

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS KESEHATAN REMAJA DI GMT KAYSAREA KELURAHAN KOLHUA KECAMATAN MAULIFA KOTA KUPANG

Maria Vilastry Nuhan¹, Yosefa Sarlince Atok², Roslin E. M. Sormin³, Damita Palalangan⁴

^{1,2,3,4}Prodi DIII Kebidanan, STIKES Maranatha Kupang NTT, Indonesia

Email: astrynuhan@gmail.com

ABSTRAK

Kata kunci:

Perilaku Hidup Bersih
Sehat, Pandemi,
Kesehatan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat dalam hal ini sosialisasi kesehatan pada remaja di GMT Kaisarea dilaksanakan pada hari Minggu, 12 February 2023 mulai pukul 10.00 WITA. Sebagai tenaga pelaksana adalah 4 orang dosen D-III Kebidanan STIKes Maranatha Kupang. Jumlah remaja yang mengikuti sosialisasi adalah sebanyak 50 orang. Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh Pendamping remaja, dilanjutkan dengan perkenalan dengan para tim pelaksana kegiatan. Sosialisasi dibuka oleh ketua tim dengan menjelaskan maksud dan tujuan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sebelum dimulai, ketua tim membeikan pertanyaan-pertanyaan sebagai pre-test kepada hadirin. Lalu sosialisasi dilakukan oleh 1-3 orang pemateri. Sebelum sosialisasi berakhir, tim penyuluh memberikan pertanyaan sebagai bentuk post-test. Kemudian kegiatan ditutup oleh Pendamping remaja GMT Kaisarea.

ABSTRACT

Keywords:

Clean Living Behavior
Healthy, Pandemic,
Health

Clean and Healthy Living Behavior is a reflection of family lifestyle that always pays attention to and maintains the health of all family members. Community service activities in this case health socialization for adolescents at GMT Kaisarea will be held on Sunday, February 12, 2023 starting at 10.00 WITA. As implementation staff are 4 lecturers of D-III Midwifery STIKes Maranatha Kupang. The number of teenagers who participated in the socialization was as many as 50 people. The activity began with an opening by a youth companion, followed by an introduction to the activity implementation team. The socialization was opened by the team leader by explaining the purpose and purpose of socializing Clean and Healthy Living Behavior. Before starting, the team leader gave questions as a pre-test to the audience. Then socialization is carried out by 1-3 speakers. Before the socialization ends, the extension team provides questions as a form of post-test. Then the activity was closed by GMT Caesarea's youth companion.

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga dapat menolong dirinya

Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Remaja Di Gmit Kaisarea Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kota Kupang

sendiri dibidang kesehatan serta dapat berperan aktif dalam setiap kegiatan kesehatan di masyarakat adalah pengertian dari perilaku hidup bersih dan sehat.

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia rentan karena pada masa tersebut seorang anak akan rentan terhadap masalah kesehatan. Selain rentan terhadap masalah kesehatan, anak usia sekolah juga berada pada kondisi yang sangat peka terhadap stimulus sehingga mudah di bimbing, di arahkan, dan mudah di tanamkan kebiasaan yang baik termasuk perilaku hidup bersih dan sehat. Anak-anak seusia ini memiliki sifat ingin menyampaikan apa yang diterima dan diketahui orang lain. Kebidanan STIKes Maranatha Kupang. Salah satu program pengabdian yang dilakukan adalah dalam bentuk sosialisasi kesehatan. Sosialisasi ini merupakan wadah pembekalan Dosen atau pembinaan mahasiswa untuk menyalurkan minat dan bakatnya dalam mengamalkan profesionalisme disiplin ilmu ke tengah masyarakat. Manfaat lain dari kegiatan ini adalah menciptakan rasa Kepekaan terhadap sesama yang membutuhkan. Tentunya Kegiatan Pengabdian ini memerlukan dukungan dan bantuan dari segenap pihak, baik civitas akademika Prodi D-III Kebidanan STIKes Maranatha Kupang maupun pihak lain atas dasar kebersamaan. Dukungan moral dan materi akan sangat membantu program ini, yang dengan semangat kemanusiaan dan pengabdian masyarakat mampu menolong mereka yang membutuhkan.

METODE

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, metode yang dilakukan dalam sosialisasi kesehatan yaitu tentang kebersihan diri dengan cara ceramah, diskusi, tanya jawab serta pemberian hadiah. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan pada hari Minggu tanggal 12 Februari pukul 10.00-12.00 wita bertempat di Gerja GMIT Kaisarea Kolhua. Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi: mengumpulkan para remaja di aula, pengisian daftar hadir Pelaksana, kegiatan sosialisasi, kuis, Penyerahan hadiah dan penutup.

Adapun rincian dari tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Survei lokasi yang akan dilakukan Penyuluhan
2. Pengumpulan data tentang permasalahan yang terjadi lokasi sasaran
3. Konsultasi dan perizinan untuk melakukan penyuluhan di Gereja
4. Penyusunan materi, metode, dan alat yang digunakan untuk penyuluhan
5. Pelaksanaan kegiatan
6. Evaluasi pelaksanaan

Media yang digunakan saat sosialisasi adalah power point, alat peraga gigi dan mulut, kertas, pulpen, dan perlengkapan untuk cuci tangan serta leaflet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam hal ini sosialisasi kesehatan di GMIT Kaisarea BTN Kolhua dilaksanakan pada hari Minggu, 12 Februari 2023 mulai pukul 10.00 WITA. Sebagai tenaga pelaksana adalah 4 orang dosen D-III Kebidanan STIKes Maranatha Kupang. Jumlah remaja yang mengikuti sosialisasi adalah sebanyak 50 orang. Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh Pendamping Remaja, dilanjutkan dengan perkenalan dengan paratim pelaksana kegiatan. Sosialisasi dibuka oleh ketua tim dengan

Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Remaja Di Gmit Kaisarea Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kota Kupang

menjelaskan maksud dan tujuan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sebelum dimulai, ketua tim membeikan pertanyaan-pertanyaan sebagai pre-test kepada hadirin. Lalu sosialisasi dilakukan oleh 1-3 orang pemateri. Materi sosialisasi antara lain, mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, mengkonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban bersih dan sehat, olahraga yang teratur, membuang sampah pada tempatnya, mengkonsumsi makanan yang bergizi, cara menggogok gigi yang baik dan benar. Sebelum sosialisasi berakhir, tim penyuluh memberikan pertanyaan sebagai bentuk post-test. Kemudian kegiatan ditutup oleh Pendamping Remaja GMIT Kaisarea. Kegiatan ini berakhir pada pukul 10.00 WITA.

Sekiranya program yang sosialisasi ini dapat memberi pengaruh positif bagi para pelajar dan juga bagi masyarakat pada umumnya. Program sosialisasi kesehatan ini bertujuan untuk terus mengingatkan sasaran bahwa mereka tidak sendiri, dan diharapkan dapat membangun kerjasama dengan aktifis kampus kesehatan dalam memerangi kasus-kasus yang berkaitan dengan PHBS.

Dokumentasi



Gambar 1. Sosialisasi terkait PHBS

Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Remaja Di Gmit Kaisarea Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kota Kupang



Gambar 2. Diskusi terkait hasil sosialisasi



Gambar 3. Foto bersalam selesai kegiatan

DAFTAR PUSTAKA

Cicik Mis Heri Lilis. 2011. Pengaruh Perilaku Terhadap Status Kesehatan Anak Baduta di Provinsi Jawa tengah, Sari Pediatri. Vol : 13, <http://saripediatri.idai.or.id/pdf/13-1-7.pdf>, diakses pada 30 januari 2014.

Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2012). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Yogyakarta: Nuha Medika. Raharjo, A. S., & Indarjo, S. (2015).

*Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Remaja Di Gmit
Kaisarea Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kota Kupang*

Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, Dan Ketersediaan Fasilitas Di Sekolah Dalam Penerapan Phbs Membuang Sampah Pada Tempatnya. Unnes Journal of Public Health, hal 1-11 ISSN 225-6528.

Lina, H. P. (2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa DI SDN 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang. Jurnal Promkes vol 4. no 1, 92-103. Lisafatur, R. (2013).

Hubungan Karakteristik dan Pengetahuan tentang Kebersihan Perorangan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada MI Matholiul Ulum Mencu Wedung Demak, Semarang. Jurnal Ilmu Keperawatan. Notoatmodjo, S. (2010).

Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. jakarta: Rineka Cipta. , (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. Maryam, S. (2015). Promosi Kesehatan Dalam Pelayanan Kebidanan. Jakarta: EGC.



This work is licensed under a
Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License