

Edukasi Gizi Seimbang dan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Kepada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Banda Aceh

Basri Aramico¹, Wardiati²✉, Nopa Arlianti³, Fahrissal Akbar⁴, Putri Ariscasari⁵,
Mira Gusweni⁶

(1,2,3,4,5,6) Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh

✉ Correspondensi

Email:
wardiati@unmuha.ac.id

Received: 15/8/2024
Accepted: 1/9/2024
Published: 15/9/2024

Abstrak

Edukasi kesehatan harus diberikan sedini mungkin kepada anak-anak karena proses pembentukan perilaku kesehatan dimulai sejak masa kanak-kanak. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan terkait dengan gizi seimbang dan cuci tangan pakai sabun kepada siswa sekolah dasar. Proses edukasi dilakukan dengan cara ceramah, game, pemutaran video langkah-langkah CTPS, simulasi CTPS dan tanya jawab. Kegiatan ini diikuti secara antusias oleh peserta. Hal ini dapat terlihat dari animo peserta pada saat dilakukan sesi tanya jawab, game, dan simulasi CTPS. Informasi yang disampaikan oleh pemateri juga dipahami dengan baik oleh peserta kegiatan. Hal ini dapat terlihat dari kemampuan peserta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan terkait materi yang diberikan pada saat sesi tanya jawab dan kegiatan *doorprize*. Diharapkan kepada sekolah dan dinas-dinas terkait untuk dapat melakukan proses edukasi kesehatan yang berkesinambungan kepada siswa, sehingga siswa memiliki pemahaman yang baik terkait dengan kesehatan dan dapat membentuk perilaku yang positif terkait dengan kesehatan.

Kata Kunci: Siswa, Perilaku Kesehatan, Edukasi Kesehatan, Anak-anak

Abstract

Health education should be delivered as early as possible to children. This is because the development of health behavior has started since childhood. This educational process aims to provide health education related to balance diet and six steps of hand washing for elementary school students. The educational process is delivered using various techniques: lecture method, game, video, simulation of six techniques of hand washing dan question and answer session. The information delivered by the speaker was also well understood by the participants. This can be seen from the participants' ability to answer questions related to the material given during Q&A session and the door prize session. It is expected that the relevant parties to carry out a continuous health education process for students, so that students have a good understanding of health and can form positive behaviors related to health.

Copyright (c) 2024 Aramico,
B et,al.

Keywords: Students, Health behavior, Health education, Children

Pendahuluan

Kebiasaan hidup sehat merupakan salah satu fondasi kehidupan yang harus dikembangkan sejak usia belia. Hal ini karena perilaku individu yang berkaitan erat dengan kesehatan sangat dipengaruhi oleh pendidikan kesehatan yang diterima saat masa anak-anak dan remaja. Mollborn and Lawrence (2018) menyebutkan bahwa anak-anak yang mendapatkan pendidikan kesehatan yang memadai di sekolah cenderung memiliki perilaku dan sikap yang lebih positif terhadap kesehatan. Temuan serupa diperoleh dari penelitian Lawrence et al., (2020), yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan di masa kanak-kanak memengaruhi kebiasaan hidup individu saat mereka remaja dan dewasa. Temuan ini menegaskan pentingnya pendidikan kesehatan yang memadai bagi anak-anak dalam membentuk perilaku hidup sehat di masa dewasa.

Informasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta gizi seimbang merupakan topik yang harus disampaikan kepada anak-anak sejak dini agar mereka memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh sejak usia muda. Sementara itu, edukasi tentang gizi seimbang membantu anak-anak mengenali jenis-jenis makanan yang dibutuhkan tubuh serta cara mengonsumsinya secara tepat (Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi dan UNICEF, 2023).

Dengan pemahaman yang baik mengenai PHBS dan gizi seimbang, anak-anak dapat mengembangkan kebiasaan sehat yang akan berdampak positif pada kesehatan mereka di masa depan (Salsabila et al., 2022). Pendidikan kesehatan yang efektif tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap dan perilaku yang mendukung kesehatan optimal. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, guru, dan masyarakat untuk bekerja sama dalam memberikan pendidikan kesehatan yang komprehensif dan berkelanjutan kepada anak-anak (Sihombing et al., 2022). Dengan demikian, anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang memiliki kesadaran tinggi akan pentingnya kesehatan, mampu membuat keputusan yang bijak mengenai gaya hidup sehat, dan berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat. Pendidikan kesehatan sejak dini merupakan investasi jangka panjang yang sangat berharga bagi kesehatan generasi mendatang.

Usia yang dianggap ideal untuk memberikan edukasi mengenai PHBS dan gizi seimbang adalah usia Sekolah Dasar (SD). Pada masa ini, anak-anak sedang dalam fase perkembangan kognitif yang memungkinkan mereka untuk memahami konsep-konsep dasar tentang kesehatan (Novita & Alza, 2022). Pada tahap ini, mereka juga mulai menunjukkan kemandirian dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk dalam hal kebiasaan makan dan kebersihan pribadi. Oleh karena itu, usia ini dianggap ideal untuk memberikan edukasi mengenai PHBS dan gizi seimbang (Salsabila et al., 2022).

Edukasi tentang PHBS dan gizi seimbang yang diberikan secara konsisten dan berkelanjutan selama masa SD akan membantu anak-anak menginternalisasi nilai-nilai kesehatan. Hal ini tidak hanya berdampak positif pada kesehatan fisik mereka, tetapi juga pada kesejahteraan emosional dan sosial (Salsabila et al., 2022). Anak-anak yang terbiasa dengan gaya hidup sehat cenderung memiliki performa akademik yang lebih baik, tingkat kebugaran yang lebih tinggi, dan risiko lebih rendah terhadap penyakit menular maupun tidak menular di masa dewasa (Munzirin & Afiani, 2023).

Kegiatan edukasi terkait dengan PHBS dan gizi seimbang yang dilakukan di SD Negeri 2 Banda Aceh bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa terkait dengan PHBS dan gizi seimbang. Kegiatan ini harapannya dapat memberikan informasi

terkait kedua topik ini kepada siswa sehingga siswa memperoleh pemahaman yang baik terkait dengan PHBS dan gizi seimbang.

Metodologi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 26 Juli 2023 pada jam 10.00 WIB sampai dengan selesai. Peserta kegiatan ini adalah siswa SDN 2 Banda Aceh yaitu berusia 6-12 tahun. Kegiatan ini dilaksanakan di Musholla SDN 2 Banda Aceh. Jumlah peserta pada kegiatan ini adalah 100 siswa. Pada kegiatan ini, metode edukasi yang digunakan adalah metode ceramah, game, pemutaran video, simulasi dan tanya jawab interaktif. Alat promosi kesehatan yang digunakan meliputi slide power poin yang berisi materi yang akan disampaikan dan video langkah-langkah CTPS.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan 5 tahapan, yaitu sebagai berikut:

1. Pengurusan izin kegiatan;
2. Pembukaan oleh kepala sekolah dan pengenalan tim pelaksana kegiatan;
3. Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang dan CTPS
4. Kegiatan Edukasi CTPS
5. *Doorprize*
6. Penutup

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi terkait dengan gizi seimbang dilakukan oleh Dr. Basri Aramico, SKM, MPH dengan materi yang disampaikan meliputi: 1) kandungan gizi dalam buah dan sayur; 2) 10 pesan gizi seimbang; dan 3) mengidentifikasi kadar gizi pada label makanan. Kegiatan edukasi ini dilakukan dengan cara interaktif, dimana pemateri akan memberikan edukasi kepada siswa dan kemudian akan langsung dilakukan proses tanya jawab. Pemateri juga melakukan permainan tebak kandungan vitamin dalam buah-buahan dan sayuran yang sering dijumpai sehari-hari.



Gambar 1. Proses Edukasi Gizi Seimbang

Proses edukasi ini dapat dianggap berhasil, hal ini karena terjadinya peningkatan pemahaman peserta terkait dengan gizi seimbang. Pada saat proses tanya jawab dan *doorprize*, umumnya peserta mampu menjawab setiap pertanyaan yang diberikan oleh pemateri.

Selanjutnya, kegiatan edukasi terkait dengan CTPS dilakukan oleh Wardiati, SKM, M.Kes. Adapun materi terkait CTPS yang disampaikan meliputi: 1) pentingnya melakukan praktik cuci tangan pakai sabun dalam kehidupan sehari-hari; 2) manfaat cuci tangan pakai sabun; 3) langkah-langkah cuci tangan pakai sabun. Selain metode edukasi dengan cara ceramah, proses edukasi ini juga dilakukan dengan memutar video langkah-langkah cuci tangan pakai sabun yang benar. Selanjutnya, dilakukan simulasi CTPS berdasarkan langkah-langkah yang ditampilkan pada video tersebut. Diakhir proses edukasi dilakukan sesi tanya jawab dengan peserta yang hadir. Berikut ini adalah dokumentasi proses edukasi CTPS (gambar 2).



Gambar 2. Proses EdukasCTPS

Kegiatan ini berlangsung dengan baik sesuai dengan tujuan pelaksanaan. Pada saat simulasi CTPS dilakukan, terlihat peserta dapat menerapkan 6 langkah cuci tangan pakai sabun dengan baik. Proses edukasi dengan metode ceramah atau pemaparan materi serta diskusi terarah dianggap efektif untuk menjangkau kelompok-kelompok yang lebih dari 15 orang. Penelitian, penelitian terdahulu telah menemukan bahwa metode ini dianggap sesuai dan mampu meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran anak-anak dan remaja terkait dengan kesehatan (Ramadhani & Ramadani, 2020; Syatiawati et al., 2017).



Gambar 3. Proses pembagian doorprize kepada peserta

Kegiatan penutupan dilakukan pada jam 12.00 WIB. Kegiatan ini ditutup oleh kepala sekolah SDN 2 Banda Aceh. Selanjutnya dilakukan sesi photo bersama dengan semua peserta kegiatan edukasi gizi seimbang dan CTPS.



Gambar 4. Sesi Foto Bersama Setelah Kegiatan.

Simpulan

Berdasarkan kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan, dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan edukasi gizi seimbang dan CTPS yang dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi telah terlaksana dengan baik dan diikuti secara antusias oleh peserta kegiatan. Diharapkan kegiatan edukasi tentang kesehatan, terutama berkaitan dengan gizi seimbang dan CTPS dapat dilaksanakan secara kesinambungan baik oleh guru atau petugas kesehatan. Disamping itu, diharapkan kepada sekolah untuk dapat menyediakan bahan bacaan atau media promosi kesehatan yang berisi informasi kesehatan yang mudah di akses oleh siswa.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh dan Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat (IAKMI) Provinsi Aceh yang telah mendanai kegiatan ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada pihak SDN 2 Banda Aceh yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi dan UNICEF (2023) 'Modul Bimbingan Teknis Program Gizi untuk Jenjang Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah'.
- Lawrence, E. *et al.* (2020) 'Health Lifestyles and the Transition to Adulthood', *Socius*, 6, p. 2378023120942070. Available at: <https://doi.org/10.1177/2378023120942070>.
- Mollborn, S. and Lawrence, E. (2018) 'Family, Peer, and School Influences on Children's Developing Health Lifestyles', *Journal of Health and Social Behavior*, 59(1), pp. 133-150.

Available at: <https://doi.org/10.1177/0022146517750637>.

- Munzirin, R.M. and Afiani, N. (2023) 'Pentingnya Pendidikan Kesehatan pada Usia Dini', *Research of Service Administration Health and Sains Healthys*, 4(2), pp. 74–76. Available at: <https://doi.org/10.58258/rehat.v3i1.6647/https>.
- Novita, L. and Alza, Y. (2022) 'Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Phbs) Untuk Anak-anak Pra Sekolah di Sekolah Res Cogitans Pekanbaru', *PITIMAS: Journal of Community Engagement in Health*, 1(2), pp. 27–32. Available at: <https://doi.org/10.36929/pitimas.v1i2.474>.
- Ramadhani, A. and Ramadani, M.L. (2020) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Ceramah Dan Audiovisual Terhadap Pengetahuan Tentang Infeksi Menular Seksual Pada Remaja', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* [Preprint], (September). Available at: <https://doi.org/10.30651/jkm.v0i0.5658>.
- Salsabila, A.A., Lala, H. and Suharno, B. (2022) 'Pengaruh Edukasi Kesehatan PHBS di Sekolah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa Kelas 3 SD', *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 8(2), p. 157. Available at: <https://doi.org/10.31290/jiki.v8i2.3355>.
- Sihombing, R.M. et al. (2022) 'Edukasi Perilaku Hidup Bersih Sehat pada Anak Usia Dini dan Orang tua Siswa', *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.37695/pkmcscr.v5i0.1472>.
- Syatiawati, N., Titik, R. and Dony, S.R. (2017) 'Efektivitas Metode Promosi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Siswa SMP Negeri', *Bandung Meeting on Global Medicine & Health*, 1(1), pp. 42–48.