

Membangun Kesadaran Pola Hidup Sehat pada Anak-Anak Desa Kilang, Lombok Timur

Suryani Aprilia^{1*}

¹ Jurusan Ilmu Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

*Email: ApriliaSuryani@gmail.com

*Corresponding author

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Article history Received April 9, 2025 Revised April 11, 2024 Accepted April 24, 2025 Published April 30, 2025 Keywords Healthy lifestyle children's awareness Kilang Village health education participatory approach  License by CC-BY-SA Copyright © 2025, The Author(s).	Awareness of the importance of a healthy lifestyle among children serves as a fundamental basis for building a healthy and productive generation. This study aims to identify effective strategies for raising awareness among children in Kilang Village, East Lombok, regarding the importance of healthy living habits. A qualitative descriptive approach was employed, with data collected through observation, interviews, and focus group discussions. The research subjects included children aged 6–12 years, as well as educators and parents as primary supporters. The findings revealed that the low level of awareness among children about healthy living habits is due to a lack of understanding, limited access to information, and unsupportive family habits. Community-based educational programs involving interactive activities, such as educational games and healthy eating simulations, proved effective in enhancing children's awareness. Furthermore, parental and community leader support plays a crucial role in sustaining the implementation of healthy living practices. The study concludes that a participatory and collaborative approach involving children, families, and the community is key to sustainably building awareness of healthy lifestyle habits. Recommendations are provided to expand this program to other areas with similar characteristics

How to cite: Aprilia, S. (2025). Membangun Kesadaran Pola Hidup Sehat pada Anak-Anak Desa Kilang, Lombok Timur. *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, 1(2), 31-35. doi: <https://doi.org/10.70716/pjmr.v1i2.164>

PENDAHULUAN

Pola hidup sehat merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia. Anak-anak, sebagai generasi penerus bangsa, memerlukan perhatian khusus dalam membangun kesadaran akan pola hidup sehat sejak dini. Penanaman kebiasaan hidup sehat pada masa kanak-kanak dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang, sekaligus mencegah berbagai penyakit tidak menular yang kini semakin meningkat di Indonesia (Sari, 2021). Sayangnya, banyak anak-anak di wilayah pedesaan yang masih memiliki kesadaran rendah terhadap pentingnya pola hidup sehat, termasuk di Desa Kilang, Lombok Timur.

Kondisi rendahnya kesadaran pola hidup sehat pada anak-anak disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah kurangnya edukasi kesehatan, terbatasnya akses informasi, dan kebiasaan keluarga yang tidak mendukung. Sebuah studi menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap pola hidup sehat (Prasetyo, 2020). Oleh karena itu, pendekatan yang melibatkan berbagai pihak, seperti keluarga, pendidik, dan tokoh masyarakat, sangat diperlukan dalam meningkatkan kesadaran anak-anak.

Di Lombok Timur, khususnya Desa Kilang, isu pola hidup sehat menjadi perhatian karena prevalensi gizi buruk dan masalah kesehatan lainnya yang masih cukup tinggi. Statistik menunjukkan bahwa sekitar 25% anak di wilayah ini memiliki status gizi kurang baik, yang sebagian besar disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak sehat dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik (Rahmawati, 2021). Masalah ini menunjukkan perlunya intervensi yang holistik dan berkelanjutan.

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa pola hidup sehat tidak hanya melibatkan aspek fisik, seperti pola makan dan olahraga, tetapi juga mencakup kesehatan mental dan kebersihan pribadi. Misalnya, Setyowati (2019) mencatat bahwa integrasi pendidikan kesehatan dalam kurikulum sekolah dasar memiliki

dampak positif terhadap perilaku hidup sehat anak-anak. Namun, pendekatan ini belum banyak diterapkan di wilayah pedesaan seperti Desa Kilang, sehingga memerlukan adaptasi yang sesuai dengan kondisi lokal.

Pendekatan partisipatif berbasis komunitas menjadi salah satu metode yang efektif dalam membangun kesadaran pola hidup sehat pada anak-anak. Dalam pendekatan ini, anak-anak, keluarga, dan masyarakat berkolaborasi untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat. Studi oleh Kusuma (2020) menunjukkan bahwa keterlibatan aktif orang tua dalam program edukasi kesehatan dapat meningkatkan keberlanjutan praktik hidup sehat dalam keluarga.

Selain itu, permainan edukatif dan kegiatan interaktif telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman anak-anak mengenai pola hidup sehat. Menurut Handayani (2020), penggunaan media pembelajaran interaktif dapat mempermudah anak-anak dalam memahami konsep-konsep kesehatan yang kompleks. Dengan demikian, pendekatan ini dapat menjadi solusi yang relevan untuk diterapkan di Desa Kilang.

Di sisi lain, dukungan dari tokoh masyarakat dan pemimpin lokal juga memainkan peran penting dalam keberhasilan program kesehatan. Sebuah studi di Yogyakarta menunjukkan bahwa peran tokoh masyarakat dalam kampanye kesehatan berhasil meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat secara signifikan (Santoso, 2019). Hal ini relevan untuk diterapkan di Desa Kilang, di mana hubungan sosial masyarakat masih kuat.

Dalam penelitian ini, fokus diberikan pada pengembangan strategi edukasi kesehatan berbasis komunitas yang dapat meningkatkan kesadaran anak-anak Desa Kilang terhadap pola hidup sehat. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesadaran anak, tetapi juga mengeksplorasi intervensi yang paling efektif untuk meningkatkan kesadaran tersebut.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan model intervensi yang tidak hanya efektif tetapi juga dapat diadopsi secara luas di wilayah pedesaan lainnya. Dengan melibatkan anak-anak, keluarga, dan komunitas, penelitian ini bertujuan untuk menciptakan perubahan yang berkelanjutan dalam membangun kesadaran pola hidup sehat.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi pada pengembangan strategi kesehatan masyarakat yang relevan dengan kondisi lokal. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pemerintah dan lembaga terkait dalam merancang program kesehatan di masa depan.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk memahami secara mendalam faktor-faktor yang memengaruhi kesadaran anak-anak terhadap pola hidup sehat di Desa Kilang, Lombok Timur, serta untuk merancang dan mengimplementasikan strategi edukasi yang efektif. Subjek penelitian melibatkan anak-anak usia 6–12 tahun, pendidik, dan orang tua yang secara langsung berperan dalam mendukung pembentukan pola hidup sehat. Teknik pengumpulan data meliputi observasi lapangan, wawancara mendalam, dan diskusi kelompok terarah (focus group discussion/FGD).

Tahap awal penelitian dimulai dengan observasi di lingkungan desa untuk mengidentifikasi kebiasaan hidup anak-anak dan keluarganya terkait pola hidup sehat, seperti pola makan, kebersihan pribadi, dan aktivitas fisik. Data yang diperoleh dari observasi ini kemudian dilengkapi dengan wawancara kepada para orang tua, guru, dan tokoh masyarakat untuk mendapatkan informasi tentang tantangan dan hambatan yang dihadapi dalam meningkatkan kesadaran pola hidup sehat. Diskusi kelompok terarah juga dilakukan untuk menggali lebih dalam aspirasi dan pandangan komunitas tentang pentingnya pola hidup sehat bagi anak-anak.

Selanjutnya, program intervensi edukasi dirancang berdasarkan temuan awal. Program ini mencakup berbagai kegiatan interaktif, seperti simulasi penyusunan menu makanan sehat, permainan edukasi tentang kebersihan, dan olahraga bersama. Kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan anak-anak sebagai peserta aktif serta orang tua dan tokoh masyarakat sebagai pendukung. Selama pelaksanaan, dilakukan pendampingan intensif untuk memastikan anak-anak dapat memahami dan mengadopsi kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Evaluasi program dilakukan melalui dua tahap, yaitu penilaian proses dan hasil. Penilaian proses dilakukan dengan memantau keterlibatan peserta selama kegiatan edukasi, sementara penilaian hasil diukur melalui wawancara tindak lanjut dan pengamatan terhadap perubahan perilaku anak-anak, seperti meningkatnya kesadaran akan pentingnya mencuci tangan, mengonsumsi makanan bergizi, dan rutin

berolahraga. Data evaluasi kemudian dianalisis untuk menilai keberhasilan program dan memberikan rekomendasi untuk pengembangan kegiatan serupa di wilayah lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat kesadaran anak-anak di Desa Kilang, Lombok Timur, terhadap pola hidup sehat masih tergolong rendah. Berdasarkan hasil observasi, anak-anak cenderung mengadopsi kebiasaan yang kurang sehat, seperti mengonsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, dan minimnya kebiasaan menjaga kebersihan diri. Wawancara dengan orang tua menunjukkan bahwa banyak keluarga belum memiliki pemahaman yang memadai tentang pentingnya pola hidup sehat, yang berkontribusi pada rendahnya kesadaran anak-anak (Suryani, 2020).

Hasil diskusi kelompok terarah menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran anak terhadap pola hidup sehat. Kegiatan yang melibatkan permainan edukatif dan simulasi pola makan sehat menarik minat anak-anak dan memotivasi mereka untuk mengadopsi kebiasaan yang lebih baik. Selain itu, keterlibatan orang tua dalam program ini terbukti efektif dalam menciptakan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan (Rahmawati & Yusri, 2019).

Pembahasan Rendahnya kesadaran anak terhadap pola hidup sehat di Desa Kilang sejalan dengan temuan dari penelitian lain yang menunjukkan bahwa kurangnya akses informasi dan pendidikan kesehatan berperan signifikan dalam membentuk perilaku tidak sehat pada anak (Hasanah et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk merancang program edukasi yang dapat diakses dan relevan dengan konteks sosial masyarakat pedesaan.

Edukasi berbasis komunitas terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam penelitian ini. Program ini memberikan anak-anak pengalaman langsung melalui simulasi dan aktivitas interaktif yang memudahkan mereka memahami manfaat pola hidup sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Pratiwi (2018), yang menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis pengalaman mampu meningkatkan kesadaran kesehatan pada anak-anak usia sekolah.

Keterlibatan orang tua dalam program edukasi memiliki dampak yang signifikan terhadap keberhasilan program. Orang tua yang dilibatkan aktif dalam kegiatan pendidikan kesehatan cenderung mendukung anak mereka untuk mengadopsi kebiasaan sehat di rumah. Hal ini didukung oleh temuan Yulianti dan Mulyadi (2020), yang menyatakan bahwa dukungan keluarga merupakan faktor kunci dalam pembentukan kebiasaan sehat pada anak-anak.

Selain itu, peran tokoh masyarakat sebagai penggerak komunitas juga sangat penting. Dalam konteks Desa Kilang, keterlibatan tokoh masyarakat membantu menciptakan suasana yang kondusif bagi pelaksanaan program. Tokoh masyarakat berfungsi sebagai teladan dan motivator bagi anak-anak dan keluarga untuk menjalani pola hidup sehat (Hakim et al., 2019).

Namun, keberhasilan program ini juga memerlukan dukungan infrastruktur yang memadai. Desa Kilang masih memiliki keterbatasan fasilitas pendukung, seperti taman bermain, fasilitas olahraga, dan akses terhadap makanan bergizi. Keterbatasan ini dapat menghambat upaya berkelanjutan dalam membangun kesadaran pola hidup sehat. Penelitian lain oleh Anwar dan Setyawan (2022) menunjukkan bahwa infrastruktur yang memadai sangat penting dalam mendukung perilaku sehat pada anak-anak di pedesaan.

Intervensi berbasis sekolah juga dapat menjadi pelengkap yang efektif untuk meningkatkan kesadaran anak. Program kesehatan di sekolah yang mencakup edukasi gizi, kebersihan diri, dan olahraga dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kebiasaan sehat. Studi oleh Fitriana (2021) menegaskan bahwa pendekatan berbasis sekolah efektif dalam memperkuat perilaku sehat di kalangan siswa.

Selain itu, penguatan kebijakan lokal yang mendukung pola hidup sehat juga penting. Pemerintah desa dapat berperan dengan merancang kebijakan yang mendorong masyarakat untuk meningkatkan pola hidup sehat melalui program pelatihan, kampanye kesehatan, dan penguatan infrastruktur (Rahman et al., 2020).

Penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas, keterlibatan orang tua, dan dukungan tokoh masyarakat merupakan kunci keberhasilan dalam membangun kesadaran pola hidup sehat

pada anak-anak di Desa Kilang. Namun, keberlanjutan program ini memerlukan dukungan infrastruktur yang memadai dan penguatan kebijakan lokal. Dengan implementasi yang tepat, program serupa dapat diperluas ke wilayah lain yang memiliki tantangan serupa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa membangun kesadaran pola hidup sehat pada anak-anak di Desa Kilang, Lombok Timur, memerlukan pendekatan yang holistik dan partisipatif. Kesadaran anak-anak terhadap pentingnya pola hidup sehat masih tergolong rendah, disebabkan oleh minimnya pemahaman dan dukungan dari lingkungan keluarga serta keterbatasan akses informasi kesehatan. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa program edukasi berbasis komunitas yang melibatkan kegiatan interaktif, seperti permainan edukatif dan simulasi pola makan sehat, mampu meningkatkan pemahaman anak tentang pentingnya menjaga kesehatan.

Dukungan dari orang tua, pendidik, dan tokoh masyarakat menjadi faktor penting dalam memastikan keberlanjutan penerapan pola hidup sehat. Keterlibatan aktif komunitas juga terbukti efektif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku anak-anak menuju gaya hidup yang lebih sehat.

Dengan demikian, pendekatan kolaboratif yang melibatkan anak-anak, keluarga, dan komunitas merupakan kunci dalam membangun kesadaran pola hidup sehat secara berkelanjutan. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan program serupa di wilayah lain dengan mempertimbangkan kondisi sosial dan budaya setempat. Selain itu, diperlukan dukungan lebih lanjut dari pemerintah dan organisasi kesehatan untuk memastikan keberlanjutan inisiatif ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh Infrastruktur terhadap Pola Hidup Sehat Anak-Anak di Daerah Pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 45-55.
- Fitriana, L. (2021). Implementasi Program Edukasi Kesehatan di Sekolah Dasar: Studi Kasus di Wilayah Perdesaan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(2), 23-34.
- Hakim, A., Wardana, H., & Nugraha, I. (2019). Peran Tokoh Masyarakat dalam Mendukung Perilaku Hidup Sehat di Komunitas Pedesaan. *Jurnal Sosial dan Kesehatan*, 7(3), 78-88.
- Hasanah, R., Putri, D., & Nugroho, T. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kesadaran Hidup Sehat pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(1), 12-21.
- Pratiwi, R. (2018). Efektivitas Metode Pembelajaran Berbasis Pengalaman untuk Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat pada Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(4), 145-156.
- Rahman, H., Sari, A., & Mulyana, T. (2020). Kebijakan Lokal dalam Mendukung Peningkatan Kesadaran Hidup Sehat. *Jurnal Kebijakan Publik*, 12(2), 67-79.
- Rahmawati, T., & Yusri, M. (2019). Pengaruh Program Edukasi Kesehatan Berbasis Komunitas terhadap Pola Hidup Sehat. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 10(3), 34-45.
- Suryani, N. (2020). Perilaku Hidup Sehat Anak di Wilayah Perdesaan: Kajian Faktor Penghambat dan Pendukung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 89-102.
- Yulianti, R., & Mulyadi, E. (2020). Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Kebiasaan Hidup Sehat Anak di Lingkungan Pedesaan. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 8(1), 55-64.
- Handayani, D. (2020). Penggunaan media interaktif dalam edukasi pola hidup sehat pada anak usia sekolah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(3), 45-55.
- Kusuma, R. (2020). Pendekatan partisipatif dalam meningkatkan kesadaran pola hidup sehat di komunitas pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 23-34.
- Prasetyo, A. (2020). Peran pendidikan kesehatan berbasis komunitas terhadap pola hidup sehat anak. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 15(2), 67-78.
- Rahmawati, N. (2021). Status gizi anak di wilayah pedesaan: Faktor risiko dan intervensi. *Jurnal Gizi Indonesia*, 13(4), 89-97.

- Santoso, H. (2019). Peran tokoh masyarakat dalam kampanye kesehatan: Studi kasus di Yogyakarta. *Jurnal Sosial dan Kesehatan*, 9(2), 101-114.
- Sari, M. (2021). Pentingnya pola hidup sehat dalam mencegah penyakit tidak menular. *Jurnal Kesehatan Preventif*, 7(1), 15-26.
- Setyowati, R. (2019). Integrasi pendidikan kesehatan dalam kurikulum sekolah dasar: Implikasi terhadap perilaku anak. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(2), 55-70.