

Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi Anak Usia Prasekolah

Erma Retnaningtyas¹, Angela Yohana Hoar², Fitri Astutik³, Nurul Hudawati⁴, Try Fosa Nenabu⁵, Aziza Ainur Qamaria⁶

¹ Dosen Program Studi D-III Kebidanan STIKes Surya Mitra Husada Kediri
^{2,3,4,5,6} Mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan STIKes Surya Mitra Husada Kediri
*erma.retna26@gmail.com

Received 12 January 2019; Accepted 2 March 2019; Published 10 March 2019

ABSTRAK

Setiap hari anak-anak pasti melakukan cuci tangan, gosok gigi dan mengkonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna. Maka dalam kesempatan ini kelompok kami memanfaatkan untuk mengajak perilaku hidup bersih dan sehat yang bertujuan untuk mencegah penyakit menular dan infeksi pada usia dini. Dalam pembahasan ini kami menggunakan metode ceramah, tanya jawab, memperlihatkan video, serta diskusi dengan seksama mengenai bagaimana cara mencuci tangan yang baik, bersih dan benar, bagaimana menggosok gigi dengan benar, serta makanan 4 sehat 5 sempurna yang baik bagi kesehatan anak usia dini. Hasil penyuluhan yang kita lakukan yaitu peserta 80% mengerti apa yang telah di sampaikan dan dapat mempraktekannya, serta manfaatnya dapat memberikan ilmu ini terhadap orang lain agar berguna. Sehingga, kesimpulannya bahwa penyuluhan yang kami lakukan hampir 100% memenuhi target dan peserta dapat mempraktikkan sendiri setiap hari dalam kegiatannya sehari-hari.

Kata kunci: PHBS, cuci tangan, menggosok gigi, 4 sehat 5 sempurna



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Setiap hari anak – anak pasti melakukan cuci tangan, gosok gigi, dan mengkonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna. Dalam kesempatan baik ini kelompok kami memanfaatkan kesempatan ini dengan mengajarkan perilaku hidup bersih dan sehat yang baik dan benar dengan menerapkan kebiasaan bagi anak – anak.

Di Tk An – Nuur kota Kediri, anak – anak perlu menerapkan PHBS sejak dini karena akan membawa dampak positif di kemudian hari. Upaya sosialisasi kami dengan melakukan pengenalan konsep PHBS mulai dari cuci tangan yang benar, gosok gigi yang benar, dan mengkonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna. Anak usia Pra Sekolah merupakan kelompok anak yang usianya seimbang sehingga memiliki kemampuan dan perkembangan yang sama. Metode yang kami terapkan untuk mengajarkan terhadap anak - anak adalah metode ceramah dan tanya jawab. Dampak dari pengetahuan dan pemahaman yang kurang terhadap PHBS diduga menjadi salah satu faktor penyebab tingginya kasus penyebaran penyakit dan Gizi buruk.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan penyuluhan secara umum dilakukan melalui pelatihan dan pendampingan. Tujuan pelatihan adalah memberikan ketrampilan cara mencuci tangan dan menggosok gigi, serta pengetahuan tentang makanan 4 sehat 5 sempurna. Tujuan pendampingan adalah mendampingi anak – anak dalam penerapan teori yang disampaikan pada saat pelatihan. Discussion juga dilakukan dalam rangka mengetahui perkembangan kegiatan yang dilakukan ataupun pemberian solusi yang dapat dilakukan ataupun pemberian solusi jika terdapat permasalahan pada kegiatan tersebut. Pelatihan dilakukan melalui penayangan materi pelatihan. Data hasil kegiatan dan pengamatan di lapangan disampaikan secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tanggal 02 Juni 2018 sampai dengan 05 Juni 2018 kelompok kami melakukan kegiatan pengabdian masyarakat pada pukul 07.30 WIB – 09.00 WIB. Kegiatan yang berlangsung selama 1 jam 30 menit tersebut kami lakukan dan bertempat di TK AN – NUUR Kota Kediri. Dan kami melakukan penyuluhan dengan menerapkana PHBS terhadap anak usia pra sekolah khususnya mencuci tangan, menggosok gigi, dan makanan 4 sehat 5 sempurna.

Pelaksanaan Kegiatan

Tahap ini meliputi pemberian salam pembuka, memperkenalkan diri dan penyampaian tujuan diberikan penyuluhan. Kemudian penerbit memberikan pertanyaan pembuka untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang materi yang akan diberikan. Pertanyaan sebagai berikut :

- a. Pengertian mencuci tangan dan menggosok gigi ?
- b. Apa itu makanan 4 sehat 5 sempurna :
- c. Bagaimana cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan bersih ?
- d. Sebutkan makanan 4 sehat 5 sempurna ?

Peserta menjawab pertanyaan dengan bahasa mereka. Sebagian peserta dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Setelah itu penyaji langsung masuk pada materi penyuluhan.

Evaluasi Struktur

1) Evaluasi Struktur

- a. Persiapan penyuluhan dan media 30 menit
- b. Media yang digunakan dalam penyuluhan semua lengkap dan dapat digunakan dalam penyuluhan yaitu : leaflet, laptop, speaker
- c. Pengorganisasian lengkap

2) Evaluasi Proses

- a. 100% peserta antusias
- b. 100% peserta mengikuti awal sampai akhir
- c. Proses penyuluhan dapat berlangsung dengan lancar dan peserta penyuluhan memahami materi penyuluhan yang diberikan
- d. Peserta penyuluhan memperhatikan materi yang diberikan
- e. Selama proses penyuluhan 80% peserta berpartisipasi dalam menjawab pertanyaan

3) Evaluasi Hasil

Peserta penyuluhan mengerti 80% dari apa yang telah disampaikan dengan kriteria mampu menjawab pertanyaan dalam bentuk lisan yang diberikan oleh penyuluh. Berikut beberapa pertanyaan yang akan diberikan :

- a. Pengertian mencuci tangan dan menggosok gigi ?
- b. Apa itu makanan 4 sehat 5 sempurna ?
- c. Bagaimana cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan bersih?
- d. Sebutkan makanan 4 sehat 5 sempurna ?

Jawaban yang diberikan :

a. Mencuci tangan adalah membersihkan serta menggosok tangan, jari-jemari dan seluruh kulit permukaan tangan menggunakan air sabun kemudian dibilas di bawah air mengalir agar tangan menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman. **(Anam,2014)**

Menggosok gigi adalah membersihkan gigi dengan sikat gigi dan pasta gigi. **(Rudi,2010)**

b. Makanan 4 sehat 5 sempurna adalah makanan sehat yang mencakup berbagai asupan gizi penting bagi tubuh kita. **(Ali,2009)**

c. Cara Mencuci Tangan yang Benar

- Basahi tangan dengan air di bawah kran atau air mengalir.
- Ambil sabun cair secukupnya untuk seluruh tangan. Akan lebih baik bila sabun mengandung antiseptik.
- Gosoklah kedua telapak tangan. Gosokkan sampai ke ujung jari.
- Telapak tangan menggosok punggung tangan kiri (atau sebaliknya) dengan jari- jari saling mengunci (berselang-seling) antara tangan kanan dan kiri. Gosok sela - sela jari tersebut. Lakukan sebaliknya.
- Letakkan punggung jari satu dengan punggung jari lainnya dan saling mengunci.
- Usapkan ibu jari tangan kanan dengan telapak kiri dengan gerakan berputar. Lakukan hal yang sama dengan ibu jari tangan kiri.
- Gosok telapak tangan dengan punggung jari tangan satunya, gerakan ke depan, ke belakang dan berputar. Lakukan sebaliknya.
- Pegang pergelangan tangan kanan dengan tangan kiri dan lakukan gerakan memutar. Lakukan pula untuk tangan kiri.
- Bersihkan sabun dari kedua tangan dengan air mengalir.
- Keringkan tangan dengan menggunakan tissue dan bila menggunakan kran, tutup kran dengan tissue. **(Anam,2014)**

Cara Menggosok Gigi

- Cuci tangan.
- Ambil dan dekatkan peralatan.
- Keluarkan isi pasta gigi penuh dan merata pada permukaan sikat gigi.
- Tutup kembali pasta gigi dan kembalikan pada tempatnya.
- Mulailah berkumur dengan air.
- Sikat gigi dan gusi dengan posisi kepala sikat membentuk sudut 45 derajat di daerah perbatasan antara gigi dengan gusi.
- Gerakkan sikat dengan lembut dan memutar. Sikat bagian luar permukaan setiap gigi atas dan bawah dengan posisi bulu sikat 45 derajat berlawanan dengan garis gusi agar sisa makanan yang mungkin masih menyelinap dapat dibersihkan.
- Gunakan gerakan yang sama untuk menyikat bagian dalam permukaan gigi.
- Gosok semua bagian permukaan gigi yang digunakan untuk mengunyah. Gunakan hanya ujung bulu sikat gigi untuk membersihkan gigi dengan tekanan ringan sehingga bulu sikat tidak membengkok. Biarkan bulu sikat membersihkan celah-celah gigi. Rubah posisi sikat gigi sesering mungkin.
- Untuk membersihkan gigi depan bagian dalam, gosok gigi dengan posisi tegak dan gerakkan perlahan ke atas dan bawah melewati garis gusi.
- Berkumur- kumur sampai mulut terasa bersih.
- Lap/keringkan mulut dengan handuk.
- Rapikan alat – alat. **(Rudi,2010)**

d. Nasi, Telur, Bayam, Susu, Air Putih

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa penting adanya penyuluhan terkait dalam memberikan penjelasan pada anak-anak. Penyuluhan yang terkait dengan mencuci tangan, menggosok gigi, dan makanan 4 sehat 5 sempurna. Sangat membantu anak-anak agar mengetahui bagaimana cara mencuci tangan, menggosok gigi, serta makanan 4 sehat 5 sempurna.

REFERENSI

Priyatno, A. (2014). 7 Langkah Mencuci Tangan Yang Benar Menurut WHO.

Ali Khosam & Harlinawati, Y. Menu Sehat dan Lezat. Jakarta: Puspa Sehat.

Aryani, Ratna, dkk. (2009). Prosedur Klinik Keperawatan mata ajar kebutuhan dasar manusia. Jakarta: Penerbit Trans Info Media.

Rudi, H. (2010). Menyehatkan Daerah Mulut. Jogjakarta: Buku Biru.