

PENDAMPINGAN KESEHATAN DIRI & LINGKUNGAN MELALUI PROMOSI KESEHATAN

Srimiyati¹, Ketut Suryani^{2*}, Keristina Ajul³, Anastasia Sri Sukistini⁴,

^{1,2,3,4}Universitas Katolik Musi Charitas

e-mail co Author: *²ketut.y4n1@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan masa transisi ditandai dengan perubahan fisik, psikologi, dan pertumbuhan dan perkembangan intelektual. Pada masa ini sering muncul ketidakstabilan baik emosi maupun psikologi dalam diri remaja. Jumlah remaja yang cukup besar, sekitar 30% dari jumlah penduduk. Karakteristik remaja cenderung menyukai pertemanan sebaya. Di dalam peer itulah mereka mampu menjalin relasi dan komunikasi yang sangat baik. Remaja merupakan sasaran strategis untuk pelaksanaan program kesehatan. Konsep hidup sehat yang akan tercermin dalam perilaku sehat dalam lingkungan sehat perlu diperkenalkan sejak dini. Harapannya di masa mendatang bisa dilaksanakan. Untuk mendukung pemahaman hidup sehat bagi generasi penerus, Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) perlu diberikan agar memiliki pemahaman yang tepat dan benar tentang kesehatan pribadi dan lingkungan. Salah satu prinsip dalam mencapai kesuksesan pembangunan nasional, di bidang kesehatan, adalah bahwa anak usia sekolah yang masih remaja bukan sebagai objek semata, akan tetapi diri mereka lah sebagai pelaku pembangunan itu. Keterlibatan mereka dalam menjaga kesehatan akan meningkatkan pengetahuan, ketrampilan melaksanakan prinsip hidup sehat dan memupuk kebiasaan hidup sehat secara aktif. Peran remaja sebagai kaum intelektual selain untuk menolong dirinya sendiri, juga mengajak rekan sebayanya untuk hidup sehat. Menjadi promotor dan motivator untuk meningkatkan kesehatan diri sendiri, teman-teman dan lingkungan sekitar. Mempromosikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta menyebarkan informasi kesehatan kepada teman sebaya di lingkungannya. Belajar peduli terhadap masalah kesehatan di lingkungan sekolah dan di lingkungan tempat tinggalnya. Membantu mengingatkan kebersihan diri dan lingkungannya kepada diri sendiri maupun teman sebaya untuk ber-PHBS.

Kata Kunci: kebersihan diri, lingkungan, Remaja

PENDAHULUAN

Kesehatan pribadi merupakan kesehatan diri seseorang untuk mencegah timbulnya gangguan pada tubuhnya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Usaha menjaga kebersihan diri dan lingkungan yang sehat bagi anak usia sekolah agar remaja dapat dilakukan dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) masih perlu diberikan kepada para remaja agar memiliki pemahaman yang tepat dan benar tentang kebersihan diri dan lingkungannya. Sekolah-sekolah menjadi salah satu tempat untuk terobosan berinovasi dan mengimplementasikan KIE. Remaja sebagai aset sumber daya manusia perlu dipelihara kebersihan diri dan lingkungannya. Hal ini bukanlah menjadi tanggung jawab pemerintah dan pelayanan kesehatan semata. Ciri khas remaja yang sangat menghargai pertemanan dengan sebayanya (peer). Disana

mereka bisa bercerita, apa saja secara terbuka untuk ketika menghadapi masalah pribadi bahkan dapat menjalin relasi dan komunikasi yang sangat baik dibandingkan relasi dengan orang tua dan guru. Oleh karenanya KKR menjadi sarana yang efektif untuk menghimpun mereka karena teman sebaya memiliki pengaruh dalam kehidupan sosial yang sangat kental diantara mereka (Hidayati, 2016). Peran remaja dalam kehidupan selain untuk menolong dirinya sendiri, juga mengajak orang lain untuk hidup sehat. Menjadi promotor dan motivator dalam meningkatkan kesehatan diri sendiri, teman-teman dan lingkungan sekitar. Mempromosikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta menyebarkan informasi kesehatan kepada teman sebaya di lingkungannya. Belajar peduli terhadap masalah kesehatan di lingkungan sekolah dan di lingkungan tempat tinggalnya. Membantu mengawasi kebersihan lingkungannya. Mengingat teman sebaya di lingkungannya agar melaksanakan PHBS. Berdasarkan analisa informasi yang terkumpul tentang peran dan fungsi kader kesehatan remaja disimpulkan belum sesuai dengan yang diharapkan atau belum sebagaimana mestinya. Oleh karena itu perlu dioptimalkan melalui pembekalan dan pendampingan untuk membuat rencana kerja dalam meningkatkan kesehatan diri dan kesehatan lingkungan.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam rangka memberi pendampingan dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Kegiatan ini untuk mengoptimalkan keikutsertaannya dalam mengimplementasikan sebagai wujud menjadi role model (contoh pelaku) dalam hidup bersih dan sehat melalui promosi kebersihan diri dan lingkungan, diantara sesama teman. Proses dilakukan dengan memberikan edukasi dengan cara mengumpulkan remaja di ruangan dengan memberikan Pembekalan sebagai promosi kesehatan. Materi yang diberikan antara lain: Pengertian Kebersihan diri dan lingkungan, Manfaat kebersihan diri dan lingkungan, Dampak buruk bila kebersihan diri dan lingkungan apabila tidak dipenuhi dan Strategi untuk mempengaruhi teman sebaya untuk berperilaku hidup sehat. Setelah selesai pembekalan diakhir ada evaluasi terkait kebersihan dirinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 146, Jalan Lettu Karim Kadir No 537 Kecamatan Gandus Kota Palembang. Hasil pendampingan kesehatan diri dan lingkungan melalui promosi kesehatan secara keseluruhan dilaporkan pada tabel berikut:

Karakteristik peserta pendampingan kesehatan diri dan lingkungan melalui promosi kesehatan secara keseluruhan berdasarkan usai.

Tabel 1 Distribusi Peserta Berdasarkan Usia di SD

No	Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
1	11	18	54.50
2	12	10	30.30

3	13	5	15.20
Total		33	100

Berdasarkan analisis yang dilaporkan pada tabel 1 didapatkan bahwa peserta pendampingan kesehatan diri dan lingkungan melalui promosi kesehatan terbanyak berusia 11 tahun yaitu sebesar 54.50%. Sedangkan yang berusia 12 tahun sebanyak 30.30% dan yang berusia 13 tahun sebanyak 15.20%.

Menurut WHO (2020) anak usia 11-19 tahun dikelompokkan dalam usia remaja atau *adolescents* yang berarti tumbuh ke arah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi *intelektual*, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial. Hal yang sama diungkapkan oleh Santrock (2011) bahwa *adolescence* diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak ke masa dewasa, mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun.

Perkembangan kognitif mencapai puncaknya padakemampuan berfikir abstrak yang tidak lagi dibatasi dengan kenyataan yang merupakan ciri periode berfikir konkret. Remaja juga memperhatikan kemungkinan yang akan terjadi. Oleh karena itu remaja pada pada usia 11-13 tahun sangatlah tepat dipersiapkan untuk mengantisipasi kesehatan pada masa yang akan datang melalui edukasi kebersihan diri dan kebersihan lingkungan.

Mereka bukan hanya mengorganisasikan pengamatan dan pengalaman, tetapi juga menyesuaikan cara berfikirnya dan menyertakan gagasan baru dari informasi tambahan, sehingga membuat pemahaman lebih mendalam. Bila dicermati dari hasil evaluasi terhadap kegiatan pendampingan kesehatan diri dan lingkungan melalui promosi kesehatan, sebanyak 57.58% peserta mengharapkan dilakukan kegiatan yang serupa pada waktu yang akan datang. Harapan ini menggambarkan bahwa para remaja sebagai peserta pendampingan mampu menyesuaikan cara berfikir dengan menyertakan ide-ide baru untuk memperdalam informasi baru.

Disrtibusi Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin di SD Negri 146 Gandus Palembang (n=33)

Tabel 2. Tentang jenis kelamin remaja

No	Janis Kelamin	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1	Perempuan	23	69.70
2	Laki-laki	10	30.30
3	13	5	15.20
Total		33	100

Berdasarkan hasil analisis yang dilaporkan pada tabel 2 didapatkan bahwa peserta pendampingan kesehatan diri dan lingkungan melalui promosi kesehatan, remaja perempuan lebih banyak yaitu 69.70% dibanding peserta laki-laki 30.30%.

Jumlah peserta pendampingan kesehatan diri dan lingkungan melalui promosi kesehatan yang berjenis kelamin perempuan ini, berbanding terbalik dengan jumlah remaja putri pada laporan BPS (2020) yang mencatat remaja usia 10-14 tahun sebanyak

22.195.9 terdiri dari 11.449.8 pria dan 10.746.1 wanita. Peran gender di masyarakat baik dalam kegiatan, tugas-tugas atau tanggung jawab selayaknya diterima baik oleh laki-laki maupun perempuan. Meskipun peserta pendampingan ini sebagian besar remaja putri, besar kemungkinan informasi yang disampaikan akan terealisasi sesuai harapan. Mengingat peran gender dapat dipelajari dan berubah karena dipengaruhi oleh umur, ras, etnik, agama dan lingkungan geografi, ekonomi dan politik

Keinginan remaja untuk mewujudkan dirinya sendiri merupakan kecenderungan yang ada pada setiap diri remaja. Perbedaan sifat-sifat yang dimiliki oleh pria dan wanita disebabkan oleh perbedaan pribadi yang diberikan kepada anak pria dan wanita. Perbedaan jasmani yang menyolok antara pria dan wanita secara psikis menyebabkan orang beranggapan bahwa ada perbedaan kemandirian antar pria dan wanita.

Berdasarkan sifat-sifatnya, remaja laki-laki lebih terbuka dan agresif. Sedangkan sifat remaja perempuan umumnya berusaha mengendalikan emosi, menghindari konflik dengan orang lain atas sikap yang dianggap salah. Sikap remaja dibentuk dari kualitas diri pribadi dan interaksi sosial yang dialami oleh mereka. Pembentukan sikap dan tindakan dipengaruhi oleh emosi, pengalaman pribadi, orang lain yang dianggap penting, kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama.

Hal ini terlihat dari hasil evaluasi dari peserta terhadap kegiatan yang dilakukan menunjukkan bahwa 57.58% berpendapat bahwa kegiatan pendampingan kebersihan diri dan lingkungan ini sangat bermanfaat untuk masa sekarang ini maupun masa yang akan datang. Pernyataan peserta sebanyak 69.70% juga menyatakan bahwa materi yang disampaikan sangat menarik. Hasil evaluasi ini mengandung makna bahwa baik remaja pria dan wanita memiliki sikap yang positif untuk meningkatkan kesehatan diri dan lingkungannya.

Materi yang diberikan dalam pendampingan

diagram 1 : materi terkait pendampingan



Berdasarkan evaluasi terhadap materi kegiatan pendampingan kesehatan diri dan

lingkungan melalui promosi kesehatan, sebanyak 70% menyatakan bahwa materi/ jenis kegiatan ini sesuai dengan kebutuhan sekarang ini.

Manfaat pendampingan



Diagram2: mamfaat pendamping

Manfaat pendampingan kesehatan diri dan lingkungan melalui promosi kesehatan, sebanyak 58% menyatakan sangat bermanfaat

KESIMPULAN

Peran remaja dalam kehidupan sehari-hari selain menolong dirinya sendiri, juga mengajak orang lain untuk hidup sehat. Menjadi *promotor* dan *motivator* dalam meningkatkan kesehatan diri sendiri, teman-teman dan lingkungan sekitar merupakan tugas mulia.

Di tengah situasi pandemi saat ini tidak menyurutkan semangat para siswa/i untuk mengikuti kegiatan pendampingan dalam meningkatkan kebersihan diri dan lingkungan. Meskipun kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara *online*, hal ini mendapatkan respon baik dari para siswa/siswi maupun pihak sekolah. *Antusiasme* yang tinggi para siswa/siswi yang mengikuti penjelasan secara daring ditunjukkan dengan semangatnya mengikuti kegiatan baik dari tempat tinggal masing-masing maupun berusaha datang ke sekolah, dan bergabung dengan teman yang lain mengikuti hingga selesai kegiatan. Berdasarkan hasil evaluasi proses kegiatan yang dibagikan, terlihat adanya tanggapan positif, dan pemahaman yang sangat baik tentang kebersihan diri dan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayati, A. 2016. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Metode Ceramah dan Demonstrasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Pasien Dalam Penurunan Kecemasan. *Journal of Caring Sciences*, 1(1), 1–8.
- Iryanti. 2003. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Melalui Metode Pendidikan Sebaya Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Pencegahan KTD di SMKN 15 Bandung* (Tesis). Yogyakarta: UGM
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. **Buku KIE Kader Kesehatan Remaja**. Jakarta : Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Direktorat Kesehatan Keluarga.

Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2020
[https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_p
ub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1](https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1)