

# Intervensi *Roleplay* Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Serta Gizi Seimbang Bagi Suku Anak Dalam

<sup>1)</sup>Tria Atika Juliani, <sup>2)</sup>Yesicca Magdalena Turnip, <sup>3)</sup>Agave Sidabutar, <sup>4)</sup>Yosi Oktarina

<sup>1,2,3,4)</sup>Program Studi Keperawatan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Email Corresponding: [triajuliani19@gmail.com](mailto:triajuliani19@gmail.com)

## INFORMASI ARTIKEL

## ABSTRAK

### Kata Kunci:

Edukasi  
Intervensi  
*Roleplay*  
Bersih  
Sehat  
Gizi

Suku Anak Dalam (SAD) di Desa Koto Rayo masih memiliki pengetahuan rendah mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta gizi seimbang. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan praktik dasar PHBS dan gizi seimbang pada anak-anak SAD. Metode yang dilakukan meliputi penyuluhan sederhana di lokasi tempat tinggal SAD, demonstrasi sikat gigi dan cuci tangan, permainan kolase makanan bergizi, serta pelatihan mengolah ubi menjadi bolu sebagai variasi pangan lokal. Evaluasi dilakukan melalui observasi respons peserta dan kemampuan mendemonstrasikan ulang. Hasil menunjukkan anak mampu menirukan teknik kebersihan, mengenali makanan sehat, dan lebih antusias mencoba olahan pangan bergizi. Masyarakat SAD juga merespons positif karena ini merupakan edukasi kesehatan pertama yang mereka terima. Edukasi melalui demonstrasi dan permainan efektif meningkatkan pemahaman awal PHBS dan gizi seimbang pada masyarakat SAD serta dapat dilanjutkan pada intervensi berikutnya.

## ABSTRACT

### Keywords:

Education  
Intervention  
Cleanliness  
Healthy  
Nutrition

The Suku Anak Dalam (SAD) in Koto Rayo Village, Jambi, still faces challenges. The Suku Anak Dalam (SAD) community in Koto Rayo Village still has limited knowledge about Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) and balanced nutrition. This activity aims to improve the understanding and basic practices of PHBS and balanced nutrition among SAD children. Methods used included simple counseling at the SAD residence, demonstrations on toothbrushing and handwashing, nutritious food collage games, and training in processing sweet potato into cakes as a local food variation. Evaluation was conducted through observation of participant responses and their ability to re-demonstrate. Results showed that children were able to imitate hygiene techniques, recognize healthy foods, and were more enthusiastic about trying nutritious food preparations. The SAD community also responded positively because this was the first health education they had received. Education through demonstrations and games effectively increased the initial understanding of PHBS and balanced nutrition among the SAD community and can be continued in subsequent interventions.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## I. PENDAHULUAN

Masyarakat adat yang hidup secara semi-nomadik dengan memanfaatkan sumber daya alam sebagai sumber kehidupan utama. Di Desa Koto Rayo, Kabupaten Merangin, Provinsi Jambi, masyarakat SAD masih menjalani kehidupan yang sangat bergantung pada alam sekitar, termasuk dalam pemenuhan kebutuhan air bersih, makanan, dan kebersihan diri. Kondisi tersebut membuat perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menjadi aspek yang sangat penting namun sekaligus sulit diterapkan secara optimal dalam kehidupan sehari-hari masyarakat SAD. Masyarakat dengan keterbatasan akses terhadap air bersih dan sanitasi cenderung

memiliki derajat kesehatan yang lebih rendah serta berisiko tinggi mengalami penyakit berbasis lingkungan (K. K. R. Indonesia, 2020; Unicef & WHO, 2019).

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan masyarakat SAD di Desa Koto Rayo, ditemukan bahwa sebagian besar masyarakat masih memiliki keterbatasan pengetahuan dan praktik terkait personal hygiene. Sekitar tujuh dari sepuluh masyarakat SAD belum mengetahui cara mencuci tangan, mandi, menyikat gigi, serta menjaga kebersihan diri dengan baik dan benar. Kebiasaan mandi satu kali sehari, jarang menyikat gigi, serta mengonsumsi air mentah sebagai minuman sehari-hari masih umum dilakukan. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko penyakit infeksi, gangguan pencernaan, serta masalah kesehatan jangka panjang lainnya. *Personal hygiene* yang kurang baik diketahui berhubungan dengan meningkatnya kejadian penyakit infeksi seperti penyakit kulit dan diare, terutama pada masyarakat dengan keterbatasan sanitasi (Hidayat, 2018).

*Personal hygiene* merupakan salah satu upaya dasar dalam menjaga kebersihan dan kesehatan individu guna mencapai kesejahteraan fisik dan psikologis (Tarwoto & Wartonah, 2023). Penerapan personal hygiene yang baik terbukti mampu menurunkan risiko penularan penyakit dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Namun demikian, penerapan personal hygiene pada masyarakat SAD tidak hanya terhambat oleh faktor kebiasaan, tetapi juga oleh keterbatasan informasi kesehatan dan minimnya fasilitas mandi, cuci, kakus (MCK) yang memadai di lingkungan tempat tinggal mereka. Ketersediaan fasilitas sanitasi yang layak merupakan faktor penting dalam mendukung perubahan perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat (K. K. R. Indonesia, 2011).

Selain permasalahan kebersihan diri, pola konsumsi masyarakat SAD juga menunjukkan permasalahan kesehatan lain, khususnya terkait konsumsi air minum dan asupan gula. Masyarakat SAD masih terbiasa mengonsumsi air mentah tanpa proses pemasakan, bahkan sering mencampurkannya dengan gula. Menurut *World Health Organization* (WHO), konsumsi air yang terkontaminasi dapat meningkatkan risiko penyakit seperti kolera, disentri, demam tifus, dan polio. Selain itu, konsumsi gula berlebih dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, serta gangguan kardiovaskular. WHO merekomendasikan batas konsumsi gula harian tidak lebih dari 10 sendok teh, dan idealnya dibatasi hingga 5 sendok teh per hari. Penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa konsumsi air minum yang tidak dimasak berhubungan dengan meningkatnya kejadian diare pada masyarakat (Sari, 2016). Selain itu, penerapan gizi seimbang menjadi salah satu upaya penting dalam menjaga kesehatan melalui konsumsi makanan yang beragam dan bergizi (M. K. R. Indonesia, 2014).

Berbagai program kesehatan masyarakat pada umumnya telah dilakukan melalui penyuluhan konvensional untuk meningkatkan pengetahuan PHBS. Namun, berdasarkan kondisi lapangan, pendekatan penyuluhan satu arah dinilai kurang efektif bagi masyarakat SAD, terutama anak-anak, karena perbedaan budaya, tingkat pendidikan, serta gaya hidup yang khas. Hingga saat ini, belum banyak program edukasi kesehatan yang menggunakan metode interaktif dan kontekstual yang disesuaikan dengan karakteristik masyarakat SAD di Desa Koto Rayo, khususnya yang mengintegrasikan edukasi PHBS dan gizi seimbang secara bersamaan. Pendekatan edukasi yang tidak mempertimbangkan aspek budaya dan karakteristik masyarakat lokal cenderung kurang efektif dalam mengubah perilaku kesehatan (Rifkin, 2014).

Meskipun edukasi PHBS dan gizi seimbang telah banyak dilakukan di masyarakat umum, belum terdapat pendekatan edukasi berbasis metode roleplay yang dirancang khusus sesuai karakteristik masyarakat SAD di Desa Koto Rayo, terutama pada anak-anak sebagai agen perubahan perilaku di lingkungan keluarga dan komunitasnya. Selain itu, pemanfaatan potensi lokal seperti bahan pangan setempat (ubi hutan) sebagai bagian dari edukasi gizi seimbang juga masih sangat terbatas. Anak-anak memiliki peran strategis sebagai agen perubahan dalam keluarga, terutama dalam membentuk kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekitar (Unicef, 2020).

Metode roleplay merupakan metode pembelajaran aktif yang memungkinkan peserta untuk belajar melalui pengalaman langsung, bersifat menyenangkan, interaktif, serta mudah dipahami oleh anak-anak. Metode ini dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman dan daya ingat terhadap perilaku baru karena melibatkan unsur bermain, kebersamaan, dan praktik langsung. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa roleplay dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap perilaku kesehatan (Nugroho, 2019; Sagala, 2014).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, kegiatan P2M2 ini dirancang sebagai upaya inovatif melalui intervensi edukasi perilaku hidup bersih dan sehat serta penerapan gizi seimbang menggunakan metode

roleplay, yang disesuaikan dengan kondisi sosial dan budaya masyarakat SAD di Desa Koto Rayo. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan sehat yang dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat SAD.

Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mampu menjadi solusi alternatif yang lebih efektif dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta pemahaman gizi seimbang pada masyarakat SAD di Desa Koto Rayo, sekaligus menjadi model pengabdian masyarakat yang dapat dikembangkan pada komunitas adat terpencil lainnya.

## II. MASALAH

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta penerapan gizi seimbang pada anak-anak Suku Anak Dalam di Desa Koto Rayo masih tergolong rendah. Salah satu kebiasaan yang sering dilakukan masyarakat adalah mengonsumsi air manis yang dibuat dari air sumur mentah dan gula putih tanpa menyadari risiko kesehatan yang ditimbulkan, seperti diabetes dan infeksi akibat air yang terkontaminasi. Selain itu, kurangnya pengetahuan mengenai kebersihan makanan dan minuman semakin memperburuk kondisi kesehatan mereka. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya kebersihan dan pola makan sehat sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat Suku Anak Dalam di daerah tersebut.



Gambar 1. Lokasi Suku Anak Dalam

## III. METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan P2M2 ini adalah metode edukasi kesehatan berbasis partisipatif, melalui intervensi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta penerapan gizi seimbang pada masyarakat Suku Anak Dalam (SAD) di Desa Koto Rayo. Metode ini dipilih untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat SAD secara bertahap dengan menyesuaikan kondisi sosial dan budaya setempat.

### a. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta Gizi Seimbang

Kegiatan edukasi diawali dengan penyuluhan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat serta gizi seimbang secara umum. Mengingat kondisi lapangan yang tidak memungkinkan pelaksanaan roleplay secara formal, edukasi dilakukan dengan pendekatan santai dan komunikatif di lokasi perkemahan masyarakat Suku Anak Dalam.

Kegiatan ini diawali dengan demonstrasi cara menyikat gigi dan mencuci tangan yang benar oleh tim P2M2 sebagai contoh perilaku hidup bersih dan sehat. Selanjutnya, dosen pembimbing dan tim P2M2 memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, seperti mandi, mencuci tangan, menyikat gigi, serta keramas secara teratur. Selain itu, diberikan pula penjelasan mengenai pentingnya pola hidup sehat melalui olahraga ringan serta konsumsi makanan bergizi seimbang, seperti sayur, buah, dan sumber protein hewani..

### b. *Sharing & Caring Session*

Kegiatan *sharing & caring session* dilakukan secara langsung dan santai dengan masyarakat SAD. Pada sesi ini, tim P2M2 melakukan tanya jawab terkait kebiasaan sehari-hari dan pola hidup masyarakat SAD, khususnya yang berkaitan dengan kebersihan diri dan konsumsi makanan. Melalui kegiatan ini, diperoleh informasi bahwa sebagian orang tua SAD telah mengonsumsi sayuran, namun masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai jenis dan manfaat sayuran lainnya. Kegiatan ini bertujuan untuk menggali data awal sekaligus membangun kedekatan antara tim P2M2 dan masyarakat SAD.

c. Kegiatan Kolase Tentang Makanan Bergizi Bersama Anak-Anak SAD

Kegiatan kolase merupakan salah satu bentuk permainan edukatif yang diberikan kepada anak-anak SAD. Anak-anak diminta melengkapi kerangka gambar menggunakan potongan kertas berwarna yang telah disediakan. Kerangka gambar yang digunakan berupa gambar makanan bergizi, seperti sayur dan buah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak SAD mengenai makanan bergizi secara menyenangkan, sekaligus melatih kreativitas dan kecerdasan visual-spasial anak.

d. Inovasi Olahan Ubi Menjadi Kue Bolu

Ubi merupakan salah satu hasil bumi yang sering ditemukan dan dikonsumsi oleh masyarakat SAD. Selama ini, ubi umumnya hanya diolah dengan cara direbus. Oleh karena itu, tim P2M2 memberikan edukasi mengenai inovasi pengolahan ubi menjadi kue bolu sebagai alternatif makanan yang lebih variatif, bergizi, dan disukai oleh anak-anak. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat SAD mengenai pengolahan pangan lokal yang bernilai gizi dan ekonomi.

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Program Pengabdian Mahasiswa kepada Masyarakat (P2M2) Universitas Jambi di Desa Koto Rayo, Kecamatan Tabir, Kabupaten Merangin, menunjukkan hasil yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Suku Anak Dalam (SAD) terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta penerapan gizi seimbang. Sebelum kegiatan berlangsung, hasil observasi awal dan wawancara sederhana menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat SAD belum terbiasa melakukan praktik kebersihan diri secara rutin, seperti mencuci tangan menggunakan sabun, menyikat gigi dua kali sehari, serta mandi secara teratur. Selain itu, pola konsumsi makanan masih didominasi oleh bahan pangan seadanya dengan variasi gizi yang terbatas, meskipun tersedia sumber daya lokal seperti ubi hutan (bana).

Setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi langsung, terjadi peningkatan pemahaman masyarakat SAD yang ditunjukkan melalui hasil evaluasi praktik. Sebagian besar peserta mampu memperagakan kembali cara mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar, serta dapat menyebutkan contoh makanan bergizi yang mencakup karbohidrat, protein, dan vitamin. Anak-anak SAD juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam kegiatan kolase makanan bergizi, yang secara tidak langsung meningkatkan kemampuan mereka mengenali jenis makanan sehat. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis praktik dan visual lebih efektif diterapkan pada komunitas adat terpencil dibandingkan penyampaian materi secara teoritis semata.

Selain peningkatan pengetahuan, program ini juga memberikan dampak pada aspek pemanfaatan sumber daya lokal. Pelatihan pengolahan ubi hutan menjadi kue bolu memberikan alternatif baru dalam pengolahan pangan lokal yang sebelumnya hanya dikonsumsi secara sederhana. Masyarakat SAD menunjukkan ketertarikan untuk mengolah ubi menjadi bentuk makanan lain yang lebih menarik dan bernilai gizi lebih baik, sehingga berpotensi meningkatkan variasi konsumsi pangan sehari-hari.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan beberapa kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya yang berfokus pada peningkatan PHBS pada komunitas adat terpencil. Penelitian pengabdian yang dilakukan oleh mahasiswa di komunitas Suku Anak Dalam wilayah Jambi lainnya melaporkan bahwa pendekatan partisipatif dan edukasi langsung di lingkungan tempat tinggal masyarakat efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap kebersihan diri. Namun, dibandingkan dengan pengabdian sebelumnya yang umumnya hanya berfokus pada edukasi kesehatan, program P2M2 ini memiliki keunggulan dengan mengintegrasikan edukasi PHBS, gizi seimbang, serta inovasi pemanfaatan pangan lokal, sehingga dampak yang dihasilkan lebih komprehensif.

Selain itu, berbeda dengan beberapa kegiatan pengabdian yang bersifat satu arah, program ini menekankan pada pendampingan dan evaluasi berkelanjutan. Evaluasi tidak hanya dilakukan melalui tanya jawab, tetapi juga melalui praktik langsung oleh masyarakat SAD, sehingga memberikan gambaran nyata mengenai tingkat pemahaman dan kemampuan mereka dalam menerapkan materi yang diberikan. Pendekatan ini memperkuat hasil pengabdian karena masyarakat tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dilatih untuk mempraktikkannya secara mandiri.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa program P2M2 Universitas Jambi mampu memberikan dampak positif baik dari aspek pengetahuan, keterampilan, maupun pemberdayaan masyarakat SAD. Jika dibandingkan dengan pengabdian sebelumnya, program ini memberikan nilai tambah melalui pendekatan holistik berbasis komunitas dan pemanfaatan sumber daya lokal. Dengan demikian,

program ini berpotensi menjadi model pengabdian masyarakat yang dapat direplikasi di komunitas adat terpencil lainnya dengan permasalahan serupa.

## V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi lapangan, diskusi, serta evaluasi selama pelaksanaan kegiatan P2M2 di Desa Koto Rayo, dapat disimpulkan bahwa intervensi edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta gizi seimbang memberikan peningkatan pemahaman bagi masyarakat Suku Anak Dalam (SAD). Hal ini ditunjukkan melalui partisipasi aktif masyarakat selama kegiatan, kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi yang disampaikan, serta praktik langsung PHBS dan gizi seimbang yang dilakukan setelah sesi edukasi.

Selain dampak pada masyarakat, kegiatan ini juga memberikan kontribusi nyata bagi mahasiswa, khususnya dalam pengembangan kepekaan sosial, kemampuan komunikasi lintas budaya, serta kerja sama tim dalam konteks pengabdian masyarakat. Analisis terhadap proses pelaksanaan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang disesuaikan dengan kondisi sosial dan budaya SAD berperan penting dalam meningkatkan penerimaan dan efektivitas program.

Dengan demikian, kegiatan P2M2 ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat SAD terkait PHBS dan gizi seimbang, tetapi juga menjadi langkah awal yang strategis dalam membangun hubungan kolaboratif berkelanjutan antara masyarakat SAD dan institusi pendidikan sebagai mitra pendamping.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Universitas Jambi atas dukungan dan pendanaan yang memungkinkan terlaksananya program ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada kepala temenggung serta masyarakat suku anak dalam, atas kerja sama dan kepercayaan yang diberikan, serta kepada Ns. Yosi Oktarina, S.Kep., M.Kep., selaku dosen pembimbing atas arahan dan bimbingannya. Tak lupa kami sampaikan apresiasi kepada seluruh tim pelaksana atas dedikasi dan kerja keras, serta kepada Masyarakat suku anak dalam yang telah berpartisipasi dengan terbuka dan semangat. Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga program ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga program ini memberikan manfaat yang berkelanjutan dan menjadi awal dari pengembangan kegiatan serupa di masa depan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, R. (2018). Hubungan Kebersihan Diri (Personal Hygiene) dengan Kejadian penyakit Dermatofitosis Di Desa Lereng Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Ners*, 2(1), 86–94.
- Indonesia, K. K. R. (2011). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA. In *Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat*.
- Indonesia, K. K. R. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020* (B. Hardhana, F. Sibuea, & W. Widiyanti (eds.)). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Indonesia, M. K. R. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia* (pp. 1–96).
- Nugroho, F. S. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Role Play Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Kelas X. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 46–55.
- Rifkin, S. B. (2014). Examining the links between community participation and health outcomes : a review of the literature. *Health Policy and Planning*, 29(2), 98–106. <https://doi.org/10.1093/heapol/czu076>
- Sagala, S. (2014). *Konsep dan Makna Pembelajaran: untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar dan Mengajar* (1st ed.). Alfabeta.
- Sari, D. M. (2016). Hubungan Sumber Air Minum Terhadap Kejadian Diare Pada Keluarga. In *2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan* (Vol. 6, Issue 4, pp. 194–198).
- Tarwoto, & Wartinah. (2023). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan* (A. Suslia & P. P. Lestari (eds.); 6th ed.). Salemba Medika.
- Unicef. (2020). *Engaged and Heard! Guidelines on Adolescent Participation and Civic Engagement*.
- Unicef, & WHO. (2019). *Progress on household drinking water, sanitation and hygiene 2000-2017. Special focus on inequalities* (R. Steele (ed.)).