



**POLA KOMUNIKASI KELOMPOK FATAYAT NU TANGERANG DALAM  
PEMBENTUKAN KARAKTER HIDUP SEHAT PADA KEGIATAN  
“SHARING SEHAT BERSAMA FATAYAT”**

---

**Amalliah, Ria Yunita, Flora Meliana Siahaan**  
**Universitas Bina Sarana Informatika**  
**(Naskah diterima: 1 September 2022, disetujui: 31 Oktober 2022)**

***Abstract***

*The family is the foundation of the formation of a healthy living character, because it is from the family that the formation of a healthy living character actually begins. Good or bad a person's healthy way of life is clearly determined by the parenting pattern developed in the family. A mother becomes a good uswatun hasanah for her children, in realizing the child into a whole person who brings goodness to himself, his family, society, country, and the universe (maslahah). Approach The group communication pattern applied is an approach that can be better understood as a pattern of interaction than as a set of specific skills. This study aims to determine the pattern of communication in Healthy Sharing activities with Fatayat. This study was dissected based on the concept of group communication patterns, using a qualitative approach research method with a descriptive method. The results of the research are communication patterns, communication patterns, network communication schemes, all channels or star patterns and communication patterns, group interaction analysis, and character education by interacting and sharing education.*

**Keywords:** Group Communication Pattern, Healthy Living Character

***Abstrak***

Keluarga merupakan fondasi dari pembentukan karakter hidup sehat, karena dari keluargalah pembentukan karakter hidup sehat sebetulnya dimulai. Baik atau buruknya cara hidup sehat seseorang, jelas sangat ditentukan oleh pola pengasuhan yang dikembangkan dalam keluarga. Seorang ibu menjadi uswatun hasanah yang baik bagi anak-anaknya, dalam mewujudkan anak menjadi pribadi yang utuh yang membawa kebaikan untuk diri sendiri, keluarga, masyarakat, negara, dan alam semesta (maslahah). Pendekatan Pola komunikasi kelompok yang di aplikasikan pendekatan yang dapat lebih bisa dipahami sebagai suatu pola interaksi daripada sebagai suatu rangkaian keterampilan khusus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola komunikasi di dalam kegiatan Sharing Sehat Bersama Fatayat. Penelitian ini dibedah berdasarkan konsep pola komunikasi kelompok, menggunakan metode penelitian pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Hasil penelitian terdapat pola komunikasi Pola Komunikasi Jaringan Komunikasi Skema Semua Saluran atau pola bintang dan Pola Komunikasi Analisis Interaksi Kelompok serta edukasi karakter dengan interaksi dan berbagi edukasi.

**Kata Kunci:** Pola Komunikasi Kelompok, Karakter hidup sehat

## **I. LATAR BELAKANG**

**H**idup sehat merupakan harapan setiap orang, hal tersebut sudah menjadi rahasia umum. Menjadi tujuan, hidup sehat juga berarti sebuah “perjalanan” di mana dalam mencapainya diperlukan upaya tak kenal lelah dalam menerapkan dan menjaga pola hidup sehat. Di kota-kota besar, seringkali kita jumpai aktivitas-aktivitas dan kesibukan yang alih-alih mendukung kita menerapkan pola hidup sehat, justru malah sedikit demi sedikit meninggalkan atau bahkan merusak pola hidup sehat.

Keluarga adalah hal utama yang harus dijaga, baik dari sisi kesehatan fisik, mental, asupan, dan lainnya. Peran orang tua sangat penting untuk tetap memantau pola hidup setiap anggota keluarganya, menyeimbangkan aktivitas dan asupan gizi setiap harinya. Apalagi di tengah pandemi seperti ini, banyak ibu atau orang tua yang khawatir dengan bahan makanan atau sesuatu yang berasal dari luar rumah mereka. Karena dalam situasi ini menentukan makanan yang bersih dan sehat terasa susah dan tidak bisa ditebak. Kebanyakan dari kita memesan beberapa bahan atau makanan secara daring. Banyak yang sudah aware dengan melakukan UV terlebih dahulu atau di disinfektan. Tapi ada pula yang masih

kurang peduli, sehingga sebagai keluarga akan lebih baik jika saling mengingatkan untuk mensterilkan barang dari luar terlebih dahulu agar bakteri, debu, dan kotoran lain yang menempel lenyap. Sebagai keluarga pintar, perlu untuk mengetahui update berita kesehatan yang dirilis oleh pemerintah, agar kita tetap mematuhi regulasi yang ditetapkan pemerintah dan melakukan tindakan pencegahan apabila terjadi kondisi tertentu. Memantau produktivitas dan asupan keluarga, seperti suami dan anak terasa sangat penting di situasi seperti ini.

Keluarga adalah lingkungan pertama yang dikenal oleh anak. Bahkan, perannya bisa jadi fondasi utama untuk membangun karakternya di masa depan. Sebagai lembaga pertama yang dikenal oleh anak, keluarga harus memperkenalkan sedini mungkin tentang pola hidup sehat. Menampak karakter hidup sehat dalam keluarga dapat di lakukan sejak dini dan dari hal-hal yang kecil sangat penting peranannya dalam pembentukan karakter hidup sehat dalam keluarga. Lalu apa saja tips dalam memastikan pola hidup sehat tertanam dalam diri?

### 1. Olahraga secara teratur

Ada berbagai jenis olahraga yang dapat dilakukan bersama-sama anggota keluarga, lari atau jogging misalnya. Joging

adalah salah satu olahraga yang kita semua sepakat bahwa kegiatan ini mudah dan murah. Dengan berlari, kita dapat melatih kinerja anggota tubuh dan organ dalam tubuh kita agar lebih kuat. Baik untuk kesehatan jantung, meningkatkan imunitas dan membersihkan tubuh dari racun yang dikeluarkan lewat keringat. Selain itu, berolahraga juga baik untuk kesehatan mental, menangkal stres dan mencegah depresi.

2. Biasakan mengkonsumsi makanan bernutrisi

Anggota keluarga dapat mengkonsumsi makanan kaya zat gizi seperti daging berlemak rendah, ikan, kacang-kacangan, buah-buahan, dan sayur-sayuran. Contoh-contoh makanan ini tentunya mengandung berbagai macam nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Baik untuk proses metabolisme tubuh maupun untuk menjaga kekebalan tubuh terhadap serangan berbagai penyakit.

3. Mengedukasi serta Menghindari hal yang dapat merusak tubuh

Merokok bukanlah suatu kebiasaan yang dengan sendirinya muncul pada seseorang. Kebiasaan merokok lahir karena adanyalingkungan yang memengaruhi. Oleh karenanya, sebagai penanggung jawab, keluarga perlumengedukasi anak tentang

bahaya merokok bagi kesehatan dengan cara memberi contoh tidak merokok. Selain rokok, mengatur jam tidur secara teratur agar tubuh dpt bekerja kembali secara maksimal.

4. Terapkan “*Family Quality Time*”

Dapat dilakukan dengan menginisiasi makan malam keluarga secara berkala. Dengan catatan, semua anggota keluarga harus berkumpul pada sesi makan malam keluarga dan meninggalkan gawai atau *gadget*. Dengan makan bersama, rasa saling memiliki antar anggota keluarga dapat terpupuk.

5. Biasakan untuk *sharing*

Dengan berbagi setiap anggota keluarga tidak harus menanggung masalahnya sendirian, beban akan terasa lebih ringan, dengan demikian dapat menghindari risiko depresi. Selain itu, saling berbagi dapat semakin mempererat tali kasih setiap anggota keluarga. Dalam membentuk karakter hidup sehat dalam kelurga juga di perlukan pemahaman pendekatan pola komunikasi terhadap anggota Fatayat Nu Tanggerang yang nantinya di terapkan pada keluarganya.

Pendidikan karakter dapat dikembangkan melaui tahap pengetahuan (*know-ing*), pelaksanaan (*acting*), dan kebiasaan (*habit*). Setiap hari manusia akan

menjalani aktivitas rutin seperti makan, istirahat, mandi, dan beraktivitas lainnya. Jika kegiatan rutin ini dimanajemen dengan baik sesuai dengan kaidah-kaidah yang benar, akan menjadi kebiasaan yang baik yang seterusnya akan menghasilkan nilai-nilai karakter hidup sehat yang positif. Model pengembangan karakter melalui metode *knowing the good, feeling the good, dan acting the good* dalam implementasinya dapat diwujudkan melalui metode pendidikan karakter sebaiknya dimulai sejak anak usia dini karena usia ini merupakan usia emas bagi perkembangan kognisi anak.

Untuk itulah perlu pendidikan atau pengetahuan dengan pola komunikasi kelompok yang dilakukan dalam kegiatan Sharing Hidup Sehat di Fatayat Nu, dimana Ketua kelompok dan nara sumber yang ahli dalam pola kesehatan keluarga memberikan pendidikan, pengetahuan serta pengalaman kepada anggota Fatayat Nu yang diharapkan dapat di terapkan di keluarga masing masing dan bahkan di lingkungan sekitarnya.

Maka dengan dasar latar belakang tersebut di perlukan penerapan pendekatan pola komunikasi pada angota Fatayat Nu Tangerang dalam membentuk karakter hidup sehat baik untuk dirinya masing masing dan keluarga. Pola komunikasi dengan

melakukan kegiatan Sharing Sehat Fatayat NU dapat menciptakan pola komunikasi yang berhasil dengan dijalankannya pola sehat pada anggotanya dan keluargannya.

## **II. LANDASAN TEORI**

### **1. Pola Komunikasi**

Pola menurut Kamus Besar Bahasa Indo-nesia dapat di artikan sebagai bentuk (Struk-tur) yang tetap.Djamarah (2004:1) menyatakan bahwa pola komunikasi dapat dipahami sebagai pola hubungan antara dua orang atau lebih dalam pengiriman dan penerimaan pesan dengan cara yang tepat sehingga pesan yang dimaksud dapat dipahami. Menurut Tubbs dan Moss dalam Mulyana (2006: 26) mengatakan bahwa pola komunikasi dapat diciptakan oleh hubungan komplementaris atau simetri. Dalam hubungan komplementer, satu bentuk perilaku akan diikuti oleh lawannya. Contohnya perilaku dominan dari satu partisipan mendatangkan perilaku tunduk dan lainnya.

Dalam simetri, tingkatan sejauh mana orang berinteraksi atas dasar kesamaan. Dominasi bertemu dengan dominasi, atau kepatuhan dengan kepatuhan. Disini mulai dilibatkan bagaimana proses interaksi menciptakan struktur sistem. Bagaimana orang merespon satu sama lain menentukan jenis hubungan

yang mereka miliki dari pengertian diatas maka suatu pola komunikasi adalah bentuk atau pola hubungan antara dua orang atau lebih dalam proses pengiriman dan penerimaan pesan yang dikaitkan dua komponen, yaitu gambaran atau rencana yang meliputi langkah-langkah pada suatu ak- tifitas, dan komponen yang merupakan bagian penting atas terjadinya hubungan komunikasi antar manusia atau kelompok dan organisasi. Menurut Johnson & Johnson, dalam Derry (2005: 57), komunikasi kelompok dapat lebih bisa dipahami sebagai suatu pola interaksi daripada sebagai suatu rangkaian keterampilan khusus. Ada tiga pendekatan untuk mengkaji pola komunikasi kelompok:

1. Analisis Interaksi Kelompok yang efektif harus mampu menjaga keseimbangan antara tugas dan kegiatan emosional, serta mengembangkan suatu sistem pengamatan yang dikenal sebagai analisis interaksi untuk menganalisis interaksi antar anggota kelompok. Pertama, banyaknya dan lamanya sebuah komunikasi. Kedua, pada siapa kita berkomunikasi. Ketiga, memperhatikan siapa yang menggerakkan siapa dan dengan cara apa. Umumnya, anggota *high-authority*

(atasan) akan lebih mengontrol anggota *low-authority* (bawahan).

2. Hirarki Komunikasi Satu Arah Dan Dua Arah Komunikasi satu arah atau *one way communication*, memiliki ciri ketua kelom-pok memberi perintah kepada anggota kelompok. Bersifat pasif dan keefektifitan komunikasi ditentukan oleh bagaimana pesan tersebut dibuat dan di sampaikan. Sedangkan dalam komunikasi dua arah atau *two way communication*, adanya proses timbal balik dimana setiap anggota dapat menyampaikan pesan dan menjelas- kan pesan kepada anggota lain.
3. Jaringan Komunikasi adalah langkah-langkah dalam menentukan siapa yang dapat berkomunikasi dan bagaimana komunikasi itu dilakukan (secara langsung ataupun melalui anggota lain) sehingga dapat diterima antar anggota dalam kelompok dan organisasi. Dilihat dari struktur dan bentuknya terdapat beberapa tipe jaringan komunikasi, di- antaranya sebagai berikut:
  1. Skema LingkaranStruktur lingkaran tidak memiliki pe-mimpin. Semua anggota posisinya sama. Mereka memiliki wewenang atau kekuatan yang sama untuk mempengaruhi kelom-

pok. Setiap anggota bisa berkomunikasi dengan dua anggota lain di sisinya.

### 2. Skema Roda

Struktur roda memiliki pemimpin yang jelas, yaitu yang posisinya dipusat. Orang ini merupakan satu-satunya yang dapat mengirim dan menerima pesan dari semua anggota. Oleh karena itu, jika seorang anggota ingin berkomunikasi dengan anggota lain, maka pesannya harus disampaikan melalui pemimpinnya.

### 3. Skema Y

Struktur Y relatif kurang tersentralisasi dibanding dengan struktur roda, tetapi lebih tersentralisasi dibanding dengan pola lainnya. Pada struktur Y juga terdapat pemimpin yang jelas (orang ketiga dari bawah). Tetapi satu anggota lainnya berperan sebagai pemimpin kedua (orang kedua dari bawah). Anggota ini dapat mengirim-kan dan menerima pesan dari dua orang lainnya. Ketiga anggota lainnya melakukan komunikasi terbatas hanya dengan satu orang lainnya.

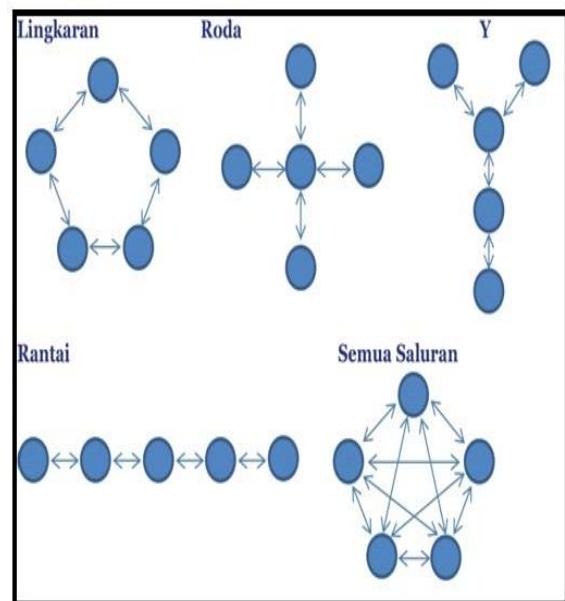
### 4. Skema Rantai

Struktur rantai sama dengan struktur lingkaran kecuali bahwa para anggota yang paling ujung hanya dapat berkomunikasi dengan satu orang saja. Keadaan terpusat juga terdapat di sini. Orang yang berada di posisi tengah lebih berperan sebagai

pemimpin daripada mereka yang berada di sisi lain.

### 5. Skema Semua Saluran

Pada struktur semua saluran atau pola bintang hampir sama dengan struktur lingkaran dalam artian semua anggota adalah sama dan semuanya juga memiliki kekuatan yang sama untuk mempengaruhi anggota lainnya. Akan tetapi, dalam struktur semua saluran, setiap anggota bisa berkomunikasi dengan setiap anggota lainnya. Pola ini memungkinkan adanya partisipasi anggota secara umum.(Derry,2005: 57-73).



## **2. Pembentukan Karakter Hidup Sehat**

Karakter kita terbentuk dari kebiasaan kita. Kebiasaan kita saat anak-anak biasanya bertahan sampai masa remaja. Orang tua bisa mempengaruhi baik atau buruk, pembentukan kebiasaan anak-anak mereka (Lickona, 2012:50).

Unsur terpenting dalam pembentukan karakter adalah pikiran karena pikiran yang di dalamnya terdapat seluruh program yang terbentuk dari pengalaman hidupnya, merupakan pelopor segalanya. Program ini kemudian membentuk sistem kepercayaan yang akhirnya dapat membentuk pola berpikir yang bisa mempengaruhi perilakunya. Jika program yang tertanam tersebut sesuai dengan prinsip-prinsip kebenaran universal, maka perilakunya berjalan selaras dengan hukum alam. Hasilnya, perilaku tersebut membawa ketenangan dan kebahagiaan. Sebaliknya, jika program tersebut tidak sesuai dengan prinsip-prinsip universal, maka perilakunya membawa kerusakan dan menghasilkan penderitaan. Oleh karena itu pikiran harus mendapatkan perhatian serius.

Karakter merupakan kualitas moral dan mental seseorang yang pembentukannya dipengaruhi oleh faktor bawaan (fitrah, nature) dan lingkungan (sosialisasi pendidikan,

nurture). Potensi karakter yang baik dimiliki manusia sebelum dilahirkan, tetapi potensi-potensi tersebut harus dibina melalui sosialisasi dan pendidikan sejak usia dini.

Tujuan pembentukan karakter pada dasarnya adalah mendorong lahirnya anak-anak yang baik dengan tumbuh dan berkembangnya karakter yang baik akan mendorong anak untuk tumbuh dengan kapasitas komitmen-nya untuk melakukan berbagai hal yang terbaik dan melakukan segalanya dengan benar serta memiliki tujuan hidup. Masyarakat juga berperan dalam membentuk karakter anak melalui orang tua dan lingkungan.

Karakter tidak terbatas pada pengetahuan saja. Seseorang yang memiliki pengetahuan kebaikan belum tentu mampu bertindak sesuai dengan pengetahuannya, jika tidak terlatih (menjadi kebiasaan) untuk melakukan kebaikan tersebut. Karakter juga menjangkau wilayah emosi dan kebiasaan diri. Dengan demikian diperlukan tiga komponen karakter yang baik (*components of good character*), yaitu:

1. Pengetahuan tentang moral (moral knowing)
2. Dimensi-dimensi dalam moral knowing yang akan mengisi ranah kognitif adalah

kesadaran moral (moral awareness), pengetahuan tentang nilai-nilai moral (knowing moral values), penentuan sudut pandang (perspective taking), logika moral (moral reasoning), dan pengenalan diri (self knowledge).

3. Perasaan/penguatan emosi (moral feeling)
4. Moral feeling merupakan penguatan aspek emosi peserta didik untuk menjadi manusia berkarakter. Penguatan ini berkaitan dengan bentuk-bentuk sikap yang harus dirasakan oleh peserta didik, yaitu kesadaran akan jati diri (conscience), percaya diri (self esteem), kepekaan terhadap derita orang lain (emphaty), cinta kebenaran (loving the good), pengendalian diri (self control), dan kerendahan hati (humility).
5. Perbuatan bermoral (moral action)
6. Moral action merupakan perbuatan atau tindakan moral yang merupakan hasil (outcome) dari dua komponen karakter lainnya. Untuk memahami apa yang mendorong seseorang dalam perbuatan yang baik (act morally) maka harus dilihat tiga aspek lain dari karakter, yaitu kompetensi (competence), keinginan (will), dan kebiasaan (habit).

Untuk membentuk karakter, perlu adanya pembiasaan-pembiasaan yang selalu dilakukan setiap hari. Disamping itu perlu juga adanya contoh ketauladanan dari orang tua. Dan untuk menumbuhkan kesadaran kesehatan diri, merupakan karakter yang harus dibiasakan sejak dini. Sehingga terbentuk paradigma sehat dalam diri yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan keluarga dan masyarakat. Hal ini bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui pendekatan pimpinan (advocacy), bina sosial (sosial support), dan pemberdayaan masyarakat (empowerment).

### **III METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Penelitian kualitatif biasanya digunakan untuk meneliti tingkah laku, persepsi, motivasi, tindakan dan kehidupan bermasyarakat secara holistik. Penelitian kualitatif bertujuan untuk menjelaskan fenomena dengan, sedalam-dalamnya melalui

pengumpulan data, observasi dan wawancara mendalam. Sedangkan metode deskriptif, mendeskripsikan hasil wawancara mendalam dan observasi terhadap subjek penelitian (Meleong, 2006).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan Ketua Fatayat NU Tangerang , Nara Sumber pengisi acara Sharing Untuk Sehat dan anggota Fatayat Nu Tangerang. Karena sepanjang penelitian ini dilakukan, masih dalam pandemi, maka proses wawancara ada yang dilakukan secara online dan tatap muka pada saat peneliti melakukan observasi langsung ke objek penelitian. Yang menjadi objek penelitian adalah Fatayat NU Tangerang , yang berlokasi di Jl.Ostita Jl Ciputat Raya No 32 Ciputat Tangerang Selatan-Banten.

#### **IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua Fatayat Nu, Nara sumber pengisi acara Sharing Untuk Sehat Fatayat NU dan anggota Fatayat Nu Tangerang Selatan dan obervasi serta literature , pada kegiatan sharing hidup sehat bersama Fatayat NU pada pembentukan karakter hidup sehat di temukan hasil sebagai berikut :

#### **Pola Komunikasi Jaringan Komunikasi Skema Semua Saluran atau pola bintang**

Pada struktur semua saluran atau pola bintang hampir sama dengan struktur lingkaran dalam artian semua anggota adalah sama dan semuanya juga memiliki kekuatan yang sama untuk mempengaruhi anggota lainnya. Akan tetapi, dalam struktur semua saluran, setiap anggota bisa berkomunikasi dengan setiap anggota lainnya. Di Fatayat NU kegiatan Sharing sehat bersama Fatayat NU, dimana Ketua Fatayat mengundang para anggotanya dan menghadiri narasumber yang memiliki pengetahuan tentang hidup sehat untuk melakukan senam yoga bersama dan bincang bincang dalam memberikan pengetahuan, informasi tentang pembentukan karakter hidup sehat yang dibina atau ditanamkan sejak dulu , pada penanaman karakter pola hidup sehat. Dari hasil kegiatan sharing hidup sehat ini menjadi pengetahuan baru yang terus diaplikasikan dan dilaksanakan dari hal hal yang kecil menjadi kebiasaan baik yang dilakukan terus menerus dan berkelanjutan. Masing masing anggota juga saling berbagi informasi tidak hanya ketua kelompok dan narasumber yang berbagi informasi tetapi dalam kelompok itu terjalin komunikasi yang berinteraksi satu dengan yang lain. Memberikan motivasi dan saran serta pendapat mereka tentang pembiasaan hidup sehat yang

nantinya juga akan di terapkan kepada anggota keluarga, tidak itu saja mereka akan mendapatkan bahwa hidup sehat itu penting dan bermanfaat sekali dari pada nanti ketika sakit., disiplin dan kesadaran merupakan kunci dari hidup sehat.

### **Pola Komunikasi Analisis Interaksi Kelompok**

Anggota , ketua kelompok dan narasumber saling berinteraksi dalam kegiatan sharing hidup sehat Fatayat NU . Untuk menumbuhkan kesadaran kesehatan diri, merupakan karakter yang harus dibiasakan sejak dini. Sehingga terbentuk paradigma sehat dalam diri yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan keluarga dan masyarakat.. Salah satu tujuan dari kegiatan Sharing Hidup sehat bersama Fatayat yakni Untuk menumbuhkan kesadaran kesehatan diri, merupakan karakter yang harus dibiasakan sejak dini. Sehingga terbentuk paradigma sehat dalam diri yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan keluarga dan masyarakat. Program ini bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehingga masyarakat sadar, mau, dan

mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui pendekatan pimpinan (advocacy), nara sumber (sosial support), dan anggota Fatayat NU (empowerment). Pada kegiatan tersebut. Saling berinteraksi ,saling memberikan informasi, memotivasi dan saling mendukung, apalagi kegiatan tersebut di isi dengan berolahraga menjadikan kegiatan tersebut lebih komunikatif dan juga bersemangat sehingga edukasi pembentukan karakter hidup sehat ini dapat di bentuk atau di bangun didalam kelompok organisasi Fatayat NU khususnya Tangerang Selatan dan pada umumnya seluruh Fatayat NU. Para anggota dengan nara sumber saling berinteraksi dengan memberikan pertanyaan dan juga pelatihan , ini bisa di lihat dari semangat para ibu-ibu anggota mengikuti kegiatan tersebut.

### **Karakter hidup sehat pada kegiatan Sharing Hidup Sehat**

Perilaku hidup bersih dan sehat harus diterapkan sejak dini dan dimulai dari lingkungan keluarga. Beberapa kebiasaan kecil seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan kamar, berolahraga secara rutin, mengonsumsi makanan yang bergizi, serta mencuci gelas dan piring sesudah makan bisa diajarkan pada si kecil sejak dini.

Kebiasaan-kebiasaan tersebut diharapkan akan menempel di benak si kecil sehingga akan terus ia bawa sampai beranjak dewasa. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Manfaat dari PHBS sendiri yaitu untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar mau menjalankan hidup bersih dan sehat sehingga dapat mencegah dan mengatasi masalah kesehatan juga agar bisa meningkatkan kualitas hidup. Di kutip dari laman Kemenkes (2016) Perilaku hidup bersih dan sehat ini dibagi menjadi lima tatanan. Tatanan pertama dan yang paling utama adalah perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga atau keluarga, dimana yang menjadi pelakunya adalah seluruh anggota keluarga tanpa terkecuali. Tatanan kedua adalah Perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah, selanjutnya tatanan Perilaku hidup bersih dan sehat di tempat kerja, sarana kesehatan seperti klinik, puskesmas, dan rumah sakit, dan Perilaku hidup bersih dan sehat di tempat-tempat umum.

Pada kegiatan Sharing hidup sehat itulah edukasi diberikan kepada ibu-ibu anggota Fatayat Nu Tangsel. . Ketua PC Fatayat Nahdlatul Ulama kota Tangerang Selatan, Nurul Mudrika menyampaikan bahwa seorang ibu yang menerapkan pola hidup sehat di dalam keluarga merupakan fondasi dari pembentukan karakter hidup sehat, karena dari keluargalah pembentukan karakter hidup sehat sebetulnya dimulai. Baik atau buruknya cara hidup sehat seseorang, jelas dia, sangat ditentukan oleh pola pengasuhan yang dikembangkan dalam keluarga. "Ibu menjadi uswatun hasanah yang baik bagi anak-anaknya, dalam mewujudkan anak menjadi pribadi yang utuh yang membawa kebaikan untuk diri sendiri, keluarga, masyarakat, negara, dan alam semesta (maslahah), Kami berharap Fatayat NU dapat ikut berkontribusi untuk pola hidup sehat dimulai dari skala terkecil, yaitu keluarga,"" ujarnya.

Sementara itu, sebagai narasumber kegiatan Suhu Yuni Scala menyampaikan, banyak cara yang dapat dilakukan seseorang untuk meningkatkan pola hidup sehatnya. Salah satu yang cukup efektif adalah dengan yoga. Yoga sendiri adalah aktivitas olah tubuh dan pikiran yang fokus pada kekuatan, fleksibilitas dan pernapasan untuk

meningkatkan kualitas mental dan fisik. Di antara manfaat yoga adalah mengurangi stres, meningkatkan kebugaran, membantu mengatasi masalah kesehatan, mengurangi masalah asma, dan membakar lemak dalam tubuh. "Tidak ada sehat yang instan, semua butuh proses," ungkapnya.

Diperlukan kesadaran dari para ibu-ibu anggota untuk selalu menjadi pioneer dalam kesehatan di tengah keluarga , dan ini perlu pengetahuan dimana pengetahuan dapat membentuk keyakinan tertentu sehingga seseorang berperilaku sesuai dengan keyakinan tersebut dengan pengetahuan kesehatan lingkungan yang baik diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menciptakan kondisi lingkungan yang sehat, sehingga dapat memutuskan rantai penularan penyakit melalui lingkungan serta perilaku hidup bersih dan sehat agar tidak mudah tertular penyakit.

## **V. KESIMPULAN**

Pembentukan karakter pola sehat dalam keluarga perlu peranan seorang ibu unuk menjadi contoh dan pemimpin dalam kesadaran hidup sehat di dalam keluarga. Seorang ibu menjadi tempat pendidikan pertama bagi anak anaknya, maka ibu perlu selalu belajar dan mendapatkan informasi dan

edukasi yang bermanfaat pada kesehatan dan bidang lainnya yang berdampak positif bagi keluarag dan masyarakat . Dengan sebuah keluaraga yang mamu menanamkan edukasi karakter hidup sehat ini akan di harapkan dapat menularkan kepada masyarakat sekitarnya dan masyarakat luas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, Sunita. 2005. *Penuntun Diet*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Cangara, Hafied. (2014). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Fitriyani, dkk. (2008). Kondisi Lingkungan, Perilaku Hidup Sehat, dan Status Kesehatan Keluarga Wanita Pemetik Teh. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 3(2), 86-93.
- Gunawan, Heri. 2012. *Pendidikan Karakter. Konsep dan Implementasinya*. Bandung: Alfabeta.
- Gani, dkk. (2015). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Using. *Jurnal IKESMA*, 11 (1).
- Maryunani, A. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: CV. TRANS INFO MEDIA.
- Moleong, Lexy J. (2007). *Metode Penelitian Kualitatif*. (Alih bahasa: Hasan Basari). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Mulyana, Deddy. (2004). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.

Pahlevi, M. R. (2014). Pola Komunikasi Orangtua dengan Remaja Pecandu Alkohol. Skripsi. Universitas Komputer Indonesia

Permata, Sintia. (2013). Pola Komunikasi Jarak Jauh Antara Orangtua dengan Anak. *Journal Acta Diurna*, 2(1).

<https://www.kajianpustaka.com/2017/08/pengetian-unsur-dan-pembentukan-karakter.html>

<https://fatayatnutangsel.or.id/berita/upaya-fatayat-nu-tangerang-selatan-ciptakan-generasi-sehat>

[https://radarsemarang.jawapos.com/artikel/untukmu\\_guruku/2021/04/05/pendidikan-karakter-dengan-menanamkan-prilaku-hidup-sehat/](https://radarsemarang.jawapos.com/artikel/untukmu_guruku/2021/04/05/pendidikan-karakter-dengan-menanamkan-prilaku-hidup-sehat/)

[http://www.andriewongso.com/artikel/artikel\\_tetap/3729/Disiplin](http://www.andriewongso.com/artikel/artikel_tetap/3729/Disiplin). download 25 April 2012.

Suyanto. 2009. *Urgensi Pendidikan Karakter*. <http://www.mandikdasmen.depdikn>