

## PEMBENTUKAN KADER REMAJA DENGAN PROGRAM REKREASI SECARA DARING

Jihan Novianti Djunaedi<sup>1</sup> dan Rahma Listyandini<sup>2</sup>

[jihand99@gmail.com](mailto:jihannd99@gmail.com)<sup>1</sup>

[listyandini@gmail.com](mailto:listyandini@gmail.com)<sup>2</sup>

Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun Bogor<sup>1,2</sup>

### ABSTRAK

Kader remaja merupakan kader yang dipilih atau sukarela untuk ikut melaksanakan upaya pelayanan kesehatan terhadap diri sendiri, teman, keluarga, serta masyarakat. Kegiatan ini merupakan program pemberdayaan masyarakat dengan sasaran remaja yang nantinya dapat bermanfaat dalam penerapan kebiasaan baik seperti Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Konsumsi Gizi Seimbang terhadap kesehatan diri sendiri maupun orang lain juga. Program ini dinamakan program REKREASI yaitu program yang dibuat dengan tujuan agar remaja dapat aktif dan informatif serta senang untuk terlibat dalam kegiatan yang bermanfaat ini. Program ini dilakukan dengan metode daring melalui aplikasi online seperti Whatsapp dan Zoom, Hasil dari program ini yaitu dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap perilaku hidup bersih dan sehat serta tentang gizi seimbang juga meningkatkan pengetahuan tentang kader remaja dan meningkatkan ketertarikan remaja untuk menjadi kader.

**Kata kunci :** *Kader Remaja, PHBS, Gizi Seimbang, Pemberdayaan masyarakat*

### Abstract

*Youth cadres are those who are selected or volunteered to participate in implementing health service efforts for themselves, friends, family, and society. This activity is a community empowerment program aimed at adolescents who will later be useful in implementing good habits such as a Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) and Balanced Nutrition Consumption for the health of themselves and others as well. This program is called the REKREASI program, which is a program designed with the aim of making young people active and informative and happy to be involved in this useful activity. This program is carried out using the online method through online applications such as Whatsapp and Zoom. The result of this program is known to increase the knowledge and attitudes of adolescents towards clean and healthy living habits and about balanced nutrition as well as increase knowledge about youth cadres and increase youth interest in becoming cadres.*

**Keywords:** *Youth Cadre, PHBS, Balanced Nutrition, Community Empowerment*

### PENDAHULUAN

Saat ini Indonesia sedang dalam masa darurat pandemi dengan menyebarnya kasus Covid-19 terhitung sejak maret 2020,

pencegahan virus ini menurut para ahli dapat dilakukan dengan menggunakan masker, jaga jarak, mencuci tangan dengan

sabun dan air bersih. Mencuci tangan dengan air bersih termasuk kedalam salah satu indikator PHBS, penerapan pola hidup bersih dan sehat merupakan cara efektif untuk mencegah penularan Covid-19 ini (Rosidin, et.al. 2020).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dilakukan dengan sadar sebagai bentuk pembelajaran, akibatnya keluarga, kelompok atau masyarakat dapat membantu diri sendiri di bidang kesehatan dan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kementrian Kesehatan, 2011). Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan dasar untuk mencegah timbulnya penyakit, banyak penyakit yang terjadi akibat PHBS tidak diterapkan dengan baik (S, Putri dan Saputra, R. 2018).

Perilaku hidup bersih dan sehat seharusnya di lakukan oleh setiap orang terutama remaja karena masa remaja merupakan salah satu periode penting dalam kehidupan dimana remaja tumbuh dan berkembang. (Fatmawaty, R. 2017). Remaja yang terbiasa bermain dengan temannya sehingga aktifitas yang dilakukannya selama di rumah saja mudah membuat para remaja menjadi jenuh maka mereka rentan keluar rumah berkumpul dengan teman-temannya tanpa memperdulikan kesehatannya. Maka pentingnya menjaga pola hidup bersih dan sehat pada masa pandemi ini dilakukan untuk mencegah penularan virus Covid-19. Dari hasil Riskesdas pada tahun 2013 didapatkan data proporsi nasional rumah tangga dengan PHBS baik yaitu sebesar 32,3 persen, dengan proporsi terbesar di daerah DKI Jakarta sebesar 56,8% dan terendah di daerah Papua sebesar 16,4%. Pemberdayaan masyarakat sebaiknya harus dimulai dari lingkup keluarga atau rumah tangga sebagai aset pembangunan di masa

depan yang harus dilindungi dan ditingkatkan kesehatannya. PHBS penting dilakukan untuk mencegah penyakit, baik penyakit menular maupun tidak menular (Natsir, 2019).

Sayur dan buah merupakan salah satu makanan bergizi yang kaya akan vitamin, mineral dan serat pangan yang akan manfaat bagi kesehatan tubuh terutama saat pandemi ini sayur dan buah sangat diperlukan untuk menambah imunitas tubuh, namun masih kurangnya masyarakat yang mengkonsumsi buah dan sayur setiap harinya hal itu dibuktikan dari data Riskesdas tahun 2013 proporsi penduduk lebih dari 10 tahun terhadap kurangnya konsumsi sayur dan buah sebesar 93,5% di Indonesia. Dan data dari hasil Riskesdas 2018 didapatkan data seseorang lebih dari 5 tahun yang kurang konsumsi buah dan sayur sebesar 95,4%.

Kegiatan ini dilakukan kampung Warnasari Timur RW 12 Desa Cibeber I Kecamatan Leuwiliang Kabupaten Bogor. Menurut wawancara yang dilakukan kepada beberapa anak remaja di desa Cibeber I ini masih ada remaja yang tidak suka memakai masker ketika keluar rumah terutama jika hanya pergi sebentar dan dekat dengan rumah, juga setelah keluar dari rumah masih ada diantara mereka yang tidak mencuci tangan pakai sabun dan air bersih. Aktifitas yang dilakukan mereka pun tidak setiap hari hanya beberapa kali saja dalam seminggu, masih ada juga diantara mereka yang jarang makan sayur dan buah, hanya beberapa kali dalam seminggu. Menurut hasil wawancara kebanyakan dari mereka masih tidak peduli terhadap penggunaan masker. Dan juga dari hasil observasi beberapa remaja masih melakukan kegiatan kumpul untuk hal yang tidak penting untuk dilakukan. Kegiatan ini bertujuan untuk menyadarkan masyarakat khususnya dikalangan remaja pentingnya PHBS dan juga gizi seimbang agar nantinya

remaja bisa mempunyai kebiasaan yang lebih baik dan dapat terhindar dari penyakit serta dapat menambah kegiatan selama

dirumah agar tidak cepat jenuh selama dirumah.

## **METODE**

Program REKREASI ini merupakan singkatan dari Ruang Edukasi dan Kreatifitas Remaja Aktif, Senang dan Informatif. Kegiatan ini dilakukan dengan pendampingan kepada remaja untuk berubah perilakunya. Kegiatan utama dari program ini yaitu membentuk kader remaja yang nantinya bisa mengedukasi remaja lainnya tentang pentingnya hidup sehat dan kegiatan Kedua yang akan dilakukan yaitu membuat kelas online terkait pembelajaran pentingnya PHBS dan gizi seimbang serta pengetahuan tentang kader remaja itu sendiri, kegiatan ketiga yang akan dilakukan yaitu pendampingan perubahan, Kemudian kegiatan keempat yaitu membentuk ruang kreatifitas dimana diadakan kelas via Whatsapp untuk diskusi kegiatan pembentukan kreatifitas remaja, dan kegiatan terakhir yaitu penempelan poster disekitar daerah tempat tinggal. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan program ini yaitu :

- Tahap pertama yaitu pembentukan grup di aplikasi Whatsapp untuk komunikasi kepada beberapa remaja di Cibeber I Kecamatan Leuwiliang Kabupaten Bogor. Kemudian dilakukan wawancara kebeberapa remaja via personal chat untuk mengetahui masalah yang ada di kalangan remaja terutama saat pandemi ini. Dan pada tahap ini juga dilakukan observasi ke lingkungan Desa Cibeber I RW 12 Kecamatan Leuwiliang Kabupaten Bogor.
- Tahap kedua yaitu pemberdayaan masyarakat dengan sosialisasi program dan pembentukan kader remaja.

- Tahap ketiga diberlakukannya program yang dilakukan dengan yang pertama dilakukan yaitu kelas online via daring lewat aplikasi zoom meeting kemudian dilakukan pendampingan perubahan, lalu diadakannya ruang kelas online yang akan dilakukan pada minggu kedua sebagai saran kreatifitas remaja dan terakhir kegiatan yang akan dilakukan yaitu penempelan poster di daerah dekat rumah bersama para kader. hasil yang diharapkan yaitu peningkatan pengetahuan, adanya kesadaran diri dan adanya kebiasaan yang baik di kalangan remaja terhadap perilaku hidup bersih dan sehat serta membuat remaja tidak bosan selama dirumah karena ada kegiatan yang bermanfaat.
- Tahap keempat yaitu evaluasi dengan pemberian posttest guna mendapatkan hasil akhir dari program, kuesioner pre-test dan post-test ini dibuat menggunakan google form dan link untuk pengisian kuesioner disebar saat kegiatan berlangsung.

Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu :

### **1. Metode observasi**

Observasi dilakukan untuk melihat gambaran masalah yang terjadi terutama pada remaja di Desa Cibeber I, Kegiatan ini dilakukan di RW 12 selama awal bulan September. Sasaran dari kegiatan observasi ini adalah kondisi lingkungan dan perilaku remaja selama masa pandemi ini.

## 2. Metode Wawancara

Wawancara ini dilakukan untuk mencari gambaran permasalahan kepada remaja langsung sehingga dilakukannya wawancara secara informal kepada beberapa remaja, kegiatan wawancara ini dilakukan dengan informal lewat chatting message melalui aplikasi whatsapp.

## 3. Metode edukasi/pembelajaran Online

Edukasi dilakukan kepada remaja untuk menambah pengetahuan yang dimilikinya. Pembelajaran yang diberikan yaitu tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, pentingnya gizi seimbang, serta pengetahuan tentang kader remaja. kegiatan edukasi ini dilakukan secara

online dengan menggunakan aplikasi Zoom dan Whatsapp.

## 4. Metode Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui seberapa berpengaruhnya program yang akan dilaksanakan, hasil evaluasi ini akan dilihat sebagai acuan peningkatan kesadaran remaja terhadap kesehatan, metode evaluasi ini dilakukan dengan memberikan pretest dan post test kepada para remaja untuk mengetahui seberapa berhasilnya program ini untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap kesehatan. kuesioner pre-test dan post-test ini dibuat menggunakan google form dan link untuk pengisian kuesioner dibagikan pada saat kegiatan berlangsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara ditemukan masalah yang ada pada remaja di kampung ini yaitu masih rendahnya pemakaian masker jika keluar rumah terutama jika pergi ke warung dekat rumah juga masih rendahnya perilaku menjaga jarak hidup bersih dan sehat serta masih banyak juga yang belum menerapkan pola hidup bersih dan sehat.

### Program Pemberdayaan

Nama dari program ini adalah "REKREASI" yang merupakan singkatan dari Ruang Edukasi dan Kreatifitas Remaja Aktif, Senang dan Informatif, dimana program utama dalam kegiatan ini yaitu pembentukan kader remaja sehat, program lainnya yang ada dalam kegiatan ini yaitu (1) Edukasi online mengenai PHBS dan Gizi Seimbang yang dilakukan melalui aplikasi Zoom. (2) Pendampingan perubahan, (3) Membentuk ruang kreatifitas dimana diadakan kelas via Whatsapp untuk diskusi kegiatan pembentukan kreatifitas remaja, (4) Penempelan poster di daerah sekitar rumah.

(5) Membuat kulwap (Kuliah via Whatsapp) tentang apa itu kader remaja.

### Pelaksanaan Program "REKREASI"

Program ini dilaksanakan dengan kegiatan utama yaitu membentuk kader remaja sehat yang prosesnya dipilih dengan sukarela yaitu meminta izin pada remaja siapa saja yang mau ikut berpartisipasi pada kegiatan ini didapatkan 12 orang remaja yang bersedia mengikuti kegiatan ini. Program "REKREASI" dilakukan di RW 12 Desa Cibeber I Kecamatan Leuwiliang Kabupaten Bogor. Berikut merupakan rincian kegiatan yang dilakukan selama program ini berlangsung :

#### 1. Pelaksanaan Edukasi Online



Gambar 1. pelaksanaan kelas online "Ayo ber-PHBS"

Pada kegiatan ini, Saya beserta teman satu kelompok bimbingan membuat sebuah kelas online yang merupakan wadah untuk mengedukasi remaja tentang pentingnya PHBS dan juga pentingnya Gizi Seimbang. Kelas ini dibuat secara daring lewat aplikasi Zoom yang dilaksanakan pada tanggal 20 September 2020. Sebelum dilaksanakan remaja diberikan pretest untuk menilai apakah ada peningkatan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah di berikan edukasi ini. Selain kader remaja, kelas ini juga dibuka untuk remaja lainnya dengan tujuan agar dapat menabuh kegiatan selama diam dirumah saja dan yang paling penting yaitu dapat menambah wawasan remaja tentang perilaku hidup bersih dan sehat, juga memberikan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang. Didapatkan ada 23 orang remaja yang mengisi kuesioner pre-test dan post test. Remaja yang mengikuti kegiatan ini berusia 15 tahun (8,7%), 17 tahun(13%), 18 tahun(8,7%), 19 tahun (13%), 20 tahun (21,7%), 21 tahun (21,7%), 22 tahun (8,7%), 23 tahun(4,3%). Kebanyakan remaja yang mengikuti kegiatan ini merupakan mahasiswa (65,2%) sisanya yaitu pelajar (26,1%) dan pekerja (8,7%). Soal pre-test dan post-test ini dibagi menjadi pertanyaan pengetahuan dan sikap, 15 pertanyaan pengetahuan dan 10 pertanyaan sikap.

Hasil kuesioner pada pertanyaan pengetahuan didapatkan bahwa dari 15 pertanyaan pengetahuan ada 12 pertanyaan (80%) pada hasil post-test yang meningkat dari seluruh peserta. Hari hasil kuesioner pada pertanyaan sikap juga terjadi peningkatan pada saat post-test, diketahui dari 10 pertanyaan sikap yang diberikan ada 9 pertanyaan

(90%) terjadi peningkatan dari seluruh peserta. Hal itu menunjukkan bahwa kegiatan edukasi online ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja.

Ada banyak hambatan dalam menjalankan program ini yaitu sasaran remaja di Desa Cibeber I ini masih banyak yang tidak mengikuti kelas online ini dikarenakan beberapa hal diantaranya yaitu ada yang tidak mengunduh aplikasi zoom, juga ada yang memiliki jadwal lain namun tidak memberi kabar sebelumnya, juga ada yang tidak memiliki paket data saat kegiatan ini dilaksanakan. Sebelum kegiatan kelas ini dilaksanakan peserta diingatkan kembali namun tetap saja masih ada remaja yang tidak mengikuti kegiatan kelas online ini. hambatan lainnya yaitu pada saat pengisian kuesioner, banyak peserta yang mengisi kuesioner pre-test namun tidak mengisi kuesioner post-test. hambatan lainnya saat kegiatan berlangsung yaitu jaringan internet yang berbeda-beda sehingga ada berapa orang yang tidak dapat menyimak materi dengan baik dikarenakan jaringan yang tidak baik.

## 2. Pendampingan program

Kegiatan ini dilakukan dengan mengirim poster di grup kader remaja, Poster ini dikirim pada tanggal 21, 22, 23, dan 25 September 2020. Kegiatan ini dapat terlaksana sesuai dengan jadwal yang telah di rencanakan dan juga kegiatan ini bertujuan untuk mengingatkan kembali terkait kesehatan yang sudah di edukasi lewat zoom, hasilnya baik namun ada kendala dalam kegiatan ini yaitu adanya beberapa remaja yang kurang aktif membahas isi poster pada saat pembagian poster di grup whatsapp kader remaja.

### 3. Ruang Kelas Kreatifitas

Kelas ini dilakukan secara online melalui aplikasi Whatsapp, kelas ini bertujuan untuk menambah kreatifitas remaja. Kelas kreatifitas ini dilakukan pada hari minggu tanggal 27 September 2020 dengan diberikannya pengetahuan tentang pembuatan masker dengan bantuan media video agar kader remaja ini dapat mengasah kreatifitasnya membuat masker sesuai dengan yang diinginkan namun juga sesuai dengan protokol kesehatan yang ada. Kelemahan dari program ini yaitu sulit untuk memperhatikan apakah para remaja dapat mudah mengerti cara pembuatan masker itu atau tidak.

### 4. Penempelan Poster

Penempelan poster ini dilakukan di dekat rumah, poster yang dibuat yaitu tentang pentingnya memakai masker, jaga jarak dan juga mencuci tangan. kegiatan ini dilakukan pada hari minggu tanggal 27 September 2020. Tujuannya agar semua masyarakat dapat melihat dan selalu ingat untuk menggunakan masker saat keluar rumah, menjaga jarak saat diluar rumah, dan mencuci tangan setelah keluar rumah. Poster di tempel di daerah dekat rumah di tempat yang mudah terlihat.

### 5. Kulwap (Kuliah Via Whatsapp)

Kegiatan edukasi online ini dilakukan lewat aplikasi whatsapp untuk mengedukasi remaja tentang kader kesehatan remaja dan posyandu remaja. kegiatan ini dilakukan pada tanggal 2 Oktober 2020. Kuliah online lewat whatsapp ini dilaksanakan oleh beberapa kelompok remaja termasuk kelompok remaja di Desa Cibeber I ini. Sebelum materi diberikan, para remaja mengisi

kuesioner pre-test dan setelah materi diberikan para remaja juga mengisi kuesioner post-test, kegiatan pengisian ini tujuannya untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan remaja pada sebelum diberikan materi dan sesudah diberikan materi. Dari pre-test dan post-test yang diberikan kepada 12 orang sasaran remaja di Desa Cibeber I didapatkan ada 9 orang yang mengisi post-test dan pre-test ini. Pada pertanyaan pengetahuan remaja tentang kader saat pre test ada 66,6% remaja yang tahu tentang kader dan pada saat post test 100% remaja tahu tentang kader kesehatan remaja. Pada pertanyaan pernahkah remaja mendengar tentang posyandu di kuesioner pre test ada 55,5% yang menjawab pernah mendengar dan pada saat post test naik menjadi 88,8%. Pada pertanyaan ketertarikan remaja menjadi kader pada saat pre test ada sebesar 77,7% yang tertarik menjadi kader dan pada saat post test bertambah menjadi 88,8% tertarik menjadi kader. Pada saat pre test ada 77,7% yang menjawab bahwa posyandu remaja penting dan pada saat posttest menjadi 100% remaja menjawab penting nya diadakan posyandu remaja. Pada saat post test juga diberikan pertanyaan kepada remaja aplikasi pembelajaran yang nyaman dan lebih mudah dipakai/dipahami oleh remaja diberikan pilihan yaitu aplikasi Whatsapp atau aplikasi Zoom, didapatkan hasil yaitu 77,7 % remaja lebih memilih menggunakan aplikasi Whatsapp.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil kegiatan pertama yaitu edukasi online lewat aplikasi zoom didapatkan hasil yang baik, yaitu meningkatnya pengetahuan dan sikap remaja terhadap perilaku hidup bersih dan sehat juga adanya peningkatan pada pengetahuan dan sikap gizi seimbang. Namun kegiatan ini masih ada kekurangannya yaitu masih banyak remaja yang tidak sempat mengikuti kelas online lewat zoom ini dikarenakan beberapa hal salah satunya yaitu masih ada remaja yang tidak mengunduh aplikasi zoom ini. Dari hasil kegiatan kedua yaitu pendampingan program pemberian poster tentang kesehatan kepada remaja, pemberian poster ini berjalan sesuai jadwal namun kedalanya yaitu masih banyaknya remaja yang kurang aktif dalam menanggapi isi poster tersebut.

Dari hasil kegiatan ketiga yaitu Kelas kreatifitas dengan memberikan video pembuatan masker lewat grup whatsapp kader remaja hasilnya baik namun kekurangannya yaitu sulit untuk memperhatikan apakah remaja bisa dengan mudah mengikuti cara pembuatan masker yang ada di video atau tidak. Hasil kegiatan keempat penempelan poster tentang memakai masker, tempat penempelan poster ini di daerah yang mudah terlihat

orang dengan tujuannya agar dapat dilihat orang dan banyak orang yang sadar pentingnya memakai masker di masa pandemi ini. Hasil kegiatan kelima yaitu kuliah whatsapp tentang apa itu kader remaja, Hasil yang didapatkan dari pretest dan post test yang diberikan ini yaitu terjadinya peningkatan pengetahuan remaja tentang kader kesehatan remaja dan posyandu remaja juga meningkatkan persepsi remaja bahwa kader remaja dan posyandu remaja itu penting diadakan di daerah tempat tinggal.

Dari semua kegiatan yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi secara online lewat aplikasi zoom dan aplikasi whatsapp juga dapat efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja namun masih ada kelemahan dalam program online ini salah satunya yaitu terhambatnya komunikasi langsung karena terkadang ada masalah jaringan dan lainnya juga. Didapatkan kesimpulan juga bahwa para remaja lebih nyaman dan lebih suka menggunakan aplikasi whatsapp untuk kegiatan belajar online.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fatmawaty, R. 2017. Memahami psikologi remaja. *Jurnal Reforma*, 6(2).
- Kementrian Kesehatan RI. Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta : Kementrian Kesehatan; 2011.
- Natsir. 2019. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada tatanan rumah tangga masyarakat desa parang baddo. *Jurnal nasional ilmu kesehatan(JNIK)*, 1(3).
- Riset Kesehatan Dasar (Riskeadas) 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI Tahun 2013.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskeadas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI Tahun 2018.
- Rosidin, et.al. 2020. Perilaku dan Peran Tokoh Masyarakat dalam Pencegahan dan Penanggulangan Pandemi Covid - 19 di Desa Jayaraga, Kabupaten Garut. *UMBARA Indonesian Journal of Anthropology*, 5(1).
- S, Putri W. dan Saputra, R. 2018. FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI DESA KUALU KECAMATAN TAMBANG KAMPAR. *Jurnal Photon*, 8(2).