

# Media Pembelajaran Rumah Sehat Anak Melalui Kegiatan Kreatif dan Buku Aktivitas

Adinda Sih Pinasti Retno Utami, Tanti Satriana Rosary Nasution, Sarah Cahyadini,  
Happy Ratna Soemartinah, Purwanita Setijanti, Dewi Septanti, dan Wahyu Setyawan  
Departemen Arsitektur, Institut Teknologi Sepuluh Nopember, Surabaya

*Email:*

dinda.sih@arch.its.ac.id

---

## ABSTRAK

Pada masa pandemi ini, konsep rumah sehat dan perilaku hidup sehat kembali menjadi isu yang diperbincangkan. Banyak penyakit yang bersumber dari kurang sehatnya kebiasaan manusia sehari-hari dan berakibat pada kurang sehatnya hunian. Anak-anak pada masa emasnya, memiliki kelebihan untuk menyerap berbagai hal dengan baik yang dapat mempengaruhi kebiasaan dan sikap ke depannya. Penanaman pentingnya rumah sehat dan PHBS pada anak dapat mendorong terciptanya rumah sehat dan PHBS sedari dini. Mensosialisasikan prinsip rumah sehat dan perilaku hidup sehat kepada anak-anak melalui ceramah akan dirasa kurang efektif. Salah satu alternatif cara mempromosikan prinsip rumah sehat dan PHBS untuk anak-anak adalah menggunakan buku aktifitas. Buku aktivitas saat ini banyak dipakai oleh anak-anak di sekolahnya dan juga secara mandiri di rumah. Selain mengajarkan topiknya, buku aktivitas juga disusun untuk dapat melatih kemampuan motorik dan sensorik anak. Dari penggunaan buku aktifitas pada anak-anak, menjadikan anak-anak memiliki aktivitas bermain dan belajar tentang rumah sehat.

**Kata Kunci:** Aktivitas, Anak, Kreatif, Rumah, Sehat.

---

## PENDAHULUAN

Rumah sejak dahulu menjadi kebutuhan pokok manusia. Rumah dapat dijadikan salah satu indikator untuk melihat tingkat kesejahteraan masyarakat. Rumah juga erat kaitannya dengan perilaku manusia di dalamnya. Pandemi, yang saat ini terjadi, menjadi sebuah titik balik, membuat semua orang berpikir kembali tentang berbagai hal. Salah satu hal yang dipikirkan kembali yaitu bagaimana rumah sehat dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) harus selalu diterapkan oleh semua orang. Rumah yang sehat dan perilaku hidup bersih dan sehat saat ini banyak digaung-gaungkan oleh berbagai pihak sebagai salah satu tindakan preventif penyebaran penyakit.

Kriteria-kriteria rumah sehat masuk ke dalam domain arsitektur. Untuk PHBS sendiri merupakan salah program yang dicanangkan oleh pemerintah untuk menuju rumah tangga sehat dan Indonesia sehat. Dengan kaitannya yang sangat erat, diharapkan rumah sehat dapat mendorong perilaku hidup bersih dan sehat, begitu pula sebaliknya.

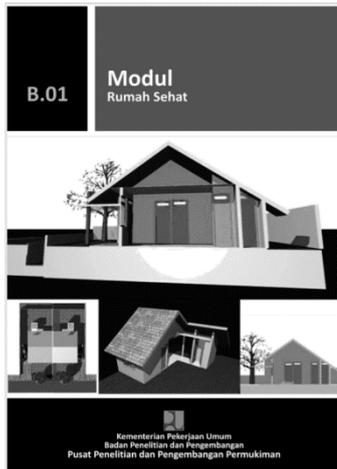
Penggaungan rumah sehat dan PHBS oleh pemerintah dan berbagai pihak lainnya sudah banyak dilakukan. Promosi dan sosialisasi melalui sekolah hingga pemerintahan setempat/ RT banyak dilakukan melalui penyebaran poster dan berbagai lomba lingkungan sehat.

Dengan masifnya sosialisasi di lingkungan rumah, seharusnya dibarengi dengan peningkatan kualitas hidup dan lingkungan perumahan yang signifikan.

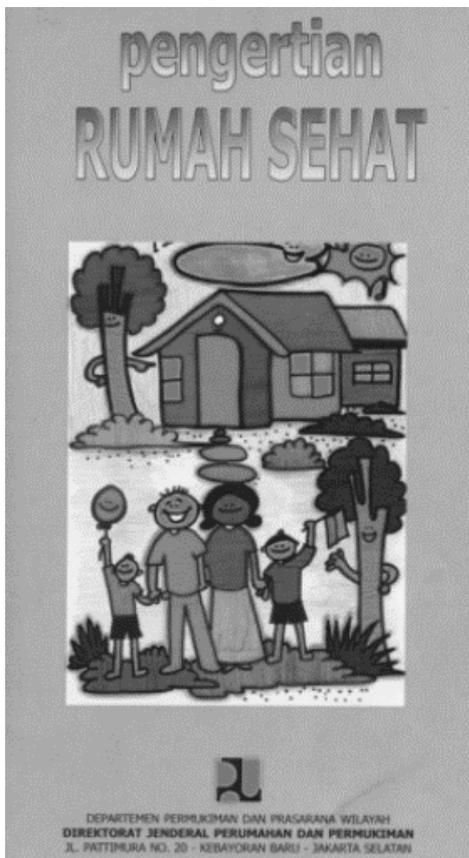
Anak-anak merupakan generasi yang akan memimpin di masa yang akan datang. Penanaman keterampilan hidup (life skill) sejak dini akan sangat baik mengingat anak-anak masih sangat tertarik mempelajari banyak hal dan dapat membentuk kebiasaan hidup selanjutnya. Tahun 2014 silam, laboratorium perumahan dan permukiman melaksanakan berhasil melaksanakan pengabdian masyarakat kepada anak-anak sekolah dasar. Kegiatan tersebut berisikan dengan pendidikan pelestarian lingkungan permukiman dengan kegiatan lapangan yang disesuaikan dengan karakter anak-anak.

Dari berbagai latar belakang yang telah dikemukakan tersebut, maka timbulah ide untuk melaksanakan pengabdian masyarakat dengan membuat sebuah buku aktifitas untuk anak-anak mengenai rumah sehat dan PHBS. Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan dapat membantu pendidikan anak dengan cara yang kreatif dan disukai anak-anak. Buku aktifitas ini berisi berbagai macam aktivitas dengan tema rumah sehat dan PHBS. Buku aktivitas juga dapat melatih kemampuan motorik, sensorik dan juga memberikan pendidikan rumah sehat dan PHBS.

Program pengabdian masyarakat ini disasarkan pada

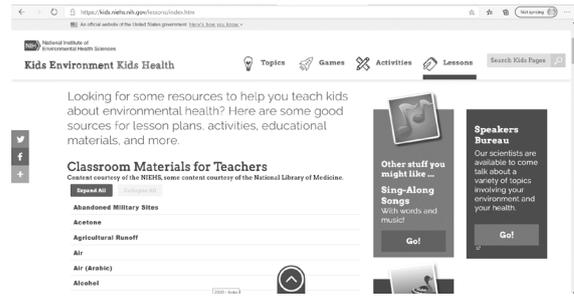


Gambar 1. Modul Rumah Sehat yang disusun oleh Kementerian Pekerjaan Umum.

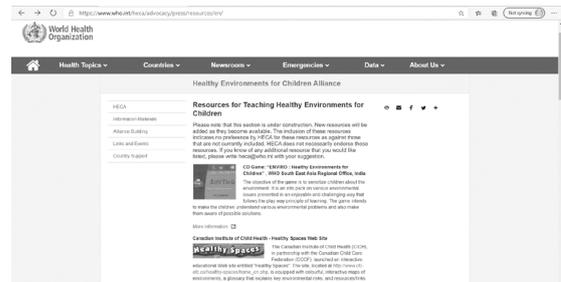


Gambar 2. Contoh leaflet rumah sehat

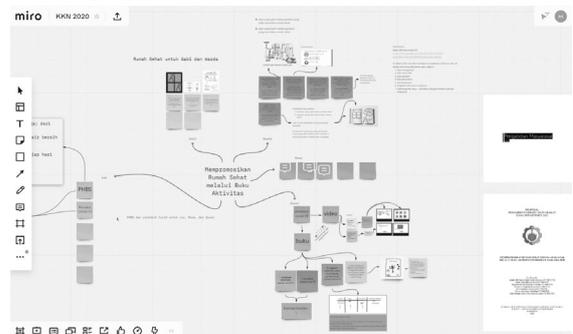
anak-anak usia 5-8 tahun. Buku aktivitas dapat digunakan secara mandiri di rumah dengan pendampingan orang tua maupun di sekolah. Buku aktivitas diproduksi dalam bentuk cetak dan juga dalam bentuk softfile yang dapat dicetak mandiri oleh orang tua. Dalam masa pandemi seperti ini, proses distribusi buku secara fisik mungkin akan menemui beberapa kesulitan sehingga penyebaran secara daring akan dapat cukup membantu. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menyebarkan pentingnya menjaga rumah untuk tetap sehat. Dengan terjaganya kesehatan rumah, diharapkan seluruh anggota rumah tangga dapat terjaga kualitas



Gambar 3. Laman website NIEHS.



Gambar 4. Laman WHO yang berisi panduan dan sumber pengajaran lingkungan sehat untuk anak-anak.



Gambar 5. Laman papan kolaborasi daring.

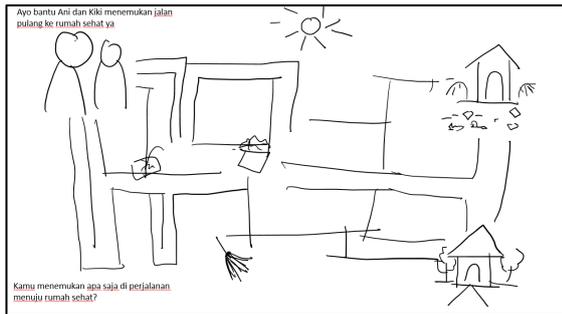
hidupnya. Selain itu, dengan disusunnya buku aktifitas ini dapat membantu orang tua untuk memiliki aktifitas bagi anak-anak. Buku ini akan disusun secara kreatif agar anak-anak tertarik untuk beraktifitas sambil belajar. Dampak kegiatan yang diharapkan adalah prinsip-prinsip rumah sehat dan PHBS dapat tersampaikan ke masyarakat luas sejak dini.

## TINJAUAN PUSTAKA

Pendidikan mengenai rumah sehat dan perilaku hidup bersih dan sehat, banyak disosialisasikan melalui poster, flyer dan buku-buku. Namun, belum banyak ditemukan program sosialisasi pendidikan rumah sehat dan PHBS kepada anak-anak yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakter pendidikan untuk anak.

### Rumah Sehat

Ketentuan tentang rumah sehat telah diatur berupa modul oleh Puslitbang Kementerian PU. Modul Rumah Sehat yang disusun oleh Kementerian PU banyak membahas dari segi desain hunian. Modul ini diharapkan dapat membantu masyarakat untuk dapat menerapkan rumah sehat jika akan membangun atau merenovasi



Gambar 6. Proses desain storyboard



Gambar 7. Isi boks aktivitas



Gambar 8. Proses persiapan pengiriman dan distribusi



Gambar 9. Salah satu hasil karya kreatif dari boks aktivitas



Gambar 10. Anak-anak pengguna boks aktivitas sedang melakukan kegiatan kreatif



Gambar 11. Proses pembuatan prakarya oleh salah satu anak

rumah. Bagian-bagian yang menjadi perhatian dalam model rumah sehat (puslitbang PU) adalah: i) kebutuhan luas ruang; ii) penataan ruang kegiatan; iii) penataan massa pada kavling; iv) ventilasi; v) pintu sebagai bukaan; vi) penerangan alami; vii) kriteria material; viii) kelengkapan bangunan; ix) struktur dan pola pengembangan (Sabaruddin, Arief, 2011). Jika dilihat dari bagaimana modul ini disusun, pembaca yang cocok untuk modul ini adalah masyarakat dewasa.

Selain modul yang disusun oleh Kementerian, beberapa institusi atau organisasi lokal juga banyak yang telah menyusun poster tentang rumah sehat (puskesmas, RT, dsb). Gambar 2 merupakan contoh poster yang disusun oleh instansi lain untuk disebarluaskan secara lokal.

### Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Terdapat lima (5) tatanan PHBS yang dapat menjadi simpul – simpul untuk memulai proses penyadartahuan tentang perilaku hidup bersih sehat (Kemeks, 2011):

1. PHBS di Rumah tangga
2. PHBS di Sekolah

3. PHBS di Tempat kerja
4. PHBS di Sarana kesehatan
5. PHBS di Tempat umum

PHBS yang dapat mendukung program rumah sehat adalah PHBS di Rumah Tangga. PHBS rumah tangga bertujuan memberdayakan anggota sebuah rumah tangga untuk tahu, mau dan mampu menjalankan perilaku kehidupan yang bersih dan sehat serta memiliki peran yang aktif pada gerakan di tingkat masyarakat. Tujuan utama dari tatanan PHBS di tingkat rumah tangga adalah tercapainya rumah tangga yang sehat.

Terdapat beberapa indikator PHBS pada tingkatan

rumah tangga yang dapat dijadikan acuan untuk mengenali keberhasilan dari praktek perilaku hidup bersih dan sehat pada tingkatan rumah tangga. Berikut ini 10 indikator PHBS pada tingkatan rumah tangga :

1. Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan.
2. Pemberian ASI eksklusif
3. Menimbang bayi dan balita secara berkala
4. Cuci tangan dengan sabun dan air bersih
5. Menggunakan air bersih
6. Menggunakan jamban sehat
7. Memberantas jentik nyamuk
8. Konsumsi buah dan sayur
9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari
10. Tidak merokok di dalam rumah

Dapat dilihat bahwa tatanan PHBS untuk rumah tangga ini disusun untuk kepentingan seluruh anggota rumah/hunian. Dari kesepuluh indikator PHBS dipilih indikator mana yang dapat dipelajari oleh anak-anak.

### ***Pengenalan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Kepada Anak-Anak***

Penting bagi anak-anak untuk membangun tanggung jawabnya dalam menjaga tubuhnya, rumahnya, dan dunianya. Proses ini hanya akan terjadi dalam iklim belajar yang penuh perhatian tanpa pemaksaan eksternal, namun diberikan dengan kesenangan dan pemahaman yang baik. Keterlibatan pendidik dalam pendidikan partisipatif sangat fundamental, di mana pengetahuan teknis dan kearifan populer saling melengkapi. Pengetahuan tidak dihasilkan secara eksklusif dari siapa yang mengajarkan, tapi juga dari praktik yang dilakukan (Schall, 1994). Sejalan dengan itu, praktik langsung juga dapat dilakukan dengan media pembelajaran berupa buku aktifitas. Dalam beberapa penelitian, buku aktifitas memiliki dampak yang baik ketika dijadikan salah satu media pembelajaran. Peningkatan minat dan pemahaman siswa menjadi salah satu kelebihan penggunaan buku aktifitas dalam topik pembelajaran (Adelila & Prawoto, 2018; Farida, 2019)

Pembiasaan dan pengenalan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) kepada anak-anak membutuhkan pendekatan khusus yang disertai dengan materi pengetahuan yang disesuaikan dengan usianya. Sejumlah negara bahkan telah memasukkan PHBS ke dalam kurikulum standar pendidikannya. Salah satu negara yang melakukan tindakan tersebut adalah Amerika Serikat. National Environmental Health, lembaga kesehatan AS menyusun standar materi yang diberikan dalam kurikulum K-12 di sekolah terkait dengan kesehatan lingkungan (Davis, H., Hursh, D., & Martina, 2011). Materi-materi tersebut meliputi:

1. Toksikologi: kuman, penyakit, bahan-bahan kimia rumah tangga, larutan-larutan, penyakit menular, kanker
2. Udara: kualitas udara dalam ruangan, penyakit asma
3. Makanan: nutrisi, kontaminasi, kandungan alkohol
4. Lahan/tanah: keracunan timbal, dampak teknik

pertanian, pestisida

5. Air: sifat-sifat air, sumber, pencemaran

6. Etika: keadilan lingkungan, isu-isu sosial

NIEHS juga mencantumkan sejumlah materi pembelajaran yang dapat diunduh pada laman situsnya. Di sana, tidak hanya terdapat materi, tapi juga bentuk-bentuk permainan dan aktivitas yang dapat dilakukan di rumah masing-masing.

Sumber-sumber pembelajaran mengenai lingkungan hidup saat ini dapat diakses dari berbagai tempat. Lembaga kesehatan PBB, World Health Organization melalui Healthy Environment for Children Alliance (HECA) menyusun sejumlah panduan dan menyediakan beragam sumber untuk mengajarkan lingkungan sehat kepada anak-anak. Panduan-panduan ini berisi tentang isu kesehatan dan lingkungan hidup

## **STRATEGI DAN PERENCANAAN KEGIATAN**

Dengan masih kurangnya literasi Rumah Sehat dan PHBS untuk anak, maka dilakukan program pengabdian masyarakat berupa promosi Rumah Sehat dan PHBS melalui penyusunan buku aktivitas untuk anak-anak. Buku aktifitas ini akan berisi berbagai macam aktivitas dengan tema rumah sehat dan PHBS. Buku aktivitas ini diharapkan dapat melatih kemampuan motoric, sensorik dan juga memberikan pendidikan rumah sehat dan PHBS.

### ***Tahap Persiapan***

Pada tahap persiapan dilakukan perencanaan mengenai sasaran umur pengguna, penyusunan strategi dan rencana kegiatan. Untuk sasaran umur, buku Aktivitas ini akan ditujukan untuk anak umur 5-8 tahun. Penentuan umur ini akan berpengaruh pada aktivitas yang dilakukan dan sasaran kemampuan yang disasar. Topik yang dikonversikan menjadi topik aktivitas, antara lain:

1. Membedakan lingkungan yang bersih dan kotor
2. Syarat rumah sehat
3. Kesehatan badan

### ***Tahap Koordinasi***

Pada tahap koordinasi tim akan dibagi menjadi dua dengan spesifikasi tugas yang berbeda. Tim pertama akan merencanakan kegiatan untuk topik rumah sehat dan tim kedua akan merencanakan kegiatan untuk topik PHBS. Selain itu juga ada pembentukan tim untuk tahap selanjutnya (saat pengerjaan) yaitu tim desain dan tim teknis.

Tahap koordinasi dilaksanakan secara daring dengan diskusi menggunakan papan kolaborasi sebagai media diskusi. Gambar 3 menunjukkan laman papan kolaborasi daring yang digunakan dalam proses diskusi.

### ***Tahap Desain***

Tahap desain diawali dengan pembuatan storyboard dari keseluruhan isi buku dan kegiatan kreatif. Setelah itu

dilakukan kegiatan merancang karakter dan ilustrasi yang dibutuhkan. Rancangan kegiatan yang disetujui akan didiskusikan mengenai ilustrasi yang dibutuhkan. Pembuatan ilustrasi dapat dibagi ke dalam beberapa kategori:

1. Ilustrasi utama (tokoh utama): dibuat oleh rekanan tim (anak usia 5-8 tahun) sehingga tokoh utama memiliki karakter gambar yang sesuai dengan umur pengguna. Ada dua tokoh, Ani (putri) dan Kiki (putra).
2. Ilustrasi pendamping (tokoh-tokoh pembantu): dilangan dari platform daring
3. Ilustrasi akhir (finishing karakter dan element lainnya): oleh anggota tim.

Berikut merupakan daftar kegiatan yang dirancang:

1. Perkenalan tokoh utama (Ani dan Kiki)
2. Narasi tentang bagaimana rumah sehat penting untuk keluarga
3. Kegiatan labirin: perjalanan pulang menuju rumah sehat
4. Daftar kegiatan: apakah saya sudah ikut membantu membuat rumah menjadi sehat? (merapikan kasur sendiri, membuang sampah ke tempat sampah, membuka jendela rumah)
5. Kegiatan menggunting, menempel: membuat model rumah sehat (jaring-jaring untuk membuat model rumah, stiker jendela, pintu, dasar/tatakan, model pohon dari kertas)
6. Narasi Ani dan Kiki berbicara kalau rumah sudah sehat, kita harus terus memiliki kebiasaan sehari-hari yang sehat juga.
7. Mencari benda-benda tersembunyi
8. Menggambar benda / mainan favorit ke dalam rak
9. Aktivitas membuka jendela
10. Memncari perbedaan antara kamar yang kotor dan bersih
11. Kegiatan memilah sampah organik dan anorganik
12. Kegiatan membuat dadu olah raga dan memainkannya
13. Membuat origami rumah sehat
14. Kegiatan menggunting dan menempel, membuat kubus dadu gerakan fisik olah raga
15. Ani dan Kiki mengucapkan salam menutup dan harapan kalau teman-temannya akan selalu hidup sehat di rumah yang sehat.

Gambar 6 menunjukkan salah satu ilustrasi storyboard yang dirancang oleh tim.

### ***Tahap Penyusunan Buku dan Materi***

Pada tahap ini, tim teknis menyusun materi-materi desain ke dalam bentuk buku dan juga persiapan cetak dummy. Setelah cetak dummy, dilakukan Evaluasi bersama seluruh tim sebelum tahap cetak untuk didistribusikan.

### ***Tahap Distribusi***

Pada tahap distribusi, seluruh anggota tim berperan dalam mendistribusikan ke pengguna. Setelah diterima, pengguna akan mengirimkan video dan foto yang

memperlihatkan proses bermain dan belajar. Pengguna tidak dibatasi pada 1 institusi namun disebarluaskan ke beberapa anak dengan klasifikasi umur yang telah disepakati. Hal ini dikarenakan situasi pembelajaran daring dari rumah masing-masing dan juga kesediaan orang tua untuk bekerja sama dalam mendampingi dan menyampikan evaluasi dari boks aktifitas. Isi boks aktivitas ditunjukkan oleh Gambar 7. Jumlah produk yang didistribusikan adalah 50 boks aktivitas ke berbagai daerah di Indonesia. Gambar 8 menunjukkan proses persiapan pengiriman dan distribusi yang dilakukan oleh tim pengabdian.

### ***Tahap Penggunaan oleh Anak-anak***

Setelah boks aktivitas diterima oleh calon pengguna (anak berumur 5-8 tahun), kegiatan dapat langsung dilaksanakan. Ada anak-anak yang langsung menyelesaikan semua kegiatan dalam 2 hari dan ada yang melakukan kegiatan satu per satu dalam beberapa hari. Dalam penggunaannya pun, anak-anak masih membutuhkan pendampingan orang yang lebih dewasa.

Selama pendampingan oleh orang tua/orang lain yang lebih dewasa, pendamping dapat ikut berperan dalam membantu memahami isi buku kepada anak. Selain itu, pendamping juga membantu dengan proses dokumentasi yang kemudian dikirimkan kepada tim pengabdian. Gambar 8 hingga 10 menunjukkan proses kegiatan reatif yang dilakukan oleh anak-anak pengguna boks aktivitas.

## **KESIMPULAN**

Pendidikan mengenai kesehatan dan kebersihan lingkungan hidup sebagai bagian dari PHBS penting untuk diberikan kepada anak-anak sejak dini. Tujuannya, tidak lain adalah untuk membangun kesadaran dan tanggung jawab mereka sejak dini. Buku aktivitas dan kegiatan kreatif yang didesain merupakan langkah yang baik dalam mensosialisasikan pentingnya rumah sehat kepada anak-anak. Melalui aktivitas ini, anak-anak mulai memahami bahwa rumah sehat tidak hanya tentang rumah yang bagus tapi lebih kepada bagaimana rumah atau hunian dapat menunjang kesehatan penghuni di dalamnya. Beberapa pengguna memberikan evaluasi yang dapat membantu pengembangan buku aktivitas sebagai metode pembelajaran tentang rumah sehat. Evaluasi yang diberikan seputar tingkat kerumitan aktivitas dan umur pengguna. Bagi tim pengabdian, wawasan yang diperoleh adalah tentang kecenderungan aktivitas yang diminati anak-anak dengan umur tertentu. Untuk perbaikan di masa yang akan datang, perlu dilakukan kerja sama dengan para pendidik anak profesional sehingga konsep kegiatan dan aktifitas dapat lebih tepat.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat ITS dan Kepala Departemen Arsitektur yang telah memfasilitasi dan

memberikan pendanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat melalui Surat Perjanjian Nomor No: 1746/PKS/ITS/2020.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adelila, S., & Prawoto, A. (2018). Learning Activities of Students using Developed Innovative Pop-up Book. *Analitika*, 10(2), 111. Retrieved from <https://doi.org/10.31289/analitika.v10i2.2125>
- Davis, H., Hursh, D., & Martina, C. (2011). Environmental Health Curriculum. In *Teaching Environmental Health to Children: An Interdisciplinary Approach*. New York: Springer.
- Farida, R. N. (2019). Pengembangan activity book untuk menanamkan nilai pancasila di kelas ii sd negeri sleman 4. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 19, 316–324. Retrieved from <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pgsd/article/view/File/15172/14691>
- Kemeks. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan No. 2406 TAHUN 2011 Tentang Pedoman Umum Penggunaan Antibiotik, 1–69. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- National Institute of Environmental Health Sciences. (2021). Kids Environment Kids Health. Retrieved December 15, 2020, from <https://kids.niehs.nih.gov/lessons/index.htm>
- Sabaruddin, Arief, et al. (2011). Modul Rumah Sehat. Badan Penelitian dan Pengembangan Permukiman, Kementerian Pekerjaan Umum. Retrieved from [http://litbang.pu.go.id/puskim/source/pdf/Modul\\_Rumah\\_Sehat.pdf](http://litbang.pu.go.id/puskim/source/pdf/Modul_Rumah_Sehat.pdf)
- Schall, V. T. (1994). Environmental and health education for school-age children: a transdisciplinary approach. *Cadernos de Saúde Pública*, 10(2), 259–263. Retrieved from <https://doi.org/10.1590/s0102-311x1994000200013>
- WHO. (2010). WHO | Resources for Teaching Healthy Environments for Children. Retrieved February 24, 2021, from <https://www.who.int/heca/advocacy/press/resources/en/>