

## ENGAGEMENT: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol. 2 No. 1 (2023). ISSN : 2962-1186

Journal website: <https://engagement.pdfaii.org/>

Research Article

# Pengembangan Kognisi Warga Pulau Lingka Dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat

Luhut El Roy Manalu, Puja Maharani Sijabat, Rayanci Sitanggung, Marta Naomi Hutahaean, Jerni Pasaribu, Desy Yoseplin Tambunan, Rustina Sitorus, Dewi Sartika Simorangkir, Marta Rajagukguk, Helentina Sihotang, Yohana Enggrrid Siregar

Sekolah Tinggi Teologi Real Batam

Copyright © 2023 by Authors, Published by ENGAGEMENT: Jurnal Pengabdian Masyarakat. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : November 21, 2022

Revised : December 08, 2022

Accepted : January 20, 2023

Available online : February 17, 2023

**How to Cite** Luhut El Roy Manalu, L. E. R. M., Puja Maharani Sijabat, P. M. S., Rayanci Sitanggung, R. S., Marta Naomi Hutahaean, M. N. H., Jerni Pasaribu, J. P., Desy Yoseplin Tambunan, D. Y. T., Rustina Sitorus, R. S., Dewi Sartika Simorangkir, D. S. S., Marta Rajagukguk, M. R., Helentina Sihotang, H. S., & Yohana Enggrrid Siregar, Y. E. S. (2023). Pengembangan Kognisi Warga Pulau Lingka Dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat. *ENGAGEMENT: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 28-37. <https://doi.org/10.58355/engagement.v2i1.20>

Corresponding Author: Email: [pujasijabat@gmail.com](mailto:pujasijabat@gmail.com) (Puja Maharani Sijabat)

## Development of Lingka Island Residents' Cognition in Implementing a Healthy Lifestyle

**Abstract.** The purpose of the PkM activities carried out on Lingka Island is to provide an understanding of maintaining a clean and healthy lifestyle. This activity is carried out using several methods that can stimulate residents to participate in implementing a clean and healthy lifestyle, namely through

socialization regarding a clean and healthy lifestyle, as well as providing assistance to parents and children on Lingka Island. Based on the results of community service activities on May 27 2020 with 26 residents. In this activity, the PkM team succeeded in opening up the insights of residents and children about how to maintain a clean and healthy lifestyle on Lingka Island. And residents realize how important it is to maintain a clean and healthy lifestyle for the sake of cleanliness, health and comfort together.

**Keywords:** Development, Cognition, Lingka Island, Healthy Lifestyle

**Abstrak.** Tujuan dari kegiatan PkM yang dilakukan di Pulau Lingka ini adalah untuk memberikan pemahaman dalam Menjaga Pola Hidup Bersih dan Sehat. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa metode yang dapat merangsang warga untuk turut menerapkan pola hidup bersih dan sehat, yaitu melalui sosialisasi mengenai pola hidup bersih dan sehat, serta melakukan pendampingan kepada orang tua dan anak-anak di Pulau Lingka. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di tanggal 27 Mei 2020 dengan warga berjumlah 26 orang. Dalam kegiatan ini, tim PkM berhasil membuka wawasan warga dan anak-anak mengenai cara menjaga pola hidup bersih dan sehat di pulau Lingka. Dan warga menyadari betapa pentingnya menjaga pola hidup bersih dan sehat demi kebersihan, Kesehatan, dan kenyamanan bersama.

**Kata Kunci :** Pengembangan, Kognisi, Pulau Lingka, Pola Hidup Sehat

## PENDAHULUAN

Pulau Lingka adalah salah satu pulau yang ada di Batam (Kepulauan Riau). Pulau Lingka terdiri dari 30 KK dan anak-anaknya ada 20 orang. Warga pulau Lingka adalah mayoritas Melayu. Untuk datang ke pulau Lingka, dapat menggunakan alat transportasi Pompong (Perahu Kecil) untuk menyeberang dari pelabuhan Pandan Bahari, dan waktu yang dibutuhkan kira-kira 15-20 menit. Mata pencarian di pulau Lingka adalah nelayan, dan hasilnya dijual ke beberapa daerah, seperti: pulau Bertam, pulau Gara, Singapore (melalui agen/penampung), pasar belakang padang, dan bahkan juga ke Batam.

Gambar 1. Perumahan di Pulau Lingka



Berdasarkan survey yang dilakukan oleh tim, melalui pengajuan beberapa pertanyaan kepada bapak Ali (Penanggungjawab daerah setempat), informasi yang

diperoleh yaitu: 1. Belum ada Listrik; 2. Sudah ada air bersih, yaitu yang dialirkan dari pulau Bertam melalui selang lewat laut; 3. Belum ada sekolah, sehingga mau kesekolah harus menyebrang ke pulau Bertam; 4. Kurangnya pemahaman tentang pendidikan baik orang tua dan juga anak-anak; 5. Terbatas dalam hal ekonomi.

Dari wawancara yang dilakukan kepada bapak Ali juga, bapak Ali menjelaskan bahwa kehidupan di pulau tidak sama dengan di kota. Kebersihan pun hanya sekedar saja, bahkan kadang karna sudah lelah dari mencari ikan tidak lagi memikirkan untuk mandi, mau makan pun kadang tidak cuci tangan dengan bersih dan untuk membersihkan lingkungan pun tidak ada waktu khusus. padahal kita pahami bahwa kebersihan itu juga dapat mempengaruhi kesehatan. Akibat keterbatasan orang tua tentang pendidikan baik secara formal atau pun keterbatasan pemahaman mengenai kebersihan, ini menjadi tantangan bagi warga pulau Lingka, terlebih untuk anak-anak disana, karna anak akan meniru apa yang dilakukan oleh orang tuanya. Jika kebiasaan ini terus berlangsung, semakin hari akan menjadi hal yang tidak baik bagi pertumbuhan warga pulau lingka terkhusus dalam hal kebiasaan menerapkan pola hidup bersih dan sehat.

Menurut Dahuri, peningkatan kesadaran terhadap lingkungan hidup adalah bagian dari usaha pembangunan masyarakat pesisir.<sup>1</sup> Namun pada realitanya, warga pulau Lingka masih belum secara penuh memiliki kesadaran untuk menjaga lingkungan. Sehingga belum ada transformasi bagi warga dan lingkungan setempat. Namun kalau menurut Andi Peduli lingkungan adalah hal yang harus ditanamkan sejak usia dini kepada anak-anak agar dapat memberi kesadaran pada diri sendiri mengenai pentingnya kebersihan guna untuk menciptakan lingkungan yang sehat.<sup>2</sup> Apa yang anak-anak lihat dari orang tuanya, biasanya itu yang akan mereka lakukan, oleh sebab itu penting sekali buat orang tua di pulau Lingka memberikan teladan yang baik dalam mengajarkan tentang kebersihan kepada anak-anak, agar anak-anak dapat terlatih sejak dini. Sedangkan menurut Andi kebersihan diri secara sederhana dapat dilakukan dengan menjaga kebersihan kuku dan tangan, atau hal tersebut dapat mencegah cacingan terkhusus untuk anak-anak.<sup>3</sup> Hal ini yang menjadi tantangan bagi anak-anak di pulau Lingka, jika dari kecil mereka tidak di ajarkan betapa pentingnya menjaga kebersihan, itu dapat mejadi kebiasaan yang akan terbawa-bawa sampai mereka besar. Bukan hanya anak-anak, tapi orang tua pun harus memberi teladan yang baik untuk di tiru oleh anak-anak di pulau Lingka.

Berdasarkan persoalan yang ada diatas, maka tim Pengabdian Kepada Masyarakat bersama Dosen dan Mahasiswa dari Sekolah Tinggi Teologi Batam mengadakan Sosialisai tentang Pola Hidup Sehat bagi warga pulau Lingka, baik orang

---

<sup>1</sup> M. Fedi A. Sondita, "A COMPARISON OF LEVEL OF DEVELOPMENT AMONG COASTAL AND NON-COASTAL COMMUNITIES IN NORTH SULAWESI AND SOUTH SUMATRA," *Jurnal Pesisir dan Lautan* 2, no. 1 (1999): 3-14.

<sup>2</sup> Sukiantono Tang, "PENGOLAHAN SAMPAH DI DAERAH PESISIR PANTAI SETOKOK UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS KESEHATAN LINGKUNGAN SEKITARNYA," - 3, no. 1 (2021): 1-7.

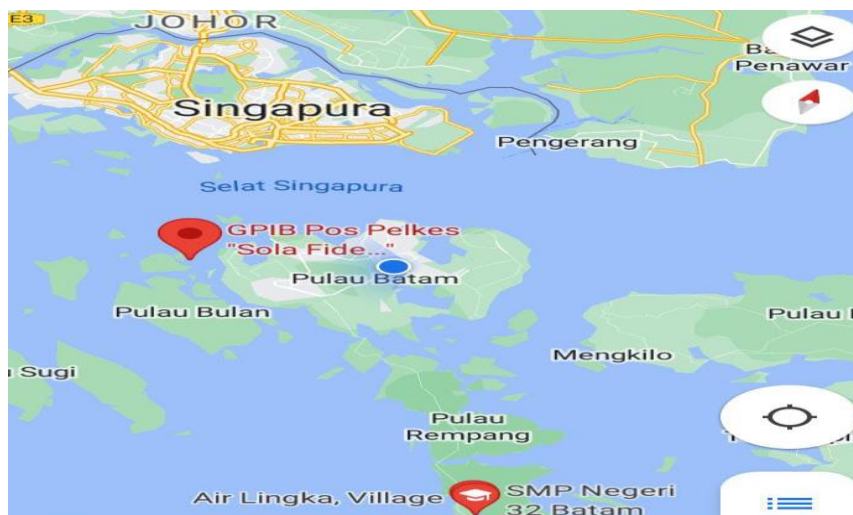
<sup>3</sup> Andi Tri Rezki Amaliah, "Distribusi Spasial Kasus Kecacingan (*Ascaris Lumbricoides*) Terhadap Personal Higiene Anak Balita Di Pulau Kodingareng Kecamatan Ujung Tanah Kota Makassar Tahun 2016," *Higiene* 2, no. 2 (2016): 1-7.

tua dan juga anak-anak. Harapan dengan dilaksanakannya kegiatan ini dapat memberi pemahaman kepada masyarakat setempat tentang bagaimana menerapkan pola hidup sehat di pulau Lingka. Agar sekalipun terpisah dari kota, namun dapat dijamin bahwa kehidupan dipulau juga tidak berbeda dalam hal pola hidup sehat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberi pemahaman kepada warga pulau Lingka baik orang tua maupun anak-anak tentang pola hidup sehat dan bersih melalui sosialisasi yang di lakukan oleh Mahasiswa dan Dosen. Melalui kegiatan sosialisasi yang akan dilakukan dapat memberikan perubahan kepada warga pulau Lingka dalam menerapkan Pola hidup sehat dan bersih.

## METODE

Metode Pelaksanaan Kegiatan yang dilaksanakan di pulau Lingka ada tiga tahap, yaitu: pertama. Sosialisai kepada orang tua dilakukan dengan metode ceramah sambil membagikan materi melalui media LCD Proyektor. Kedua, Penyuluhan kepada anak-anak pulau Lingka, metode yang tim gunakan adalah metode ceramah dan mewarnai gambar yang berkaitan dengan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat). 3. Tim juga mengecat rumah belajar yang biasa digunakan untuk anak-anak pulau belajar, dengan tujuan memberi nuansa baru dan kesan lebih bersih, karna warna cat rumah belajar yang sebelumnya sudah kusam. Tempat pelaksanan Pengabdian Kepada Masyarakat, yakni di Gereja GPIB dan di rumah belajar yang berada di pulau Lingka.

Gambar 2. Peta Lokasi Pulau Lingka



Gambar 3. Lokasi Pengabdian



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Tindakan awal yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah dengan mengadakan sosialisasi melalui tatap muka dengan membagikan materi menggunakan LCD Proyektor. Dengan jelas Bp. Richardo dan Puja bergantian menjelaskan bagaimana seharusnya pola hidup sehat dan bersih secara sederhana yang dapat dilakukan oleh warga pulau Lingka. Bp. Richardo menyampaikan bahwa penting bagi warga untuk melakukan beberapa hal seperti : mandi 2 kali sehari, membersihkan pekarangan rumah dari genangan air agar tidak menjadi tempat bagi jentik nyamuk, menjaga kebersihan makanan dan mengatur pola makan. Kemudian ditambahkan oleh Puja dengan menyampaikan pentingnya mencuci tangan dengan sabun dan air bersih terlebih saat: 1. Sebelum makan; 2. Setelah melakukan aktivitas sehari-hari; 3. Setelah buang air besar, 4. Setelah melaut, dan sebelum tidur.

Hal-hal diatas adalah sesuatu yang sederhana yang dapat diterapkan oleh warga pulau lingka untuk mengatasi munculnya penyakit-penyakit yang disebabkan oleh bakteri dan lain-lain seperti : diare, gatal-gatal, keracunan, demam berdarah dan lain-lain. Tim pengabdian juga setelah selesai melakukan sosialisasi, sebagai bukti nyata memberikan tong sampah untuk warga membuang sampah, dan ketika sudah penuh dianjurkan untuk dibakar. Hal ini bertujuan untuk mengantisipasi sampah berhamburan bukan saja di pekarangan rumah warga namun juga sampai ke laut. Selain merusak keindahan lingkungan dan laut, sampah yang berserakan, terkhusus sampah plastik dapat merusak ekosistem laut.<sup>4</sup>

Gambar 4 Kegiatan Sosialisasi PHBS



<sup>4</sup> Agus Nurrokhman, “Pembinaan Penanganan Limbah Sampah Dan Plastik Terhadap Ekosistem Laut Di Wilayah Pantai Untung Jawa Kepulauan Seribu,” *Jurnal Dibrata* 2, no. 1 (2021): 100-106.

Gambar 5. Pemberian Tong Sampah



### Penyuluhan Pola Hidup Bersih dan Sehat kepada anak-anak usia 5-11 tahun

Daya tangkap antara anak-anak dan orang tua cukup berbeda, untuk memberikan penjelasan mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tim menggunakan beberapa strategi, seperti: 1. Mengajak anak-anak bernyanyi, dengan sangat antusias dan semangat anak-anak ikut bernyanyi bersama dengan tim. Dari beberapa anak yang kami tanya, mengapa mereka senang dan semangat, jawabannya sangat mengharukan yaitu : mereka senang karna ada kakak-kakak yang datang ke pulau menemui mereka. Mereka merasa di perhatikan, karna biasanya mereka hanya melihat orang-orang yang sama setiap hari ujar Salan anak kelas 5 sekolah dasar. Strategi bernyanyi ini adalah untuk memfokuskan perhatian anak-anak kepada tim. 2. Menyampaikan materi berkaitan dengan Pola Hidup Bersih dan Sehat, penyuluh yaitu Puja menyampaikan beberapa hal yang harus anak-anak lakukan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan mereka, seperti: a. Jangan malas mandi, anak-anak harus mandi ketika mau pergi kesekolah, mau pergi les ke rumah belajar, atau pun selesai melakukan kegiatan sepanjang hari. Mandi dapat membuat tubuh menjadi bersih dan segar juga menghilangkan bau badan. b. Mencuci tangan, anak-anak juga di ajari untuk mencuci tangan setiap kali selesai melakukan sesuatu, misalnya: cuci tangan saat mau makan, cuci tangan setelah selesai bermain, cuci tangan setelah buang air besar, cuci tangan sebelum tidur dan cuci tangan setiap kali tangan kotor.<sup>5</sup> c. Gosok gigi, anak-anak juga diberitahu untuk menggosok gigi sesudah bangun tidur dan sebelum tidur. Ini dapat mengatasi agar anak-anak tidak mudah sakit gigi, dan agar selalu segar. Sekalipun tinggal di pulau berharap pola hidup bersih dan sehat tetap juga berjalan dan menjadi kebiasaan bagi anak-anak di pulau Lingka. d. Jangan membuang sampah sembarangan, anak-anak perlu diajarkan untuk tidak membuang sampah sembarangan karna untuk menjaga kebersihan lingkungan rumahnya dan juga menjaga kebersihan laut. 3. Mewarnai, strategi berikutnya yang tim lakukan adalah mengajak anak-anak mewarnai gambar yang berkaitan dengan materi, ini

<sup>5</sup> Herman Febrianty Sianipar, "Demonstrasi Pentingnya Cuci Tangan Pakai Sabun Untuk Mencegah Pertumbuhan Mikroba," *JURNAL ALTIFANI* 1, no. 1 (2021): 7.

bertujuan agar anak-anak lebih mengingat materi yang disampaikan dengan mewarnai gambar. Dan strategi ini ternyata menarik perhatian anak-anak di pulau Lingka, karna mereka berusaha memberikan hasil yang terbaik dari yang mereka lakukan.

Melalui penyampaian materi ini anak-anak menjadi paham betapa pentingnya menjaga Pola Hidup Bersih dan Sehat, dan anak-anak termotivasi untuk melakukannya. Dapat dilihat dari antusias respon mereka ketika menceritakan kembali apa yang telah di ajarkan bagi mereka.

Gambar 6. Penyuluhan PHBS kepada anak-anak



Gambar 7. Kegiatan mewarnai





## Mengecat Rumah belajar

Tim didaskalos bersama dengan dosen sekolah Tinggi Teologi Batam bersama-sama mengecat rumah belajar yang warna catnya sudah pudar. Ini dilakukan agar anak-anak lebih semangat lagi belajar, ketika melihat rumah belajar mereka sudah baru dan cerah. Tim juga mengajari agar anak-anak menjaga kebersihan rumah belajar dan lingkungan rumah belajar. Setelah itu, tim bersama dosen Sekolah Tinggi Teologi Real Batam juga membagi-bagi bingkisan (Goodye Bag) yang berisi alat tulis dan buku untuk mereka bisa belajar lebih semangat lagi.

Gambar 8. Rumah belajar sebelum dan sesudah di cat



Gambar 13. Pembagian Bingkisan kepada anak-anak



## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada warga yang ada di pulau Lingka berlangsung dengan baik dan memuaskan. Hasilnya dapat dilihat dari antusias nya warga bersama anak-anak mengikuti semua rangkaian kegiatan yang dilakukan. Tim juga melakukan evaluasi secara langsung dan juga secara tertulis menggunakan form yang sudah disediakan oleh tim. Dan hampir semua tanggapan dari peserta yang ikut kegiatan pengabdian ini berharap untuk kegiatan ini dilakukan lagi di lain waktu. Warga berterimakasih untuk materi yang sudah disampaikan, ini membuat warga sadar bahwa penting untuk menjaga kebersihan dan kesehatan mulai dari hal-hal yang sederhana. Dengan demikian harapan bersama setiap materi yang sudah disampaikan oleh tim boleh bermanfaat bagi warga untuk mengubah kebiasaan menjaga Pola Hidup Bersih dan Sehat di pulau Lingka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amaliah, andi tri rezki. "distribusi spasial kasus kecacingan (*ascaris lumbricoides*) terhadap personal hygiene anak balita di pulau kodingareng kecamatan ujung tanah kota makassar tahun 2016." *Higiene 2*, no. 2 (2016): 1-7.
- Nurrokhman, agus. "pembinaan penanganan limbah sampah dan plastik terhadap ekosistem laut di wilayah pantai untung jawa kepulauan seribu." *Jurnal dibrata 2*, no. 1 (2021): 100-106.
- Sianipar, herman febrianty. "demonstrasi pentingnya cuci tangan pakai sabun untuk mencegah pertumbuhan mikroba." *Jurnal altifani 1*, no. 1 (2021): 7.
- Sondita, m. Fedi a. "a comparison of level of development among coastal and non-coastal communities in north sulawesi and south sumatra." *Jurnal pesisir dan lautan 2*, no. 1 (1999): 3-14.
- Tang, sukiantono. "pengolahan sampah di daerah pesisir pantai setokok untuk meningkatkan kualitas kesehatan lingkungan sekitarnya." - 3, no. 1 (2021): 1-7.