

**PELATIHAN PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT PADA
MAHASISWA STKIP PGRI PACITAN**

Vit Ardhyantama, Lina Erviana, dan Urip Tisngati

STKIP PGRI Pacitan, Jalan Cut Nya' Dien No. 4A Ploso Pacitan

Email: vit.10276@gmail.com, email: linaerviana27@gmail.com, email: ifedeoer@gmail.com

ABSTRAK: Pergaulan bebas dengan dalih kebebasan berekspresi dan menunjukkan eksistensi diri pada kalangan remaja dan dewasa muda sudah sangat umum ditemui. Longgarnya pengawasan orangtua serta kurangnya pengetahuan serta kesadaran pada diri anak adalah satu penyebab terjadinya penyimpangan perilaku tersebut. Lemahnya pondasi akan norma-norma dalam diri anak memudahkan mereka terjerumus pada hal-hal yang negatif saat berada dalam posisi tertekan atau sedang memiliki pengalaman buruk. Pendampingan orangtua tentunya sangat diharapkan, namun menumbuhkan kesadaran dalam diri anak adalah hal utama yang perlu dilakukan agar mereka dapat menjadi pengawas akan diri mereka sendiri untuk kesehatannya. Makanan cepat saji serta kebiasaan hidup yang tidak terjaga terutama bagi remaja yang tinggal terpisah dengan orangtua (kos) menjadi pemicu timbulnya berbagai macam penyakit baik jasmani maupun rohani. Dengan demikian perlu untuk dilakukan kegiatan pelatihan : perilaku hidup sehat pada Mahasiswa STKIP PGRI Pacitan yang bertujuan: (1) memberikan pelatihan mengenai pengenalan program kesehatan bagi remaja (2) memberikan pelatihan mengenai penanggulangan gangguan kesehatan remaja (3) memberikan pendampingan keterampilan perilaku hidup sehat, dan (4) memberikan pelayanan kesehatan ramah remaja.

Sasaran kegiatan adalah para mahasiswa STKIP PGRI Pacitan. Lokasi kegiatan dipusatkan di Aula STKIP PGRI Pacitan. Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan (1) Tahap Persiapan, Meliputi kegiatan survey, penetapan lokasi dan sasaran kegiatan (2) Pelaksanaan Meliputi kegiatan sosialisasi, (3) Akhir/ Evaluasi dan Tindak Lanjut, Meliputi penyusunan laporan kegiatan, evaluasi, dan penyusunan proyeksi/ rencana kegiatan sebagai tindak lanjut. Metode yang diterapkan pada kegiatan adalah (1) Metode ceramah, dipilih untuk memberikan penjelasan materi sosialisasi, (2) Diskusi interaktif dan Tanya jawab Penugasan

Kata kunci: pelatihan, perilaku hidup sehat, remaja

PENDAHULUAN

Berdasarkan penjelasan pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI jumlah pernikahan diri di Indonesia adalah tertinggi kedua setelah Kamboja (Kemkes, 2012). Pernikahan usia muda sangat beresiko karena

belum adanya kesiapan dari segi mental emosional, ekonomi, pendidikan, kesehatan reproduksi dll. Kementerian kesehatan menyebutkan bahwa pada usia remaja yang sudah mengenal pacaran, remaja belum memiliki *life skill* yang memadai sehingga

beresiko melakukan pacaran tidak sehat yaitu seks pranikah yang menjadikan angka menikah dini di Indonesia semakin tinggi.

Bukan hanya persoalan kesehatan reproduksi, kementerian kesehatan mencatat bahwa ada kematian dini mencapai 90% pasien meninggal akibat gagal jantung yang diderita pada negara berkembang dan tertinggal (2014). Makanan cepat saji yang banyak beredar di pasaran dan kafe-kafe banyak digemari oleh remaja menjadi salah satu penyebab timbulnya berbagai penyakit secara jasmani.

Permasalahan emosional yang belum terkontrol, kesehatan sosial dan cara bergaul dengan lingkungan serta kesehatan jiwa yang rentan sekali terjadi pada generasi muda adalah persoalan yang perlu mendapatkan perhatian mengingat merekalah generasi penerus bangsa.

Mahasiswa dan pelajar yang tinggal di tempat kos atau hidup terlepas dari pengawasan orangtua membuat mereka seringkali kurang memperhatikan perilaku hidup mereka. Begadang hingga larut malam, mengkonsumsi makanan cepat saji dan mie instan terlalu sering, tidak makan secara teratur atau jarang melakukan olahraga adalah kebiasaan-kebiasaan yang sering dijumpai pada golongan ini. Tak jarang didapati mahasiswa atau pelajar yang tinggal di rumah kos menjadi lebih apatis dan tak acuh pada lingkungan sekelilingnya, menjadi manusia yang egois yang kurang luwes dalam berbaur dengan masyarakat.

Perilaku hidup sehat adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memperkecil kemungkinan terganggunya kesehatan pada remaja baik dari segi jasmani, rohani, psikis dan sosial. Dengan demikian maka perlu adanya pelatihan perilaku hidup sehat bagi mahasiswa sebagai bekal mereka dalam menjaga kesehatan baik jasmani, rohani, psikis dan sosial.

METODE PELAKSANAAN

Terlaksananya program solutif dalam pemecahan masalah sangat bergantung pada pendekatan yang digunakan. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu 1) pendekatan kolaboratif ,2) Pendekatan kooperatif ,3) pendekatan konsep dan fungsional , dan 4) pendekatan reflektif. Untuk memahami setiap pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini dapat dilihat pada penjelasan berikut ini.

a) Pendekatan kolaboratif

Kegiatan ini berlangsung atas kolaborasi pemikiran bersama. Kolaborasi tim dosen dan mahasiswa, *stake holder*, dan peserta (mitra) dalam hal ini merupakan bentuk partisipasi positif untuk mendukung berjalannya kegiatan yang akan dilaksanakan.

b) Pendekatan kooperatif

Kegiatan dilakukan dalam kelompok-kelompok kecil untuk meningkatkan kemampuan peserta dalam bekerja sama

dalam tim dan bekerjasama sama dalam masyarakat.

c) Pendekatan konsep

Dilakukan dengan pelatihan dan pembinaan sikap dan pengembangan diri peserta oleh ahli dibidangnya. Melalui pendekatan ini diharapkan bahwa peserta dapat memiliki sikap positif yang mendukung pengembangan dirinya dalam bermasyarakat dan membiasakan perilaku hidup sehat bagi remaja

d) Pendekatan kontekstual

Dilakukan dengan mengenal langsung permasalahan kesehatan remaja dalam kehidupan sehari-hari

e) Pendekatan reflektif

Untuk menjaga kualitas hasil kegiatan, evaluasi dilakukan dengan teliti dan selanjutnya dilakukan refleksi dalam bentuk monitoring dan pendampingan.

Selanjutnya langkah-langkah sistematis yang dilakukan pada kegiatan ini meliputi prosedur:

1) Metode observasi/ studi awal

Observasi dilakukan sebagai upaya awal dalam menentukan permasalahan yang dihadapi dalam kegiatan ini. Sasaran kegiatan Pengabdian Masyarakat ini remaja (mahasiswa STKIP PGRI Pacitan) Data-data awal yang diperoleh menjadi

fakta yang akan ditentukan pemecahannya.

2) Koordinasi

Dari fakta-fakta dan permasalahan yang diperoleh, selanjutnya koordinasi dilakukan oleh Tim dosen, dan mahasiswa untuk menentukan permasalahan prioritas yang akan ditentukan pemecahannya.

3) Sosialisasi Program

Sosialisasi dilakukan oleh panitia pelaksana yang terdiri dari tim dosen. Sosialisasi dilakukan untuk menentukan pelatihan yang akan diberikan

4) Pelaksanaan Program

Setelah diperoleh kesepakatan akan dilakukan pelaksanaan program oleh Tim Dosen.

5) Monitoring

Keberhasilan suatu program sudah dapat diukur melalui monitoring rutin oleh tim pelaksana. Tingkat keberhasilan tim dalam memecahkan masalah pada setiap langkah program dapat terlihat melalui monitoring ini. Hasil monitoring dapat digunakan sebagai fakta baru yang dapat digunakan untuk menentukan strategi yang lebih matang dalam menentukan aspek keberlanjutan dari kegiatan ini.

6) Evaluasi

Hasil monitoring menjadi bahan refleksi untuk perbaikan pelaksanaan program agar sesuai target yang diharapkan. Evaluasi dilakukan dengan rutin sesuai dengan perkembangan pelaksanaan program.

7) Pelaporan

Sebagai wujud pertanggungjawaban dan transparansi dalam pengelolaan keuangan dan administrasi maka pelaporan segera dilakukan disertai bukti fisiknya.

8) Keberlanjutan

Hasil evaluasi kegiatan menjadi proyeksi untuk keberlanjutan program dalam bentuk pendampingan peserta dalam pembiasaan perilaku hidup sehat bagi remaja

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Sasaran

Sasaran kegiatan ini adalah mahasiswa STKIP PGRI Pacitan yang terdiri atas tujuh program studi dengan rincian 11 mahasiswa pendidikan guru sekolah dasar, 4 mahasiswa pendidikan sejarah, 7 mahasiswa pendidikan bahasa dan sastra Indonesia, 6 mahasiswa pendidikan matematika, 8 mahasiswa pendidikan bahasa Inggris, 6 mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, 5 mahasiswa pendidikan informatika.

b. Lokasi Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan di aula STKIP PGRI Pacitan. Gedung A lantai 2 kampus pendidik STKIP PGRI Kab. Pacitan Jl. Cut Nyak Dien No.4A, Ploso, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan, Jawa Timur.

c. Waktu Pelaksanaan

Pelaksanaan pelatihan dari mulai persiapan sampai dengan pelaporan dilaksanakan dalam jangka waktu 5 bulan terhitung sejak bulan Juli 2017 sampai dengan Desember 2017.

d. Evaluasi Kegiatan

Kegiatan secara umum dapat berjalan dengan lancar mulai dari kegiatan perizinan, koordinasi, pelaksanaan kegiatan maupun evaluasi. Tim bekerjasama dengan dinas kesehatan selaku pembimbing dan pemateri pelatihan perilaku hidup bersih dan sehat pada mahasiswa. Kerjasama berlangsung dengan baik antara tim abdimas dengan dinas kesehatan maupun dengan mahasiswa. Mahasiswa STKIP PGRI Pacitan menerima kegiatan dengan antusias sebagai wujud kesadaran mereka atas pentingnya memiliki perilaku hidup sehat terutama bagi mereka yang tinggal jauh dengan orang tua di rumah kos. Hal ini mengharuskan mereka memiliki perilaku hidup sehat yang dilatihkan sedini mungkin untuk mencegah efek negatif yang akan dirasakan di kemudian hari.

e. Proyeksi dan Tindak Lanjut

Pelatihan terlaksana dengan baik dan tertib berkat antusiasme dan kesadaran dari semua pihak. Perilaku hidup bersih dan sehat ini diharapkan bukan hanya berhenti pada saat pelatihan selesai dilaksanakan namun dapat selanjutnya diterapkandan ditularkan pada masyarakat di sekitar sehingga mahasiswa dapat tumbuh dan bersama-sama tumbuh di lingkungan yang bersih dan sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pelatihan perilaku hidup sehat pada mahasiswa STKIP PGRI Pacitan berjalan dengan lancar, kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan mulai tahap observasi hingga pelaporan.

Saran

Mengingat pentingnya kesehatan dalam menunjang setiap aktivitas mahasiswa, maka perilaku hidup sehat perlu dibiasakan baik di lingkungan rumah, domisili sementara seperti

tempat kos maupun di lingkungan kampus. Pembiasaan perilaku hidup sehat perlu dibimbing dan diawasi hingga dianggap bahwa perilaku tersebut telah menjadi kebiasaan yang rutin dilakukan. Pengawasan dan perhatian teman terdekat untuk selalu mendukung pembiasaan ini perlu dilakukan mengingat sebagian besar mahasiswa tinggal jauh dari keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, S Andrews, G. 2010. *Kesehatan Reproduksi Wanita Edisi 2*. Jakarta: Penerbit Kedokteran EGC
- Asfriyati. 2005. *Kehamilan Pranikah*. The Journal of Public Health Info Kesehatan Masyarakat. Volume IX Nomor 1 Hal.69 - 76. Diterbitkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara
- Dianawati, A.2006. *Pendidikan Seks Untuk Remaja*. Jakarta: PT Kawan Pustaka
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2011. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. Surabaya