

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK-ANAK DI DAERAH ALIRAN SUNGAI DAN GAMBUT PALANGKA RAYA

Zuly Daima Ulfa¹, U. Z. Mikdar², Cukei³, Bernisa⁴

¹⁻⁴Universitas Palangka Raya, Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Email: zuly.daima@fkip.upr.ac.id

ABSTRAK

Lingkungan tempat tinggal berdampak terhadap perilaku hidup sehat. Sebagian masyarakat Palangka Raya tinggal di daerah aliran sungai dan gambut tanah gambut dengan pemanfaatan lingkungan sekitar sungai dan drainase yang kurang bagus sehingga berdampak pada penerapan perilaku hidup bersih sehat. Penelitian bertujuan mengidentifikasi perilaku hidup bersih sehat pada anak-anak di daerah aliran sungai dan gambut Palangka Raya, terutama terkait hygiene, konsumsi gizi seimbang dan aktivitas fisik. Penelitian dilakukan pada anak-anak di daerah aliran sungai dan gambut (DSAG) Palangka Raya. Teknik pengumpulan data adalah wawancara yang dilakukan pada bulan Oktober 2021. Instrumen yang digunakan adalah panduan wawancara berdasarkan indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan modifikasi. Hasil penelitian diperoleh penggunaan air bersih untuk mandi dan konsumsi 81,4%, penggunaan jamban sehat 70,3%, menjaga kebersihan lingkungan 76,3%, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir 74,6%, sarapan sebelum jam 9 pagi 88,1%, konsumsi sayur dan buah setiap hari 54,2% dan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari dengan frekuensi rata-rata 4,8 kali dalam seminggu. Penggunaan air bersih bersumber dari PDAM, meskipun sebagian kecil masih menggunakan air sungai karena mereka menganggap kondisi air sungai masih bisa digunakan. Menjaga kebersihan lingkungan dilakukan dengan membuang sampah pada tempatnya dan kerja bakti lingkungan. Tempat sampah dan sarana sanitasi tersedia namun tidak semua memanfaatkan dengan baik. Perilaku hidup sehat yang masih kurang adalah penggunaan jamban sehat, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir serta konsumsi sayur dan buah. Perilaku hidup bersih dan sehat yang sudah dilakukan dengan baik adalah aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari, dilakukan di rumah, di sekolah maupun di tempat umum.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Hygiene, Gizi, Sanitasi

ABSTRACT

The living environment has an impact on healthy living behavior. Most of the people of Palangka Raya live in watersheds and peat soils with poor utilization of the environment around the river and drainage which has an impact on the application of clean and healthy lifestyles. This study aims to identify clean and healthy living behaviors in children in the watersheds and peatlands of Palangka Raya, especially those related to hygiene, consumption of balanced nutrition and physical activity. The study was conducted on children in the watershed and

peatlands (DSAG) of Palangka Raya. The data collection technique was an interview conducted in October 2021. The instrument used was an interview guide based on the Clean and Healthy Behavior (PHBS) indicator with modifications. The results showed that the use of clean water for bathing and consumption was 81.4%, the use of healthy latrines was 70.3%, maintaining environmental cleanliness was 76.3%, washing hands with soap and running water was 74.6%, having breakfast before 9 am 88, 1%, daily consumption of vegetables and fruits 54.2% and physical activity for at least 30 minutes a day with an average frequency of 4.8 times a week. The use of clean water is sourced from PDAM, although a small portion still uses river water because they consider the condition of river water to be usable. Keeping the environment clean is done by disposing of garbage in its place and doing environmental service. Trash cans and sanitation facilities are available but not all of them use them properly. Healthy living behaviors that are still lacking are the use of healthy latrines, washing hands with soap and running water and consumption of vegetables and fruit. Clean and healthy living behavior that has been done well is physical activity for at least 30 minutes every day, carried out at home, at school or in public places.

Keywords: Physical activity, Hygiene, Nutrition, Sanitation

LATAR BELAKANG

Indeks perkembangan anak yang menunjukkan kesehatan dan kesejahteraan anak Indonesia ada di peringkat 117 dari 180 negara yang diteliti. Indeks ini mengukur kesehatan dan kesejahteraan anak berdasarkan sejumlah faktor yang meliputi pertumbuhan anak, tingkat kelangsungan hidup anak, tahun sekolah, tingkat kelahiran remaja, kematian ibu, prevalensi kekerasan, serta pertumbuhan dan gizi (1).

Penggunaan gawai tak bisa lepas dari kehidupan sehari-hari manusia masa kini. Namun, siapa yang tahu jika terlalu banyak bermain gawai berisiko terhadap kegemukan. Sebuah studi yang dipresentasikan pada konferensi American College of Cardiology's menemukan, mereka yang menghabiskan waktu bersama gadget lebih mungkin mengalami kenaikan berat badan. Proyek bertajuk "The Technological Slavery of the Future" melibatkan sebanyak 1.060 mahasiswa dari Simon Bolivar University, Kolumbia. Mereka terdiri dari 700 perempuan dan 360 laki-laki berusia 19-20 tahun (2).

Trend anak-anak untuk bermain game dan gadget yang berdampak terhadap perilaku gerak sebagai bagian dari perilaku hidup sehat. Kejadian obesitas pada anak juga lebih banyak terjadi dengan intensitas tinggi. Hal ini mendukung pernyataan bahwa salah satu faktor penyebab obesitas anak adalah meningkatnya perilaku sedenter dan kurangnya aktivitas fisik. Penurunan aktivitas fisik dan meningkatnya perilaku hipokinetik mempunyai peranan besar dalam peningkatan berat badan dan terjadinya obesitas (3).

Obesitas pada anak merupakan salah satu permasalahan ganda, dimana terdapat anak-anak dengan kondisi obesitas namun disisi lain masih terdapat anak-anak yang mengalami gizi buruk. Obesitas merupakan kondisi yang dapat dicegah melalui perilaku hidup sehat agar dapat mengurangi resiko terhadap penyakit tidak menular (4). Kondisi gizi juga perlu mempertimbangkan asupan sayur dan buah-buahan serta

pembatasan konsumsi gula, garam lemak sesuai dengan konsep gizi seimbang (5).

Lingkungan fisik juga memberikan dampak pada penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Air bersih dan sehat menjadi salah satu kebutuhan dalam melakukan perilaku hidup bersih dan sehat, sementara masyarakat di Daerah Aliran Sungai termasuk kelompok yang sulit mendapatkannya. Kondisi tersebut memerlukan upaya dan strategi, termasuk program dalam pemanfaatan dan pengelolaan sumberdaya alam DAS.(6) Penelitian pada anak SD di Daerah Aliran Sungai di Gunung Mas, Kalimantan Tengah ditemukan anak dengan perilaku hygiene yang buruk dan berhubungan dengan kejadian kecacingan (7).

Karakteristik wilayah Kota Palangka Raya sepertiga diantaranya dialiri oleh sungai besar dan anak sungai yaitu Sungai Kahayan, Sungai Rungan dan Sungai Sabangau. Wilayah bagian selatan memiliki jenis tanah yang dominan adalah tanah Gambut dengan kondisi drainase yang kurang bagus. Sebagian besar rumah warga dibangun menggunakan tian-tiang tinggi terutama rumah yang dibangun didekat daerah aliran sungai (DAS) sehingga membutuhkan perhatian khusus untuk menjaga kebersihan lingkungan (8).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Oktober 2021 menunjukkan bahwa sebagian masyarakat Palangka Raya tinggal di daerah aliran sungai dan gambut. Masyarakat di daerah aliran sungai memanfaatkan lingkungan sekitar sungai untuk beraktivitas termasuk keperluan mandi dan buang air. Beberapa menyediakan bilik jamban namun sumber air mandi dan cebok langsung dari air sungai. Tandon air tersedia namun penggunaan masih terbatas. Lahan gambut merupakan tanah jenuh air, terbentuk dari endapan yang berasal dari penumpukkan sisa-sisa jaringan tumbuhan masa lampau yang melapuk, yang cenderung basah, lembek dan lunak sehingga drainase kurang baik dan aktivitas fisik juga menjadi lebih terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti akan melakukan penelitian tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada anak di Daerah Aliran Sungai dan Gambut Palangka Raya. Perilaku hidup bersih dan sehat yang dikaji dalam penelitian ini adalah perilaku yang terkait higien, pemenuhan gizi seimbang serta aktivitas fisik. Tujuan pelaksanaan penelitian adalah mengidentifikasi perilaku hidup bersih dan sehat anak-anak di di Daerah Aliran Sungai dan Gambut Palangka Raya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dilakukan bentuk survei yang menggambarkan perilaku individu. Sampel penelitian adalah anak-anak di Daerah Aliran Sungai dan Gambut Palangka Raya berjumlah 65 anak. Lokasi penelitian merupakan daerah aliran sungai Kahayan, Sebangau dan Rungan serta lahan gambut di Palangka Raya yang dipilih secara acak.

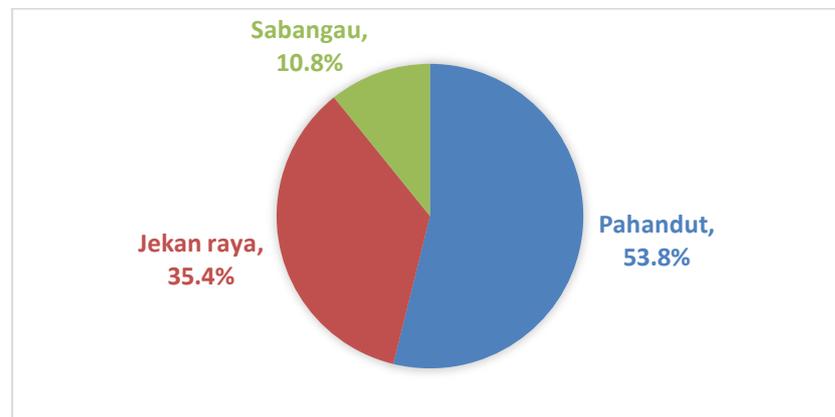
Penelitian mengidentifikasi perilaku hidup bersih dan sehat pada anak-anak terkait hygiene, pemenuhan gizi seimbang dan aktivitas fisik. Variabel penelitian adalah penggunaan air bersih untuk mandi dan konsumsi, penggunaan jamban sehat, menjaga kebersihan lingkungan, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, sarapan sebelum jam 9 pagi, konsumsi sayur dan buah setiap hari dan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari.

Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2021, dimana beberapa anak sudah mengikuti pembelajaran tatap muka terbatas dan sebagian lainnya menggunakan metode Belajar Dari Rumah (BDR) sehingga pengambilan data dilakukan di sekolah atau di rumah tempat tinggal siswa. Teknik pengumpulan data adalah wawancara menggunakan panduan wawancara perilaku hidup bersih dan sehat. Observasi dilakukan di lingkungan rumah dan sekolah untuk mendukung data perilaku hidup bersih dan sehat yang diperoleh dari wawancara.

Analisis dilakukan menggunakan analisa univariat untuk mengetahui gambaran data yang telah dikumpulkan dengan distribusi frekuensi. Data yang diperoleh disajikan dalam bentuk angka dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di di Daerah Aliran Sungai dan Gambut (DASSG) Palangka Raya, yaitu di wilayah Kecamatan Pahandut, Jekan Raya dan Sabangau dimana lokasi tersebut merupakan daerah aliran sungai dan gambut. Data dikumpulkan dari 65 anak-anak. Sebaran responden disajikan dalam grafik 1 berikut.



Grafik 1. Sebaran Responden berdasarkan Lokasi

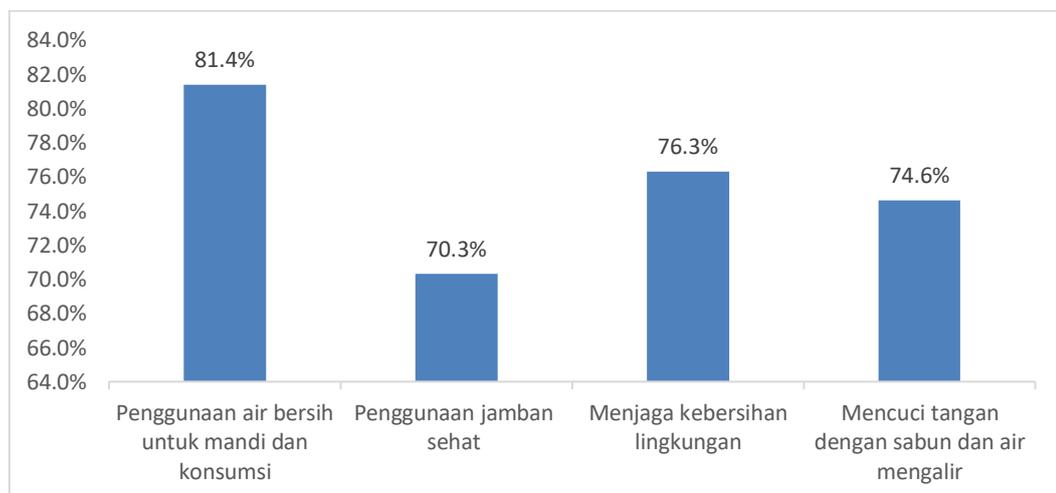
Pengumpulan data dilakukan di lingkungan rumah dan sekolah. Anak-anak sebagian mengikuti pembelajaran tatap muka terbatas dan sebagian lagi masih belajar dari rumah. Lokasi sekolah di daerah aliran sungai sering kali menjadi kendala ketika hujan sehingga terjadi banjir karena saluran air tidak lancar dan terjadi luapan air, bahkan terdapat sekolah yang ketika terjadi banjir, akses menuju sekolah dapat ditempuh hanya menggunakan perahu atau kelotok.



Gambar 1. Kondisi Halaman Sekolah di DASG Palangka Raya

Perilaku Hidup Bersih (Higiene)

Perilaku hidup bersih pada penelitian ini dikaji mengenai penggunaan air bersih, penggunaan jamban sehat, menjaga kebersihan lingkungan serta mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku yang sudah diterapkan oleh sebagian besar responden adalah penggunaai air bersih untuk mandi dan konsumsi sebesar 81,4% sedangkan perilaku yang paling sedikit diterapkan adalah penggunaan jamban sehat yaitu sebesar 70,3%. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada grafik 2 berikut.



Grafik 2. Perilaku Hidup Bersih pada Anak-anak di DASG Palangka Raya

Perilaku menjaga kebersihan lingkungan dilakukan dengan membuang sampah pada tempatnya, mengikuti kerja bakti di lingkungan

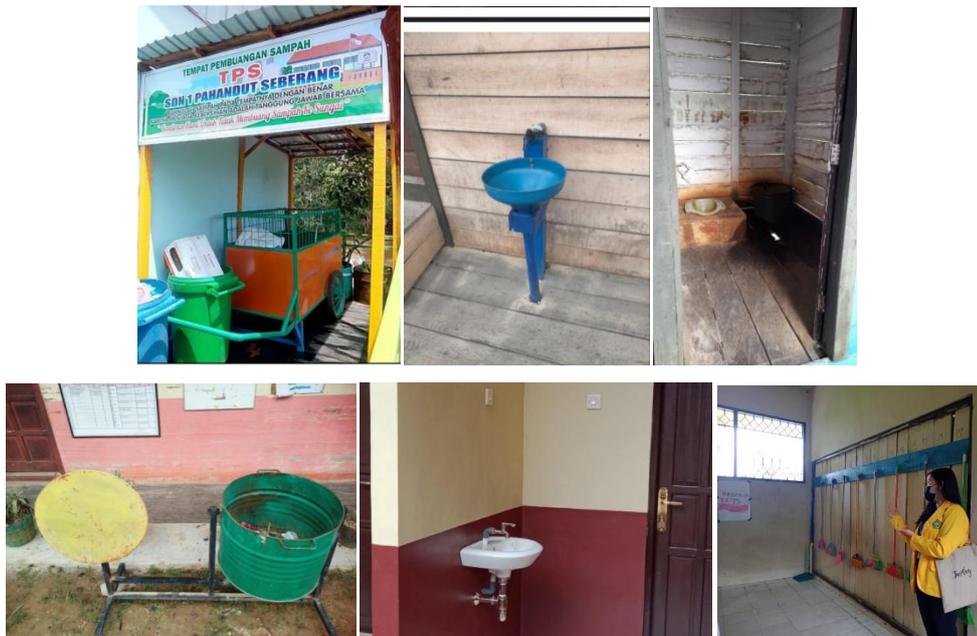
rumah dan sekolah, sedangkan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dilakukan sebanyak 74,6%. Sarana cuci tangan tersedia di rumah, sekolah dan tempat umum namun tidak semuanya menyediakan sabun. Penyediaan air beragam, beberapa yang tidak menggunakan sistem perpipaan, menyediakan air dengan cara ditampung pada ember atau tempat tertentu, baik untuk kebutuhan cuci tangan dan sediaan di jamban.

Perilaku menggunakan jamban sehat mencapai 70.3% yang artinya masih ada perilaku Buang Air Besar Sembarangan (BABS). Masyarakat bertempat tinggal di daerah sungai sebagian memilih buang air besar di sungai. Beberapa jamban yang tersedia menyediakan bilik secara tertutup namun sediaan air dan pembuangan langsung ke aliran sungai, namun beberapa diantaranya sudah menyediakan jamban dan sediaan air sesuai dengan kriteria jamban sehat.

Penyediaan sarana kebersihan dan sanitasi di daerah aliran sungai mendapat perhatian dari pemerintah kota palangka raya, diantaranya bantuan sarana MCK, penyediaan tempat sampah dan septictank agar masyarakat lebih peduli pada lingkungan dan kesehatan. Hasil pengamatan banyak ditemukan sampah di lingkungan sekitar meskipun sudah disediakan tempat sampah, hal ini menunjukkan kurangnya kesadaran terhadap dampak sampah-sampah yang dibuang sembarangan dan MCK yang telah dibangun tidak dimanfaatkan dengan baik oleh masyarakat setempat, karena lebih suka menggunakan MCK pribadi (9). Namun pada penelitian ini tidak semua jamban pribadi yang dimiliki di rumah memenuhi kriteria jamban sehat.



Gambar 2. Perilaku Menjaga Kebersihan Lingkungan dan Mencuci Tangan



Gambar 3. Sarana Kebersihan dan Sanitasi

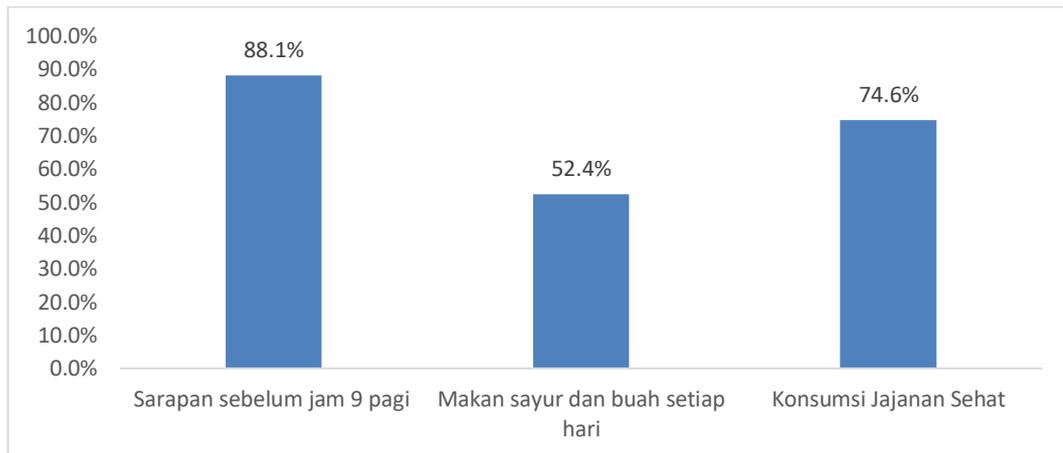
Penggunaan air di daerah aliran sungai dan gambut berasal dari Perusahaan Daerah Air Minum (PDAM), Air isi ulang, air sumur, air sungai dan lainnya. Penelitian yang dilakukan di bantaran sungai bawan, rungan dan kahayan, menunjukkan persepsi responden terhadap perilaku pemanfaatan air sungai sebagian memiliki persepsi baik. Sebagian menganggap kondisi air sungai masih bisa digunakan, meskipun hasil analisa kualitas air sungai tersebut tidak dapat digunakan karena melebihi standar baku mutu kualitas air bersih (10).

Perilaku mencuci tangan perlu dilakukan bukan sekedar melaksanakan protokol kesehatan dalam pencegahan covid-19. Edukasi tentang cuci tangan ini telah lama dilakukan karena pentingnya mencuci tangan dengan benar. Hasil penelitian di SDN Ciputat 02 menunjukkan bahwa anak SD yang menderita diare dalam tiga bulan terakhir sebesar 80.4% dan hasil uji statistic terdapat hubungan antara perilaku cuci tangan terhadap kejadian diare (11).

Pemenuhan Gizi Seimbang

Perilaku hidup sehat terkait pemenuhan gizi seimbang yang digali dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan sebelum jam 9 pagi, makan sayur dan buah setiap hari serta konsumsi jajanan sehat. Kebiasaan sarapan sebelum jam 9 pagi dilakukan oleh sebagian besar responden namun konsumsi buah dan sayur masih kurang, baru sekitar 42,4% yang menerapkan.

Sarapan sebelum jam 9 pagi merupakan perilaku penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Sarapan memenuhi 15-30% kebutuhan gizi dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Sarapan bagi anak sekolah dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina sementara tidak sarapan dapat menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat (5). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi jajanan sehat pada anak sebesar 74,6%.



Grafik 3. Pemenuhan Gizi Seimbang pada Anak-anak di DASG Palangka Raya

WHO menganjurkan sayuran dan buah-buahan disertakan dalam menu makan harian. Zat gizi yang diperlukan tubuh dapat diperoleh dari berbagai sayuran dan buah-buahan. Keanekaragaman jenis makanan juga perlu mempertimbangkan proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur (5). Namun temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan setiap hari baru dilakukan oleh sebagian responden.

Kondisi tersebut sesuai dengan penelitian pada siswa SMP Negeri 238 Jakarta dimana sebanyak 75,7% konsumsi buah dan sayur kurang. Hasil analisis menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur memiliki hubungan yang signifikan antara self efficacy ($p = 0,034$), ketersediaan sayur dan buah ($p = 0,048$), dan pengaruh orang tua ($p = 0,032$). Sehingga diharapkan sekolah dapat melakukan gerakan makan sayur dan buah setiap hari yang dilakukan bekerja sama dengan penjual makanan di kantin dan orang tua mendukung kesediaan buah dan sayur di rumah (12).

Beberapa model edukasi dilakukan kepada anak-anak di sekolah untuk meningkatkan konsumsi makan buah dan sayuran, diantaranya yang dilakukan di SDN Cinunuk 1 dan SDN Cinunuk 8 Kabupaten Bandung. Edukasi dilakukan dengan media permainan komunikata dan

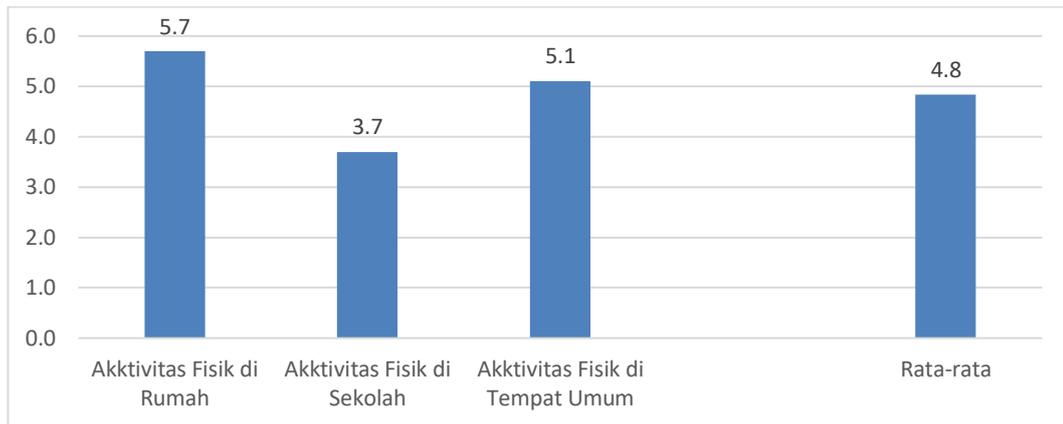
diperoleh hasil uji statistik terdapat pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan menggunakan media permainan komunikasi pada siswa sekolah dasar, namun tidak terdapat pengaruh pendidikan gizi terhadap sikap sehingga perlu dilakukan edukasi berulang (13).

Metode pendidikan gizi pada guru diterapkan di SD Negeri Merjosari 2, SD Negeri Merjosari 3 dan SD Negeri Merjosari 5. Hasil analisa diketahui bahwa ada perbedaan yang bermakna asupan buah siswa, baik secara porsi maupun frekuensi makan ($p < 0,05$) dan ada perbedaan yang bermakna jumlah zat gizi siswa namun tidak ada perbedaan asupan sayur siswa (14). Kondisi tersebut dimungkinkan rasa buah yang umumnya manis sehingga lebih diminati oleh anak-anak, sehingga perlu dipertimbangkan penyajian sayur dengan bentuk dan rasa yang lebih menarik.

Asupan makanan harian dan kebersihan memiliki keterkaitan. Perilaku hidup bersih dapat menghindarkan dari paparan terhadap sumber infeksi. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke dalam tubuh berkurang. Sementara seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun (5)

Melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari

Anak-anak melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari dengan frekuensi rata-rata 4,8 kali per minggu. Aktivitas fisik dilakukan di rumah, sekolah dan tempat umum dimana tempat umum dalam hal ini adalah lapangan atau sarana umum lain di sekitar tempat tinggal atau di wilayah kecamatan setempat. Aktivitas fisik di rumah termasuk kegiatan atau penugasan dari sekolah bagi anak-anak yang sekolahnya masih menggunakan metode Belajar Dari Rumah. Rincian frekuensi aktivitas fisik disajikan pada grafik 4 berikut.



Grafik 4. Frekuensi Aktivitas Fisik pada Anak-anak di DASG Palangka Raya

Jenis aktivitas fisik yang dilakukan berupa berjalan kaki di lingkungan rumah atau ketika bersekolah, bermain-main dengan teman, bersepeda, bermain bola, berenang, senam dan lainnya. Anak-anak melakukan olahraga pada jam pelajaran olahraga atau ketika istirahat, menggunakan sarana dan prasarana di sekolah. Lapangan pada sekolah yang dibangun dengan tiang-tiang tinggi berupa lapangan yang dengan alas dari kayu.



Gambar 4. Aktivitas Fisik Anak-anak di DSAG Palangka Raya



Gambar 5. Fasilitas Lapangan Olahraga di Sekolah yang berlokasi di DAS

Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga atau aktivitas fisik lebih banyak dilakukan di rumah daripada di sekolah. Kondisi tersebut karena anak-anak masih mengikuti program Belajar dari Rumah (BDR) dan hanya sebagian kecil yang sudah mengikuti tatap muka terbatas. Kondisi tersebut sesuai dengan hasil penelitian bahwa program BDR berdampak pada waktu pelaksanaan aktivitas fisik olahraga secara fleksibel dibandingkan pada saat pembelajaran tatap muka di sekolah (15). Selain itu, beberapa sekolah memiliki halaman terbuka yang dapat dimanfaatkan anak-anak dan warga yang sekitar untuk melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas lainnya.



Gambar 6. Lapangan di Sekolah dan digunakan warga sekitar di luar jam sekolah

Temuan lain pada penelitian ini adalah keterbatasan penggunaan lapangan ketika kondisi banjir. Banjir ini bisa terjadi ketika air pasang, luapan air sungai karena banjir atau drainase yang kurang baik. Lahan gambut memerlukan pengelolaan khusus agar lahan tidak tergenang di musim hujan. Keberadaan air di lahan gambut sangat dipengaruhi oleh hujan dan pasang surut atau luapan air sungai yang menentukan tinggi dan lamanya genangan air.



Gambar 7a. Lapangan dalam kondisi normal Gambar 7b. Lapangan dalam kondisi banjir

Olahraga dilakukan untuk menjaga kebugaran, meskipun anak-anak perlu dibiasakan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari. Pelaksanaan olahraga dan latihan di masa pandemic harus dilakukan secara tepat terutama menjaga jarak fisik sesuai rekomendasi. Pemakaian masker ketika olahraga, tidak disarankan karena dapat mengurangi kemampuan bernafas dengan nyaman, sedangkan keringat yang dihasilkan saat berolahraga menyebabkan masker menjadi basah dan lembab sehingga makin sulit bernafas, selain juga justru mendorong pertumbuhan mikroorganisme oportuni (16). Namun pada penelitian ini sebanyak 44% responden yang mampu menerapkan jaga jarak ketika berolahraga.

Anak-anak perlu mendapat informasi olahraga yang benar, karena dalam kondisi pandemic, setiap orang perlu menerapkan protokol kesehatan sementara olahraga dapat menjaga imun, sehingga perlu dilakukan pendidikan mengenai olah raga yang benar dimasa pandemic covid 19, seperti yang dilakukan di Darmo Surabaya. Olahraga yang baik dilakukan selama masa pandemic covid-19 adalah olahraga dengan intensitas sedang dan dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan (17).

Setiap komponen perilaku hidup bersih dan sehat merupakan unsur yang saling mendukung. Kebersihan memiliki keterkaitan dengan pemenuhan gizi. Kondisi yang tidak bersih beresiko terjadi infeksi sehingga dapat mengganggu serapan zat gizi dalam tubuh. Pesan gizi seimbang mencantumkan aktivitas fisik sebagai pilar dasar dalam rangka mempertahankan berat badan normal. Aktivitas fisik diperlukan untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik terkait pola hidup sehat diantaranya melalui penyuluhan, seperti yang dilakukan di SDN 2 Amansari Desa Amansari, Kecamatan

Rengasdengklok, Kabupaten Karawang yang merupakan Daerah Aliran Sungai (DAS) Citarum. Kegiatan berupa penyuluhan dan pelatihan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan pembuatan video edukasi PHBS. Penyuluhan dan pelatihan PHBS dengan video edukasi berbasis sekolah menunjukkan peningkatan pengetahuan kesehatan anak-anak. (18)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Perilaku hidup bersih dan sehat pada anak-anak di Daerah Aliran Sungai dan Gambat Palangka Raya diuraikan menjadi perilaku hidup bersih, pemenuhan gizi seimbang dan aktivitas fisik. Perilaku hidup bersih yang penerapan masih kurang adalah penggunaan jamban sehat dan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Pemenuhan gizi seimbang pada anak-anak tentang konsumsi buah dan sayur masih kurang. Aktivitas fisik cukup baik, dilakukan minimal 30 menit setiap hari sesuai anjuran WHO.

Saran

Masyarakat perlu memanfaatkan potensi terutama terkait buah dan sayur dan menjadikan budaya agar meningkatkan konsumsi buah dan sayur sekaligus menjaga kearifan lokal. Sekolah dapat meningkatkan kegiatan yang mendukung pelaksanaan perilaku hidup sehat dengan melibatkan masyarakat dan memanfaatkan sumber daya yang ada. Instansi Pendidikan dan Kesehatan agar lebih meningkatkan program promotive dan preventif tentang kebersihan diri dan lingkungan serta mendukung penyediaan sarana dan prasarana dengan pendekatan komunikasi melalui budaya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih disampaikan kepada Dekan dan Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Palangka Raya yang telah mendukung kegiatan penelitian dosen tahun 2021. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua Responden, Kepala Sekolah, Guru, Siswa dan Masyarakat yang terlibat. Kesuksesan penelitian ini juga berkat dukungan dari Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Dasar, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), serta Tim Enumerator yang hebat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Clark Hellen, Coll-Seck AM, Banerjee A, Peterson S, Dalglish SL, Ameratunga S, et al. (2020). A future for the world's children? A WHO–UNICEF–Lancet Commission. *Lancet*; Volume 395, Nomor (10224), p 605–58. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32540-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32540-1)
2. Mantilla-Morrón. (2019). Obesity associated with the hours of use of the smartphone in university students: The technological slavery of the future. In: ACC Conference. Latin America; Available from: <https://www.hcplive.com/view/smartphone-use-obesity-and-cardiovascular-risk>
3. Tanjung FS, Huriyati E, Ismail D. (2017). Intensitas Penggunaan Gadget Pada Anak Prasekolah yang Kelebihan Berat Badan di Yogyakarta. *Berita Kedokteran Masyarakat (BKM Journal of Community Medicine Public Health)*; Vol 33, Nomor (12) : 603–8.
4. Tety Rachmawati E, etc. (2017). Analisis Beban Penyakit Nasional dan Sub Nasional Indonesia. Pusat Penelitian dan Pengembangan Humaniora, Balitbangkes Kemenkes RI dan Institute for Health Metrics and Evaluation.
5. Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
6. Zuriyani E. (2017). Dinamika Kehidupan Manusia dan Kondisi Sumberdaya Alam Daerah Aliran Sungai. *Jurnal Spasial*. Volume 3, Nomor (2). Available from: <http://ejournal.stkip-pgri-sumbar.ac.id/index.php/spasial/article/view/1607/914>
7. Widiarti A, Yuliani NNS, Augustina I. (2020). Hubungan Perilaku Personal Hygiene terhadap Kejadian Kecacingan dan Stunting pada Siswa Kelas I-III di SDN Pematang Limau, Kabupaten Gunung Mas. *Jurnal Surya Medika*. Volume 5, Nomor (2) :153–9. Available from: <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm/article/view/1323/1171>
8. Dinas Komunikasi Informatika S dan PKPR. (2018). Selayang

- Pandang Kota Palangka Raya. Portal Resmi Kota Palangka Raya. Available from: <https://palangkaraya.go.id/selayang-pandang/geografis/>
9. Milka. (2020). Analisis Pengelolaan Lingkungan Pemukiman di Pinggiran Sungai Kahayan Kelurahan Pahandut Kota Palangka Raya. Pencerah Publik. Volume 7, Nomor (2): 37–43. Available from: <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/pencerah>
 10. Dirun MKF, Gumiri S, Negara DJ, Tantulo U. (2021). Persepsi Masyarakat Bataran Sungai Kahayan terhadap Pencemaran Kualitas Air. Jurnal Anterior. Volume 20, Nomor (2) : 22–8. Available from: <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/anterior>
 11. Rosyidah AN. (2019). Hubungan Perilaku Cuci Tangan Terhadap Kejadian Diare Pada Siswa di Sekolah Dasar Negeri Ciputat 02. Vol 3, Nomor 1, p. 10-15. Available from: <https://ejournal.akperfatmawati.ac.id>
 12. Amelia CM, Fayasari A. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah Remaja di Smp Negeri 238 Jakarta. Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman. Volume 4, Nomor (1) : 94. Available from: <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jgps>
 13. Amanah NR, Suprihartono FA, Fauziah RN, Par'i HM, Syahidatunnisa US. (2019). Edukasi Gizi dengan Permainan Komunikata terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur Buah, Jajanan dan Sarapan. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung. Volume 11, Nomor (1) : 157.
 14. Silalahi V, Putri RM, Ariani NL. (2018). Peranan Pendidikan Gizi pada Guru dalam Meningkatkan Asupan Sayur dan Buah Anak Sekolah. Care: Jurnal Ilmu Kesehatan. Volume 6, Nomor (3) : 253–66. Available from: <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/1039>
 15. Cholid A, Affrida EN. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Olahraga Anak Usia Dini Menggunakan Benda-Benda di Lingkungan Sekitar. Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian Ke-III (SNHRP-III 2021). p. 380–4.
 16. Setyaningrum DAW. (2020). Pentingnya olahraga selama pandemi COVID-19. Jurnal Biomedika dan Kesehatan. Volume 3, Nomor (4) : 166–8. DOI: <http://dx.doi.org/10.18051/JBiomedKes.2020.v3.166-16>
 17. Putu A, Anggarani M, Djoar RK, Amaliya R, Gamma TS. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Olahraga yang Benar di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan. Volume 7, Nomor (2) : 161–5. Available from: <http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jpm/article/view/736>
 18. Ardinansyah A, Umniyati H, Surachmin A. (2021). Implementasi gerakan Hidup Bersih dan Sehat di SDN 2 Amansari Kabupaten Karawang. BERNAS : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Volume 2, Nomor (2) : 635–40.