

Pengembangan Kesadaran Kesehatan Remaja Melalui Program Remaja Sehat Peduli Sesama di SD Negeri 101778 Medan

Usiono¹, Putri Aulia Sitorus², Rini Anggraini Br Siregar³, Salsabila Putri Wibowo⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

Email: suciledong123@gmail.com², rinianggrainibrsiregar@gmail.com³, putriwibowosalsabila@gmail.com⁴

Abstract. *Healthy teenagers CARE FOR PEOPLE is a program implemented at SD Negeri 101778 Medan. This program aims to increase adolescent awareness about the importance of health and caring for others. This program is implemented through various activities, such as health education, cleanliness competitions, and social service activities. The evaluation results show that this program has succeeded in increasing teenagers' awareness about the importance of health and caring for others. This can be seen from the increasing knowledge of teenagers about health, the increasing participation of teenagers in hygiene activities, and the increasing concern of teenagers for each other. This program can be an example for other schools in increasing youth awareness about the importance of health and caring for others.*

Keywords: *healthy teenagers, caring for others, SD Negeri 101778 Medan*

Abstrak. Remaja sehat PEDULI SESAMA merupakan sebuah program yang dilaksanakan di SD Negeri 101778 Medan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya kesehatan dan kepedulian terhadap sesama. Program ini dilaksanakan melalui berbagai kegiatan, seperti penyuluhan kesehatan, lomba kebersihan, dan kegiatan bakti sosial. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa program ini berhasil meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya kesehatan dan kepedulian terhadap sesama. Hal ini terlihat dari meningkatnya pengetahuan remaja tentang kesehatan, meningkatnya partisipasi remaja dalam kegiatan kebersihan, dan meningkatnya kepedulian remaja terhadap sesama. Program ini dapat menjadi contoh bagi sekolah-sekolah lain dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya kesehatan dan kepedulian terhadap sesama.

Kata kunci: remaja sehat, peduli sesama, SD Negeri 101778 Medan

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu kelompok yang memerlukan perhatian khusus dalam hal kesehatan dan kesejahteraan sosial. Fase remaja menjadi masa transisi terpendam dalam kehidupan manusia yang melibatkan berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Remaja sering kali ditampilkan pada berbagai masalah anti tangan yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraannya.

Remaja yang sehat yaitu menjadi aset bangsa yang sangat berharga bagi kelangsungan pembangunan dimasa mendatang. Status kesehatan remaja merupakan hal yang perlu diperhatikan untuk yang dipelihara dan ditingkatkan agar dapat menghasilkan generasi penerus bangsa yang hebat, dengan tangguh dan produktif serta mampu bersaing. (Depkes RI, 2009)

Salah satu hal yang terpenting untuk diperhatikan pada remaja yaitu sikap pedulinya terhadap sesama. Sikap peduli ini meliputi pengetahuan, perhatian, dan tindakan yang dilakukan remaja untuk membantu orang lain atau lingkungan sekitarnya. Dengan ini remaja

sehat peduli terhadap sesama ini dapat membantu remaja untuk merasa lebih bahagia, merasa berguna bagi orang lain, dan serta meningkatkan kesejahteraan sosial.

Berdasarkan hasil yang di dapat di dalam sensus Penduduk Indonesia tahun 2000, jumlah remaja yang berusia 10-24 tahun mencapai sekitar 60.901.709 atau 30% dari jumlah penduduk di Indonesia. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2010 jumlah remaja Indonesia yang berusia 10 – 19 tahun berjumlah 43.551.815 dari 237.641.326 penduduk di Indonesia. Berarti sekitar 18,3 % dari jumlah penduduk di Indonesia adalah remaja.

Berdasarkan World Health Organization (WHO) (Depkes, 2009) remaja ini mencakup tujuan individu dengan berusia 10 – 19 tahun, sedangkan yang berdasarkan Departemen Kesehatan (Depkes) 2001, ciri perkembangan remaja dibagi menjadi tiga tahap yaitu masa remaja awal (10 – 12 tahun), masa remaja tengah (13 – 15 tahun) dan masa remaja akhir (16 – 19 tahun).

Status Gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Almatsier, 2004).

Menurut Irianto et al (2004) dalam Imania (2012) menyatakan bahwa masalah gizi merupakan beban berat bagi bangsa hakikatnya berpangkal dari keadaan ekonomi dan pengetahuan masyarakat, serta sehingga berpengaruh pada daya beli dan perilaku masyarakat yang menyebabkan terjadinya penurunan status gizi. Hal ini dibenarkan oleh Anderson (1992) bahwa ekstremnya kelebihan gizi dan kekurangan gizi merupakan masalah pada populasi pada remaja. Masalah gizi ini pada remaja merupakan masalah utama di negara – negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Dapat dilihat dari kekurangan gizi dan keterkaitannya sering kali berasal dari masa lalu, kekurangan zat gizi dan zat gizi mikro lainnya, obesitas dan penyakit lainnya, diet yang tidak sesuai dengan gaya hidup sehat.

Menurut Hurlock (1992) dalam Haryanto (2010), menyatakan bahwa remaja berasal dari kata latin *adolenscence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolenscence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik.

Berbagai bentuk gangguan gizi pada usia remaja di antaranya kekurangan energi dan protein, anemia gizi dan defisiensi berbagai vitamin juga sering terjadi. Masalah gizi berlebih *overnutrition* yang ditandai oleh tingginya angka obesitas pada remaja terutama di kota-kota besar. Kandungan gizi yang tidak seimbang ini bila sudah terlanjur menjadi pola makan, maka akan berdampak negatif pada status gizi remaja (Imania, 2012).

Kebutuhan gizi terus berubah didasarkan pada umur dan gender, sesuai dengan proses tumbuh kembang tubuh. Sejak lahir hingga usia 10-12 tahun, terjadi peningkatan kebutuhan energi dan zat-zat gizi dengan kemungkinan perbedaan kebutuhan perorangan pada golongan umur yang sesuai dengan pola pertumbuhan perorangan (Almatsier, 2011).

Penelitian ini yang di dalamnya meliputi remaja sehat peduli sesama penting dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi sikap peduli remaja terhadap sesama serta dampaknya terhadap kesehatan dan kesejahteraan sosial. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai hal ini, diharapkan akan dapat ditemukan cara-cara yang lebih efektif untuk meningkatkan sikap peduli remaja terhadap sesama dan juga memberikan manfaat yang lebih besargi kesehatan dan kesejahteraan sosial masyarakat. Sehingga perlu kita diketahui remaja sekarang harus sehat dan peduli terhadap lingkungannya. Serta menjaga lingkungan tetap bersih dan sehat.

Rumusan Masalah

- 1) Bagaimana kepedulian remaja terhadap sesama dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka?
- 2) Bagaimana remaja dapat Meningkatkan kesehatan mereka sendiri melalui kepedulian terhadap orang lain?
- 3) Bagaimana putusan antara kesehatan remaja dengan kepedulian terhadap sesama?

Tujuan Penelitian

- 1) Untuk Mengetahui Kebersihan Dan Kesehatan
- 2) Untuk Mengetahui Bagaimana Menjadi Bersih Dan Sehat Itu Menyenangkan
- 3) Untuk Mengetahui Bagaimana Gaya Hidup Bersih Dan Sehat
- 4) Untuk Mengetahui Membentuk Kebiasaan Baik
- 5) Untuk Mengetahui Bagaimana Menjaga Kebersihan Dan Kesehatan

Manfaat Penelitian

Menjadi sumber bacaan tentang, Remaja Sehat Peduli Sesama SD Negeri 101778 Medan, dan menjadi acuan atau tolak ukur penelitian yang akan dilakukan selanjutnya seperti:

- 1) Bagi Remaja

Sebagai bahan bacaan kepada remaja dalam menjalani sehari-hari dengan menjaga kesehatan serta lingkungan agar senantiasa dalam hidup bersih.

METODE

Lokasi penelitian

Lokasi penelitian di SD Negeri 101778 yang berada di Jalan Letda Sujono, Kecamatan Percut Sei Tuan. Penelitian ini dilakukan pada hari Jumat 3 Oktober 2022.

Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah guru Ekstrakurikuler PMI yang Linda Wati Batubara S.Pd di SD Negeri 101778 Medan Tembung. Objek penelitian ini adalah Rencana Pembelajaran yang telah di buat guru.

Variabel Penelitian

Variabel adalah apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Penelitian ini menggunakan Variabel Independen (Variabel Bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau sebab perubahan timbulnya variabel terikat (dependen). Variabel Independen disebut juga dengan variabel perlakuan, kausa, risiko, variabel stimulus, antecedent, variabel pengaruh, treatment, dan variabel bebas. Dapat dikatakan variabel bebas karena dapat mempengaruhi variabel lainnya. Dalam penelitian ini variabel yang dilihat yaitu mengajarkan muridnya cara hidup bersih dan sehat, menjaga gaya hidup yang bersih dan sehat oleh guru ekstrakurikuler di SD Negeri 101778 Medan. Variabel adalah apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Penelitian ini menggunakan Variabel Independen (Variabel Bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau sebab perubahan timbulnya variabel terikat (dependen). Variabel Independen disebut juga dengan variabel perlakuan, kausa, risiko, variabel stimulus, antecedent, variabel pengaruh, treatment, dan variabel bebas. Dapat dikatakan variabel bebas karena dapat mempengaruhi variabel lainnya. Dalam penelitian ini variabel yang dilihat yaitu mengajarkan muridnya cara hidup bersih dan sehat, menjaga gaya hidup yang bersih dan sehat oleh guru ekstrakurikuler di SD Negeri 101778 Medan.

Populasi Dan Sampel

Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah guru ekstrakurikuler bidang studi dan Siswa di SD Negeri 101778 Medan.

Sampel

Mengingat populasinya sangat besar, serta agar diperoleh sampel yang representative yaitu sampel yang benar-benar menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya, maka sampel diambil memakai dengan teknik, yaitu Purposive Sampling. Purposive Sampling yaitu

sampling yang bertujuan untuk mengambil subjek yang di dasarkan atas tujuan tertentu (Arikunto, 2006). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gaya hidup bersih dan sehat, dan bagaimana menjaga kebersihan dan kesehatan bagi remaja tersebut.

Teknik Pengumpulan Data

Wawancara

Merupakan kegiatan untuk menarik informasi dan data dari sampel yang terpilih. Jenis kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisisioner dengan pertanyaan tertutup dimana jawabannya sudah ditentukan, namun terdapat pertanyaan lanjutan apabila jawaban responden tidak terdapat dalam jawaban pilihan.

Observasi / Pengamatan Langsung

Hasil observasi/pengamatan pada penelitian ini dicatat secara deskriptif, yang secara akurat mengamati dan merekam fenomena yang muncul dan mengetahui hubungan antara aspek dalam fenomena tersebut. Data dan informasi tersebut dapat berupa tabel data kuantitatif maupun kualitatif, gambar maupun peta di wilayah penelitian, serta visualisasi foto, sebagai bahan analisis dan penjelasan.

Teknik Analisi Data

Adapun analisis data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah Deskriptif Kualitatif. Penelitian ini berusaha untuk melaporkan keadaan objek yang diteliti sesuai dengan apa adanya, yaitu menggambarkan atau mendeskripsikan tentang remaja sehat peduli sesama yang didalamnya meliputi gaya bersih dan sehat, menjaga kesehatan dan kebersihan, dan dimaksud dengan remaja sehat peduli sesama. yang digunakan oleh guru ekstrakurikuler SD Negeri 101778 Medan. Dalam hal ini penelitian ini melakukan analisis tentang remaja sehat peduli sesama yang ditanyakan oleh guru ekstrakurikuler di SD Negeri 101778 Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Remaja Sehat Peduli Sesama

Remaja sehat peduli sesama adalah remaja yang memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik serta memiliki kepedulian terhadap orang-orang di sekitarnya. Remaja yang sehat secara fisik memiliki pola makan yang seimbang, olahraga secara teratur, dan menjaga kesehatan tubuhnya dengan baik. Sedangkan remaja yang sehat secara mental memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dan stres dengan baik. Remaja yang peduli sesama memiliki kemampuan untuk memahami perasaan orang lain, maksudnya empati, membantu orang lain yang membutuhkan, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang positif. Remaja

sehat Peduli sesama adalah remaja yang memiliki potensi untuk menjadi individu yang tangguh dan berhasil di masa depan.

Kebersihan Dan Kesehatan

Kebersihan Adalah keadaan bebas dari kotoran, seperti: debu, sampah, dan bau. Kesehatan adalah keadaan sehat dan aman secara fisik, mental, dan sosial.

Mengapa Kebersihan Dan Kesehatan Sangat Penting?

Kamu tidak selalu merasa sehat sepanjang waktu. Apakah kamu ingat kapan terakhir kali kamu sakit? Bagaimana perasaanmu? Apa yang bisa kamu lakukan ketika kamu sakit? Sangat tidak enak apabila kondisi sedang sakit. Hari-hari dilalui dengan berat. Seringkali sakit yang di alami karena kurangnya menjaga kebersihan dan terkadang baru menyadari, bahwa penting untuk menjaga kebersihan dan kesehatan.

Kualitas diri kamu sebagai remaja tercermin dari pengetahuan, sikap, dan perilakumu dalam menjaga kebersihan dan kesehatan diri, antara lain dengan mandi secara teratur setidaknya 2x setiap hari, menyikat gigi setiap selesai makan, mencuci tangan apabila akan menggunakan tangan untuk mengambil makanan dan setelah BAB dan BAK, menggunakan pakaian yang bersih, menjaga pola hidup bersih dan sehat, tidak menyebarkan kotoran dan menularkan kuman penyakit bagi diri sendiri maupun orang lain, serta menjaga lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan tempat tinggalmu agar tetap bersih dan sehat.

Dengan semakin banyak mengetahui manfaat menjaga kebersihan dan kesehatan, serta akibat yang ditimbulkan dari kurang pedulinya kita menjaga kebersihan dan kesehatan, perubahan yang diharapkan terjadi adalah adanya karakter positif remaja dalam menjaga kebersihan dan kesehatan yang juga memberikan dampak kepada keluarga, sekolah dan masyarakat.

Menjadi Bersih Dan Sehat Itu Menyenangkan

Bagaimana seandainya?

1. Kamu ingin terpilih menjadi Ketua Unit PMR di sekolahmu, tapi penampilanmu kusam dan bawaanmu lemes aja. Mungkinkah ada yang tertarik untuk memilihmu?
2. Kamu ingin agar teman-temanmu bisa sering-sering main PS di rumahmu, tetapi toilet kamu jamur dan kamar mandimu jorok. Mungkinkah teman-temanmu bakal mau di ajak lagi?
3. Mungkinkah tempat tinggalmu akan dikunjungi oleh teman-teman atau keluargamu dari tempat lain apabila lingkungannya kotor dan tidak sehat?

Jika kamu serius mencari jawabannya, yang kamu temukan hanya satu, TIDAK MUNGKIN. Apakah yang kamu butuhkan?

Inilah yang kamu butuh kan: MENJADI BERSIH DAN SEHAT

Mengapa menjadi bersih dan sehat itu menyenangkan?

1. Memiliki tubuh yang bersih dan sehat akan membuat banyak orang senang bergaul denganmu. Dengan aktif berolahraga setiap hari kamu akan berumur lebih panjang dan lebih sehat.
2. Ada rasa bangga apabila memiliki rumah kecil tapi bersih dan sehat. Dengan selalu menjaga kebersihan rumah dan kesehatan keluarga secara bersama-sama, rumah dan keluargamu akan menjadi contoh yang baik di lingkungan tempat tinggalmu.
3. Menjaga kebersihan sekolahmu akan membuat lingkungan sekolah dan warga sekolah menjadi sehat. Suasana belajar menjadi menyenangkan apabila sekolah bersih dan kita sehat. Terkadang sekolah yang bersih dan sehat mendapatkan penghargaan yang memberikan kebanggaan.

Mengapa menjadi bersih dan sehat itu menyenangkan?

Beberapa kompleks tempat tinggal yang bersih dan memiliki lingkungan yang sehat, selalu menjadi contoh bagi yang lainnya. Sangat menyenangkan apabila kawasan tempat tinggal kita selalu disebut-sebut dan menjadi contoh bagi lingkungan yang bersih dan sehat.

Mencegah lebih baik daripada mengobati

Pernahkah kamu sakit? Apa yang kamu rasakan? Dapatkan kamu melakukan aktifitas sehari-hari?

- Diare

Gejala:

- 1) Buang Air Besar (BAB) tiga kali atau lebih dalam sehari
- 2) Banyak mengeluarkan cairan

Cara pencegahan:

- 1) Perilaku hidup bersih dan sehat, misal:
- 2) Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan
- 3) Menutup makanan agar tidak dihinggapi lalat
- 4) Kuku tetap bersih

Yang bisa kita lakukan:

- 1) Minum larutan gula garam

- Demam

Gejala:

- 1) Suhu tubuh mengalami peningkatan (+37,5oC)

Pencegahan:

- a. Perilaku hidup bersih dan sehat sehingga terhindar dari infeksi pertolongan Pertama yang bisa kita lakukan: kompres dengan air hangat, dan segera hubungi layanan kesehatan.

- **DBD (Demam Berdarah Dengue)**

Penyakit yang disebabkan virus dengue yang dibawa nyamuk *Aedes Aegypti*

Gejala:

- 1) Demam secara terus menerus, dan
- 2) Untuk memastikan bahwa penderita terkena DBD maka perlu pemeriksaan di laboratorium

Pencegahan:

- 1) 3M (menguras, menimbun, menutup)

Apa yang bisa kita lakukan:

- 1) Memberikan minum yang banyak, dan
- 2) Segera hubungi layanan kesehatan

- **Gizi buruk**

Kekurangan makanan bergizi dalam waktu lama yang mengakibatkan tubuh tidak berkembang secara normal

Pencegahan:

- 1) Mengonsumsi makanan bergizi secara teratur.

Gaya Hidup Bersih Dan Sehat

1) Menjaga Pola Makan

Makan makanan yang mengandung gizi seimbang seperti menu 4 sehat 5 sempurna dan makan tepat waktu Sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

Info Gizi

Apakah keluargamu adalah Keluarga Sadar Gizi?

Keluarga yang berperilaku gizi seimbang, mampu mengenali dan mengatasi masalah gizi anggota keluarganya. Perilaku Gizi Seimbang adalah pengetahuan, sikap dan praktik keluarga meliputi mengonsumsi makanan seimbang dan berperilaku hidup sehat. Makanan Seimbang adalah pilihan makanan keluarga yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan masing-masing anggota keluarga, dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan, dan bebas dari pencemaran.

Zat gizi merupakan kebutuhan sehari-hari, terdiri dari bahan-bahan yang mengandung nutrisi tinggi. Zat gizi:

- Sumber tenaga/kalori adalah kelompok hidrat arang, terdapat dalam beras, jagung, kentang, ubi, singkong
- Sumber protein dapat berupa protein hewani (daging, ikan) dan nabati (tahu, tempe)
- Sumber lemak berupa lemak hewani dan lemak nabati
- Sumber vitamin terdapat pada buah dan sayur
- Sumber mineral
- Sumber air

2) Melakukan Olahraga

Melakukan olahraga tidak harus berat seperti senam di kamar atau berjalan kaki sekitar kompleks atau perumahan sekitar 30 menit itu sudah termasuk kategori olahraga. Dengan melakukan kegiatan tersebut secara rutin setidaknya 3 hari dalam seminggu, atau kalau berminat dengan salah satu cabang olahraga misalnya : renang, bulutangkis, sepak bola, maka harus berkonsentrasi dengan cabang olahraga tersebut agar tubuh tetap sehat terhindar dari penyakit.

3) Tidak merokok dan tidak minum minuman beralkohol

Seseorang tidak langsung mati atau sakit setelah menghisap sebatang rokok atau menengguk segelas minuman beralkohol. Tetapi dengan berjalannya waktu perlahan-lahan tubuh akan merasakan sakit dan orang-orang di sekitarmu kemungkinan besar akan mendapatkan dampak negatifnya. Ada banyak cara untuk menjauhi rokok dan minuman keras, tapi hal pertama yang harus dilakukan adalah mengatakan “tidak” apabila ada yang menawarkan atau mengajak untuk melakukan hal tersebut.

4) Mengurangi Penggunaan Kendaraan Bermotor Dengan Berjalan Kaki Atau Menggunakan Sepeda

Cobalah... Mungkin kamu sedikit merasa capek dan pegal ketika kamu terpaksa merubah kebiasaanmu dengan mempergunakan sepeda kayuh atau berjalan kaki untuk menuju ke sekolah atau ke tempat latihan PMR. Tapi sangat banyak manfaat yang akan kamu rasakan setelah kamu terbiasa melakukannya.

5) Menjaga Kebersihan Kamar Mandi Tempat Cuci Dan Toilet (MCK)

Setiap keluarga seharusnya punya kamar mandi, tempat cuci, dan toilet. Bayangkan saja kalau di rumahmu tidak ada fasilitas MCK tersebut, setiap harinya kamu akan merasa kesulitan untuk mandi secara teratur, mencuci bajumu dan memenuhi hajatmu.

Apabila di lingkungan tempat tinggalmu hanya ada fasilitas MCK umum yang dipergunakan bersama, tidak menjadi masalah, karena yang penting adalah bagaimana kamu dan masyarakat yang mempergunakannya selalu menjaga fasilitas umum tersebut selain fasilitas umum yang ada, terkadang masyarakat sekitar bantaran sungai sering kali mempergunakan sungai sebagai fasilitas MCK bersama. Kebiasaan tersebut sangat tidak baik, karena menyebabkan sungai menjadi kotor dan tercemar. Selain itu, lingkungan tempat tinggalmu menjadi tidak sehat dan pada akhirnya berisiko menimbulkan bibit penyakit.

6) Pembuangan Sampah Dan Limbah Keluarga

Sampah dan limbah keluarga, baik itu sampah maupun air bekas mandi, mencuci piring atau pakaian, dapat mengotori lingkunganmu. Sampah dan limbah keluarga dapat mengotori sumur, sungai, waduk, danau, dan laut. Sehingga dapat berdampak pada terganggunya kesehatanmu dan keluarga serta warga sekitar. Sampah dan limbah keluarga juga dapat menimbulkan bau busuk, kotor, dan menjadi sarang nyamuk dan lalat yang dapat menularkan penyakit. Agar sampah dan limbah keluarga tidak mengganggu kenyamanan dan menimbulkan penyakit, sebaiknya kamu membuang sampah pada tempat sampah yang telah disediakan. Pembuangan limbah keluarga harus dipastikan mengalir ke sistem drainase/penyaluran limbah di komplek tempat tinggalmu. Pisahkan sampah organik dan anorganik, sehingga dapat di daur ulang dan tidak menyebabkan wabah penyakit.

Membentuk Kebiasaan Baik

Kebersihan dan kesehatan sebenarnya adalah bagian dari hidup keseharian kita. Sebagai anggota PMR, kamu dapat membentuk karakter positif kamu dalam menjaga kebersihan dan kesehatan. Komitmen untuk hidup bersih dan sehat bukan hanya berguna buatmu, tetapi juga memberikan manfaat kepada keluargamu, sekolahmu, dan masyarakat di mana kamu bertempat tinggal. Yang pasti, memang harus ekstra perhatian agar karakter positifmu terbentuk dan memberikan dampak kepada sekelilingmu.

Bagaimana caranya? Bentuklah kebiasaan baik.

Beberapa ide kegiatan yang dapat kamu lakukan:

1. Membentuk kebiasaan baik bagi dirimu sendiri
 - Kalau gaya hidupmu saat ini tidak sehat, sekarang saatnya mulai bergaya hidup sehat.
 - Setidaknya satu minggu sekali kamu membersihkan kamarmu.

2. Membentuk kebiasaan baik di keluargamu

- Mintalah adik kecilmu mencuci mainan tertentu sebelum makan atau sesudah ke toilet. Ini adalah cara yang baik agar adik kecilmu mencuci tangannya tanpa harus berdebat terlebih dahulu dengannya.
- Menyisihkan uang tabunganmu untuk membeli handuk atau lap kecil bagi masing-masing anggota keluarga. Belilah handuk atau lap kecil tersebut dengan warna tertentu hanya untuk orang tertentu. Kadang saat kamu ulang tahun ada baiknya menghadiahkan keluargamu dengan pengetahuan mengenai kebersihan dan kesehatan lewat barang yang kamu beli.

3. Membentuk kebiasaan baik di sekolahmu

- Buatlah stiker dengan tulisan “APAKAH SEMUA KUMAN KECIL ITU SUDAH HILANG ???”. Tempelkan stiker tersebut di kaca cermin di atas wastafel di kamar mandi sekolahmu. Ini akan membantu teman-temanmu memahami pentingnya menjaga kebersihan tangan.
- Bersama-sama dengan teman-temanmu di unit PMR, membantu ibu kantin untuk menjaga kebersihan kantin serta makanan dan minumannya. Selain kebersihan dan kesehatan makanan serta minumannya terjaga, kegiatan ini akan membuat nama unit PMR mu menjadi terkenal karena membantu menjaga kesehatan warga sekolah.

Bagaimana Menjaga Kebersihan dan Kesehatan

- Tidak suka merokok
- Berolahraga secara teratur
- Tidak minum-minuman beralkohol
- Makan teratur dengan menerapkan 4 sehat 5 sempurna
- Minum air putih minimal 8 gelas sehari
- Lebih senang berjalan kaki dari pada menggunakan kendaraan
- Teratur mencuci tangan sebelum dan sesudah makan
- Membuang sampah pada tempatnya
- Minimal mandi 2 kali sehari menggunakan air bersih dan sabun
- Menggunting kuku secara teratur
- Membuat jadwal menurut 4 sehat 5 sempurna
- Sumber air, kamar mandi, serta toilet yang selalu bersih dan tidak tercemar

Hasil Penelitian

a. Hasil Wawancara

1. Dimensi emosional pada manusia
 - Menjalin hubungan
 - memberikan pelayanan dan
 - tertawa.
2. 3 Peran remaja sehat dalam menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan!
 - Menyelenggarakan 3M
 - Mempromosikan kebersihan dan kesehatan di lingkungan sekolah
 - Membuat tempat sampah organik dan non organik
3. Sebutkan 3 aspek kesehatan
 - Fisik
 - Mental dan
 - sosial
4. Sebutkan sumber zat gizi
 - Sumber tenaga
 - Sumber protein
 - Sumber lemak
 - Sumber mineral
 - Sumber vitamin dan
 - Sumber air.
5. Tuliskan rumus dan jelaskan arti IMT!

IMT = Berat Badan : tinggi badan (m) X tinggi badan (m)

<17,0 : Sangat Kurus

17,0-18,4 : Kurus

25,1-27,0 : Gemuk

>27,0 : Sangat Gemuk

KESIMPULAN

Remaja merupakan salah satu kelompok yang memerlukan perhatian khusus dalam hal kesehatan dan kesejahteraan sosial. Fase remaja menjadi masa transisi terpendaming dalam kehidupan manusia yang melibatkan berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Remaja seringkali ditampilkan pada berbagai masalahantitangan yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraannya. Remaja yang sehat yaitu menjadi aset bangsa yang sangat

berharga bagi kelangsungan pembangunan dimasa mendatang. Status kesehatan remaja merupakan hal yang perlu diperhatikan untuk yang dipelihara dan ditingkatkan agar dapat menghasilkan generasi penerus bangsa yang hebat, dengan tangguh dan produktif serta mampu bersaing.(Depkes RI, 2009). Remaja sehat peduli sesama adalah remaja yang memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik serta memiliki kepedulian terhadap orang-orang di sekitarnya. Remaja yang sehat secara fisik memiliki pola makan yang seimbang, olahraga secara teratur, dan menjaga kesehatan tubuhnya dengan baik. Sedangkan remaja yang sehat secara mental memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dan stres dengan baik. Remaja yang peduli sesama memiliki kemampuan untuk memahami perasaan orang lain, maksudnya empati, membantu orang lain yang membutuhkan, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang positif. Remaja sehat Peduli sesama adalah remaja yang memiliki potensi untuk menjadi individu yang tangguh dan berhasil di masa depan.

REFERENSI

PMI, *Remaja Sehat Peduli Sesama, Get. I* (Jakarta: PMI, 2008) Usiono, Dr. MA. *Pendidikan Kepala MMeraha*. (Medan: Perdana Publishing, 2016)