



## Pembinaan Health Habbit di Panti Asuhan Vania Anak Indonesia

Sani Susanti<sup>1</sup>, Khodijah Tussolihin Dalimunthe<sup>2</sup>, Brema Pardamean<sup>3</sup>, Elena Agnesia<sup>4</sup>,  
Rentaida Fellyesa<sup>5</sup>, Siti Rahmadani<sup>6</sup>, Tamara Adisa<sup>7</sup>

<sup>1-7</sup>Pendidikan Masyarakat, Universitas Negeri Medan

Alamat: Jalan William Iskandar Pasar V Medan Estate, Deli Serdang, Indonesia

Koresponden penulis: [Susanti.sani@gmail.com](mailto:Susanti.sani@gmail.com)<sup>1</sup>, [bremagultom05@gmail.com](mailto:bremagultom05@gmail.com)<sup>3</sup>

**Abstract.** Health habit development (healthy living habits) is healthy behavior that is carried out repeatedly without going through a thought process because this behavior is a response to something that is generally an everyday action. The aim of developing healthy habits is to improve the quality of life and individual well-being through implementing a healthy lifestyle. This coaching covers various aspects, such as a balanced diet, regular physical activity, adequate sleep, stress management and personal hygiene. This research examines how health habits are fostered at the Vania Anak Indonesia Orphanage Jln. Captain M. Jamil Lubis, Medan Estate, Deli Serdang, Deli Serdang Regency, North Sumatra 20371. The aim of this research is to find out what the healthy living habits of orphanage children at the Indonesian Vania Anak Orphanage are. This research uses a qualitative approach and a case study type of research. The subjects of the research were orphanage managers. This research data was collected using observation, interview and documentation techniques. Data is processed by data reduction, data presentation, as well as conclusions and verification. The results of the research show that the implementation of healthy living habits in Indonesian children's orphanages has not been implemented well, therefore the research team was present to provide guidance on health habits (Healthy Living Habits).

**Keywords:** Development, Health habit, Orphanage.

**Abstrak.** Pembinaan health habit (kebiasaan hidup sehat) adalah perilaku sehat yang dilakukan secara berulang-ulang tanpa melalui proses berpikir karena perilaku tersebut adalah respon terhadap sesuatu yang umumnya adalah perbuatan sehari-hari. Tujuan dari pembinaan kebiasaan sehat (health habit) adalah untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan individu melalui penerapan gaya hidup sehat. Pembinaan ini mencakup berbagai aspek, seperti pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang teratur, tidur yang cukup, manajemen stres, dan kebersihan pribadi. Penelitian ini mengkaji tentang bagaimana pembinaan health habit di Panti Asuhan Vania Anak Indonesia Jln. Kapten M. Jamil Lubis, Medan Estate, Deli Serdang, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20371. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana kebiasaan hidup sehat anak-anak panti di panti asuhan vania anak indonesia. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dan jenis penelitian studi kasus. Subjek dari penelitian adalah pengelola panti asuhan. Data penelitian ini dikumpulkan dengan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Data diolah dengan reduksi data, penyajian data, serta kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan kebiasaan hidup sehat di panti asuhan vania anak Indonesia belum terlaksana dengan baik maka dari itu tim peneliti hadir untuk memberikan pembinaan tentang health habit ( Kebiasaan Hidup Sehat).

**Kata Kunci:** Pembinaan, Health habit, Panti Asuhan.

### PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keadaan fisik, mental, dan sosial yang optimal, di mana seseorang dapat berfungsi dengan baik tanpa gangguan atau penyakit yang signifikan.

Budaya hidup sehat melibatkan kebiasaan dan praktik yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan emosional. Ini termasuk makan makanan bergizi, berolahraga secara teratur, tidur yang cukup, mengelola stres, menghindari kebiasaan merokok dan minum alkohol berlebihan,

serta mencari dukungan sosial dan emosional yang positif. Budaya hidup sehat juga melibatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan penyakit dan perawatan yang proaktif terhadap kesehatan.

Kita sebagai manusia perlu sehat karena kesehatan adalah fondasi bagi kehidupan yang bermakna dan produktif. Dengan kesehatan yang baik, kita dapat menikmati kegiatan sehari-hari, mencapai potensi penuh kita, menjaga hubungan yang baik dengan orang lain, dan merasakan kebahagiaan secara menyeluruh. Selain itu, kesehatan yang baik juga meningkatkan ketahanan tubuh terhadap penyakit dan memungkinkan kita untuk memberikan kontribusi positif bagi masyarakat dan lingkungan di sekitar kita.

Panti asuhan merupakan lembaga yang memberikan tempat tinggal, pendidikan, dan perawatan bagi anak-anak yang tidak memiliki orang tua atau keluarga yang dapat merawat mereka. Panti asuhan bertujuan untuk memberikan perlindungan, pendidikan, dan pengembangan potensi bagi anak-anak yang kurang beruntung secara sosial atau ekonomi. Ini adalah tempat di mana anak-anak dapat mendapatkan perhatian, kasih sayang, dan dukungan untuk tumbuh dan berkembang secara sehat dalam lingkungan yang aman dan terpenuhi kebutuhannya.

Yulyaeni mengemukakan bahwa anak-anak di panti asuhan sering kali menderita penyakit menular seperti diare, jamur pada kulit, kudis, dan kurap yang disebabkan oleh kondisi lingkungan panti asuhan yang kurang baik.

Dan dari hasil pengamatan yang kami lakukan benar adanya bahwa beberapa anak-anak di panti tersebut terjangkit penyakit kulit. Penyakit-penyakit tersebut timbul karena edukasi tentang kebersihan dan kesadaran akan kebersihan tersebut masih kurang terutama pada kebiasaan dalam mencuci tangan dan mengkonsumsi makanan yang bergizi.

## **METODE**

Pembinaan ini menggunakan metode kualitatif dimana, pengertian dari metode kualitatif ini adalah proses penelitian dan pemahaman yang didasarkan pada metodologi yang menyelidiki suatu fenomena sosial dan masalah manusia.

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Proses dan makna (perspektif subjek) lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif. Landasan teori dimanfaatkan sebagai pemandu agar fokus penelitian sesuai dengan fakta di lapangan.

## **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik Pengumpulan data meliputi yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan :

1. Wawancara

Teknik wawancara dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menggunakan pedoman wawancara, dengan tujuan dari indikator wawancara dilakukan pada pengelola untuk mengambil data yang dibutuhkan bagaimana tentang pembinaan health habit dipanti asuhan vania anak indonesia.

2. Observasi

Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipan yang bertujuan untuk menjangkau informasi tentang gambaran pembinaan pekerja sosial. Pada teknik observasi peneliti melakukan secara langsung dipanti asuhan vania anak Indonesia.

3. Dokumentasi

Adapun data yang dikumpulkan melalui teknik dokumentasi adalah profil panti asuhan vania anak indonesia. Dengan data yang diambil menggunakan teknik dokumentasi adalah beberapa gambar yang mengenai berkaitan dengan penelitian terutama dokumen-dokumen pelengkap yang dibuat oleh pengelola.

## **Teknik Analisis Data**

Adapun analisis data dilakukan secara kualitatif melalui tahapan proses reduksi data, penyajian data dan pengambilan kesimpulan verifikasi. Analisis data merupakan bagian sangat penting dalam penelitian, karena dari analisis ini akan diperoleh temuan, baik temuan substantive maupun formal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 11 Mei 2024 pukul 15.00 s/d 17.00 WIB bertempat di Panti asuhan Vania anak indonesia. Peserta yang hadir berjumlah 10 orang.

Dari hasil survey yang kami lakukan bahwasanya panti asuhan Vania Anak Indonesia mereka sudah mengetahui bagaimana hidup sehat itu namun untuk pelaksanaan dan pengamalannya masih kurang dikarenakan keterbatasan dana.

Hasil kegiatan penelitian berupa analisis yang menggambarkan sejauh mana tingkat perilaku hidup sehat anak-anak di panti asuhan vania anak indonesia. Dan dari hasil pengamatan, kami dapat menyimpulkan bahwa penerapan kebiasaan hidup dipanti asuhan ini belum terlaksana dengan baik.

### **Pembahasan**

Dari permasalahan diatas kelompok peneliti menyimpulkan bahwa penerapan hidup sehat di panti tidak terlaksana dengan baik dikarenakan beberapa faktor. Adapun hal yang menjadi faktor yang telah diamati oleh tim peneliti yaitu, lingkungan yang masih kotor, kemudian anak-anak yang masih belum bisa menjaga kebersihan dirinya seperti kuku yang masih panjang dan kotor, badan yang bau, serta terkena penyakit kulit (koreng).

Dari hasil survey yang kami lakukan kami menyimpulkan bahwa anak-anak tersebut sudah paham akan budaya sehat itu sendiri namun penerapan dan pelaksanaan-nya belum maksimal.

Gaya hidup sehat adalah suatu tolak ukur taraf hidup suatu manusia. Jika mempunyai gaya hidup sehat seseorang biasanya menjalani kegiatan sehari hari dengan meninjau beberapa hal yang berakibat baik atau buruk pada kesehatan seperti makanan, pikiran, kebiasaan olahraga, dan lingkungan yang sehat. Dari penerapan tersebut akan menimbulkan taraf kesehatan yang lebih baik pada seseorang. Gaya hidup sehat yang memumpuni akan meningkatkan kualitas hidup seseorang. (Lugas, Susanti, & Kholisoh, 2018)

Menurut WHO adalah “Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity”. Sehat adalah kondisi normal seseorang yang merupakan hak hidupnya. Sehat berhubungan dengan hukum alam yang mengatur tubuh, jiwa, dan lingkungan berupa udara segar, sinar matahari, bersantai, kebersihan serta pikiran, kebiasaan dan gaya hidup yang baik atau bisa dikatakan bahwa sehat adalah memperbaiki kondisi manusia, baik jasmani, rohani ataupun akal, sosial dan bukan semata-mata memberantas penyakit.

Menurut WHO gaya hidup sehat dibagi menjadi 5 langkah yaitu: Rutin melakukan aktivitas fisik, Makanan seimbang, Minum air putih, Mengelola stres, Meninggalkan kebiasaan buruk.

#### **1. Rutin Melakukan Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik bisa berupa aktivitas sehari-hari, olahraga, pekerjaan, atau latihan yang direncanakan dan terstruktur. Contoh aktivitas

fisik meliputi berjalan, berlari, bersepeda, berenang, menari, berkebun, dan pekerjaan rumah tangga seperti membersihkan rumah.

Dari hasil survey diperoleh hasil bahwa anak-anak dipanti asuhan selalu melakukan aktivitas fisik seperti bermain bola, dan melakukan pekerjaan rumah.

## 2. Makanan seimbang

Makanan seimbang adalah pola makan yang mencakup berbagai jenis makanan dalam proporsi yang tepat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Tujuannya adalah untuk memberikan energi yang cukup, serta semua nutrisi penting seperti vitamin, mineral, protein, lemak sehat, dan karbohidrat yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan fungsi tubuh yang optimal.

Dari penjelasan diatas anak-anak dipanti asuhan belum mendapatkan asupan makanan seimbang yang mengakibatkan kulit mereka kering karena kekurangan vitamin dari sayur dan buah.

## 3. Minum air putih

Minum air putih adalah kegiatan yang sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Air putih merupakan komponen utama dalam menjaga fungsi tubuh yang optimal dan menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, karena tubuh manusia terdiri dari 70% air. Dari pengamatan kami anak-anak dipanti masih belum menerapkan kebiasaan minum air putih yang cukup.

## 4. Mengelola stress

Mengelola stres adalah proses mengidentifikasi, memahami, dan mengatasi tekanan atau ketegangan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai kesejahteraan mental dan fisik yang lebih baik. Dari hasil pengamatan didapat kesimpulan bahwa anak-anak belum bisa mengelola stress mereka dengan baik dikarenakan faktor usia yang masih terbilang muda dan juga pengawasan dan pengasuhan yang masih kurang dari pemilik panti.

## 5. Meninggalkan kebiasaan buruk

Meninggalkan kebiasaan buruk adalah langkah penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencapai tujuan-tujuan yang lebih baik. Itu melibatkan kesadaran, komitmen, dan usaha yang berkelanjutan untuk mengubah pola perilaku yang tidak sehat menjadi yang lebih positif. Dari pengamatan kebiasaan buruk masih dilakukan oleh anak-anak panti dan yang sering dilakukan anak-anak panti adalah sering berdebat dengan teman sekamar.

Dari hasil pengamatan peneliti mengenai langkah gaya hidup sehat, dari ke lima gaya hidup sehat tersebut anak-anak dipanti masih sedikit melakukan ataupun menerapkan gaya hidup sehat.

Dari kelima poin gaya hidup sehat di atas, mereka hanya menerapkan poin pertama yaitu aktivitas fisik, sementara untuk poin makanan seimbang, minum air putih, mengelola stres dan meninggalkan kebiasa buruk masih kerap tidak dilaksanakan dengan baik oleh anak-anak di panti asuhan.

## **SIMPULAN**

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari pembahasan diatas yaitu Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disajikan diatas, dapat disimpulkan bahwa pembinaan health habbit berperan penting dalam pemberdayaan anak di yayasan panti asuhan, dengan adanya pembinaan health habbit diharapkan mampu untuk membantu menyelesaikan masalah kesehatan yang ada di yayasan panti asuhan.

Gaya hidup sehat anak-anak dipanti masih sedikit melakukan ataupun menerapkan gaya hidup sehat. gaya hidup sehat mereka hanya menerapkan yaitu aktivitas fisik, sementara untuk makanan seimbang, minum air putih, mengelola stres dan meninggalkan kebiasaan buruk masih kerap tidak dilaksanakan dengan baik oleh anak-anak di panti asuhan vania anak Indonesia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anam, F. A., & Muhammad, A. (2023). Kebiasaan anak binaan dalam clothing cleanliness (kebersihan pakaian) yang berkaitan dengan kesehatan di Lembaga Pembinaan Khusus Kelas 1 Kutoarjo. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(10).
- Damanik, J. (2008). *Pekerjaan sosial*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan Dapertemen Pendidikan Nasional.
- Kurniawan, H. (2017). Upaya peningkatan derajat kesehatan pada anak di panti asuhan melalui edukasi perilaku hidup bersih dan sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks*, 3(1).
- Rachmawati, N. (2020). Upaya peningkatan derajat kesehatan melalui edukasi dan screening perilaku hidup bersih dan sehat di panti asuhan. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 327-332.
- Saputra, A., & Fatrida, D. (2020). Edukasi kesehatan pentingnya perilaku hidup bersih sehat (PHBS) berbasis audiovisual di Panti Asuhan Al-Mukhtariyah Palembang. *Khidmah*, 2(2), 125-133.

Suhendar, I., Rosidin, U., & Sumarni, N. (2020). Pendidikan kesehatan tentang hidup bersih dan sehat di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Al-Amin Garut. *JKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(3), 135-145.