

Penguatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Bagi Anak Usia Dini

Niken Grah Prihartanti^{1*}, Meriana Wahyu Nugroho²

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang

² Universitas Hasyim Asy'ari Jombang.

* Corresponding author email: nikengrah01@gmail.com

INFO ARTIKEL

Diterima: 30 Sept 2022

Direvisi: 15 Okt 2022

Disetujui: 28 Okt 2022

Tersedia online:

18 November 2022

Keywords:

Perilaku,
Hidup Bersih,
Sehat,
Usia Dini

ABSTRAK

Anak usia dini merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sehingga berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS, baik dilingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat. Memberikan edukasi sejak dini mengenai Personal Hygiene pada anak, terutama cara menggosok gigi dengan baik dan benar yang dapat mencegah terjadinya karies gigi akibat dari jarang menggosok gigi. Tujuan menambah pengetahuan pada siswa tentang langkah-langkah menggosok gigi, cara menggosok gigi yang baik dan mempraktekannya secara teratur sehingga siswa dapat membiasakan diri hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan role play. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan derajat kesehatan anak usia pra sekolah melalui edukasi kesehatan tentang menggosok gigi yang baik dan benar dan mencuci tangan memakai sabun serta mengenali kebutuhan gizi. Kegiatan ini dilakukan pada anak pra sekolah di PAUD Larasati Di Dusun Plemahan Desa Banyuarang Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, seluruh anak pra sekolah mampu dalam mempraktekan 6 langkah mencuci tangan, menggosok gigi yang benar, dan mampu mengenali kebutuhan nutrisi di masa pertumbuhan. Anak-anak pra sekolah juga mampu menirukan kembali cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
Copyright © 2022 The Author(s)

1. PENDAHULUAN

Anak usia Prasekolah adalah anak yang berusia tiga sampai lima tahun. Pertumbuhan dan perkembangan kognitif, biologis, spiritual, dan psikososial terjadi sangat pesat pada usia ini. Banyak faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak usia pra sekolah seperti gizi, penyakit, kesehatan gigi, masalah tidur, serta cara orang tua dalam merawat anaknya yang sakit [3].

Personal hygiene adalah upaya yang dilakukan oleh individu untuk menjaga kesucian pribadi agar terhindar dari berbagai penyakit. Pemenuhan personal hygiene dipengaruhi berbagai faktor seperti faktor budaya, nilai sosial individu atau keluarga, pengetahuan tentang personal hygiene serta persepsi terhadap perawatan diri [2]. Dikaitkan dengan anak usia pra sekolah, personal hygiene memegang peranan penting. Masih rendahnya daya tahan tubuh anak di usian ini memungkinkan banyak ya penyakit yang akan diderita oleh sang anak jika personal hygiene tidak diperhatikan. Orang

tua juga memegang peranan penting dalam membantu personal hygiene pada anak usia pra sekolah.

Dalam melakukan personal hygiene maka harus dilakukan dengan baik dan benar sehingga bisa terwujud kebersihan seutuhnya. Salah satunya adalah kebersihan gigi. Dalam personal hygiene harus mendapatkan perhatian yang khusus yang baik dan benar sehingga sesuai prosedur yang telah ditentukan. Gigi juga sangat perlu diperhatikan kebersihannya, jika tidak maka akan terjadi infeksi dan kerusakan gigi. Kerusakan gigi pada anak juga merupakan masalah terbesar anak usia pra sekolah. Kerusakan gigi seperti karies gigi pada anak dapat dicegah dengan melakukan gosok gigi yang baik dan benar yaitu sehari dua kali pagi dan malam sebelum tidur.

Menggosok gigi merupakan tindakan yang harus diperhatikan dalam mengajarkan kepada anak-anak sehingga dapat menjadi suatu kebiasaan yang dilakukan anak-anak yang sehat. Menggosok gigi adalah cara yang mudah untuk kebersihan gigi dan gusi dari sisa makanan. Menyikat gigi harus dilakukan yang baik dan benar agar sisa makanan benar-benar dapat dihilangkan dari permukaan gigi.

Selain menggosok gigi, mencuci tangan dengan sabun merupakan salah satu dari personal hygiene yang harus diajarkan oleh anak usia sejak dini. Mencuci tangan menggunakan air saja belum cukup baik dan benar, tetapi mencuci tangan dengan sabun harus menerapkan langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar yaitu membasahi kedua tangan dengan air mengalir, lalu beri sabun secukupnya, setelah itu menggosok kedua telapak tangan dan punggung tangan, menggosok sela-sela jari kedua tangan, menggosok kedua telapak tangan dengan jari, jari-jari dirapatkan sambil digosok ke telapak tangan kiri dan tangan ataupun sebaliknya, menggosok ibu jari secara berputar dalam genggam tangan kanan dan sebaliknya, basuh dengan air, setelah itu keringkan.

Dari hasil pengkajian pada anak usia pra sekolah di PAUD Larasati Dusun Plemahan Desa Banyuwangi Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang didapati bahwa anak tersebut belum mendapatkan penyuluhan tentang pentingnya cara menggosok gigi dan mencuci tangan yang baik dan benar. Berdasarkan hal tersebut, maka kami melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi personal hygiene pada anak usia dini dengan Gerakan Gosok Gigi dan Mencuci Tangan yang baik dan benar.

Tujuan dari pengabdian masyarakat tersebut yaitu untuk meningkatkan pengetahuan pada anak usia pra sekolah mengenai pentingnya menggosok gigi dan mencuci tangan memakai sabun yang baik dan benar dengan 6 langkah.

Manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini agar anak usia pra sekolah bisa mengerti dan memahami dengan benar dari pengetahuan tentang cara menggosok gigi dan 6 langkah mencuci tangan yang baik dan benar memakai sabun, menumbuhkan kesadaran hidup sehat sejak dini pada anak usia pra sekolah di PAUD Larasati Dusun Plemahan Desa Banyuwangi Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang, membangun kebiasaan-kebiasaan baik pada anak usia pra sekolah sehingga anak tersebut dapat menerapkan cara menggosok gigi dan mencuci tangan menggunakan sabun yang baik dan benar dalam kehidupan sehari-hari, serta dapat melatih anak usia pra sekolah untuk dapat menjaga kebersihan dan kesehatan gigi dan tangan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan mampu memberikan dampak yang positif, dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada anak usia pra sekolah mengenai cara menggosok gigi dan mencuci tangan dengan sabun menggunakan 6 langkah yang baik dan benar.

2. METODE PELAKSANAAN

Sasaran kegiatan ini adalah anak-anak usia dini di Paud Larasati Dusun Plemahan Desa

Banyuarang Kecamatan Ngoro. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada Jum'at, 25 Maret 2022. Pukul 09.00-10.30 WIB, Di ruangan Paud Larasati Dusun Plemahan Desa Banyuarang Kecamatan Ngoro.

Metode kegiatan yang digunakan agar tercapainya pengabdian masyarakat ini adalah dengan metode ceramah, demonstrasi cara menggosok gigi dan mencuci tangan 6 langkah yang benar, tanya jawab dan diskusi.

Evaluasi dilakukan dengan cara menilai kemampuan anak-anak Paud Larasati dengan mempraktekkan kedepan kelas cara menggosok gigi dan mencuci tangan 6 langkah yang baik dan benar sesuai dengan materi yang disampaikan sebagai sarana umpan balik.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada anak usia dini mengenai cara menggosok gigi yang benar dan 6 langkah mencuci tangan yang benar pada siswa siswi Paud Larasati Dusun Plemahan Desa Banyuarang Kecamatan Ngoro, dilakukan oleh mahasiswa Stikes Pemkab Jombang berjalan dengan lancar dan sesuai rencana. Semua materi yang telah disiapkan dapat terlaksana dengan baik, dengan demikian siswa siswi Paud Larasati Dusun Plemahan Desa Banyuarang Kecamatan Ngoro yang hadir dalam acara penyuluhan dapat menambah pengetahuan dan keterampilan mereka tentang arti penting kesehatan gigi dan mencuci tangan dengan benar dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang.



cara mencuci tangan 6 langkah



peragaan gambar-gambar dan model gigi

Gambar 1 Bukti limbah di desa hasil observasi

Cara mencuci tangan langsung dicontohkan dan dipraktekkan oleh peserta dengan diiringi lagu sederhana. Lagu ini berfungsi untuk memudahkan para siswa mengingat setiap langkahnya dengan mendengarkan lagu, sehingga saat mengajarkan ke keluarganya mereka tidak mengalami kesulitan karena faktor lupa. Praktek juga dilaksanakan oleh ibu-ibu yang hadir disana, dan para ibu memperhatikan dengan seksama. Proses belajar yang mengkombinasi antara pemberian edukasi dan hiburan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran dan memperlama daya ingat mereka tentang topik kesehatan yang telah diberikan

Ceramah, peragaan gambar-gambar dan model gigi, serta demonstrasi menggosok gigi cukup menarik perhatian siswa/siswi, mereka tampak memperhatikan demonstrasi dan mendengarkan ceramah dengan antusias dan tertib. Hal ini sangat menggembirakan penceramah karena hal ini

menunjukkan bahwa mereka memberikan tanggapan positif terhadap kegiatan ini. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan oleh para pengabdian dari Stikes Pemkab Jombang terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tampak bahwa kerusakan gigi yang dijumpai pada siswa/siswi masih ada, hal ini terlihat dari adanya beberapa siswa yang mempunyai karies gigi. Perlu adanya pemantauan yang terus menerus tentang kesehatan gigi siswa/siswi PAUD Larasati. Hal ini dipandang penting untuk mengubah perilaku siswa/siswi untuk mampu menjaga dan memelihara kesehatan gigi secara mandiri dan membiasakan siswa/siswi untuk berperilaku sehat terutama melakukan gosok gigi yang rutin setiap hari.

Simulasi yang diberikan dan diikuti oleh peserta adalah cara mencuci tangan pakai sabun dengan benar mengikuti langkah-langkah yang sudah diterapkan World Health Organization (WHO) , yaitu ada 7 langkah mencuci tangan.



Gambar 2 Pengenalan Makanan Sehat Menggunakan Food Model

4. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan penyuluhan mengenai Penyuluhan tentang cara menggosok gigi yang baik dan benar, dan juga mencuci tangan 6 langkah dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a) Pengetahuan siswa-siswi bertambah mengenai Cara menggosok gigi yang baik dan benar.
- b) Siswa-siswi mampu mempraktekkan menggosok gigi yang baik dan benar.
- c) Semua siswa-siswi yang hadir bisa dengan mudah untuk mempraktekkan 6 langkah cuci tangan
- d) Siswa-siswi antusias terhadap penyuluhan yang diberikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Pengurus Yayasan PAUD Larasati yang telah memberikan fasilitas dan dukungan yang diberikan kepada kami, sehingga Pengabdian Masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.

Tim pengabdian masyarakat juga mengucapkan terima kasih kepada siswa PAUD yang sangat kooperatif selama pelaksanaan kegiatan hingga kegiatan berakhir. Semangat dan keceriaan siswa

sangat memberikan energi positif tim pengabdian untuk giat dalam berkontribusi. Tidak lupa tim pengabdian juga mengucapkan terima kasih kepada orangtua wali siswa yang bersedia melibatkan putra-putrinya untuk menjadi bagian dari kegiatan pengabdian ini..

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Seniati, S, Darmiyati, Z, & Siti, P 2014, 'Penanaman Nilai-Nilai Dasar Humanis Religius Anak Usia Dini Keluarga Perkotaan di TK Islam Terpadu', Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi Volume 2, Nomor 2, hh. 157-165
- [2] Laura, A, Yun, N & Nofrans, E 2020, 'Efektivitas Permainan Sehat-I Terhadap Personal Hygiene Pada Anak Usia Dini', Jurnal Psikologi Jambi, Volume 05, No. 01, hh. 21-30
- [3] Ni Wayan, W, Tri, W 2019, 'Edukasi Personal Hygiene Pada Anak Usia Dini Dengan G3TPS', Jurnal Pesut: Pengabdian Untuk Kesehatan Umat, Vol 1, No. 2, hh. 84-92.