada anak-anak. daya tahan tubuh sangat diperlukan untuk membuat tubuh tidak mudah terserang penyakit yang disebabkan oleh infeksi virus dan bakteri (Aulina & Astutik, 2018). Berbeda dengan orang dewasa, anak-anak belum memiliki daya tahan tubuh yang kuat. Anak-anak masih rentan sakit karena kekebalan tubuhnya belum terbentuk dengan sempurna (Nurmahmudah et al., 2018).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dilakukanlah Sosialisasi Tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat di Masa Pancaroba. Pengabdian ini ditujukan untuk anak-anak Asrama Yatim dan Dhu'afa Ishlahul Hayat 1.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Asrama Yatim dan Dhu'afa Ishlahul Hayat 1, yang beralamat di Jalan Mujair Raya, Kel. Bambu Apus, Kec. Pamulang, Kota Tangerang Selatan. Waktu pelaksanaan kegiatan PKM. 09.00 – Selesai, sabtu 27 November 2022. Subjek dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Asrama Yatim dan Dhu'afa Ishlahul Hayat 1 adalah anak-anak berusia 7 sampai 13 tahun serta pengurus asrama.

Metode pengabdian masyarakat berupa sosialisasi mengenai pola hidup bersih dan sehat di masa pancaroba yang terjadi pada saat ini, serta melakukan games tebak gambar mengenai beberapa macam penyakit yang di sering muncul pada saat musim pancaroba.

Kegiatan dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu: 1) survei lokasi di Jalan Mujair Raya, Kel. Bambu Apus, Kec. Pamulang, Kota Tangerang Selatan; 2) setelah survei ditentukan pelaksanaan dan

sasaran peserta kegiatan; 3) rapat koordinasi tim mengenai pembagian tugas; 4) sosialisasi program terhadap sasaran yang dituju; 5) evaluasi kegiatan yang telah dilakukan, dengan cara mengajukan pertanyaan kepada anak-anak asrama mengenai semua pokok materi yang telah dibahas pada sosialisasi ini; 6) membuat laporan akhir kegiatan pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui berbagai tahapan pendekatan, persetujuan, persiapan dan tak lupa juga hiburan dalam pelaksanaannya. Selain itu pemateri juga menyajikan dan menyaring data supaya tidak melenceng dari fokus sosialisasi yang disampaikan. Sasaran utama dalam sosialisasi ini adalah anak-anak berusia 7 sampai 13 tahun serta pengurus asrama.



Gambar 1. Pemberian Materi Oleh Pemateri

Pada kegiatan sosialisasi ini materi disampaikan dengan cara presentasi secara

lisan. Pada proses penyampaian materi anak-anak mendengarkan dan memberikan respon yang baik. Di Asrama Yatim dan Dhu'afa Ishlahul Hayat 1 ditinggali oleh hampir 10 orang anak yang setiap harinya menggunakan tempat yang sama contohnya adalah kamar mandi, tempat yang mudah untuk berkembangnya berbagai macam penyakit. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran anak-anak Asrama Yatim dan Dhu'afa Ishlahul Hayat 1 tentang pentingnya menjaga pola hidup bersih dan sehat di masa pancaroba.

Saat ini Indonesia sedang mengalami yang namanya musim pancaroba. Musim pancaroba selalu terjadi setiap tahun, perubahan cuaca yang tidak menentu seperti panas saat siang hari, hujan saat malam hari dan juga sebaliknya. Pada kondisi cuaca seperti saat ini, tubuh dipaksa untuk terus beradaptasi dalam melakukan kegiatan sehari-hari, maka tak heran apabila seseorang yang memiliki kondisi daya tahan tubuh yang kurang baik, akan sangat mudah terserang penyakit apalagi dengan daya tahan tubuh yang lemah. Para pemateri juga menyampaikan beberapa hal kepada anak-anak Asrama Yatim dan Dhu'afa Ishlahul Hayat 1 untuk terus menjaga kesehatan di kondisi cuaca seperti saat ini dengan

melakukan: 1) Memakai masker untuk melindungi mulut dan hidung saat keluar rumah, 2) Menyiapkan jaket, sweater, payung atau jas hujan sebelum keluar rumah sebagai antisipasi cuaca yang tidak menentu, 3) Mengonsumsi makanan bergizi, yang mengandung vitamin dan mineral seperti buah-buahan, sayuran, ikan, daging, telur. Karena makanan sehat dapat meningkatkan sistem imun agar tubuh terhindar dari penyakit, 4) Istirahat yang cukup, hindari begadang, karena kurang tidur menyebabkan tubuh lelah dan sistem imun menurun hingga mudah terserang penyakit, 5) Minum air putih setidaknya 2 liter atau lebih dalam sehari agar tubuh tetap terhidrasi dengan baik, karena air juga berperan dalam mengedarkan oksigen, membuang zat-zat tak berguna dalam tubuh dan merupakan komponen penting untuk membentuk plasma darah, 6) Mengonsumsi suplemen supaya daya tahan tubuh meningkat, 7) Selalu menjaga kebersihan diri serta lingkungan sekamir dengan rajin cuci tangan selesai beraktivitas dan sebelum makan, 8) Bersihkan area rumah dan lingkungan tempat kerja dari sampah-sampah dan musnahkan genangan air tempat nyamuk berkembangbiak, 9) Melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara rutin, misalnya: jogging, bersepeda

atau jalan kaki, dan lain sebagainya, dengan demikian kesehatan tubuh tetap terjaga.

Keuntungan yang didapat apabila menjaga kebersihan yaitu: mendapat rasa percaya diri yang tinggi, badan akan selalu segar dan sehat, terhindar dari berbagai macam penyakit, dan tidak mudah diserang penyakit menular.



Gambar 2. Quiz Tanya Jawab

Setelah pemaparan materi, pemateri melakukan sesi quiz tanya jawab. Pada sesi ini pemateri mengajukan beberapa pertanyaan terkait materi yang sebelumnya disampaikan yaitu mengenai pola hidup bersih dan sehat di masa pancaroba.

Secara umum anak-anak Asrama Yatim dan Dhu'afa Ishlahul Hayat 1 sudah memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai hidup bersih dan sehat. Akan tetapi banyak pula dari mereka yang acuh atau kurang peduli untuk menerapkan di lingkungan tempat tinggal mereka. Untuk menumbuhkan budaya peduli terhadap lingkungan dimana mereka tinggal

bukanlah perkara yang mudah. Anak-anak harus dilatih untuk menjaga kebersihan dirinya sendiri dan apabila anak sudah mampu untuk menjaga kebersihan dirinya, kemudian menjaga kebersihan di lingkungan tempat tinggal.



Gambar 3. Games Tebak Gambar

Setelah sesi quiz tanya jawab, pemateri melakukan games tebak gambar mengenai berbagai macam penyakit yang sering muncul saat musim pancaroba. Anak-anak yang mengangkat tangan terlebih dahulu berhak untuk menjawab, dan akan mendapatkan hadiah jika menjawab dengan benar.

Salah satu tanda berhasilnya sekaligus menjadi harapan bagi kami dari pelaksanaan kegiatan ini adalah meningkatnya antusias dan kesadaran anak-anak di Asrama Yatim dan Dhu'afa Ishlahul Hayat 1. Mewujudkan pentingnya menjaga pola hidup bersih dan sehat terutama di masa pancaroba.

KESIMPULAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan – kegiatan kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan–kegiatan kesehatan di masyarakat (Depkes RI, 2007). Faktor yang memiliki peran penting dalam perilaku hidup bersih dan sehat adalah kesadaran diri sendiri dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar. Kami berharap semoga dengan adanya pengabdian masyarakat ini, anak-anak dapat lebih memperhatikan kebersihan agar tercipta lingkungan yang sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Rananda Septanta, S.E., M.Ak selaku dosen pembimbing kelompok kami, kepada Ibu Saraswati selaku pengurus asrama, kepada anak-anak asrama dan kelompok Putri Ayu yang turut membantu dalam proses acara pengabdian masyarakat di Asrama Yatim dan Dhu’afa Ishlahul Hayat 1. Sehingga acara ini berjalan dengan baik dan mendapatkan sambutan dari anak-anak dan pengurus asrama tersebut.



(Gambar 1. Pembukaan PkM)



(Gambar 2. Sambutan dan Pemaparan Materi)



(Gambar 3. Foto Bersama Tim PkM dengan Peserta PkM)



(Gambar 4. Serah terima cinderamata dan sembako)

REFERENSI

- Ambarwati, E. R., & Prihastuti, P. (2019). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sejak Dini. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 45–52.
- Aulina, C. N., & Astutik, Y. (2018). Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini Dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di TK Kecamatan Candi Sidoarjo. *AKSILOGIYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 50–58. <https://doi.org/10.30651/aks.v3i1.1480>
- Banun, T. S. (2016). Hubungan antara Pengetahuan PHBS dengan Pola

Hidup Sehat Siswa di SD Tamanan. *Basic Education*, 5(14), 371–378.

- Depkes RI. (2007). *Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Berbagai Tatanan: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.

- Julianingsih, V., Karjoso, T. K., & Harahap, E. S. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan PHBS di Pekanbaru. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 9(1), 9–16. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v9i1.56>

- Musdalifah, M., Daud, F., & Pagarra, H. (2016). Analisis Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Nelayan Di Kabupaten Takalar. *Seminar Nasional Biologi*.

- Nurhajati, N. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Publiciana*, 8(1), 107–126. <https://doi.org/10.36563/publiciana.v8i1.43>

- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah. *ABDIMAS: Jurnal*

Pengabdian Masyarakat, 1(2), 46–52.

<https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2>.

327