

Edukasi Perilaku Hidup Sehat Melalui Kebiasaan Sehari-Hari pada Anak di Desa Jatisari

Fatihatul Qolby^{1*}, Shella Novitasari², Erina Adriana Paramitha³, Renaya Amelta Sahda⁴, Zaenal Muttaqqin⁵, Putri Kinasih⁶, Mutiara Bahi Almayda⁷, Annisa Nur Syahadah⁸, Muhammad Rafi Ammar⁹

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}

E-mail: *fatihatulqolby@gmail.com

Article Info

Received: 20 Agustus 2022

Revised: 23 Agustus 2022

Accepted: 27 Agustus 2022

Available online: 05 September 2022

Keywords:

Children

Behavior

Healthy life

p_2775-345X /e_2775-3441/
© 2022 The Authors. Published
by Academia Publication. Ltd
This is an open access article
under the CC BY-SA license.



Abstract

Early childhood is an individual who is experiencing a fundamental development process for his future life. Therefore, various things that are received by children at an early age will become the basic foundation for their future life. Health is one of the main and very important factors in child development. When a child's health condition is not healthy, it will have an impact on various things related to his development and on the various activities he will carry out. Implementation of Clean and Healthy Behavior (PHBS) is a set of behaviors that are practiced on the basis of awareness as a result of learning. The learning carried out aims to make children able to help themselves in the health sector. In addition, this pattern (PHBS) aims to motivate children to play an important role in realizing physical health or body health.

To Cite this article:

Qolby, F., et.al. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Sehat Melalui Kebiasaan Sehari-Hari pada Anak di Desa Jatisari. *Community: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 02 No. 02 September 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.57060/community.v2i02.57>

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami proses perkembangan yang fundamental bagi kehidupannya kelak. Pada tahapan usia dini, anak akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan fisik serta mental yang cukup banyak. Pada usia ini pula anak akan merespons serta mengolah berbagai hal yang diterimanya dengan cepat. Oleh karena itu berbagai hal yang diterima oleh anak pada usia dini akan menjadi pondasi dasar bagi kehidupannya kelak. Kesehatan merupakan salah satu faktor utama dan sangat penting dalam perkembangan anak. Ketika kondisi kesehatan anak kurang sehat, akan berdampak pada berbagai hal yang berkaitan dengan perkembangannya dan terhadap berbagai aktivitas yang akan dilakukannya.

Sehat dalam pengertian atau kondisi mempunyai batasan yang berbeda-beda. Secara awam sehat diartikan keadaan seseorang dalam kondisi tidak sakit, tidak ada keluhan, dapat menjalankan kegiatan sehari-hari, dan sebagainya. Menurut Lembaga Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2015), Kesehatan adalah keadaan yang sempurna baik fisik, mental, maupun sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Menurut (Robert.H. Brook, 2017:585), kesehatan adalah sebuah sumber

daya yang dimiliki semua manusia dan bukan merupakan suatu tujuan hidup yang perlu dicapai. Menurut (Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009) Tentang Kesehatan, sehat adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Hal ini berarti kesehatan seseorang tidak hanya diukur dari aspek fisik, mental, dan sosial saja, tetapi juga diukur dari produktifitasnya, di mana seluruh aspek kehidupan sangat mendukung kondisi kesehatan manusia.

Anak yang mempunyai kesehatan yang baik akan memiliki pertumbuhan yang optimal, sebagaimana standar kesehatan anak yang meliputi pertumbuhan fisik dan psikis pada umumnya dan memiliki perkembangan sesuai dengan usianya. Selain dari pada itu anak yang memiliki kesehatan yang baik akan terlihat riang, semangat bermain, berteriak, berlari-lari meloncat-loncat dan biasanya tidak mau berdiam diri karena masa mereka adalah masa eksploratif.

Dikatakan anak yang sehat bisanya anak mempunyai perkembangan yang optimal yaitu tumbuh kembang dengan optimal sesuai dengan umur yang dimiliki anak, psikisnya berkembang sesuai dengan tingkat kematangan dan umur anak, aktif, gembira dan pola makan bisanya teratur serta mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Pembelajaran yang dilakukan bertujuan menjadikan anak-anak mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan. Selain itu pola tersebut (PHBS) bertujuan untuk memotivasi anak-anak untuk berperan penting dalam mewujudkan kesehatan kebugaran (Jasmani) atau kesehatan tubuhnya, Guna terwujudnya hal tersebut maka dilaksanakan pengembangan sistem kesehatan yang baik. Salah satu yang menjadi sasaran pengembangan lingkungan kesehatan tidak lain adalah sekolah, karena sekolah merupakan instansi yang memberikan edukasi anak-anak serta sebagai pengembangan sistem kesehatan lingkungan sosial.

Menurut Notoatmojo, beberapa hal yang perlu diajarkan pada anak untuk mengembangkan perilaku sehat, yaitu menjaga kebersihan diri maupun kebersihan lingkungan dan menjauhkan hal-hal yang berbahaya untuk kesehatan. Kebersihan lingkungan adalah kebersihan tempat tinggal, tempat kerja atau bermain, dan sarana umum. Anak dapat diajarkan tentang kebersihan lingkungan ini sejak dini. Kegiatan paling sederhana yang dapat dilakukan anak usia dini adalah meletakkan alas kaki pada tempatnya; menggunakan alas kaki jika hendak keluar rumah; membuang sampah pada tempatnya; meletakkan peralatan makan minum yang kotor pada tempatnya; membersihkan mainan; menutup mulut pada saat batuk dan bersin; menjauhi asap rokok, asap pembakaran sampah, asap kendaraan bermotor; serta buang air besar (BAB) dan buang air kecil (BAK) di toilet. Selain itu orang tua dapat melibatkan anak usia dini dalam kegiatan-kegiatan terkait dengan pemeliharaan kebersihan lingkungan seperti membereskan mainan, menyapu rumah, mengepel rumah, menyapu halaman, dan lain-lain (Apriliana Kuntoro Astuti, 2016). Untuk mewujudkan SDM (Sumber Daya Manusia) yang berkualitas dan berdaya saing, pembangunan kesehatan diarahkan pada upaya peningkatan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang. Hal ini dapat diwujudkan melalui PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat).

Kualitas kesehatan anak-anak di Desa Jatisari sebenarnya sudah baik namun, masih ada beberapa masyarakat yang belum memiliki tingkat kesadaran tinggi terhadap pentingnya pola hidup bersih dan sehat untuk mencegah paparan penyakit pada anak-anak di Desa Jatisari, walaupun sudah banyak fasilitas pendukung namun, beberapa masyarakat masih kurang sadar pentingnya pola hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Anak-anak juga masih belum mengerti tentang bagaimana melakukan pola hidup bersih dan sehat untuk mencegah terkena penyakit. Dengan adanya masalah kurangnya tingkat kesadaran tersebut membuat kami melakukan penelitian ini dengan cara meningkatkan kesadaran pada masyarakat dan anak-anak. Solusi yang kami dapat lakukan adalah dengan cara penyuluhan tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan bagaimana cara menjaga kesehatan tubuh pada masyarakat maupun anak-anak. Kemudian

penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat kesadaran Pola Hidup Bersih dan Sehat di Desa Jatisari, untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan anak-anak di Desa Jatisari.

Pola Hidup Bersih dan Sehat sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga tubuh dari paparan penyakit dan meningkatkan kekebalan tubuh. Kita dianjurkan untuk memiliki kesadaran akan pentingnya Pola Hidup Bersih dan Sehat dalam kehidupan sehari-hari khususnya pada anak-anak, karena hal tersebut sangat berperan penting dalam kesehatan anak-anak. Selain Pola Hidup Bersih dan Sehat, kesehatan tubuh juga tidak kalah penting untuk dijaga khususnya bagi anak-anak untuk mencegah anak-anak dari paparan dari berbagai penyakit.

Sejalan dengan pendapat bahwa penjagaan lingkungan adalah misalnya pada lingkungan bermain, alat permainan diatur secara rapi. Penjagaan lain adalah membiasakan anak menjaga kebersihan diri. Dampak jika kebiasaan bersih sudah ditanamkan sejak usia dini, maka ketika dewasa akan bertingkah laku sesuai dengan norma kebersihan. Hal ini juga berlaku dalam hal berpakaian, makan, dan semua kegiatan anak sehari-hari.

Oleh karena itu, kami melakukan penelitian ini untuk meningkatkan kualitas kesehatan anak di Desa Jatisari dengan cara Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Karena dengan meningkatkan kualitas kesehatan pada anak di Desa Jatisari maka tingkat kualitas Sumber Daya Manusia disana akan meningkat menjadi lebih baik.

METODE

Meningkatkan kebiasaan perilaku hidup sehat sebagai upaya peningkatan kesehatan anak merupakan tujuan diadakannya kegiatan pengabdian ini. Hal ini dilakukan agar anak-anak TPA Desa Jatisari dapat mengetahui dan menerapkan kebiasaan perilaku hidup sehat di dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu kami mengangkat tema perilaku hidup sehat yang terdiri dari: 1) Pola makan sehat dengan acuan pedoman gizi seimbang dan isi piringku; 2) Kebersihan kuku dengan anjuran memotong kuku yang baik dalam islam; 3) Kebersihan gigi dengan mengajarkan tata cara menggosok gigi yang sesuai dengan urutan; dan 4) Melakukan aktivitas fisik dengan melakukan olah raga secara rutin.

Keempat materi tersebut disampaikan dalam 4 kali pertemuan, dalam setiap kali pertemuan disampaikan satu materi dengan melakukan pemaparan materi, mempraktikan materi, dan mengadakan sesi tanya jawab. Sasaran pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada anak-anak TPA di Desa Jatisari yang berjumlah 30 anak, terdiri dari 8 anak laki-laki dan 22 anak perempuan. Kelompok usia anak-anak TPA Desa Jatisari berkisar 7-15 tahun sehingga sudah mampu membaca, memahami materi, dan belajar bersama.

Kegiatan pengabdian ini diselenggarakan dengan melibatkan berbagai pihak. Pihak yang terlibat terdiri dari: Kepala Desa Jatisari, Kecamatan Sambu, Kabupaten Boyolali; Pengurus TPA Ar-Rahmah yang terdiri dari 12 orang, di Desa Jatisari, Kecamatan Sambu, Kabupaten Boyolali; Anak-anak TPA Ar-Rahmah sebanyak 30 Anak di Desa Jatisari, Kecamatan Sambu, Kabupaten Boyolali; dan Panitia Pelaksana kegiatan yang berperan dalam perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan.

Tahap perencanaan kegiatan, dibagi menjadi dua tahap yaitu tahap internal dan tahap eksternal. Tahap perencanaan internal adalah persiapan konsep acara, persiapan kebutuhan yang akan digunakan, persiapan materi yang akan disampaikan, dan pembagian tugas pada setiap panitia. Untuk tahap perencanaan eksternal adalah perizinan kepada pihak Desa Jatisari yaitu kepada kelurahan Desa Jatisari, dan Pengurus TPA Ar-Rahmah.

Pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat kepada anak-anak TPA Ar-Rahmah, metode pembelajaran yang digunakan untuk mendukung program kerja antara lain sebagai berikut:

1. Mengaji dan Membacakan Kisah Nabi

Metode ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan anak dalam membaca Al-quran dan mengembangkan motivasi anak melalui kisah Nabi yang dilakukan pada awal kegiatan sebagai pembukaan kegiatan.

2. Pretest atau Latihan Soal

Metode ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan anak terhadap materi yang akan disampaikan dan untuk mengetahui antusias anak dalam kegiatan tersebut.

3. Penyampaian Materi

Metode ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan baru kepada anak mengenai perilaku hidup sehat, agar anak dapat memahami pentingnya materi tersebut dan dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Latihan atau Praktik

Metode ini dilakukan agar anak-anak dapat mempraktikkan materi yang sudah disampaikan dengan menggunakan bantuan alat peraga yang sudah disiapkan oleh panitia. Sehingga anak-anak bisa lebih aktif berinteraksi dan bisa mengetahui apakah anak-anak dapat menerapkan materi tersebut secara langsung.

5. Tanya Jawab

Metode ini dilakukan untuk memancing anak-anak apakah sudah memahami materi tersebut dan agar anak-anak dapat menggali informasi lebih lanjut dengan pemberian *doorprize* sebagai pemicu semangat anak-anak.

Pada **tahap akhir** adalah kegiatan monitoring dan evaluasi oleh panitia pelaksana untuk melihat dan mengetahui keberhasilan dari kegiatan ini, dilakukan dengan melihat keterlibatan dan antusias anak-anak di Desa Jatisari. Untuk mengetahui bagaimana keterlibatan anak dalam kegiatan, dapat dilihat melalui absen kehadiran, dan untuk mengetahui antusias anak dalam kegiatan dapat dilihat melalui keaktifan dan keberanian anak untuk maju ke depan dengan menjawab pertanyaan selama kegiatan.

HASIL

Provinsi Jawa Tengah memiliki 29 kabupaten dan 6 kota. Salah satu kabupatennya adalah Kabupaten Boyolali. Kabupaten Boyolali memiliki beberapa Kecamatan serta Desa. Khususnya pada Kecamatan Sambu tepatnya pada Desa Jatisari. Beberapa penyakit yang menginfeksi anak-anak juga terjadi di Desa Jatisari salah satu penyebabnya adalah kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat dalam kehidupan sehari-hari. Cara untuk mencegah agar terhindar dari beberapa penyakit yang menginfeksi anak-anak adalah dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Selain rajin berolahraga dan istirahat yang cukup, asupan gizi pada makanan juga perlu diperhatikan terutama pada anak-anak.

Kabupaten Boyolali merupakan salah satu dari 35 Kabupaten atau Kota di Provinsi Jawa Tengah, Secara Wilayah Administrasi terdiri dari 22 Kecamatan, 6 Kelurahan, dan 261 Desa. Desa Jatisari merupakan salah satu Desa yang terletak di Kecamatan Sambu Kabupaten Boyolali Provinsi Jawa Tengah. Jumlah Penduduk sampai dengan bulan **Februari 2020: 12.761** jiwa. Jumlah penduduk laki-laki: **6.363** jiwa. Jumlah penduduk perempuan: **6.398** jiwa. Jumlah RT : **109**. Jumlah RW: **13**. Desa Jatisari dominan bekerja sebagai petani, pedagang dan buruh industri. Pendidikan kesehatan merupakan perilaku kesehatan untuk meningkatkan kualitas kesehatan anak sehingga dapat mencegah paparan penyakit pada anak-anak di Desa Jatisari dengan penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat.

Salah satu kegiatan UKM UPPM FIK UMS dalam pengabdian masyarakat yang sudah selesai terlaksana yaitu RUBIK (Rumah Belajar Inovatif dan Kreatif) yang dilaksanakan di Desa Jatisari, Kecamatan Sambu, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan awal yaitu meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir. Rubik merupakan suatu kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan secara langsung terjun ke lingkungan masyarakat yang memiliki fokus utama yaitu pada anak-anak. Kegiatan ini dilakukan

seminggu dua kali selama dua minggu dan dilaksanakan secara bersama-sama dan serentak seluruh panitia dengan protokol kesehatan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tambahan mengenai PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di tempat pengabdian masyarakat ini, tepatnya di Desa Jatisari, Boyolali, Jawa Tengah. Waktu pelaksanaan kegiatan dilaksanakan tanggal 1,2,8,9 Oktober 2022. Metode yang digunakan dalam menjalankan program pengabdian masyarakat ini adalah edukasi dan pembimbingan. Hasil pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar. Program yang telah dilaksanakan memberikan pelatihan kepada anak-anak tentang pola makan sehat, kebersihan kuku, kebersihan gigi dan aktivitas fisik dengan menggunakan permainan tradisional.

Partisipasi anak-anak dan dukungan masyarakat cukup tinggi, dimana masyarakat turut aktif dalam pelaksanaan program sehingga masyarakat dan anak-anak dapat mengambil manfaatnya dengan lebih maksimal. Alasan mendasar mengapa berfokus pada Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak, yaitu dikarenakan pengetahuan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dirasa sangat perlu untuk meningkatkan kesehatan tubuh pada anak agar anak tidak gampang terkena penyakit. Sehingga kami memberikan penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan anak-anak Desa Jatisari mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sendiri merupakan perilaku atau tindakan mengupayakan kebersihan dan kesehatan dari kemauan diri sendiri dan menularkannya kepada orang lain. Perilaku ini meliputi menjaga kebersihan dan kesehatan diri sehingga berdampak pada kesehatan orang lain dan lingkungan sekitar. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga dapat sebagai rekayasa sosial guna mengubah kebiasaan hidup seseorang menjadi lebih bersih dan sehat dan menularkan kebiasaan tersebut seluas-luasnya kepada masyarakat.

Pada saat pelaksanaan anak-anak sangat bersemangat dan antusias, saat kami memberikan materi kepada anak-anak mereka sangat senang, awalan kami menjelaskan materi pola makan sehat lalu setelah itu kita memberikan pertanyaan dan anak tersebut menjawab dengan menggunakan permainan yaitu puzzle. Setelah menyampaikan pola makan sehat, kita juga memberikan edukasi mengenai kebersihan kuku dalam bentuk permainan dengan menggunakan alat peraga terbuat dari kardus yang berbentuk tangan lalu ditemplei kertas tempel sebagai kuku. Berikutnya kita juga menyampaikan edukasi kebersihan gigi dengan menggunakan alat peraga terbuat dari kardus yang berbentuk mulut dilengkapi gigi dan lidah lalu anak tersebut akan menggosok alat peraga dengan gosok gigi, tujuan mengaplikasikan cara tersebut agar anak tidak bosan dan bisa menangkap materi yang sudah kita sampaikan serta anak tersebut bisa mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Setelah menyampaikan materi kebersihan gigi kita juga memberikan edukasi mengenai pentingnya aktifitas fisik dalam bentuk permainan tradisional diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai kesehatan serta dapat mengaplikasikannya. Setelah diadakannya penyuluhan harapan kita supaya meningkatkan pengetahuan dan menumbuhkan kesadaran anak mengenai pentingnya pola makan sehat, kebersihan kuku, kebersihan gigi dan melakukan aktivitas fisik. Peningkatan pengetahuan anak mulai terlihat, hal itu dilihat dari cara anak mempraktikkan menggosok gigi dengan benar dan juga bisa menjawab pertanyaan yang kita sampaikan serta antusias anak dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Kegiatan penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berjalan dengan sangat baik dan kami berharap anak-anak dapat selalu mempraktikkannya dalam kegiatan sehari-hari agar penyampaian materi yang telah diberikan dapat bermanfaat dan berdampak positif untuk kedepannya.

KESIMPULAN

Kegiatan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat UKM UPPM FIK UMS melalui kegiatan RUBIK (Rumah Belajar Inovatif dan Kreatif) melakukan edukasi kesehatan berupa perilaku pola hidup bersih dan sehat. Dengan adanya kegiatan edukasi kesehatan ini diharapkan supaya anak-anak di Desa Jatisari tertanam dalam diri mereka bahwa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat itu penting, baik bagi dirinya sendiri ataupun bagi orang lain serta lingkungan di sekitarnya,

supaya tercipta suasana yang indah, asri, damai, serta sehat sehingga akan berdampak pada kesejahteraan kehidupan masyarakat di Desa Jatisari, Kecamatan Sambu, Kabupaten Boyolali.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami ucapkan terima kasih sebesar besarnya untuk semua pihak atas partisipasi dan kerja kerasnya dalam mendukung terlaksananya kegiatan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat UKM UPPM FIK UMS melalui kegiatan RUBIK (Rumah Belajar Inovatif dan Kreatif). Terima kasih kami berikan kepada pihak Desa Jatisari yang telah bersedia dan banyak membantu dalam mensukseskan kegiatan RUBIK (Rumah Belajar Inovatif dan Kreatif). Kami sampaikan selamat juga kepada seluruh panitia atas kerja keras dan sumbangsih yang telah dilakukan dalam penyelenggaraan sehingga acara dapat berjalan dengan sukses dan lancar. Terima kasih juga untuk Pak Lurah dan Bu Lurah Desa Jatisari yang telah menyediakan rumah untuk kami menginap dan juga menyediakan makanan untuk kami makan selama berada di Desa Jatisari. Dan terakhir kami ucapkan kepada seluruh anak-anak Desa Jatisari yang telah bersedia menjadi peserta dalam kegiatan RUBIK dan semoga ilmu yang kami sampaikan dapat menjadi ilmu yang bermanfaat bagi adik-adik semuanya.

DAFTAR REFERENSI

- Dinkes Jateng 2017. "Profil Kesehatan Dinkes Provinsi Jateng Tahun 2017."
- Julianti, Ratna. 2018. "Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah". Jurnal Ilmiah Potensial. Vol. 3. (1).
- Kementrian Kesehatan RI. (2011). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- La Ode Anhusadar, Islamiyah. (2021). "Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19". Jurnal Obsesi. Vol. 5.
- Novitasari, Yesi, and Heleni Filtri. 2018. "penyuluhan program perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) melalui kegiatan cuci tangan pakai sabun pada pendidikan anak usia dini," 6.
- Uyu, & Mubiar. (2011). Penilaian Perkembangan Anak Usia Dini. Bandung: Refika Aditama
- Wikipedia. 2022. "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat".
https://id.wikipedia.org/wiki/Perilaku_Hidup_Bersih_dan_Sehat. 28 Oktober 2022