

Sosialisasi tentang Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sejak Dini di TK Yarsi Mataram

Widani Darma Isasih¹, Rizqa Inayati², Ika Putri Fitri Ajiani³
widani.darma@universitasbumigora.ac.id¹, rizqa.inayati@universitasbumigora.ac.id²,
ika.putri@universitasbumigora.ac.id³

Universitas Bumigora

Abstract: *Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) from an early age in kindergarten children is very important to socialize. This is intended to educate kindergarten children about the importance of implementing PHBS in their daily activities. The introduction of PHBS at an early age is the ideal time to provide education so that the hope can be recorded in memory so that it becomes a habit until adulthood. There are many types of PHBS, one of which is washing your hands properly and correctly. This socialization activity aims to increase the knowledge of children at Yarsi Mataram Kindergarten about the importance of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in children, as well as providing an understanding of the simple application of Clean and Healthy Living Behavior. The results of the service are in the form of understanding and increasing awareness of kindergarten children about the importance of developing clean and healthy living habits that are easy for them to understand, such as how to wash their hands properly and correctly. So it is hoped that this simple understanding can become a habit for them to apply until they grow up.*

Keywords: *socialization, wash hands, Clean and Healthy Living Behavior*

Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan pelaksanaan menjalankan hidup sehat yang dimulai dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar yang berperan menjaga kesehatannya baik secara fisik maupun mental. Tujuan PHBS yaitu memberikan informasi berupa pengalaman, maupun edukasi sehingga kelompok atau masyarakat sadar akan pentingnya PHBS. Edukasi PHBS di masyarakat atau pelajar diharapkan agar masyarakat ataupun pelajar dapat mengidentifikasi serta mengaplikasikan bagaimana langkah-langkah dalam menjaga, dan memelihara kesehatannya (Notoadmodjo, 2007).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, persentase rumah tangga di Indonesia yang memenuhi kriteria PHBS baru mencapai 32,3%. Penerapan PHBS lebih tinggi pada orang dewasa jika dibandingkan dengan anak-anak. Hal ini disebabkan karena anak-anak perlu banyak belajar tentang PHBS dan beradaptasi dengan penerapan PHBS di lingkungan tempat tinggalnya (RISKESDAS, 2018). Ketiadaan penerapan PHBS di lingkungan anak, terutama anak usia sekolah bisa menyebabkan anak terserang berbagai penyakit, seperti penyakit infeksi parasit cacing yang umumnya menjadi permasalahan kesehatan karena kebiasaan yang kurang bersih dan sehat pada anak (Rosdiana, 2020). Pembiasaan PHBS pada anak bisa dimulai dari mengajarkan kemudian memantau penerapan kebiasaan-kebiasaan sederhana, seperti membiasakan untuk mencuci tangan sebelum melakukan kegiatan terutama sebelum makan. Kebiasaan sederhana tersebut dapat menjadi langkah awal untuk dapat mewujudkan lingkungan yang bersih dan sehat sehingga tercapai derajat kesehatan yang lebih baik dengan tujuan akhir terhindar dari berbagai macam penyakit (Handayani, dkk, 2016).

Selain itu, kebiasaan PHBS seperti cuci tangan harus dimulai sejak dini. Pada usia dini, perkembangan fisik (motorik), intelektual, emosional dan sosial sangat pesat sehingga dengan cepat dapat menerima rangsangan/ stimulus dari lingkungan yang diharapkan kebiasaan sejak dini akan tetap mereka bawa hingga mereka dewasa nantinya (Siswanto, 2010).

Mengacu pada penelitian Harahap, dkk (2022) mengenai sosialisasi cara mencuci tangan yang baik dan benar dinyatakan berhasil karena adanya respons yang sangat baik dan antusiasme yang tinggi dari anak-anak (Harahap, dkk, 2022). Hidayati dan Musniati (2020) juga melakukan sosialisasi tentang perilaku cuci tangan dengan gerak dan lagu, menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku cuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah sosialisasi (Hidayati dan Musniati, 2020). Sosialisasi tentang edukasi cuci tangan pakai sabun yang juga dilakukan oleh Hasanah dan Mahardika, 2020 kepada anak-anak dan dilanjutkan dengan simulasi di lapangan dengan berpedoman pada 7 langkah cuci tangan dikatakan berhasil 100%, dengan indikator anak-anak dapat mempraktekan cuci tangan menggunakan sabun dengan baik dan benar (Hasanah dan Mahardika, 2020). Sosialisasi menggunakan metode lain juga dilakukan oleh Tsinallah, dkk (2022), materi dan praktik cuci tangan dilakukan dengan menampilkan slides *Power Point* yang berisi gambar-gambar ilustrasi serta pemutaran video dan disertai dengan demonstrasi cara cuci tangan yang baik dan benar. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan para murid mengenai pentingnya cuci tangan dan tata cara cuci tangan dengan indikator para murid bisa

mempraktikkan secara mandiri tata cara cuci tangan yang baik dan benar (Tsinallah, dkk, 2022).

Berdasarkan latar belakang diatas, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran siswa TK Yarsi Mataram tentang praktik PHBS salah satunya mencuci tangan dengan baik dan benar, serta pentingnya membangun kebiasaan mencuci tangan dengan baik dan benar sejak dini. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode edukasi yang ramah terhadap dunia anak-anak, diantaranya penyampaian materi menggunakan slide dan menampilkan video, metode bermain dan bernyanyi bersama, praktik langsung, quiz, dan pemberian hadiah kepada siswa TK Yarsi Mataram.

Metode

Kegiatan sosialisasi "Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sejak Dini di TK Yarsi Mataram" dilakukan pada pukul 08.30-10.00, 12 Agustus 2022. Sosialisasi ini diikuti oleh 55 siswa, tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa, dan didukung serta didampingi secara langsung oleh Guru TK Yarsi Mataram. Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini adalah penyampaian materi menggunakan slide dan menampilkan video, metode bermain dan bernyanyi bersama, praktik langsung, quiz, dan pemberian hadiah. Adapun tahapan yang dilakukan dalam kegiatan sosialisasi ini antara lain:

1. Tahap pra-persiapan. Tahap pra-persiapan dilakukan dengan menganalisis masalah dan mencari lokasi yang sesuai dengan target sosialisasi yaitu anak-anak TK.
2. Tahap persiapan. Pada tahap ini tim pengabdian melakukan peninjauan langsung ke lokasi pengabdian, memaparkan rencana pengabdian ke kepala sekolah, membuat jadwal kegiatan dengan pihak sekolah, mengurus perizinan, dsb. Setelah itu tim pengabdian menyiapkan materi tentang cara cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan menggunakan bantuan laptop untuk menampilkan slide materi dan video sebagai alat peraga.
3. Tahap pelaksanaan kegiatan
Kegiatan ini dihadiri oleh 55 orang siswa dan dilaksanakan di dalam ruang kelas, dengan tahapan kegiatan yang dilakukan sbb:
 - a. Kepala sekolah serta guru TK Yarsi Mataram mengumpulkan dan memberikan pengarahan kepada siswa di ruangan kelas pada pukul 08.00 WITA.
 - b. Mahasiswa menyiapkan materi berupa slide PPT dan video yang dijadikan sebagai alat

peraga cara mencuci tangan. Penggunaan slide PPT dan video diharapkan dapat memudahkan siswa dalam memahami penyampaian dosen.

- c. Dosen menyampaikan materi menggunakan menggunakan slide PPT yang dilanjutkan dengan pemutaran video dan demonstrasi langsung tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar. Untuk menjaga konsentrasi siswa, di dalam pemberian materi diselipkan metode bermain dan bernyanyi bersama. Mahasiswa berperan membantu mengontrol kondisi kelas.
 - d. Mahasiswa membagi siswa dalam beberapa kelompok untuk memudahkan pengontrolan kondisi kelas saat quiz berlangsung.
4. Tahap evaluasi kegiatan
- Evaluasi kegiatan dilakukan dengan metode quiz dan pemberian hadiah kepada siswa yang mampu menjawab pertanyaan tentang PHBS, dan mampu mendemostrasikan secara langsung bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar.

Pembahasan

Pengenalan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak dini pada anak-anak TK sangat penting untuk dilakukan. Hal ini dimaksudkan untuk mengedukasi anak-anak TK tentang pentingnya penerapan PHBS dalam kegiatan sehari-hari. Pengenalan PHBS pada usia dini adalah waktu yang ideal dalam memberikan edukasi sehingga harapannya dapat terekam dalam memori agar menjadi kebiasaan diri hingga dewasa nantinya. Ada banyak jenis PHBS, salah satunya adalah perilaku mencuci tangan dengan baik dan benar. Mencuci tangan merupakan aktivitas yang harus dilakukan setiap hari, terutama sebelum makan, tanpa memandang usia, terutama anak-anak yang lebih rentan terhadap penyakit juga sangat perlu untuk mengetahui cara mencuci tangan yang baik dan benar sejak dini.

Penyampaian materi dilakukan menggunakan slide PPT dan pemutaran video, yang diselingi dengan bermain dan menyanyi bersama, dan dilanjutkan dengan praktik atau pendemonstrasian langsung kepada siswa TK Yarsi Mataram. Penyampaian materi pada anak-anak lebih dominan dilakukan dengan cara bermain dan bernyanyi bersama serta praktik langsung. Hal ini disebabkan karena dengan metode bermain dan bernyanyi, dapat meningkatkan daya tangkap, daya ingat, daya rekam, pemahaman, dan kreativitas siswa terkait materi yang disampaikan melalui slide PPT dan video. Selain itu dilakukan pembagian siswa ke dalam beberapa kelompok yang bertujuan bertujuan agar anak bisa lebih fokus

mendengarkan dan menyimak materi, lebih bebas mengekspresikan diri, meningkatkan kedekatan emosional antar teman, dan meningkatkan interaksi anantara siswa dengan tenaga pendidik.

Berikut urutan kegiatan yang dilakukan selama kegiatan sosialisasi antara lain :

1. *Ice breaking*

Tahap Pertama dibuka dengan *ice breaking* : sebagai tahap pembuka, tim pengabdian membuka kegiatan dengan mengajak siswa berdiri dan bergerak bersama, melakukan beberapa *ice breaking* sederhana yang bertujuan untuk pengenalan diri tim pengabdian kepada siswa, serta menguji dan mengembalikan fokus siswa sebelum diberikan materi.

2. Pemaparan materi sosialisasi tentang pentingnya PHBS sejak dini diselingi dengan metode bernyanyi bersama, dan diikuti metode demonstrasi kepada siswa TK

Tahap kedua ini dilakukan setelah siswa dinilai fokus dan konsentrasi. Materi dipaparkan oleh tim dosen dengan menggunakan *slides* PPT dan video mengenai cara mencuci tangan yang baik dan benar. Menurut Kemenkes (2022), berikut 6 langkah mencuci tangan yang baik dan benar, antara lain; (1) membersihkan tangan, menggosok tangan dengan sabun, tepat pada kedua telapak tangan dengan arah memutar, (2) menggosok kedua punggung tangan secara bergantian, (3) menggosok sela-sela jari tangan sampai bersih, (4) membersihkan ujung jari dengan posisi saling mengunci, (5) menggosok dan memutar kedua ibu jari secara bergantian, (6) menggosok telapak tangan menggunakan ujung jari, lalu membilas kedua tangan hingga bersih (Kemenkes, 2022).

Tim pengabdian juga menanyakan kepada siswa TK Yarsi mataram terkait kebiasaan mereka dalam mencuci tangan dengan cara yang baik dan benar, sebagai gambaran tingkat pengetahuan siswa TK terhadap cara mencuci tangan yang baik dan benar. Tim menanyakan kepada siswa TK Yarsi Mataram terkait kebiasaan mereka dalam mencuci tangan yang baik dan benar, apakah sudah mencuci tangan dengan benar (cuci tangan 6 langkah sesuai anjuran Kemenkes). Hampir 90% siswa TK Yarsi Mataram mencuci tangan dengan cara biasa, tidak sesuai dengan aturan Kemenkes. Menurut penuturan mereka, mereka belum mengetahui dan belum terbiasa dengan metode cuci tangan 6 langkah yang baik dan benar. Setelah sosialisaisai ini dilakukan, diharapkan siswa TK mampu menerapkan perilaku mencuci tangan 6 langkah dan menjadi kebiasaan mereka hingga dewasa nantinya.

Pemberian materi diselingi dengan bernyanyi bersama yaitu dengan menyanyikan

lagu "Mari Cuci Tangan" lirik dan lagu oleh dr.Zulaehah Hidayati, MMRS. Siswa TK terlihat sangat antusias dan aktif bergerak dalam menyanyikan lagu "Mari Cuci Tangan." Pemaparan materi diakhiri dengan pemutaran video animasi yang di-*download* dari link berikut; <https://www.youtube.com/watch?v=Jg8S09oHmpE>.



Gambar 1. Foto penjelasan, dan pendemonstrasian cara mencuci tangan yang baik dan benar pada siswa TK Yarsi Mataram

3. Quiz dan Pemberian Hadiah sebagai tahap evaluasi kegiatan

Tahap Ketiga: tim pengabdian memberikan permainan tebak-tebakan terkait gambar puzzle 6 langkah mencuci tangan yang ditunjukkan melalui media laptop. Tim pengabdian juga memberikan beberapa soal terkait materi yang telah disampaikan, seperti pengertian dan penerapan PHBS, manfaat kebiasaan mencuci tangan dengan baik dan benar, dampak yang timbul ketika tidak mencuci tangan, kapan saatnya mencuci tangan, dsb. Soal- soal quiz dibuat dengan kalimat sederhana yang mudah dipahami oleh siswa. Siswa yang bisa menjawab soal-soal quiz diberikan hadiah berupa *pouch* mini. Pada tahap ini, dapat diamati siswa yang sangat antusias dalam menjawab pertanyaan, sebagian besar siswa juga sudah mampu mempraktikkan cara mencuci tangan 6 langkah dengan baik dan benar.



Gambar 2. Foto saat quiz berlangsung

Kendala dan Solusi Pada Saat Sosialisasi

Berikut kendala yang tim hadapi saat melakukan sosialisasi di TK Yarsi Mataram, sbb lain:

- a. Respon siswa bermacam-macam saat saat penyampaian materi dan praktik langsung; ada siswa yang menangis, ada yang ngobrol, dsb.
- b. Konflik kecil sempat muncul diantara siswa disebabkan adanya beberapa siswa berebut ingin menjawab saat quiz berlangsung.

Solusi yang tim lakukan agar sosialisasi tetap berjalan dengan lancar, antara lain:

- a. Mahasiswa dilibatkan dalam mengontrol siswa terutama pada saat pemberian materi dan praktik langsung, mahasiswa yang merupakan bagian dari tim pengabdian menenangkan siswa dan menginformasikan kepada siswa bahwa setelah sesi pemberian materi, akan ada quiz dan pemberian hadiah bagi siswa yang bisa menjawab dengan tepat dan cepat.
- b. Aturan tambahan diberlakukan oleh tim pengabdian guna mengatasi mengatasi konflik kecil antar siswa pada saat quiz, yaitu siswa yang diizinkan menjawab adalah siswa yang tenang dan berani mengangkat tangan dengan cepat, serta tidak menjawab sebelum dipersilakan untuk menjawab.

Kesimpulan

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan oleh tim pengabdian dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi yang dilakukan pada siswa TK Yarsi Mataram telah sukses dilaksanakan. Hasil kegiatan ini berupa peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya menggosok gigi dengan baik dan benar dengan indikator siswa TK bisa melakukan praktik mencuci tangan 6 langkah yang baik dan benar secara mandiri, serta pentingnya membangun kebiasaan mencuci tangan dengan baik dan benar sejak dini. Tim memberikan sosialisasi dengan pemaparan materi menggunakan slide PPT dan pumtaran video animasi, diselingi dengan bermain dan bernyanyi bersama, praktik langsung, quiz, serta pemberian hadiah. Pelaksanaan sosialisasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya mencuci tangan dengan baik dan benar, serta pentingnya membangun kebiasaan mencuci tangan dengan baik dan benar sejak dini. Mengacu pada hasil evaluasi yang telah tim pengabdian lakukan, kegiatan ini diharapkan dapat terlaksana di sekolah-sekolah lain dengan target tidak hanya anak-anakTK, namun bisa juga memperluas target sosialisasi di Sekolah Dasar.

Daftar Pustaka

- Departemen Kesehatan. 2018. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Indonesia. Badan Penelitiandan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.
- Handayani, R., dkk. (2016). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak-anak Tingkat Sedolah Dasar di Desa Tabore Kecamatan Mentangai Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*. 2(1).
- Harahap, I.S., dkk. (2022). Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kebersihan Sejak Usia Dini. *Jurnal Adam IPTS*. 1(2),236-241.
- Hasanah, U., Mahardika, D.R. (2020). Edukasi Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun pada Anak Usia Dini untuk Pencegahan Transmisi Penyakit. Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LP UMJ. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>.
- Hidayati, Musniati, M. (2020). Sosialisasi Perilaku Cuci Tangan melalui Gerak dan Lagu pada Komunitas Satu Senyum. *Jurnal Arsip Pengabdian Masyarakat*. 1(2), 53-61.
- Kementerian Kesehatan. (2022). <https://farmalkes.kemkes.go.id/2022/03/6-langkah-mencuci-tangan/>
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. Pendidikan dan Promosi Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rosdiana, A.M. (2020). Sosialisasi Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah pada Anak Usia SekolahDasar. <http://repository.uin-malang.ac.id/7753/1/7753.pdf>
- Siswanto, H. (2010). Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Tsinallah, N., dkk. (2022). Peningkatan Pengetahuan Anak Usia Dini Terhadap Perilaku Cuci Tangan dengan Penerapan Media Modern. Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LP UMJ. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>.