



Upaya Pemberdayaan Melalui Kader Remaja dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Wilayah Pesisir

Donny Tri Wahyudi^{1*}, Mega Octamelia^{2*}

Published online: 20 April 2022

ABSTRACT

Creating a healthy generation since adolescence is a form of empowering adolescents who care about their health independently. Empowering adolescents as role models for peers and family is a form of prevention and risk behavior towards disease. The implementation method is carried out to provide reinforcement in knowledge and skills to youth cadres in the form of providing material and demonstrating skills. The results showed that there was an increase of >60% in knowledge and skills about clean and healthy living behavior. It is hoped that it can provide periodic reinforcement of information as a form of prevention to make cadres a role model for health agents.

Keywords: Empowerment, Adolescents, Clean and healthy living behavior

Abstrak. Menciptakan generasi yang sehat sejak remaja merupakan bentuk pemberdayaan remaja yang peduli terhadap kesehatan secara mandiri. Memberdayakan remaja sebagai role model bagi teman sebaya dan keluarga merupakan bentuk pencegahan dan perilaku beresiko terhadap timbulnya penyakit. Metode pelaksanaan yang dilakukan untuk memberikan penguatan dalam pengetahuan dan keterampilan pada kader remaja berupa pemberian materi dan mendemonstrasikan keterampilan. Hasil menunjukkan terdapat peningkatan >60% pengetahuan dan keterampilan tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Diharapkan dapat memberikan penguatan informasi secara berkala sebagai wujud preventif untuk menjadikan kader sebagai *role model* agen kesehatan.

Kata kunci: Pemberdayaan, Remaja, Perilaku hidup bersih dan sehat

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan investasi untuk menciptakan generasi yang sehat sejak remaja. Remaja sebagai kelompok beresiko menjadi sasaran dalam upaya peningkatan kesehatan melalui upaya pencegahan terhadap penyakit yang ditimbulkan. Menurut Sumara, Humaedi & Santoso (2017) usia remaja merupakan fase mencari pola hidup yang sesuai dengan dirinya dan hal tersebut dilakukan dengan metode mencoba walupun melalui banyak kesalahan dalam melakukan. Selain itu, kelompok yang rentan seperti remaja terhadap penyakit menjadi sasaran untuk mempersiapkan generasi yang sehat agar menjadi produktif.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak ke orang dewasa yang ditandai dengan perubahan biologi, psikologis dan sosial (Kusumawati *et al*, 2018). Proses perkembangan

kematangan psikologis dan biologis menyebabkan remaja gemar mencoba sesuatu dan memiliki emosi yang labil (Marwoko, 2019). Kondisi tersebut dapat menyebabkan remaja melakukan yang tidak baik bagi Kesehatan.

Berdasarkan data jumlah remaja di kota tarakan 22.666 remaja untuk usia 10–14 dan

¹ Jurusan Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

² Jurusan Kebidanan, Fakultas kesehatan, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

*) *corresponding author*

Mega Octamelia

Email: megaoctamelia@gmail.com

untuk usia 15-19 tahun berjumlah 22.539 (BPS, 2019). Potensi remaja menjadi kekuatan untuk memberdayakan remaja sebagai *role model* bagi sebaya dan keluarga dengan mengutamakan promotif dan preventif untuk pencegahan penyakit atau perilaku berisiko terhadap timbulnya penyakit. Maka, upaya dengan memberdayakan kader remaja melalui perilaku hidup bersih dan sehat diharapkan dapat memberikan pengetahuan tindakan pencegahan dengan menghindari resiko dan mempertahankan kesehatan.

Pemberdayaan masyarakat secara umum pada dasarnya sebagai upaya untuk menumbuhkan peran individu pada kelompok tertentu yang dapat berperan sebagai teman sebaya bagi anggota kelompok yang membutuhkan (Maryatun, 2018). Dapat juga diartikan pemberdayaan melibatkan orang dalam berperilaku sehat, mengontrol perubahan dalam kehidupan (Astutik, Keliat & Putri, 2019). Sasaran remaja supaya berdaya merupakan bentuk pencegahan dengan melibatkan pendekatan teman sebaya yang memiliki kemampuan dalam memberikan upaya promosi kesehatan.

Upaya pemberdayaan yang dilakukan yaitu dengan memanfaatkan kader remaja melalui peningkatan pengetahuan, keterampilan agar aktif dalam melakukan upaya promotif. Pembinaan kader yang berkelanjutan tentu menjadi upaya untuk menguatkan kader remaja sebagai *role model* kesehatan bagi remaja sekitar. Menurut Maesaroh & Iryadi (2020) proses pemberdayaan terhadap peranan remaja dapat dilihat dari motivasi diri untuk bertindak mencapai hasil atau tujuan tertentu.

Berdasarkan analisa situasi masalah yang dihadapi bahwa kurangnya pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta tindakan pencegahan meliputi promosi kesehatan melalui media, cuci tangan dan pemakaian masker. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta keterampilan komunikasi dalam melakukan promosi kesehatan disertai tindakan pencegahan covid 19 dengan cara cuci tangan dan pemakaian masker.

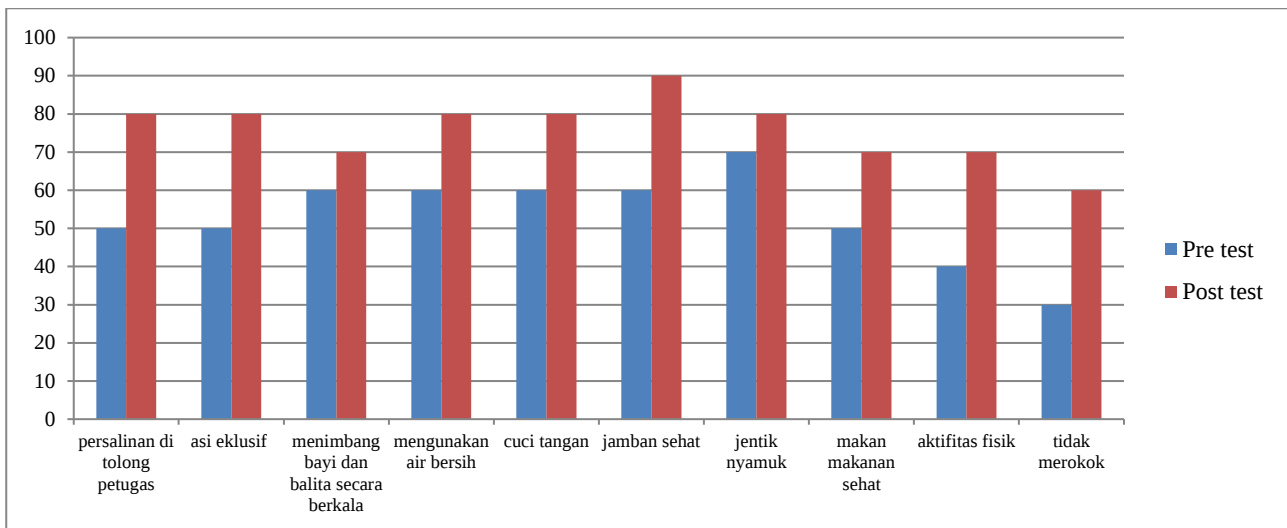
BAHAN DAN METODE

Tahapan pelaksanaan pengabdian di bagi beberapa tahap yaitu yang pertama memberikan materi tentang perilaku hidup bersih dan sehat dengan tujuan memberikan informasi kesehatan. Pada tahap Kedua mengajarkan tentang keterampilan penyuluhan kesehatan. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan *pre* dan *post test*. Tempat pelaksanaan pengabdian dilaksanakan di wilayah pesisir Selumit Pantai Kota Tarakan Kalimantan Utara yang dilakukan pada kader remaja secara daring dan luring pada Desember 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan penyuluhan, untuk mengkaji tingkat pengetahuan peserta terkait Perilaku hidup bersih dan sehat serta mengevaluasi keberhasilan pada penyuluhan maka di sebariskan kuesioner terkait perilaku hidup bersih dan sehat. Berikut ini merupakan hasil analisis dari tingkat pengetahuan remaja.

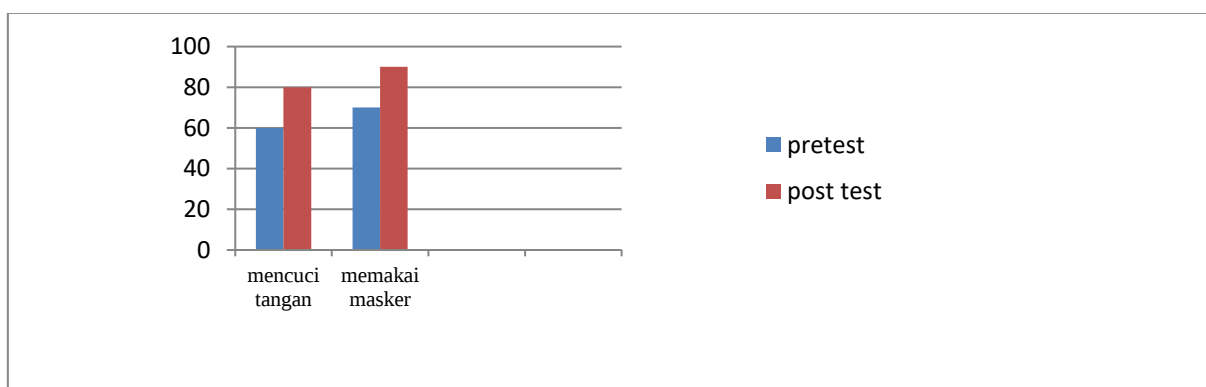
Tabel 1. Menunjukkan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dengan menunjukkan nilai *pretest* yaitu 50% persalinan di tolong petugas kesehatan, 50% asi eksklusif, menimbang bayi dan balita secara berkala 60%, menggunakan air bersih 60%, cuci tangan 60%, jamban sehat 60%, jentik nyamuk 70%, makan makanan sehat 50%, aktifitas fisik 40%, tidak merokok 30%. Setelah mendapatkan materi dan dilakukan *posttest* menunjukkan peningkatan yaitu persalinan di tolong petugas kesehatan 80%, asi eksklusif 80%, menimbang bayi dan balita secara berkala 70%, menggunakan air bersih 80%, cuci tangan 80%, jamban sehat 90%, jentik nyamuk 80%, makan makanan sehat 70%, aktifitas fisik 70%, tidak merokok 60%.



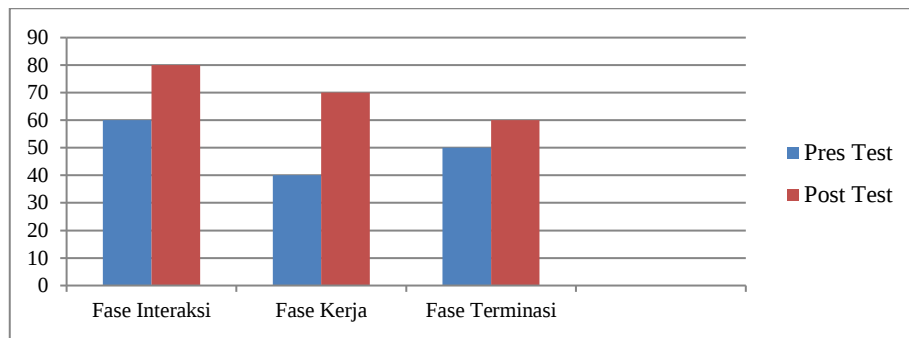
Tabel 1. Hasil pengetahuan tentang pencegahan perilaku hidup bersih dan sehat

Penyuluhan dengan upaya meningkatkan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat menunjukkan peningkatan dikarenakan remaja rata-rata masih sekolah menjadikan mudah untuk menangkap informasi. Metode penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan remaja serta mengubah perilaku remaja dalam meningkatkan kesehatan secara mandiri dalam menambah pengetahuan dan kemampuan individu, kelompok dalam mencapai tujuan hidup sehat (Ariyanti, Sariyani & Utami, 2019). Menurut Siswanto & Afandi (2019) Peningkatan pengetahuan kesehatan seseorang perlu dilakukan pendidikan kesehatan dalam upaya mempengaruhi seseorang maupun kelompok sesuai yang diharapkan oleh pemberi pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wati & Ridlo (2020) tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang dapat mempermudah individu untuk menerima informasi mengenai kesehatan atau sebaliknya pendidikan yang rendah dapat menghambat informasi yang diterima.

Faktor pendukung lain yaitu penggunaan internet dikalangan remaja memberikan peluang dalam mendapatkan informasi. Menurut Guinta (2018) bahwa penggunaan media sosial yang sehat dapat memberikan peningkatan peluang untuk kolaborasi, komunikasi, peningkatan harga diri, promosi kesehatan, dan akses ke informasi kesehatan yang vital.



Tabel 2 menunjukkan gambaran kader tentang keterampilan memakai masker dengan benar dan mencuci tangan menunjukkan hasil terjadi peningkatan nilai dengan dari *pretest* dan *posttest* dengan rata-rata nilai 80% untuk mencuci tangan dan 90% untuk memakai masker. Memberikan contoh secara langsung pada kader remaja lebih mudah untuk mempersepsikan cara mencuci tangan dan memakai masker dengan benar. Menurut Mannopovna (2019) proses mempersepsikan dimulai dengan menerima dan mengubah informasi yang telah diterima oleh indera membentuk gambaran subyektif dan objektif sehingga seseorang lebih mudah untuk memahami objek yang dilihat.



Tabel 3 menunjukkan gambaran kader tentang komunikasi dalam penyuluhan kesehatan. Hasil menunjukkan terjadi peningkatan nilai dengan *pretest* dan *post test* berdasarkan tahapan penyuluhan. Metode demonstrasi dan simulasi yang dilakukan memudahkan kader remaja untuk dapat melakukan penyuluhan kesehatan. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni, Idayanti & Indriyanti (2017) bahwa pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode demonstrasi efektif terhadap peningkatan pemahaman remaja putri tentang cara merawat organewanitaan. Selain itu, metode simulasi yang digunakan dapat memberikan gambaran nyata dalam belajar tentang keterampilan secara profesional (Eyikara & Baykara, 2017). Berikut foto kegiatan pengabdian:



KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan merupakan upaya promosi kesehatan terkait dengan pencegahan dengan perilaku hidup bersih dan sehat yang merupakan salah satu mengurangi dampak penyebaran atau mencegah terjadinya penyakit. Upaya kegiatan yang dilakukan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dengan memberikan informasi secara berkala sebagai wujud dari preventif untuk menjadikan kader sebagai *role model* agen kesehatan bagi teman sebaya, keluarga dan masyarakat. Diharapkan dapat memberikan pendampingan dalam penguatan informasi kesehatan yang berkelanjutan.

Acknowledgments

Ucapan terima kasih kepada Rektor Universitas Borneo Tarakan, LP2M Universitas Borneo Tarakan yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian dalam memberikan dukungan dana penelitian.

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Anggraeni, W., Idayanti, T., & Sari, K. I. P. (2017). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Demonstrasi Terhadap Pemahaman Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 9-9.
- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., & Utami, L. N. (2019). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa di SMP Negeri 3 Selemadeg Timur. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 1(2).
- Astutik, W., Keliat, B. A., & Putri, Y. S. E. (2019). Pemberdayaan Masyarakat dalam Perkembangan Identitas Diri Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 7(3), 281-292.
- Badan Statistik Kota Tarakan. (2019). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kota Tarakan, 2019. Tarakan.
- Eyikara, E., & Baykara, Z. G. (2017). The importance of simulation in nursing education. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 9 (1), 02-07.
- Guinta, M. R. (2018). Social media and adolescent health. *Pediatric Nursing*, 44(4).
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep diri, adversity quotient dan penyesuaian diri pada remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02).
- Kusumawati, P., Ragilia, S., Trisnawati, N., Larasati, N., Laorani, A., & Soares, S. (2018). Edukasi Masa Pubertas pada Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 1-3.
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. Tasyri: *Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, 26(1), 60-75.
- Maesaroh, M., & Iryadi, R. (2020). Pengaruh Empat Faktor Terhadap Pemberdayaan Remaja Dalam Upaya Pencegahan Seks Bebas Pada Program PKPR. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(4), 92–109.
- Maryatun, M. (2018). Counter Of Klinik-Based Dan Community Empowerment Upaya Preventif Perilaku Beresiko Pada Remaja Masjid Jami'kabupaten Sukoharjo. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 119-128.
- Mannopovna, J. O. (2019). Psychological and Pedagogical Foundations of the Formation of the Artistic Perception of Students in Secondary Schools. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 7(10).
- Siswanto, Y., & Afandi, A. (2019). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Remaja. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Mandiri Indonesia (Indonesian Journal of Independent Community Empowerment)*, 2(2), 50-56.
- Sumara, D. S., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Kenakalan remaja dan penanganannya. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2).
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Hygienic and healthy lifestyle in the urban village of rangkrah surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 47-58.

