

POLA HIDUP SEHAT ANAK PENGUNGSIAN PASCA ERUPSI GUNUNG SINABUNG

Deasyi Natalia Sitepu¹, Nurhayati Simatupang², Sabaruddin Yunis Bangun³

¹Mahasiswa POR S2 PPs Unimed, ^{2&3}Dosen POR S2 PPs Unimed

deasyisitepu@gmail.com

ABSTRAK

Pengungsian yang terjadi pasca erupsi Gunung Sinabung mulai tahun 2010 menyebabkan kesehatan dan kebugaran warga khususnya anak makin menurun, salah satunya anak dari Desa Sukanalu Kecamatan Namanteran yang mengungsi ke Barak Serbaguna KNPI Kabanjahe. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui bagaimana pola hidup sehat anak pengungsian pasca erupsi Gunung Sinabung yang berada di Barak Serbaguna KNPI Kabanjahe. Warga Desa Sukanalu yang tinggal di barak berjumlah 1231 jiwa, diantaranya 449 anak yang menempati bangunan seluas 5.000 m². Ditemukan 98 anak yang mengalami kesakitan anak selama di barak, dalam kurun waktu Januari-Juni 2017. Hal ini disebabkan anak tidak memiliki pola hidup yang sehat, antara lain kurangnya menjaga kebersihan diri, pola makan yang tidak sehat, istirahat yang tidak teratur, dan kurangnya kegiatan olahraga. Kejadian tersebut dipengaruhi oleh lokasi pengungsian yang kurang memadai ditinjau dari jumlah pengungsi, sarana dan prasarana, ruang gerak dan bermain bagi anak, asupan gizi serta kebiasaan hidup anak selama di pengungsian yang berubah, hal ini juga menyebabkan meningkatnya angka kesakitan pada anak. Dari hasil temuan dapat disimpulkan bahwa perlu dibangun pola hidup sehat bagi anak pengungsian khususnya di barak Serbaguna KNPI Kabanjahe.

Kata kunci: *pola hidup sehat, anak pengungsian, erupsi gunung sinabung.*

PENDAHULUAN

Gunung Sinabung adalah gunung berapi dataran tinggi di Tanah Karo, dan pertama sekali erupsi pada tahun 2010 dan aktif sampai sekarang. Gunung ini menjadi aktif dan berlangung sampai sekarang dengan status dinaikkan ke level tertinggi (awas). Radius 4 km jauhnya dari Gunung Sinabung mengakibatkan salah satu dari 9 desa wajib di ungsikan yaitu desa sukanalu yang diungsikan ke gedung KNPI.

Gedung Serbaguna KNPI terdiri dari dua ruangan dengan jumlah penduduk sebesar 1231 jiwa. Berdasarkan data daftar kunjungan rawat tingkat pertama (RJTP) di puskesmas peserta BPJS kesehatan cabang kabanjahe bahwa banyak sekali orang tua dan anak-anak yang mengalami sakit akibat pola hidup yang tidak sehat. Terkhususnya anak-anak yang mengalami penyakit seperti diare, ispa, dispepsia,

dan penyakit lainnya. Hidup di barak pengungsi tentu sangat mempengaruhi psikologi dan kesehatan anak, banyak anak yang kehilangan tempat bermain, bahkan sebagian anak harus menerima bahwa salah satu anggota keluarga mereka meninggal dunia akibat awan panas erupsi Gunung Sinabung.

Koordinator posko desa sukanalu kecamatan namanteran mengungkapkan bahwa aktivitas setelah berada di barak pengungsi mulai dari orangtua hingga anak-anak tidak seperti biasa yang mereka lakukan di kampung halaman. Orangtua yang biasanya melakukan aktivitas sehari-hari bekerja ke ladang sendiri, sekarang harus menjadi pekerja di ladang orang lain dari pagi hingga sore hari, sedangkan untuk anak-anak di pagi hari mereka tidak melakukan aktivitas apapun sehingga tingkat kesadaran anak untuk menerapkan pola hidup sehat tidak terlaksana dikarenakan dukungan dari orang tua tidak dapat di salurkan. Salah satu yang harus diperhatikan dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa adalah penerapan pola hidup sehat.

Tingkat kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat di barak pengungsi sangat buruk dan jika dilihat dari data yang sudah di dapatkan bahwa dari tahun ke tahun anak pengungsian gedung serbaguna KNPI cukup banyak yang mengalami adanya penyakit yang menerpa tubuh mereka hingga kondisi kesehatan yang memburuk.

Menurut Nur Adliyani dalam jurnal pengaruh prilaku individu terhadap hidup sehat menyatakan bahwa perilaku seseorang merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh beberapa aspek meliputi adat, sikap, emosi, nilai, etika, kekuasaan, persuasi, dan atau genetika. Perilaku sendiri penting dan berengaruh dalam kesehatan, terutama tentang perilaku hidup sehat.

Penerapan pola hidup sehat haruslah diterapkan sedini mungkin dalam kehidupan. Begitupun dalam dunia pendidikan, sebagaimana dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan, yaitu penerapan budaya pola hidup sehat. Dari kurikulum yang telah disusun oleh dinas pendidikan, diharapkan tercapainya kurikulum, agar perkembangan pola hidup sehat dalam pendidikan dapat dijalankan dengan benar untuk setiap siswa, oleh karena itu haruslah seorang guru juga serius dalam menjalankan standar kurikulum tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dalam pola hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani anak di pengungsian pasca erupsi gunung sinabung dengan judul tesis yaitu Pola Hidup Sehat anak di pengungsian Pasca Erupsi Gunung Sinabung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kualitatif. Dalam penelitian kualitatif pengumpulan data dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*). Alat pengumpulan pada penelitian ini adalah observasi, wawancara terstruktur, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian yaitu Kepala desa, Pengurus posko gedung KNPI Kabanjahe, Bidan desa desa sukanalu kecamatan namanteran, orangtua dan anak dimana penelitian ini bersifat snowball.

Menurut Sugiyono (2015:193) Pada penelitian ini, peneliti akan mengumpulkan data berdasarkan tehniknya yaitu:

a. Interview (wawancara)

Wawancara adalah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara (Suharsimi Arikunto, 2006 : 155), peneliti melakukan wawancara dengan menggabungkan 3 kegiatan sekaligus yaitu melihat, mendengar dan berbicara.

b. Observasi

Sutrisno Hadi dalam Sugiyono (2010 : 203) mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen biasa berupa tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pola Hidup Sehat

Menurut Irwansyah (2013) gaya hidup dan pola sehat merupakan hal yang saling berhubungan dan berkaitan. Para pakar kesehatan berpendapat,

terciptanya pola hidup sehat akan bergantung pada gaya atau pola hidup yang dijalani seseorang . gaya hidup dan pola makan yang disebut modern dapat mengancam kualitas kesehatan. Kelebihan gizi membuat orang menjadi kegemukan yang mengarah munculnya penyakit kronis khususnya diabetes. Dan pola hidup sehat pada dasarnya merupakan kehidupan yang mengarah pada perilaku untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh dan kebugaran stamina.

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi, dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita (Mohammad Nuh, 2014:199).

Menurut Soekidjo (2006) pola hidup sehat adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatannya.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan pola hidup sehat adalah upaya seseorang untuk memperhatikan segala aspek kesehatan mulai dari kegiatan, minat dan pendapat yang bersangkutan dengan tujuan untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatannya.

2. Tujuan Pola Hidup Sehat

Tujuan pola hidup sehat tentunya untuk memelihara, menjaga kesehatan seluruh tubuh dan mendapatkan kehidupan yang lebih sehat. Dengan berjalannya pola hidup sehat kita pasti akan mempunyai kesehatan jasmani dan juga memiliki kesehatan rohani yang baik.

Menurut Agus Mukholid (2007:179-182) ada upaya yang sangat penting dalam menjaga hidup sehat yaitu:

1. Menjaga kesehatan pribadi untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya seperti mandi 2 kali sehari, rambut harus bersih, tangan dan kaki harus bersih, menggosok gigi, dan pakaian harus bersih.

2. Makanan sehat adalah segala sesuatu yang dipakai atau yang dipergunakan oleh manusia supaya dapat hidup dan memiliki zat makanan yang diperlukan oleh tubuh.
3. Berolahraga teratur merupakan upaya yang tidak bisa dianggap enteng dalam rangka menjaga kesehatan kita. Karena dengan berolahraga secara teratur dapat memelihara jantung, peredaran darah, pencernaan, dan frekuensi denyut nadi.
4. Istirahat (tidur) yang cukup merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting bagi manusia, dengan tidur yang cukup akan memulihkan tenaga sehingga kemampuan dan keterampilan kita akan meningkat, serta susunan syaraf/tubuh terpelihara tetap segar dan sehat.

3. Hubungan Peran Orangtua dengan Perilaku Hidup Sehat

Adiwiryono (2010) menyatakan bahwa peran orang tua merupakan faktor eksternal terhadap praktik PHBS di sekolah. Peranan orang tua sangat kuat untuk mengubah perilaku anak ke arah yang lebih baik sehingga bila orang tua memiliki pengetahuan yang baik dan waktu yang cukup untuk memberikan contoh tentang PHBS.

Menurut Sulistiyoningsih (2010) dampak bila orang tua kurang berperan aktif dalam memberikan informasi maupun contoh tentang perilaku hidup bersih dan sehat kepada anak adalah anak akan rentan terkena penyakit.

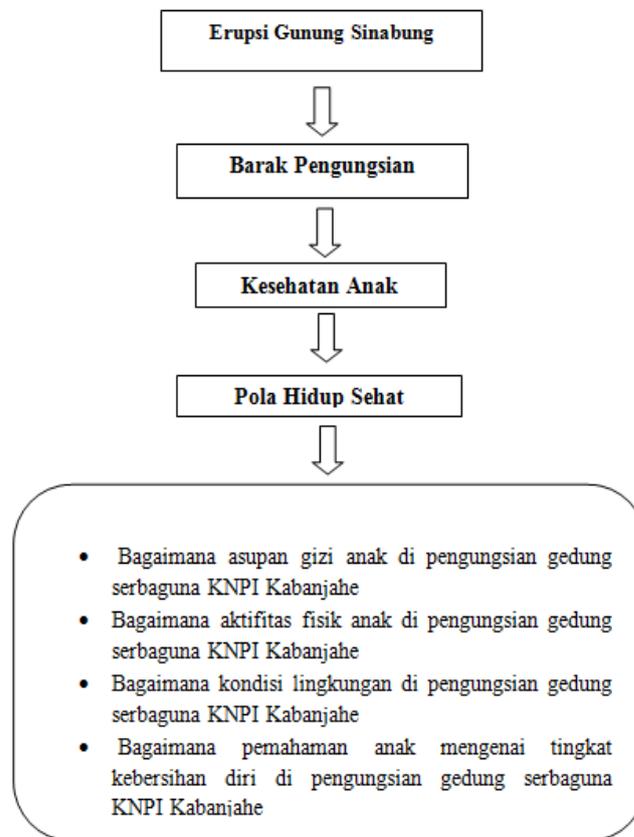
Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa orangtua memiliki peran yang cukup berpengaruh terhadap kesehatan anak, orangtua harus lebih teliti memperhatikan kesehatan anak mulai dari perilaku jajanan serta kebersihan anak.

4. Dampak Bencana Terhadap Kesehatan Masyarakat

Salah satu dampak bencana terhadap menurunnya kualitas hidup penduduk dapat dilihat dari berbagai permasalahan kesehatan masyarakat yang terjadi. Bencana yang diikuti dengan pengungsian berpotensi menimbulkan masalah kesehatan.

Pemberian pelayanan kesehatan pada kondisi bencana sering menemui banyak kendala akibat rusaknya fasilitas kesehatan, tidak memadainya jumlah dan jenis obat serta alat kesehatan, terbatasnya tenaga kesehatan dan dana operasional. Kondisi ini tentunya dapat menimbulkan dampak lebih buruk bila tidak segera ditangani (Pusat Penanggulangan Masalah Kesehatan Sekretariat Jenderal Departemen Kesehatan, 2001).

5. Kerangka Berfikir



Gambar 2.2 Kerangka Berpikir

6. Pola Hidup Sehat dalam Kurikulum Pendidikan

Dalam kurikulum pendidikan jasmani terdapat standar kompetensi yang harus dikerjakan yaitu :

1. Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit

2. Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit
3. Memahami langkah-langkah hidup sehat
4. Menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit

Tujuan dari kurikulum ini yaitu :

- a. Siswa dapat memahami dan menerapkan pola makan sehat
- b. Siswa dapat memahami dan menjelaskan perlunya keseimbangan gizi

Tujuan pendidikan kesehatan tidak dapat di pisahkan dari pendidikan pada umumnya. Dalam Undang-Undang Pokok Pendidikan tahun 1954 nomor 12 di nyatakan bahwa tujuan pendidikan di Indonesia adalah membentuk manusia susila yang cakap, warga Negara yang demokratis, serta bertanggung jawab tentang kesejahteraan masyarakat dan tanah air. Peran pendidik kesehatan menurut Komariyah (2010 : 34-36) antara lain yaitu :

- a. Pendidik kesehatan sebagai fasilitator yaitu melaksanakan pekerjaannya ia selalu berusaha untuk mengajak anak didik atau temannya untuk berbuat sesuatu yang baik bagi kesehatannya.
- b. Pendidik kesehatan sebagai katalis, dimana seorang pendidik kesehatan selalu berusaha membujuk atau menganjurkan anak didik atau temannya untuk membawa pada sumber yang bermanfaat atau menunjang terjadinya perbuatan atau kebiasaan hidup sehat.
- c. Pendidik kesehatan sebagai promotor dimana seorang pendidik selalu berusaha untuk mengenalkan bermacam-macam cara yang baik meliputi cara pengobatan, maupun pencegahan.
- d. Pendidik kesehatan sebagai generator yaitu pendidik kesehatan selalu berusaha untuk menggugah seseorang atau sasarannya untuk mau menggunakan pelayanan kesehatan yang resmi dan tepat.

7. Pola Hidup Sehat di Pengungsian

a. Gizi Seimbang

Asupan Gizi (Gizi seimbang) anak di pengungsian khususnya untuk makanan sehat kurang memadai karena masih rendahnya keinginan anak untuk

mengonsumsi sayuran setiap hari. Berdasarkan beberapa pernyataan yang telah didapat dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian makanan sehat di pengungsian cukup memadai tetapi masih banyak anak-anak di pengungsian yang tidak menerapkan pola makanan yang sehat seperti kurangnya mengonsumsi sayuran.

b. Kesehatan Pribadi

Setiap anggota tubuh mempunyai fungsi dan arti penting yang berkaitan dengan aktivitas sehari-hari dan kesehatan rambut juga harus dibersihkan setiap kali mandi. Sementara anak di pengungsian sangat jarang sekali mandi apalagi untuk membersihkan rambutnya terlebih kepada anak perempuan. Berdasarkan beberapa pernyataan yang telah didapat dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebersihan rambut anak di posko Pengungsian Gedung Serbaguna KNPI Kabanjahe sangat memprihatinkan dan hal ini disebabkan rendahnya kesadaran akan kebersihan dan kurangnya dukungan atau perhatian dari orangtua. Hal ini diperkuat dengan teori dari Irianto (2004:83) yang mengungkapkan bahwa kesehatan pribadi dapat diartikan sebagai aktivitas rutin yang biasa dilakukan oleh setiap orang, seperti mandi, menggosok gigi, berpakaian, kebersihan rambut.

c. Rumah Sehat

Air bersih adalah salah satu jenis sumberdaya berbasis air yang bermutu baik dan biasa dimanfaatkan oleh manusia untuk dikonsumsi atau dalam melakukan aktivitas lain sehari-hari termasuk juga tingkat kebersihan air di posko pengungsian bahwa air yang diberikan kepada pengungsi itu selalu dalam keadaan bersih, namun tingkat akan kesadaran pengungsi akan kebersihan air sangat rendah, dimana banyak pengungsi yang jarang membersihkan bak mandi sehingga menimbulkan penyakit. Berdasarkan beberapa pernyataan yang telah didapat dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa di dalam indikator Rumah sehat tersedianya air bersih di Posko Pengungsian Gedung Serbaguna KNPI Kabanjahe kurang layak untuk digunakan karena kualitas air yang mereka gunakan belum terjamin kebersihannya dan sangat berdampak buruk bagi kesehatan termasuk

anak. hal ini diperkuat teori Irianto (2010:96) dari yang mengungkapkan bahwa langkah dalam pola hidup sehat yaitu dengan menghindari terjadinya penyakit seperti adanya sumber air yang sehat, cukup kualitas maupun kuantitasnya dan harus ada tempat pembuangan kotoran, sampah dan air limbah yang baik.

d. Kesehatan Masyarakat

Kebersihan lingkungan adalah suatu usaha menjaga lingkungan tetap bersih dan sehat, sehingga dapat mencegah penularan penyakit. Salah satu tujuan tercapainya kebersihan lingkungan adalah kebersihan got dan selokan. Biasanya di selokan atau got atau juga kali paling sering kita temukan sampah, ini akibat tangan-tangan orang yang tidak bertanggung jawab yang terbiasa membuang sampah sembarangan. Apabila selokan atau kali tersumbat karena sampah yang menumpuk, air selokan atau kali akan tergenang dan ini akan menjadi sarang jentik-jentik nyamuk dan patalnya lagi pada saat musim hujan bisa menyebabkan banjir. Berdasarkan beberapa pernyataan yang telah didapat dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa got atau selokan di pengungsian jarang dibersihkan karena kurangnya kesadaran masyarakat di pengungsian untuk menjaga kebersihan got serta minimnya pengetahuan bahaya yang ditimbulkan oleh got atau selokan yang tidak bersih.

e. Kebiasaan yang dapat mengganggu kesehatan

Anak beresiko yang lebih tinggi untuk terkena dampak buruk dari asap rokok dibandingkan orang dewasa. Anak mempunyai sistem imun dan alat pernafasan yang masih berkembang dan rentan terhadap berbagai penyakit. Saluran pernafasan dan paru-paru yang kecil membuat anak lebih sering menghirup asap rokok. Anak-anak telah menjadi perokok pasif dikarenakan anggota keluarga anak yang merupakan perokok aktif dan atau lingkungan rumah yang tidak sehat, yaitu banyak perokok aktif. Seperti halnya dalam pengungsian, banyak sekali anak dipengungsian yang menjadi perokok pasif dan berada diantara peokok yang aktif.

f. Berbagai Penyakit dan Gangguan pada Organ Tubuh

Diare merupakan gangguan kesehatan dan pencernaan yang kerap terjadi pada anak-anak dan diare menyebabkan manusia kehilangan garam atau natrium yang penting untuk tubuh dan air secara cepat. Begitu juga dengan anak di pengungsian banyak sekali yang terkenda penyakit pencernaan seperti diare, hal ini disebabkan kurangnya tingkat kebersihan saat hendak makan dan kurang selektif dalam memilih makanan serta minuman. Berdasarkan beberapa pernyataan yang telah didapat dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sistem pencernaan anak di pengungsian menurun, hal ini disebabkan kurang selektifnya anak di pengungsian untuk memilih makanan dan kurangnya tingkat kebersihan tangan sebelum menyantap makanan sehingga banyak anak di pengungsian yang mengalami penyakit diare.

KESIMPULAN

Tingkat kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat di barak pengungsi sangat buruk. Kurangnya perhatian orangtua dalam mengatur pola makan yang bergizi, pakaian serta kebersihan lingkungan juga mempengaruhi pola hidup sehat anak.

Penerapan pola hidup sehat haruslah diterapkan sedini mungkin dalam kehidupan. Begitupun dalam dunia pendidikan, sebagaimana standar kompetensi dalam kurikulum yaitu :

1. Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit
2. Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit
3. Memahami langkah-langkah hidup sehat
4. Menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit

Dari hasil temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa perlu dibangun pola hidup sehat bagi anak pengungsian khususnya di barak Serbaguna KNPI Kabanjahe.

DAFTAR PUSTAKA

- Nuh Mohammad. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Trisyono, Aminarni, Masri'an. 2015. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Mukholid Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta : Yudhistira.
- Irianto Kus, Kusno Waluyo. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung : Yrama Widya.
- Adriani Merryana, Bambang Wirjadmadi. 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Kharisma Putra Utama.
- Suyanto Bagong. 2010. *Masalah Sosial Anak*. Surabaya : Kencana Prenada Media Group.
- Yusuf Syamsu. 2016. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Sukmadinata Nana Syaodih. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Sunarno Agung. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta : Yuma Pustaka.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Riduan. 2007. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Langley Andrew. 2006. *Seri Pengetahuan Bencana Alam*. Jakarta : Erlangga.
- Suharjana. 2012. *Kebiasaan Hidup Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arma Fatmi. 2007. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Perilaku Ibu Dalam Memilih Penolong Persalinan Di Nagari Sungai Buluh Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Usang Kabupaten Pariaman Tahun 2007*. Padang : Politeknik Kesehatan Padang Depkes RI.

- Widayatun, Zainal Fatoni. 2013. *Permasalahan Kesehatan Dalam Kondisi Bencana : Peran Petugas Kesehatan dan Partisipasi Masyarakat*. PPK-LIPI. Jurnal Kependudukan Indonesia Vol. 8 No.1 Tahun 2013
- Sari Nia Indriana, dkk. 2016. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Upaya untuk Pencegahan Penyakit Diare pada Siswa SDN Karangtowo Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak. Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 4 Nomor 3, Juli 2016
- Miko Ampera, Putri Bela Dina. 2016. Hubungan Pola Makan Pagi dengan StatusGizi Pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 1 No. 1 Nopember 2012
- Berliana Novi, Effendi Pradana. 2016. *Hubungan Peran Orangtua, Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jambi. Journal Endurance 1(2) June 2016