

## PEMBIMBINGAN PENDIDIKAN KESEHATAN ANAK DI DESA PANOMPUAN JAE KECAMATAN ANGKOLA TIMUR

Arys Damora Harahap<sup>1\*</sup>, Riswandi Harahap<sup>2</sup>, Wahyudi<sup>3</sup>, Yogi Iskandar<sup>4</sup>

<sup>1\*2,3,4</sup> Program Studi Pendidikan Kewarganegaraan Institut Pendidikan Tapanuli Selatan (IPTS)

\*Email: [Arysdamoraharahap@gmail.com](mailto:Arysdamoraharahap@gmail.com)

### Abstract

Based on the implementation of community service activities related to "Child Health Education Guidance in Panompuan Jae Village, East Angkola District. Based on the table above, the factors that influence children's behavior in a healthy lifestyle are as follows; a) Parenting style. B) The environment. C) Exercise and Health. D) Family Influence. The observer's efforts in instilling a good healthy lifestyle in children in Panompuan Jae Village are as follows: a) Socializing by explaining a little material about healthy living. B) Set an example of good things by involving children directly, about keeping yourself clean, and eating and drinking healthy. C) Explaining the behavior of small things that are not good and inappropriate for example, lazy to clean themselves and the house d) Give praise to children if they do something good. E) Teach children about cleanliness.

**Keywords:** Guidance, healthy lifestyles

### Abstrak

Berdasarkan kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang berhubungan dengan "Pembimbingan Pendidikan Kesehatan Anak di Desa Panompuan Jae Kecamatan Angkola Timur. Berdasarkan tabel diatas adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku anak dalam pola hidup sehat adalah sebagai berikut; a) Pola asuh orang tua. B) Lingkungannya. C) Latihan dan Kesehatannya. D) Pengaruh Keluarga. Adapun upaya observer dalam menanamkan pola hidup sehat yang baik pada anak di Desa Panompuan Jae adalah sebagai berikut: a) Bersosialisasi dengan menerangkan sedikit materi tentang cara hidup sehat. B) Mencontohkan hal-hal baik dengan melibatkan anak secara langsung, tentang menjaga diri tetap bersih, dan memakan dan minuman yang sehat. C) Menjelaskan perilaku hal-hal kecil yang tidak baik dan tidak pantas ditiru contohnya malas kebersihan diri dan rumah d) Memberi pujian kepada anak jika melakukan suatu kebaikan. E) Mengajarkan anak tentang kebersihan.

**Keywords:** Pembimbingan, Pola hidup sehat

## 1. PENDAHULUAN

Sehat merupakan suatu keadaan dimana kondisi tubuh dalam keadaan baik, baik sosialnya, jasmaninya, dan rohaninya. Di dalam konteks hidup sehat perlu pelaksanaan yang berkelanjutan dalam pengembangan kesadaran hidup sehat dan begitu juga dengan lingkungan. Kesehatan lingkungan juga merupakan faktor penting dalam kehidupan sosial kemasyarakatan, bahkan merupakan salah satu unsur penentu atau determinan dalam kesejahteraan penduduk. Di mana lingkungan yang sehat sangat dibutuhkan bukan hanya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, tetapi juga untuk kenyamanan hidup dan meningkatkan efisiensi kerja dan belajar, dan faktor kesehatan lingkungan.

Pada masa yang datang pemerintah lebih fokus pada pelaksanaan pembangunan yang berkelanjutan dan pengembangan wilayah yang berkesadaran lingkungan, sementara pihak pengguna infrastruktur dalam hal ini masyarakat secara keseluruhan harus disiapkan dengan kesadaran lingkungan yang lebih baik (tahu sesuatu atau tahu bersikap yang semestinya) Masa datang kita dihadapkan dengan penggunaan IPTEK yang lebih maju dan lebih kompleks yang memerlukan profesionalisme yang lebih baik dengan jenjang pendidikan yang memadai. Di samping itu dalam proses pembangunan masa datang, diperlukan adanya teknologi kesehatan lingkungan yang menitikberatkan upayanya pada metodologi mengukur dampak kesehatan dari pencemaran yang ditimbulkan oleh adanya pembangunan, Indikator ini harus mudah, murah untuk diukur juga sensitif menunjukkan adanya perubahan kualitas lingkungan.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka observer tertarik untuk mengadakan sebuah kegiatan observasi dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang berkaitan dengan pendidikan kesehatan anak dengan judul **“Pembimbingan Pendidikan Kesehatan Anak Di Desa Panompuan Jae Kecamatan Angkola timur”**.

## 2. METODE PENGABDIAN

Adapun tempat PKM ini dilaksanakan di Desa Panompuan Jae Kecamatan Angkola Timur Kabupaten Tapanuli Selatan. Pelaksanaan PKM ini dilaksanakan atas persetujuan Kepala Desa yaitu Bapak Samsul Marif Hasibuan. Penetapan lokasi PKM ini didasarkan atas pertimbangan bahwa masalah yang berhubungan dengan penanaman pola hidup sehat pada anak tingkat Sekolah Dasar (SD) di Desa Panompuan Jae Kecamatan Angkola Timur. Kegiatan PKM dilaksanakan di Desa Panompuan Jae Kecamatan Angkola Timur Kabupaten Tapanuli Selatan mulai tanggal 15 Juli 2022 sampai dengan 16 Juli 2022.

Metode PKM merupakan suatu teknik yang bertujuan untuk mengumpulkan data yang sesuai dengan tujuan dan kegunaan tertentu sebagai hasil dari pencarian data yang bersifat fakta untuk menjawab persoalan dan masalah yang diteliti kemudian dikumpulkan dan di analisis sesuai dengan kenyataan. Adapun metode yang akan dilakukan oleh observer dalam menanamkan nilai-nilai pola hidup sehat pada anak tingkat Sekolah Dasar (SD) di Desa Panompuan Jae adalah sebagai berikut:

1. Memberi contoh agar melakukan kebiasaan hidup sehat yang baik secara langsung.
2. Mengajarkan anak tentang cara memilih makanan dan minuman sehat.
3. Belajar sambil bermain dan bercerita.
4. Melatih sambil konsisten, karena anak sering lupa dan tak cukup diajarkan sekali tentang hidup sehat.
5. Memberi pujian kepada anak jika melakukan satu kebaikan.
6. Mengadakan evaluasi pengamatan terhadap anak.

Populasi merupakan segenap hal yang menjadi objek penelitian. Adapun populasi dalam Pelaksanaan PKM ini adalah seluruh anak tingkat Sekolah Dasar (SD) yang terdapat di lingkungan I (satu) sampai dengan lingkungan III (tiga) Desa Panompuan Jae yang terdiri dari jumlah anak lebih kurang 180 orang. Sample merupakan bagian dari populasi dalam suatu penelitian. Maka ada baiknya terlebih dahulu menarik sample PKM tersebut dan pengambilan sample besarnya tidak merupakan ketentuan mutlak. Adapun sample dalam PKM ini adalah seluruh anak lingkungan I Desa Panompuan Jae yang terdiri dari 57 orang. Instrumen merupakan alat bantu sebagai sarana dalam mewujudkan dalam bentuk benda yang berisi rangkaian pertanyaan mengenai suatu permasalahan yang menjadi dasar PKM guna untuk memperoleh data-data yang dibutuhkan untuk menyusun instrument sesuai dengan masalah yang akan diteliti tentang penanaman pola hidup sehat pada anak.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang berhubungan dengan “Pembimbingan Pendidikan Kesehatan Anak di Desa Panompuan Jae Kecamatan Angkola Timur. Adapun gambaran penilaian tentang tatakrama dan sopan santun anak di Des Panompuan Jae adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Penilaian pola hidup sehat yang dilakukan oleh anak-anak di desapanompuanJae**

No	Nama	Tes <sub>1</sub>	Tes <sub>2</sub>
1.	Israk	Cukup	Baik
2.	Liza	Kurang	Cukup
3.	Naufal	Cukup	Baik
4.	Asnul	Kurang	Cukup
5.	Alpian	Cukup	Baik
6.	Andika	Cukup	Baik
7.	Lala	Cukup	Baik
8.	Alfa	Kurang	Baik
9.	Syahrini	Kurang	Cukup

10.	Nur	Cukup	Baik
11.	Rizki	Cukup	Baik
12.	Marinta	Kurang	Cukup

Berdasarkan tabel diatas adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan anak dalam pola hidup sehat adalah sebagai berikut;

1. Pola asuh orang tua  
Mereka sangat membutuhkan tuntunan dan sering menjadikan orang tua sebagai role model dalam keseharian mereka. Ingat, pola asuh apapun yang diajarkan kepada anak akan menjadi sebuah habitat dan membentuk karakter mereka.
2. Lingkungan  
Faktor lingkungan berperan penting dalam perkembangan anak dan mewakili jumlah total rangsangan fisik dan psikologis yang anak terima. Beberapa faktor lingkungan yang memengaruhi perkembangan anak usia dini terkait lingkungan fisik dan kondisi geografis tempat tinggal anak, serta lingkungan sosial dan hubungan dengan keluarga dan teman sebayanya.
3. Latihan dan kesehatan  
Kata latihan bukan berarti latihan secara fisik atau anak-anak yang sengaja melakukan aktivitas fisik untuk membantu pertumbuhan. Latihan di sini lebih pada waktu bermain dan olahraga normal untuk membantu tubuh meningkatkan kekuatan otot dan menambah massa tulang.
4. Pengaruh lingkungan  
Peran keluarga memiliki dampak paling besar dalam mendidik anak dan menentukan cara anak berkembang secara psikologis dan sosial. Terlepas dari apakah anak dibesarkan oleh orang tua, kakek nenek, atau pengasuh, anak membutuhkan cinta, perhatian, dan kesopanan dasar agar anak berkualitas

Adapun upaya observer dalam menanamkan pola hidup sehat yang baik pada anak di Desa Panompuan Jae adalah sebagai berikut:

1. Bersosialisasi dengan menerangkan sedikit materi tentang pola hidup sehat yang baik.
2. Mencontohkan hal-hal baik dengan melibatkan anak secara langsung, tentang cara hidup sehat, menjaga diri tetap bersih, makanan dan minuman yang sehat.
3. Menjelaskan perilaku hal-hal kecil yang tidak baik dan tidak pantas ditiru contohnya malas kebersihan diri, dan rumah.
4. Memberi pujian kepada anak jika melakukan suatu kebaikan.
5. Mengajarkan anak tentang kebersihan.

Mengajarkan pola hidup sehat yang baik pada anak hakikatnya merupakan pembentukan kesehatan yang baik pada anak. dengan harapan anak-anak memiliki pola hidup sehat yang lebih baik. pembentukan program pola hidup sehat dapat dilakukan dengan cara menjelaskan atau mencontohkan hal-hal yang baik pada anak misalnya menjaga lingkungan tetap bersih, menjaga kebersihan diri, terhindar dari penyakit, menjaga pola makan yang baik. kebiasaan menanamkan hal-hal yang baik pada anak dapat membentuk anak yang kehidupan yang baik, bersih, dan sehat.

Adapun gambaran kegiatan pada pelaksanaan PKM ini dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1: Mempraktekkan contoh polahidupsehatbaik di depananak-anak

#### 4. KESIMPULAN

Pola hidup sehat merupakan gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita. Kesehatan merupakan bagian penting pada manusia dalam menjalani kehidupan, sebab kondisi kesehatan akan mempengaruhi kualitas seseorang. Kesehatan yang kurang baik dapat menyebabkan rasa tidak nyaman pada seseorang, terutama pada anak sekolah dasar yang masih rentan terserang penyakit.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Deny. 2010. *Ensiklopedia Pola Hidup Sehat*: Cetakan pertama. Jakarta : PT Multi Kreasi Satu Delapan.  
Sayoga. 2015. *Pendidikan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya  
Bandung.Ahmad,