

BERLATIH DIRI DENGAN POLA HIDUP SEHAT SEJAK DINIFerry Rhendra P.P. Sitorus¹ dan Avelinus Lefaan²*Jurusan Sosiologi FISIP Universitas Cenderawasih, Jayapura***ABSTRACT****Alamat korespondensi:**

¹ Jurusan Sosiologi FISIP Uncen,
Kampus UNCEN-Waena, Jl.
Kamp. Wolker Waena,
Jayapura Papua. 99358. Email:
ferry.rpps@yahoo.com

² Jurusan Sosiologi FISIP Uncen,
Kampus UNCEN-Waena, Jl.
Kamp. Wolker Waena,
Jayapura Papua. 99358.

This healthy lifestyle training activity is intended for students around the Perumahan Poldab-Bhayangkara Buper Distrik Hiram Kota Jayapura Propinsi Papua. Healthy lifestyle training activities are intended for students because they are easier to train a healthy lifestyle from an early age. By knowing healthy behavior from an early age, the trainees will be easier to do it from the beginning so that the formation of healthy behaviors is more easily achieved. The focus of this activity is focused on healthy lifestyle material through eating, drinking, hand washing and bathing. There were twenty school children around this housing complex who participated in this activity. This activity is carried out for three days. Material about health, especially the benefits of hand washing, healthy food, healthy drinks and the benefits of regular and clean baths. Also carried out in this activity is practice and guidance on how to wash your hands properly with cleansing soap. Healthy eating and drinking activities are also carried out along with a menu of *bolu* cakes, green beans, pudding and milk. At the end of the training there were tools for brushing teeth, toothpaste, notebooks and stationery for them. Through this healthy lifestyle training program the participants gained insight into doing a healthy lifestyle, practiced some healthy behaviors and got a tooth brushing tool. The hope is that by practicing some of these healthy behaviors during the training, these can be continued in daily life with the support of various parties, especially in their family.

Manuskrip:

Diterima: 1 Maret 2019

Disetujui: 28 April 2020

Keywords: *Healthy lifestyle, training, students, Jayapura, Papua***PENDAHULUAN**

Kondisi kemudahan transportasi menuju dan ke Kota Jayapura merupakan suatu tantangan yang harus segera diantisipasi dengan baik dan optimal. Kemudahan ini berimplikasi pada banyak hal diantaranya menyangkut kesehatan. Kemudahan transportasi darat, laut dan udara menuju dan ke Kota Jayapura juga disertai peluang penyebaran penyakit. Peluang penyebaran penyakit tersebut dapat berupa penyakit yang sudah ada di Kota Jayapura maupun penyakit-penyakit yang baru.

Sejumlah penyakit yang dapat tertular melalui pergaulan bebas beresiko adalah HIV-AIDS. Pergaulan bebas beresiko ini dipermudah dengan berbagi pilihan menuju dan ke Kota Jayapura. Penyakit HIV-AIDS merupakan fenomena yang telah ada di Papua dan secara khusus di Kota Jayapura. Risiko terjangkitnya penyakit

HIV-AIDS ini dipicu antara lain oleh faktor gaya hidup (Zeth dkk., 2010).

Menurut Silitonga (2003), Propinsi Papua adalah daerah endemis malaria dan penyakit malaria menempati urutan pertama dari sepuluh penyakit besar yang ada. Menurutnya pula bahwa pemahaman mahasiswa tentang malaria, pencegahan dan program pemberantasan malaria masih sangat terbatas walau dalam praktek atau tindakan pencegahan sebagian kecil mereka telah banyak mengikuti perilaku yang diharapkan.

Terjangkitnya penyakit HIV-AIDS pada seseorang diantaranya karena gaya hidup (Zeth dkk., 2010). Gaya hidup juga mempengaruhi seseorang mudah terkena penyakit malaria atau tidak. Gaya hidup sehat ini dapat diartikan bagaimana pola hidup seseorang, pemahaman mengenai penularan suatu penyakit serta keterampilan dan perilaku yang menunjang peningkatan kesehatannya.

Adanya perkembangan yang telah ada di Kota Jayapura dan peluang penyebaran penyakit baru maupun penyakit yang lama maka diperlukan berbagai upaya dan program untuk mengatasi peluang tersebut timbul. Berbagai upaya dan program tersebut dapat dilakukan dengan tujuan promosi derajat kesehatan, penyembuhan, rehabilitasi juga tujuan lainnya. Banyak pihak dan lembaga dapat berkontribusi untuk berbagai tujuan tersebut.

Pembentukan karakter masyarakat yang berpola hidup sehat merupakan salah satu cara yang efektif dalam mencegah dan mengurangi jumlah penyebaran penyakit. Pembentukan karakter masyarakat yang berpola hidup sehat di sisi lain juga tidak mudah dilakukan. Seringkali sejumlah faktor dapat menghambat pola hidup sehat yang akhirnya penyebaran sejumlah penyakit tertentu lebih cepat terjadi (Koerniawan dan Kurniawati, 2006). Seperti yang dinyatakan oleh Zeth dkk. (2010) bahwa kondisi budaya masyarakat Papua dan rendahnya tingkat pendidikan yang turut menunjang risiko terjangkitnya penyakit HIV-AIDS di Papua.

Pembentukan karakter masyarakat yang berpola hidup sehat lebih mudah dilakukan dan dilatih sejak dini baik melalui keluarga, lingkungan terdekat serta unit pelayanan kesehatan terdekat dengan masyarakat tersebut. Secara usia proses pembentukan karakter masyarakat yang berpola hidup sehat tersebut lebih mudah dan efektif dilakukan sejak dini bagi individu didalam keluarga dan masyarakat (Ramadhaniyati, 2012.)

Salah satu hal mendasar dalam proses adaptasi bagi anak-anak di Kota Jayapura dan juga dimanapun adalah dalam hal pembentukan dasar-dasar pola hidup sehat. Menurut Abdat (2017), proses pembentukan dasar-dasar pola hidup sehat diantaranya dapat dilihat dari kebersihan pola mandi, makan dan mencuci tangan. Dengan dasar ini maka pola hidup sehat mulai ditanamkan dan dilatih sejak kecil dan sedini mungkin. Perilaku pola hidup sehat yang dimulai sejak dini ini berpeluang besar dan efektif untuk mencegah dan mengurangi penyebaran sejumlah penyakit yang telah disebutkan di atas. Sebaliknya bila pola hidup sehat ini tidak dimulai sejak dini maka penyebaran penyakit akan lebih mudah dan cepat terkena bagi generasi muda ini. Hal ini berakibat negatif yakni dengan dihasilkannya generasi masa depan yang tidak sehat, tidak tangguh dan tidak kuat dalam melawan penyakit.

Berdasarkan hal tersebut pentingnya kegiatan pengabdian ini dilaksanakan agar peserta kegiatan ini mampu mengembangkan diri sendiri dalam berpola hidup sehat.

METODE PELAKSANAAN

Pola adaptasi untuk mendukung pola hidup sehat dilakukan bagi anak-anak pelajar adalah pelatihan perilaku makan, minum, mandi serta mencuci tangan. Kegiatan pelatihan ini dilakukan selama 3 hari dengan sejumlah materi teori, pelatihan serta pendampingan teknis untuk perilaku sehat. Dengan dana dan waktu yang ada maka pelatihan ini difokuskan untuk pelatihan perilaku makan, minum, mandi serta mencuci tangan. Para peserta diberikan contoh mengenai bagaimana menyikat gigi secara baik dan benar, bagaimana mencuci tangan dengan cairan pencuci tangan, contoh menu makanan dan minuman yang sehat.

Diberikan juga dalam pelatihan ini sejumlah menu makanan yang sehat seperti puding, kacang ijo, pisang, susu dan kue bolu. Dalam penyajian menu sehat ini selalu didahului dengan mencuci tangan yang awalnya dilakukan dengan contoh dan selanjutnya dilatih seperti contoh yang telah dilakukan sebelumnya. Sebelum menu sehat tersebut dinikmati oleh para peserta pelatihan, disampaikan dahulu kandungan gizi dan vitamin yang berada dalam menu sehat tersebut. Begitu juga setelah selesai makan menu sehat tersebut dinikmati oleh para peserta pelatihan dilakukan kegiatan mencuci gigi. Sebelumnya dilakukan contoh mencuci gigi yang diikuti oleh para peserta pelatihan ini dan selanjutnya didampingi dalam kegiatan mencuci gigi. Para peserta pelatihan diberikan masing-masing satu sikat gigi dan satu odol gigi (Gambar 1).



Gambar 1. Pemberian sikat dan pasta gigi

Pada kegiatan ini diberikan sejumlah lomba-lomba yang dilakukan selama hari kegiatan pelatihan. Para peserta pelatihan tersebut dibagi dalam tiga kelompok. Pada hari terakhir diberikan hadiah kepada ketiga kelompok tersebut. Hadiah untuk ketiga kelompok tersebut dibagikan merata pada seluruh para peserta pelatihan. Hadiahnya adalah berupa buku tulis, sejumlah alat tulis dan makan ringan yang sehat. Kualitas dan kuantitas hadiahnya disesuaikan dengan posisi juara yang diraih tiap kelompok tersebut. Di salah satu sesi disajikan topik mewarnai yang disesuaikan dengan cita-citanya (Gambar 2).



Gambar 2. Hasil mewarnai peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan telah dilakukan selama tiga hari. Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada masa libur anak-anak sekolah pada pergantian tahun ajaran di bulan Juni dan Juli 2018. Selama waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian ini telah dilakukan sejumlah materi mengenai kesehatan khususnya materi pola hidup sehat melalui perilaku mencuci tangan, minuman yang sehat, makanan yang sehat serta mandi. Penyampaian materi pengabdian mengenai pola hidup sehat ini dilakukan dalam bentuk ceramah, permainan serta kuis antar kelompok peserta pelatihan yang ada. Penyampaian materi dilanjutkan dalam bentuk latihan yang mengkongkritkan berbagai materi pola hidup sehat yang telah disampaikan sebelumnya.

Pelatihan tersebut diantaranya mengenai teknis mencuci tangan, menggosok gigi, penggunaan sabun saat mandi. Sebelum dilatih berba-

gai keterampilan kesehatan tersebut para peserta pelatihan dipandu mengenai teknis mencuci tangan, menggosok gigi serta penggunaan sabun mandi. Pada kegiatan pengabdian didua hari terakhir disimak dan diperbaiki bila ada ketidaktepatan didalam teknis mencuci tangan dan menggosok gigi. Bahkan disetiap sesi, khususnya dalam menikmati snack dan minuman sehat selalu didahului dengan mencuci tangan. Snack dan minuman sehat yang digunakan adalah susu, pisang, kue bolu dan kacang hijau.

Semua peserta pelatihan pola hidup sehat ini diberikan gosok gigi dan odol untuk mempraktekan kembali berbagai hal yang telah didapatkan selama pelatihan tersebut. Diberikan juga pada para peserta pelatihan sejumlah alat tulis, buku dan penghapus. Jumlah dan mutu alat tulis, buku dan penghapus sebagai hadiah tersebut disesuaikan dengan juara yang diraih sesuai kelompok yang diikuti tiap peserta pelatihan ini.

Pelatihan mengenai pola hidup sehat telah dilakukan melalui kegiatan pengabdian pada anak-anak pelajar. Terdapat sejumlah bahasan yang dapat dicermati di dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Kegiatan pelatihan selama tiga hari ini dilakukan dengan pemberian sejumlah materi mengenai kesehatan khususnya materi pola hidup sehat melalui perilaku mencuci tangan makan, makan, minum serta mandi. Sebagai suatu pemberian latihan awal untuk menjadikan hal ini sebagai suatu perilaku sehat memang masih membutuhkan proses yang cukup panjang. Proses awal yang diberikan dalam pelatihan, baik berupa materi pola hidup sehat, praktek mencuci tangan ataupun pemberian alat menggosok gigi perlu pendampingan kembali. Pendampingan kembali dalam pelatihan ini secara efektif dapat dilakukan oleh orang tua peserta pelatihan ini. Tantangannya adalah perilaku orangtua para peserta pelatihan ini belum tentu mengerti dan telah melakukan pola dan kebiasaan hidup yang sehat. Seandainya para orang tua telah melakukan pola dan kebiasaan hidup sehat tersebut maka anak-anak sebagai peserta pelatihan lebih mudah meniru dan mencontoh hal tersebut.

Tantangan yang lebih mendalam lagi bagi para peserta pelatihan ini adalah tidak semuanya tinggal pada orang tua kandungnya. Sebagian peserta pelatihan ini menumpang hidup dan bersekolah pada keluarga besarnya yang hidup di Kota Jayapura. Sebagian peserta pelatihan ini juga orang tuanya hidup dengan berdagang di sekitar Pasar Expo sehingga pendampingan dan

teladan pola hidup sehat cukup sulit untuk dilakukan. Keadaan ini dapat juga diperhatikan melalui kehadiran para peserta dalam kegiatan pelatihan ini. Ada sebagian peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan dihari terakhir. Dimana pada hari-hari sebelumnya peserta tersebut tidak mengikuti kegiatan pelatihan tersebut. Atau sebaliknya dimana ada sebagian peserta yang mengikuti kegiatan di awal pelatihan namun tidak mengikuti kegiatan pelatihan ini hingga hari-hari terakhir kegiatan pelatihan tersebut.

KESIMPULAN

Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat telah dilakukan pada peserta pelatihan yang adalah anak-anak pelajar di wilayah Perumahan Poldab-Bhayangkara Buper Distrik Heram Kota Jayapura Propinsi Papua. Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan selama tiga hari dan melibatkan peserta pelatihan sebanyak dua puluh anak-anak pelajar sebagai peserta pelatihan. Dengan dilakukannya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini telah diberikan sejumlah keterampilan pada peserta pelatihan dalam hal pola hidup sehat, landasan kognisi dalam melakukan pola hidup sehat dan diberikan sejumlah benda dalam melakukan pola hidup khususnya odol, sikat gigi dan sabun mandi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Disampaikan banyak terima kasih atas bantuan semua pihak melalui izin, waktu, bantuan, materi serta idenya sehingga kegiatan pengabdian ini dapat diselesaikan sesuai waktu yang diharapkan. Melalui kesempatan ini kami sampaikan terima kasih kepada:

- Ketua LPPM Universitas Cenderawasih
- Dekan FISIP Universitas Cenderawasih,
- Pembantu Dekan I FISIP Universitas Cenderawasih,
- Pembantu Dekan II FISIP Universitas Cenderawasih
- Ketua Jurusan Sosiologi FISIP Universitas Cenderawasih,
- Ketua Prodi Kesejahteraan Sosial FISIP Universitas Cenderawasih,

- Bapak Gembala GKDD Buper-Waena (Bapak Pdt. Dearmindo Sinaga),
- Ibu/Bapak Sdri/Sdra *Mamah* Nina Waty, Nona Kezia, Nona Deborah dan Abang Heri Sinaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdat, N. J., 2017, *Hubungan Proses Pembelajaran dengan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) dan Sekolah Dasar Negeri (SDN) (Penelitian di SDIT Ummul Quro dan SDN Sukadamai 3 Bogor)*, Bogor, Tesis PPs IPB.
- Koerniawan, D. dan I. Kurniawati, 2006, *Gambaran Tingkat Adaptasi Mahasiswa Reguler 2005 Fakultas Ilmu Keperawatan UI terhadap Proses Belajar di Perguruan Tinggi*, Depok, FIK UI.
- Ramadhaniyati, 2012, *Studi kualitatif tentang adaptasi remaja terhadap penyakit kanker yang diderita*, Depok, Tesis FIK UI.
- Silitonga, C., 2003, *Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Kejadian Malaria Pada Mahasiswa Politeknik Kesehatan Dan Universitas Cenderawasih Di Kota Jayapura Propinsi Papua Tahun 2003*, Tesis Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat UI 2003
- Zeth, A. H. M., A. H. Asdie, A. G. Mukti,, J. Mansoden, 2010, *Perilaku dan Risiko Penyakit HIV-AIDS di Masyarakat Papua Studi Pengembangan Model Lokal Kebijakan HIV-AIDS*, *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan volume 13 No 04 Desember 2010 halaman 206-219*,