

## “LIRIH RUNYAM” BENTUK PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI RW 10 KELURAHAN JATISARI KOTA BEKASI

**Raden Rahma Alifka Azzahra<sup>1\*</sup>, Ragiell Putra Anugrah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Bahasa Korea, Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Pariwisata, Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: rahmaalifka@upi.edu, ragiellputra@upi.edu

**Abstrak:** Pola hidup bersih dan sehat merupakan komitmen dalam jangka panjang guna menjaga kesehatan yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh serta mencegah penyakit dengan menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan menjaga pola makan. Pola hidup ini melibatkan berbagai aspek seperti kebersihan pribadi, sanitasi lingkungan, gizi seimbang, olahraga teratur, manajemen stres, dan pola tidur yang cukup. Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang berdampak langsung pada pertumbuhan anak. Kondisi ini menimbulkan anak mempunyai tinggi badan yang lebih rendah dari anak pada usia sebayanya. Salah satu penyebab terjadinya stunting adalah lingkungan yang tidak bersih. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya untuk mencegah stunting pada anak. Berdasarkan hal tersebut mahasiswa KKN UPI melakukan kegiatan “Lirih Runyam” guna mencegah stunting pada wilayah RW 10 Kelurahan Jatisari, Kota Bekasi.

**Kata Kunci:** Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS), Stunting.

### I. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan semua perilaku dan kegiatan kesehatan yang dilakukan atas kesadaran dirinya sendiri atau kesadaran dari semua anggota keluarga sehingga dapat berperan aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2007). Berperilaku hidup bersih dan sehat diperlukan kesadaran masyarakat maupun rumah tangga terkait untuk pencegahan dan penanganan permasalahan gizi atau penyebaran penyakit di lingkungan masyarakat (Depkes RI, 2006). Pola hidup bersih dan sehat merupakan komitmen dalam jangka panjang guna menjaga kesehatan yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh serta mencegah penyakit dengan menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan menjaga pola makan. Pola hidup ini melibatkan berbagai aspek seperti kebersihan pribadi, sanitasi lingkungan, gizi seimbang, olahraga teratur, manajemen stres, dan pola tidur yang cukup. Selain itu, adanya pola hidup tidak sehat juga menjadi faktor datangnya berbagai penyakit yang menimbulkan efek buruk pada kesehatan. Contoh dari pola hidup yang buruk adalah tidak mencuci tangan, membuang sampah sembarangan, tidak berolahraga, dan lainnya. Jika pola hidup yang buruk terus dilakukan maka akan menimbulkan berbagai penyakit dan mengakibatkan kualitas Kesehatan anak menjadi menurun dan mengalami permasalahan gizi serta gangguan pertumbuhan atau yang biasa disebut dengan Stunting.

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang berdampak langsung pada pertumbuhan anak. Kondisi ini menimbulkan anak mempunyai tinggi badan yang lebih rendah dari anak pada usia sebayanya. Salah satu penyebab terjadinya Stunting adalah kurangnya asupan gizi dan riwayat penyakit infeksi, sementara itu pengetahuan orang tua mengenai kandungan gizi yang berisi asupan makanan sehari-hari, Pendidikan orang tua, pendapatan orang tua, dan minimnya kadar gizi asupan yang diberikan kepada anak-anak atau balita merupakan factor penyebab Stunting secara tidak langsung. Dampak yang ditimbulkan salah satunya yaitu menurunnya tingkat intelektual anak. Anak yang memiliki intelektual yang rendah cenderung sulit untuk memahami segala hal yang diajarkan. Hal ini akan menyebabkan rendahnya kualitas sumber daya manusia

untuk generasi mendatang. Maka dari itu, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat akan berbanding lurus dengan upaya mencegah stunting bagi anak-anak.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dilaksanakan kegiatan "Lirih Runyam" guna menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). "Lirih Runyam" sendiri merupakan kepanjangan dari Lingkungan Bersih dan Rumah Nyaman."Lirih Runyam" adalah bagian dari Program Kerja Kelompok KKN Tematik Si Penting (Mahasiswa Peduli Stunting) di Kelurahan Jatisari di mana kegiatan ini mengajak warga RW 10 Kelurahan Jatisari untuk membersihkan lingkungan sekitar

## **II. METODE**

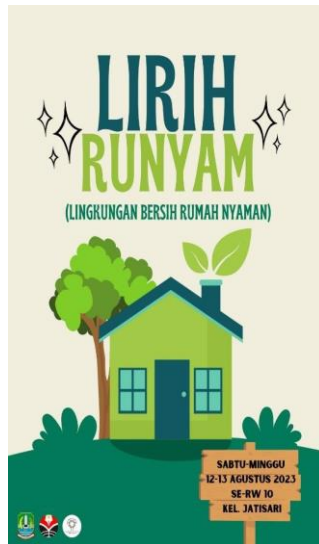
Kegiatan ini dilaksanakan dengan cara mengajak warga RW 10 Kelurahan Jatisari melalui pemberian informasi berupa E-Poster untuk mengajak warga membersihkan lingkungan sekitar dan menjadikannya sebagai ajang lomba antar RT untuk meningkatkan motivasi warga untuk membersihkan lingkungan. Metode ini dipilih dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman warga bahwa pencegahan Stunting bisa dimulai dari menjaga lingkungan sekitar agar tetap bersih dan nyaman. Jadwal pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada tanggal 12 Agustus 2023.

Pada tahap persiapan, kegiatan yang dilakukan adalah membuat E-Poster lalu menyerahkannya kepada perangkat RW untuk disebarakan kepada warga melalui media Whatsapp. Lalu pada tahap pelaksanaannya kegiatan yang dilakukan adalah membersihkan lingkungan dalam lingkup RT masing-masing. Tahapan selanjutnya adalah penilaian, semua RT di RW 10 yang sudah melakukan kegiatan "Lirih Runyam" ini selanjutnya akan dinilai oleh tim penilai yang sudah dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap RT yang mempunyai rata-rata poin tertinggi itu yang menjadi lingkungan paling bersih dan nyaman, berhak mendapatkan penghargaan sebagai apresiasi atas kerja keras dan upaya membuat lingkungan menjadi bersih dan nyaman

## **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penerapan kegiatan PHBS di lingkungan warga RW 10 Kelurahan Jatisari bertujuan untuk mencegah Stunting bagi anak-anak. PHBS adalah perilaku Kesehatan yang dilakukan oleh semua anggota keluarga. Dengan adanya kegiatan "Lirih Runyam" yang dilakukan oleh mahasiswa KKN UPI memberikan contoh mengenai bagaimana cara mencegah stunting sejak dini. Stunting yang biasa kita ketahui adalah kondisi di mana anak mengalami kegagalan dalam pertumbuhan yang diakibatkan karena faktor kekurangan gizi dalam kurun waktu yang lama, sehingga kondisi secara fisik anak terlihat pendek atau lebih pendek dari anak normal seusianya yang berdampak kepada keterlambatan dalam berpikir.

Kegiatan ini dilakukan dengan 2 (dua) tahapan yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan, dijelaskan mengenai tata cara kegiatan "Lirih Runyam" yang akan diadakan pada tanggal 12 dan 13 Agustus 2023 lalu selanjutnya membuat E-poster (Gambar 1) dan menyerahkannya kepada perangkat RW untuk disebarakan kepada warga melalui media Whatsapp. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan kegiatan satu hari membersihkan lingkungan RT masing-masing di RW 10 Kelurahan Jatisari dan satu hari penilaian kebersihan yang dilakukan oleh mahasiswa KKN UPI dibantu oleh warga dari setiap RT di RW 10 Kelurahan Jatisari (Gambar 2).



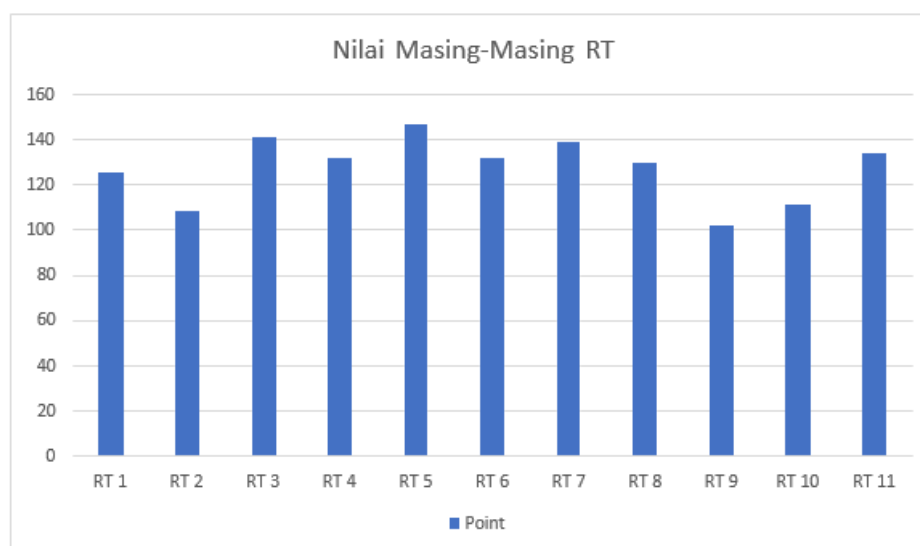
Gambar 1. E-Poster “Lirih Runyam” Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2023



Gambar 2. Kegiatan Penilaian Kebersihan Bersama warga RW 10 Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2023

Penilaian kebersihan ini meliputi beberapa indikator yaitu, kebersihan yang dimana mencakup bagaimana setiap lingkup RT mengelola sampah yang dihasilkan oleh tiap rumah, mempunyai sanitasi air yang baik, jalur pembuangan kotoran yang memadai. Selanjutnya kerapihan, yaitu bagaimana setiap lingkup RT dapat memberikan suasana lingkungan yang nyaman dan indah/asri. Yang terakhir adalah kreativitas, di mana setiap lingkup RT mampu memberikan hal unik yang mampu menarik minat banyak orang baik melalui seni, inovasi dan lain-lain.

Penilaian ini dilakukan Bersama perwakilan satu orang dari setiap RT agar penilaian bersifat transparan dan objektif sehingga tidak menimbulkan kesalahpahaman. Perwakilan dari setiap RT akan didampingi oleh satu orang dari mahasiswa KKN dalam melakukan penilaian dan akan mengisi lembar penilaian yang sudah ditentukan, yaitu rentang 1 sampai 10 indikatornya.



Gambar 3. Hasil Penilaian Lirih Runyam RW 10 Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2023

Tabel di atas merupakan hasil dari penilaian dari masing-masing RT di wilayah RW 10 dan mahasiswa KKN. Dapat dilihat dari tabel di atas ada beberapa kandidat RT yang mendekati nilai tertinggi dan RT 5 yang memperoleh nilai yang paling tinggi dan menjadi juara dalam kegiatan lomba "Lirih Runyam". Ini menunjukkan bahwa hampir semua wilayah RW 10 sudah menerapkan PHBS di lingkungan mereka. Dengan adanya kegiatan "Lirih Runyam" yang diadakan oleh mahasiswa KKN UPI ini warga sudah menyadari bahwa faktor terjadinya stunting bukan hanya terjadi karena kekurangan asupan gizi namun, bisa dipengaruhi oleh faktor tidak langsung seperti kebersihan lingkungan dan sanitasi.

#### IV. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi PHBS melalui lomba kebersihan "Lirih Runyam" yang diselenggarakan pada hari Sabtu, 12 Agustus 2023 di lingkungan RW 10 Kelurahan Jatisari, Kota Bekasi bertujuan untuk memberikan pemahaman dan meningkatkan kesadaran kepada warga bahwa pencegahan stunting bisa dilakukan melalui Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), tidak hanya tentang pengetahuan gizi. Namun, bisa juga dimulai dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Diharapkan juga kegiatan "Lirih Runyam" ini mampu menjadi kebiasaan warga RW 10 Kelurahan Jatisari untuk selalu menjaga kebersihan, baik di luar maupun di dalam rumah

#### V. DAFTAR RUJUKAN

- Jupri, A., Husain, P., Sucionawati, E., Ardina, G. A. D. N., Sunarwidi, E., & Rozi, T. (2022). Cegah Stunting dengan Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat di Desa Penedagandor Kecamatan Labuhan Haji Kabupaten Lombok Timur. *ALAMTANA: Jurnal Pengabdian Masyarakat UNW Mataram*, 3(2), 101-106. Dipetik 28 Agustus 2023. Dari <http://ejournal.unwmataram.ac.id/jaltn/article/view/1118>
- Purwanto, D., & Rahmad, R. E. (2020). Pengaruh perilaku hidup bersih dan sehat terhadap stunting pada balita di Desa Jelbuk Kabupaten Jember. *JIWAKERTA: Jurnal Ilmiah Wawasan Kuliah Kerja Nyata*, 1(1), 10-13. Dipetik 28 Agustus 2023. Dari <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/jiwakerta/article/view/3697>

Purbo, M. Z., Sari, A. P., Anaqoh, J. S., Arnes, C. A., Putri, N. S., Diazmuda, B. R., ... & Fahrudin,

T. M. (2022). Pengenalan dan Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan Stunting di PAUD Desa Ngoro. *MANGENTE: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 2(1), 1-10. Dipetik 28 Agustus 2023.

Dari <https://mail.iainambon.ac.id/ojs/ojs-2/index.php/PN/article/view/274>