

PENDAMPINGAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK PAUD ANGGREK RW 05 KUNINGAN BARAT

Setia Amelia¹, Salsabila Ananda², Fiki³, Diah Mutiara⁴

¹Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta 15419

²Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta 15419

³Prodi Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Komunikasi dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta 15419

⁴Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, 15419

*E-mail : diahmutiara@umj.ac.id

ABSTRAK

Pola Hidup Bersih dan Sehat adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Pola hidup bersih dan sehat sangat perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Terutama bagi anak-anak, dimana mereka belum mengerti apa manfaat dengan menjaga pola hidup bersih dan sehat pada usia dini. Sehingga kami memberikan arahan yang benar bagi anak-anak supaya mereka lebih bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dan ditambah pada saat pandemi ini kita harus lebih bersih dari biasanya dikarenakan agar terhindar dari berbagai macam virus. Dengan menjaga kebersihan dan juga melakukan pola hidup yang bersih akan memiliki dampak baik bagi tubuh seperti tubuh menjadi lebih sehat dan terjaga. Pola hidup bersih dan sehat yang kami arahkan kepada anak Paud Anggrek RW 05 ini adalah kami mengajak mereka untuk senam bersama di pagi hari dan juga mengajak untuk sikat gigi bersama secara bergantian dan memberikan informasi mengenai sikat gigi yang baik dan benar.

Kata kunci: Pola Hidup Bersih dan Sehat

ABSTRACT

Clean and Healthy Lifestyles are all health behaviors that are carried out because of personal awareness so that families and all members are able to help themselves in the health sector and have an active role in community activities. A clean and healthy lifestyle really needs to be applied in everyday life. Especially for children, where they do not understand the benefits of maintaining a clean and healthy lifestyle at an early age. So we provide the right direction for children so that they are cleaner and healthier in their daily lives. And plus during this pandemic we have to be cleaner than usual because to avoid various kinds of viruses. By maintaining cleanliness and also doing a clean lifestyle will have a good impact on the body such as the body becomes healthier and awake. The clean and healthy lifestyle that we direct to the children of Paud Anggrek RW 05 is that we invite them to exercise together in the morning and also invite them to brush their teeth together in turn and provide information about a good and correct toothbrush.

Keywords: *Clean and Healthy Lifestyle*

1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta yang dikembangkan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam berbagai segi kehidupan bermasyarakat. Pelaksanaan KKN ditujukan untuk menumbuhkan kembangkan empati dan

kepedulian akademika terhadap berbagai permasalahan yang riil dihadapi masyarakat

Kuliah kerja nyata merupakan program wajib dari lembaga pengabdian kepada masyarakat yang harus diprogram mahasiswa sebelum menyelesaikan study di kampus. Kuliah kerja nyata merupakan bentuk perwujudan mahasiswa di lingkungan masyarakat. Selain penerapan ilmu yang telah

didapatkan di kampus kuliah kerja nyata juga melatih mahasiswa menjadi investor dalam menghadapi dinamika dalam masyarakat (Aminullah 2019)

Selain itu, kegiatan KKN diharapkan melahirkan pribadi yang tangguh, unggul, berkepribadian mulia, serta dapat menjadi pribadi yang luar biasa ketika sudah terjun dimasyarakat, berjiwa kepemimpinan,. Untuk itu, UMJ telah mengembangkan kegiatan KKN. KKN tidak hanya berisi kegiatan kerja civitas akademika UMJ untuk masyarakat tetapi berisi rangkaian kegiatan integratif inter disiplinier yang dikemas secara strategis untuk penyelesaian permasalahan secara tuntas dan dilaksanakan bersama masyarakat dengan memerankan masyarakat sebagai pelaku penting dan utama serta melibatkan para pemangku kepentingan lain yang terkait.

Pada dasarnya Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan bentuk pengabdian nyata mahasiswa kepada masyarakat. Setelah mendapatkan materi perkuliahan yang senantiasanya dapat berguna didalam lingkungan masyarakat itu sendiri. Dalam kegiatan pengabdiannya pada masyarakat, mahasiswa memberikan pengalaman ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan agama untuk memberikan pengarahan agar dapat memecahkan masalah dan menanggulangnya secara tepat. Selain itu, pembenahan sarana dan prasarana merupakan kegiatan yang dilakukan serta menjadi program kerja bagi mahasiswa. Dengan kata lain, melalui KKN ini, mahasiswa membantu masyarakat/ pemberdayaan masyarakat. Terletak di RW 05 jl. Poncol Jaya, Kelurahan Kuningan Barat, Mampang Prapatan Kota Jakarta Selatan

Tujuan

Adapun tujuan kegiatan KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta di RW 05 Poncol Jaya Kelurahan Kuningan Barat adalah :

1. Tujuan Umum

Kuliah Kerja Nyata, memiliki tujuan untuk memenuhi syarat sebagai mahasiswa program strata-1 (S1) dan ikut serta menyumbangkan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat dalam rangka mensukseskan pembangunan maksimal melalui pemberdayaan masyarakat.

2. Tujuan Khusus

Secara khusus kegiatan ini menggambarkan manfaat untuk memberikan pemahaman betapa pentingnya menjaga pola hidup bersih dan sehat pada anak-anak agar terhindar dari berbagai macam virus. Jika ditanamkan sejak dini dirasa efektif dan juga memberikan nilai yang positif bagi anak-anak agar dapat menjalankan kehidupan dengan membiasakan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (nurul, vellin, apani 2020)

Manfaat

1. Berkembangnya sikap empati serta kepedulian mahasiswa terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat, dan berkembangnya keinginan berpartisipasi untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.
2. Terbantunya masyarakat di wilayah yang menjadi lokasi Kuliah Kerja Nyata (KKN) dalam mengatasi berbagai problem kemasyarakatan secara tepat
3. Meningkatkan, memperluas dan mempererat kerja sama dengan instansi terkait atau departemen lain melalui kerja sama mahasiswa yang melaksanakan
4. Mahasiswa mampu mempertegas eksistensi perguruan tinggi sebagai lembaga yang mampu melahirkan kader-kader yang membawa perubahan bagi masyarakat.
5. Terciptanya kebiasaan agar anak usia dini sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Waktu Pelaksanaan KKN dilaksanakan selama 5 hari yaitu pada tanggal 8-12 Agustus 2022 dan kegiatan KKN Kelompok 2 ini dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus 2022 yaitu pada hari Jumat.

Tempat pelaksanaan KKN dilaksanakan di AULA SERBAGUNA RW 05 yang bermitra dengan PAUD RW 05 yang berlokasi di Jln. Poncol Jaya RW 05, Kuningan Barat, Mampang Prapatan, Jakarta Selatan

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam program kerja kelompok kami yaitu dengan pendampingan kepada anak-anak paud anggrek. Dan penyampaian materinya dilakukan secara tatap muka di aula rw 05. Karena target program kerja ini adalah anak-anak maka agar lebih maksimal penyampaian materinya lebih baik dilakukan secara tatap muka.

Program kerja yang dilaksanakan oleh kelompok 2 yaitu melakukan pendampingan pola hidup bersih dan sehat kepada anak-anak paud anggrek rw 05 kuningan barat. Seperti kami mengajak anak-anak untuk senam bersama dan sikat gigi bersama.

Agar program ini berjalan lancar ada beberapa tahapan yang kami terapkan saat program ini berlangsung, di antaranya :

1. Tahap pembukaan dari kelompok 2 dan pengenalan kelompok kepada anak-anak paud.
2. Kegiatan senam bersama dengan anak-anak paud dan juga bersama guru/guru.
3. Kegiatan pembagian sikat gigi ke semua peserta (anak-anak paud anggrek) dan sikat gigi bersama.
4. Kegiatan tanya jawab yang diberikan kepada anak-anak paud dengan 3 pertanyaan setelah itu pemberian hadiah.
5. Pemberian makanan ringan atau makanan cemilan kepada anak-anak paud.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

MATERI

Materi yang kami berikan kepada anak-anak paud dalam program kerja PHBS ini yaitu memberikan pengajaran senam selama 9 menit yang dipimpin oleh anggota kelompok kami. Setelah selesai senam kita melanjutkan kegiatan sikat gigi bersama. Kemudian dilanjutkan dengan memberikan pertanyaan untuk memberikan hadiah bagi yang berani dan bisa menjawab maju kedepan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas. (direktorat rehabilitasi sosial anak 2020).

FGD (forum group discussion)

Pada tahap ini yaitu pelaksanaan pemateri menyampaikan materi senam yaitu berdiri di depan para peserta dan memimpin senam ini selama 9 menit atau sampai gerakan senam itu berakhir. Kemudian setelah melakukan senam. Pemateri dari kelompok kami menyampaikan bagaimana cara sikat gigi yang baik dan benar dan di contohkan kepada peserta (anak-anak paud anggrek rw 05).

PENAMPILAN PESERTA

Setelah kami memberikan materi sikat gigi yang baik dan benar. Para anak-anak paud maju satu-satu untuk mempraktekan materi sikat gigi yang telah diajarkan oleh pemateri. Kemudian yang menunggu antrian untuk mengikat gigi diajarkan untuk menyanyikan lagu anak-anak oleh anggota kelompok yang lain. Sebagian dari mereka berani tampil maju kedepan untuk mempraktekan lagu yang sudah diajarkan oleh pemateri.

KONDISI AFEKTIF SISWA SAAT MENGIKUTI KEGIATAN

Setelah melalui serangkaian kegiatan seperti yang sudah dipaparkan diatas. Kemudian pada tahap ini kami memberikan beberapa pertanyaan untuk anak-anak paud dan memberikan hadiah bagi mereka yang berani maju kedepan dan bisa menjawab pertanyaan dengan benar. Pertanyaan pertama menebak merek sikat gigi yang diberikan kepada mereka, kemudian pertanyaan kedua berapa kali sikat gigi yang baik dalam satu hari. Kemudian pertanyaan terakhir siapa yang bisa menyanyikan lagu 17 Agustus, mengingat kami melaksanakan kegiatan di bulan Agustus dan mendekati hari kemerdekaan Indonesia. Kegiatan yang kami jalankan pun dengan metode fun learning agar para peserta paud lebih ceria, happy dan tidak mudah bosan saat mengikuti acara sampai selesai.

4. KESIMPULAN

Kegiatan program kerja kami yaitu pola hidup bersih dan sehat ini cukup membawa dampak yang positif bagi kelompok kami. Kami jadi mengetahui bagaimana bersosialisasi dengan masyarakat dan berkoordinasi dengan warga setempat saat hendak ingin menyelenggarakan sebuah acara di lingkungan masyarakat. Dimana kami juga harus berkoordinasi dengan mitra kami yaitu Paud

Angrek yang berada didalam lingkungan rw 05.

Dengan menjalankan proker pola hidup bersih dan sehat ini kami berharap kegiatan ini bisa terus di terapkan dalam kehidupan sehari hari pada anak usia dini agar kebersihan dan kesehatan mereka tetap terjaga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat (LPPM). Dosen Pembimbing Lapangan (DPL), warga RW 05 Kuningan Barat, dan Paud Angrek RW 05 yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam program kerja kuliah kerja nyata ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.



Gambar 1. Kegiatan senam bersama



Gambar 2. Kegiatan sikat gigi secara bergantian



Gambar 3. Memberikan pertanyaan dan hadiah

DAFTAR PUSTAKA

Pengabdian Kepada Masyarakat, Direktorat Riset. Edisi XI (2017). *Panduan Pelaksanaan dan Penelitian Kepada Masyarakat di Perguruan Tinggi*. http://lpi.unair.ac.id/wp-content/uploads/2018/01/Buku-Panduan-Pelaksanaan-Penelitian-dan-Pengabdian-Kepada-Masyarakat-Edisi-XI-Tahun-2017_2.pdf

Kkn daring covid 19. 2020. *Buku Pedoman Pelaksanaan dan Petunjuk Teknis Program Kuliah Kerja Nyata Daring Covid Universitas Negeri Padang*. http://bak.unp.ac.id/phocadownload/Info-Akademik/Buku_Saku_Pedoman_KK_N-UNP-COVID-19.pdf

Aminullah. *PENYULUHAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SISWA DI SDN 183 RABU DAN SDN 196 KASISI DESA TALLUNGURA KECAMATAN CURIO KABUPATEN ENREKANG* file:///F:/Back%20Up%20Local%20C_2_5092021/Download/227-Article%20Text-456-1-10-20191216%20(1).pdf

Fazirah Nurul, vireza vellin risky, maulana padli apiani. *LITERASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) UNTUK PENCEGAHAN COVID-19* file:///F:/Back%20Up%20Local%20C_2_5092021/Download/10938-28620-1-SM.pdf

Direktorat jendral rebhabilitas sosial kementerian sosial, direktorat rehabilitas sosial anak. *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. <https://kemensos.go.id/uploads/topics/15863905705284.pdf>