

## Literasi Edukasi Pola Hidup Sehat Dan Bersih Terhadap Anak Pekerja Migran di Malaysia

Marisa Trisofirin<sup>1</sup>, Hadi Cahyono<sup>2</sup>, Ardhana Januar Mahardhani<sup>3</sup>, Shohenuddin<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Ponorogo, Indonesia

<sup>4</sup> Staff KBRI Malaysia, Kuala Lumpur, Malaysia

\*Corresponding-Author. Email: [marisatrisofirin19@gmail.com](mailto:marisatrisofirin19@gmail.com), [hadicahyono0@umpo.ac.id](mailto:hadicahyono0@umpo.ac.id), [ardhana@umpo.ac.id](mailto:ardhana@umpo.ac.id), [sbsentul@gmail.com](mailto:sbsentul@gmail.com)

### Abstrak

Anak migran seringkali mengalami kesulitan dalam mengakses informasi dan fasilitas kesehatan yang tepat. Literasi informasi merupakan cara yang tepat untuk mengedukasi anak migran. Oleh karena itu, tujuan penelitian pengabdian ini yaitu untuk edukasi pola hidup sehat dan bersih terhadap anak pekerja migran. Adapun metode yang digunakan di dalam edukasi ini adalah metode partisipatif, dengan keikutsertaan peserta didik sanggar bimbingan yang turut serta dalam kegiatan kamis sehat dan kamis bersih. Hasil kegiatan ini memberikan dampak positif, terutama dalam kesadaran pentingnya menjaga kesehatan dengan olahraga senam dan menjaga kebersihan lingkungan. Terlihat dari keceriaan anak dan antusiasme mereka dalam mengikuti edukasi ini.

**Kata Kunci:** edukasi, pola hidup, sehat bersih, pekerja migran, sanggar bimbingan, literasi informasi

### Abstract

*Migrant children often have difficulty accessing appropriate health information and facilities. Information literacy is the right way to educate migrant children. Therefore, the purpose of this service research is to educate healthy and clean lifestyles for migrant worker children. The method used in this education is a participatory method, with the participation of guidance studio students who participate in healthy Thursday and clean Thursday activities. The results of this activity have a positive impact, especially in the awareness of the importance of maintaining health with gymnastics and maintaining environmental cleanliness. It can be seen from the joy of the children and their enthusiasm in participating in this education.*

**Keywords:** *education, lifestyle, healthy hygiene, migrant workers, guidance center, information literacy*

### PENDAHULUAN

KKN Kemitraan Internasional (KKN-Dik) Merdeka Belajar Kampus Merdeka PTMA adalah program pendidikan yang didirikan oleh Asosiasi Lembaga Pendidik dan Tenaga Kependidikan (ALPTK) Perguruan Tinggi Muhammadiyah/Aisyiah (PTMA) bekerja sama dan berkolaborasi

dengan Atdikbud RI di Malaysia yang bermaksud untuk menyediakan dan menyelenggarakan pendidikan yang merata bagi seluruh warga baik didalam negeri maupun luar negeri. Sanggar bimbingan sentul merupakan pendidikan non-formal yang berada di kuala lumpur malaysia. adapun peserta didik di sanggar bimbingan

sentul yaitu peserta didik yang tidak memiliki dokumen/non-dokumen, dari anak pekerja migran Indonesia. Non-dokumen dimaksudkan ialah bahwa anak tersebut tidak memiliki dokumen yang sah seperti : kartu keluarga, akte, paspor, dan surat perijinan lainnya, dengan adanya sanggar bimbingan ini mereka dapat mengakses pendidikan yang selaknya harus didapatkan. Anak pekerja migran sering mengalami kesulitan dalam mengakses kesehatan, dan lingkungan yang kurang baik, untuk itu pentingnya literasi informasi dalam mengedukasi anak pekerja migran untuk menjaga kesehatan dan kebersihan.

pola hidup sehat dan bersih adalah sebuah proses yang melibatkan perubahan gaya hidup untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental serta menjaga lingkungan di sekitar agar tetap bersih dan sehat. Dalam pola hidup sehat meliputi aspek dari nutrisi, aktivitas fisik, tidur yang cukup, serta menghindari merokok dan minum alkohol. Sedangkan pola hidup bersih meliputi pemeliharaan hygiene pribadi, menjaga lingkungan sekitar bersih dan menghindari polusi. Kedua pola hidup ini saling terkait dan dapat membantu dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang. pola hidup sehat adalah cara hidup yang sehat dengan gaya hidup yang baik, cara hidup berkualitas, mengutamakan keselamatan dan kesehatan. (Aminullah, 2019; Asri et al., 2021)

Pekerja migran adalah pekerja yang berasal dari luar negara aslinya. Pekerja migran ini merantau ke Malaysia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya terutama dalam ekonomi (Nasirin, 2020). Pekerja migran ini ke luar negeri dengan membawa anak-anaknya. Untuk itu Anak migran mungkin mengalami kondisi yang berbeda dari anak-anak lain karena mereka seringkali tinggal di lingkungan yang kurang aman dan tidak sehat. Mereka juga mungkin tidak memiliki akses yang cukup ke fasilitas kesehatan dan kebersihan yang baik. Oleh karena itu, anak migran memerlukan edukasi mengenai kesehatan dan kebersihan untuk membantu mereka

menjaga kesehatan mereka dan mencegah penyakit. Ini juga akan membantu mereka untuk menjadi anggota masyarakat yang sehat dan produktif di masa depan. Selain itu, anak migran mungkin juga mengalami stres dan trauma akibat perpindahan atau pengungsi, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka. Edukasi mengenai kesehatan dan kebersihan dapat membantu mereka untuk mengatasi stres dan trauma tersebut, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Sebagian besar anak migran mungkin juga tidak memiliki pendidikan yang cukup mengenai kesehatan dan kebersihan, oleh karena itu mereka memerlukan pendidikan dan pelatihan yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Secara keseluruhan, edukasi mengenai kesehatan dan kebersihan sangat penting bagi anak migran karena dapat membantu mereka untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka, serta membantu mereka untuk menjadi anggota masyarakat yang sehat dan produktif di masa depan. Selain itu, edukasi kesehatan dan kebersihan juga dapat membantu anak migran untuk mengatasi masalah yang mungkin dihadapi selama perjalanan atau ketika tinggal di negara tujuan. Misalnya, anak-anak migran mungkin mengalami masalah kesehatan mental karena perpisahan dari keluarga atau trauma akibat perjalanan. Edukasi kesehatan dan kebersihan dapat membantu anak-anak ini untuk mengatasi masalah-masalah tersebut dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Edukasi kesehatan dan kebersihan juga dapat membantu anak migran untuk memahami dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Mereka dapat belajar tentang praktik kesehatan dan kebersihan yang berbeda dan bagaimana mengatasi masalah kesehatan yang mungkin dihadapi di negara tujuan. Secara keseluruhan, edukasi kesehatan dan kebersihan sangat penting bagi anak migran karena dapat membantu mereka untuk mengatasi masalah kesehatan yang mungkin dihadapi selama perjalanan dan ketika tinggal di negara tujuan, serta

meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

## METODE

Dalam pelaksanaannya edukasi pola hidup sehat dan bersih ini menggunakan metode partisipatif dengan melalui kegiatan kamis sehat dan kamis bersih, dengan kegiatan senam pagi bersama, dilanjutkan membersihkan sanggar bimbingan sentul Malaysia dan lingkungan tempat tinggal warga masyarakat sekitar sanggar bimbingan sentul Malaysia. Adapun kegiatan edukasi ini diikuti oleh peserta didik Sanggar bimbingan Sentul dari kelas 1 sampai 6 berjumlah 41 siswa. Metode partisipatif adalah suatu metode yang digunakan dalam proses pemecahan masalah atau pengambilan keputusan yang melibatkan seluruh pihak yang terkait secara aktif dalam proses tersebut. Metode ini menitikberatkan pada keterlibatan aktif dari semua pihak yang terkait dalam proses pemecahan masalah atau pengambilan keputusan, sehingga dapat menghasilkan solusi yang lebih baik dan bermakna bagi semua pihak (Darmawan et al., 2020)

Metode ini sering digunakan dalam proyek-proyek pembangunan, pengelolaan sumber daya alam, dan pengembangan masyarakat (Andriany, 2015). Dilakukan dengan metode partisipatif peserta didik dengan Mahasiswa KKN-DIK Internasional. Adapun kegiatan ini dilakukan setiap hari kamis selama 1 bulan desember 2022 selama 4 kali dengan arahan dan bimbingan oleh Mahasiswa KKN-DIK Internasional.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi mengenai kesehatan dan kebersihan melalui metode partisipatif sangat penting bagi anak migran untuk membantu mereka memahami konsep dan meningkatkan literasi informasi. Kegiatan Kamis Sehat dan Kamis Bersih merupakan salah satu cara untuk membantu anak migran menjaga kesehatan dan kebersihan melalui olahraga senam dan pembersihan

lingkungan. Ini dapat meningkatkan kesadaran dan atusiasme mereka dalam mengikuti edukasi. Literasi informasi adalah kemampuan memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi yang tersedia. (Dosen et al., 2018) Anak migran harus paham literasi informasi karena informasi dapat membantu mereka memahami lingkungan baru mereka, memecahkan masalah, dan membuat keputusan yang tepat. Literasi informasi juga membantu membentuk pemikiran kritis dan memperkuat posisi mereka dalam masyarakat baru. Dalam pelaksanaannya edukasi pola hidup sehat dan bersih ini yaitu melalui kegiatan kamis sehat dan kamis bersih, yang dilakukan setiap hari kamis selama 1 bulan desember 2022, selama 4 kali. Adapun dalam kegiatan ini alat yang diperlukan dalam kamis sehat dan kamis bersih yaitu:

Dalam kegiatan kamis bersih alat yang digunakan yaitu meliputi:

1. Sarung tangan plastik
2. Pengki
3. Sapu
4. Sapu lidi
5. Plastik sampah
6. Sabun.

Alat yang digunakan saat senam meliputi:

1. Handphone (untuk memutar musik atau video senam)
2. Spiker (untuk membuat suara yang lebih keras)
3. Lagu senam (seperti lagu senam 123, gemu famire, dan senam penguin yang di ambil dari youtube).

Kamis sehat adalah sebuah kegiatan yang dilakukan untuk mengedukasi tentang kesehatan, dengan fokus pada senam bersama sebagai kegiatan utama. Senam bersama dapat membantu dalam menumbuhkan serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental serta dapat meningkatkan rasa solidaritas dan kerja sama di sanggar bimbingan. Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu dalam menumbuhkan serta

meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Ridwan et al., 2022).



Gambar 1. Dokumentasi Pribadi Kamis Sehat Dan Kamis Bersih Pada Tanggal 01 Desember 2022.

Kamis bersih adalah sebuah kegiatan yang dilakukan untuk mengedukasi tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan, dengan fokus pada membersihkan lingkungan sekolah dan lingkungan warga masyarakat sebagai kegiatan utama. Kegiatan ini dapat membantu dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kebersihan lingkungan dan dapat menjaga kesehatan masyarakat serta meningkatkan kerja sama di sanggar bimbingan. sementara membersihkan lingkungan dapat membantu dalam menjaga kebersihan lingkungan dan menjaga kesehatan masyarakat (Sa'ban et al., 2020).



Gambar 2. Dokumentasi Pribadi Kamis Sehat Dan Kamis Bersih Pada Tanggal 08 Desember 2022.

Kegiatan seperti Kamis Sehat dan Kamis Bersih dapat menumbuhkan dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental

anak migran serta menjaga kebersihan lingkungan sekolah dan lingkungan warga masyarakat. Hal ini penting untuk dilakukan agar anak migran dapat hidup sehat dan produktif serta dapat menjaga kesehatan masyarakat dan lingkungan di sekitarnya. Edukasi tentang pola hidup sehat dan bersih dapat memberikan manfaat yang besar bagi anak migran. Dengan diterapkannya pola hidup sehat dan bersih, anak migran dapat merasakan keceriaan dan kebahagiaan karena kesehatan fisik dan mental mereka akan lebih baik. Mereka juga akan lebih segar dan berenergi sehingga dapat meningkatkan semangat belajar mereka.



Gambar 3. Dokumentasi Pribadi Kamis Sehat Dan Kamis Bersih Pada Tanggal 15 Desember 2022

Selain itu, edukasi tentang pola hidup sehat dan bersih juga dapat membantu anak migran dalam beradaptasi di lingkungan baru. Mereka merasa mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar serta dapat lebih cepat dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Edukasi tentang pola hidup sehat dan bersih juga dapat membantu anak migran dalam menjaga kesehatan fisik dan mental mereka sehingga dapat membantu mereka dalam mengatasi stres yang mungkin dihadapi dalam proses migrasi (Moh, 2020).



Gambar 4. Dokumentasi Pribadi Kamis Sehat Dan Kamis Bersih Pada Tanggal 22 Desember 2022

Secara keseluruhan, edukasi tentang pola hidup sehat dan bersih dapat memberikan manfaat yang besar bagi anak migran dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka, serta dapat membantu mereka beradaptasi di lingkungan baru yang akan mereka tempati. Diharapkan dengan diberikan edukasi ini mengenai pola hidup sehat dan bersih kepada peserta didik di sanggar bimbingan Sentul, mereka dapat mengimplementasikannya dan menerapkan di dalam kehidupannya sehari-hari. Hal ini akan membuat kesehatan dan kebugaran jasmani mereka meningkat, sehingga dapat membantu dalam meningkatkan kinerja belajar serta membuat mereka lebih sehat dan aktif (Gunarsa & Wibowo, 2021)

Implementasi dan penerapan pola hidup sehat dan bersih dapat dilakukan serta dibiasakan dengan banyak macam cara, diantaranya:

1. Mengonsumsi makanan yang bergizi dan sehat dan menghindari makanan tidak sehat, seperti makanan cepat saji.
2. Mengonsumsi vitamin dan banyak makan sayuran.
3. Melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk menjaga kondisi tubuh.

4. Menjaga kebersihan lingkungan sekitar dan menghindari polusi.
5. Menjaga kebersihan diri dengan mandi dan mencuci tangan secara teratur.
6. Mengonsumsi air putih yang cukup untuk menjaga kesehatan tubuh.
7. Menjaga kesehatan mental dengan beraktivitas yang positif
8. Menghindari merokok dan minum alkohol.
9. Menjaga kesehatan mulut dan gigi dengan cara menjaga kebersihan mulut dengan menyikat gigi secara teratur.
10. Menjaga kesehatan kulit dengan cara melakukan perawatan kulit secara teratur.
11. Menjaga kesehatan mental dengan cara bermeditasi atau berolahraga yoga.

Selain itu, sanggar bimbingan juga dapat memberikan dukungan serta motivasi kepada peserta didik untuk meningkatkan pola hidup sehat dan bersih dan membuat program-program yang dapat membantu mereka untuk menciptakan hidup sehat dan bersih. (Sari, I. W., & Afifah, 2022)

Untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola hidup sehat dan bersih, sanggar bimbingan Sentul dapat mengadakan berbagai kegiatan edukasi dan sosialisasi tentang hal tersebut. Beberapa contohnya adalah:

1. Menyelenggarakan lokakarya atau workshop tentang pola hidup sehat dan bersih, yang diikuti oleh peserta didik, orang tua, dan guru.
2. Menyelenggarakan kompetisi tentang pola hidup sehat dan bersih, seperti lomba makan sayur atau lomba berolahraga.
3. Menyelenggarakan pertemuan dengan orang tua peserta didik untuk memberikan edukasi tentang pola hidup sehat dan bersih.
4. Menyediakan fasilitas olahraga dan kebugaran di sekolah.

5. Menyediakan sarana dan prasarana yang baik kepada peserta didik untuk mandi dan mencuci tangan dengan baik.
6. Menyediakan sarana untuk menanam sayuran dan buah-buahan di sekolah.
7. Menyelenggarakan kunjungan ke tempat-tempat yang berkaitan dengan kesehatan, seperti rumah sakit atau puskesmas.
8. Membuat program-program yang dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional seperti yoga atau meditasi.

Semua kegiatan tersebut akan membantu dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola hidup sehat dan bersih bagi kesehatan fisik dan mental peserta didik (Sari, 2013). Selain itu, sanggar bimbingan Sentul juga dapat bekerja sama serta kolaborasi dengan berbagai pihak didalam meningkatkan penerapan pola hidup sehat dan bersih.

Beberapa contohnya adalah:

1. Berkolaborasi dengan Dinas Kesehatan setempat untuk mengadakan program-program kesehatan, seperti pemeriksaan kesehatan berkala, penyuluhan atau sosialisai tentang pola hidup sehat dan bersih.
2. Bekerja sama dengan pihak swasta atau perusahaan yang bergerak di bidang kesehatan atau olahraga untuk menyediakan fasilitas atau program-program kesehatan.
3. Bekerja sama dengan organisasi masyarakat atau komunitas yang bergerak di bidang kesehatan atau olahraga untuk membuat kegiatan berkaitan dengan pola hidup sehat dan bersih.
4. Berkolaborasi dengan perguruan tinggi terutama program studi kesehatan atau olahraga untuk melakukan penelitian atau program-program kesehatan.
5. Kerja sama dengan pihak-pihak tersebut akan membantu sanggar bimbingan Sentul dalam meningkatkan penerapan pola hidup sehat dan bersih, sehingga peserta didik dapat lebih sehat dan produktif.

Secara keseluruhan, implementasi pola hidup sehat dan bersih merupakan hal yang penting untuk diterapkan oleh peserta didik di sanggar bimbingan Sentul, dengan melakukan edukasi dan sosialisasi, dapat menjalin kerjasama dengan beberapa pihak, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani serta meningkatkan kinerja belajar peserta didik

## KESIMPULAN

Anak migran memerlukan literasi informasi terutama edukasi mengenai kesehatan dan kebersihan karena mereka seringkali mengalami kesulitan dalam mengakses informasi dan fasilitas kesehatan yang tepat. Kegiatan seperti Kamis Sehat dan Kamis Bersih bisa membantu di dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak migran serta menjaga kebersihan lingkungan sanggar bimbingan dan lingkungan warga masyarakat. Hal ini penting untuk dilakukan agar anak migran dapat hidup sehat dan produktif serta dapat menjaga kesehatan masyarakat dan lingkungan di sekitarnya.

Secara keseluruhan, implementasi pola hidup sehat dan bersih merupakan hal yang penting untuk diterapkan oleh peserta didik di sanggar bimbingan, dengan melakukan edukasi dan sosialisasi serta bekerja sama dengan pihak-pihak terkait, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani serta meningkatkan kinerja belajar peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminullah, A. (2019). Penyuluhan Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Di Sdn 183 Rabu Dan Sdn 196 Kasisi Desa Tallunggura Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang. *Maspul Journal of Community Empowerment*, 1(1), 1–6.
- Andriany, D. (2015). Pengembangan Model Pendekatan Partisipatif

- Dalam Memberdayakan Masyarakat Miskin Kota Medan Untuk Memperbaiki Taraf Hidup.
- Asri, I. H., Lestarini, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56–63. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>
- Darmawan, D., Alamsyah, T., & Rosmilawati, I. (2020). Participatory Learning and Action untuk Menumbuhkan Quality of Life pada Kelompok Keluarga Harapan di Kota Serang. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 4(2), 160–169. <https://doi.org/10.15294/pls.v4i2.41400>
- Dosen, B., Tarbiyah, F., & Bengkulu, I. (2018). Konsep Literasi Informasi (Information Literacy) Dalam Pendidikan Islam. *AL Maktabah*, 3(1), 30–35. <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/almaktabah/article/view/1220>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Moh, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19". *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Nasirin, A. A. (2020). Profesionalisasi Buruh Migran Indonesia (BMI) dalam Revolusi Industri 4.0. *Jurnal MSDA (Manajemen Sumber Daya Aparatur)*, 8(1), 39–50. <https://doi.org/10.33701/jmsda.v8i1.1174>
- Damayanti, I., Ridwan, Z., Fitra, M. A., Nursyafiq N., & Sulfian, S. (2022). Senam Indonesia Sehat dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh saat Pandemi Covid-19 di Desa Bulubulu. *Jurnal Lepa-lepa Open*, 1(5), 1025-1031.
- Sa'ban, L. M. A., Sadat, A., & Nazar, A. (2020). Jurnal PKM Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Dalam Perbaikan Sanitasi Lingkungan. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 10–16. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i1.4365>
- Sari, I. W., & Afifah, V. A. (2022). © 2022 Jurnal Keperawatan. Pengaruh Konseling Keluarga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 8-8.
- Sari, I. P. T. P. (2013). Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 141–147. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpi/article/viewFile/3017/2510>