



JAJANAN SEHAT DAN PENINGKATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) BAGI SISWA “PAUD ANAK TERANG”

Debora Gaudensiana Suluh¹, Albina Bare Telan², Ety Rahmawati³

^{1,2,3}Program Studi Sanitasi Kemenkes Poltekkes Kupang

Email korespondensi: maureenmauara@gmail.com*

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini sangat penting diajarkan karena anak-anak lebih muda menyerap informasi dan lebih gampang untuk meniru apa yang diajarkan. PAUD Anak Terang merupakan salah satu pendidikan anak usia dini mandiri yang terdiri dari 35 siswa yang perlu diperhatikan penerapan PHBS nya dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik perilaku hidup bersih dan sehat pada anak PAUD. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah berupa penyuluhan dan praktik, dengan sasaran kegiatannya adalah anak-anak, orang tua dan para guru. Topik penyuluhan adalah tentang pentingnya jajan sehat dan dampaknya bagi kesehatan dengan sasarnya adalah guru, orang tua dan anak PAUD; praktik menyikat gigi dan mencuci tangan pakai sabun yang dipraktikkan kepada anak-anak. Dalam kegiatan ini setiap anak dibagikan paket PHBS kemudian masing masing anak diminta untuk melakukan tindakan mencuci tangan dan menyikat gigi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa adanya respon positif dari anak-anak dimana mereka terlihat antusias selama kegiatan berlangsung dan menjawab dengan baik setiap pertanyaan yang diajukan. Anak-anak dapat mempraktikkan dengan baik 7 langkah mencuci tangan dan cara menyikat gigi dengan benar. Dapat disimpulkan bahwa mengajarkan PHBS pada anak usia dini penting untuk membentuk karakter yang baik pada anak dalam hal penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.</i></p>	<p>Diajukan : 2-8-2024 Diterima : 20-10-2024 Diterbitkan : 25-10-2024</p> <p>Kata kunci: <i>edukasi, manajemen penganggaran</i></p> <p>Keywords: <i>education, budget management</i></p>
<p>Abstract</p> <p><i>Implementation of clean and healthy living behavior in early childhood is very important to teach because children are younger to absorb information and are easier to imitate what is taught. PAUD Anak Terang is one of the independent early childhood education consisting of 35 students whose PHBS implementation needs to be considered in everyday life. The purpose of this community service activity is to increase knowledge and practice of clean and healthy living behavior in PAUD children. The method used in this activity is in the form of counseling and practice, with the target of the activity being children, parents and teachers. The topic of counseling is about the importance of healthy snacks and their impact on health with the targets being teachers, parents and PAUD children; the practice of brushing teeth and washing hands with soap which is practiced to children. In this activity each child is given a PHBS package then each child is asked to wash their hands and brush their teeth. The results of the community service activities show that there is a positive response from the children, where they look enthusiastic during the activity and answer every question asked well. Children can practice the 7 steps of washing hands and how to brush their teeth properly. It can be concluded</i></p>	

that teaching PHBS to early childhood is important to form good character in children in terms of implementing PHBS in everyday life.

Cara mensitasi artikel:

Suluh, D.G., Telan, A.B., & Rahmawati, E. (2024). Jajanan Sehat Dan Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Bagi Siswa "PAUD Anak Terang". *IJCD: Indonesian Journal of Community Dedication*, 2(3), 438-444. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJCD>

PENDAHULUAN

Peningkatan derajat kesehatan masyarakat merupakan salah satu unsur penting untuk dilakukan dalam upaya peningkatan indeks pembangunan manusia Indonesia. Untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal, tidak hanya semata-mata ditentukan oleh pelayanan kesehatan, tetapi lebih dominan justru adalah kondisi lingkungan dan perilaku masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Kegiatan ini bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Melalui PHBS diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Notoadmodjo, 2012) Penerapan PHBS di masyarakat harus mulai sejak usia dini yaitu pada usia kanak-kanak, karena anak-anak cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan lebih mudah dalam menyerap informasi. usia ini merupakan periode emas dalam perkembangan manusia, sehingga dengan pemberian edukasi pada anak-anak tentang PHBS akan membentuk karakter anak dalam hal memilih jajanan sehat yang boleh untuk dikonsumsi dan praktek PHBS yang baik dalam kehidupan sehari-hari, kebiasaan ini kemudian akan tertanam dan gaya hidup sehat hingga dewasa nanti.

Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan salah satu lembaga pendidikan yang penting dalam pembentukan karakter dan kebiasaan hidup sehat pada anak. Anak-anak pada usia ini cenderung lebih banyak bermain dan banyak terpapar jajanan yang tidak sehat, sehingga mempengaruhi pola makan sehari-hari yang dapat berpengaruh pada kesehatan dan perkembangan fisiknya, dalam jangka panjang akan berdampak pada kemampuan belajar anak. Data Riskesdas 2023 menunjukkan bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan manis pada anak usia 3-5 tahun sebanyak Ketersediaan makanan instan dengan berbagai jenis dan rasa yang banyak beredar di pasaran menjadi salah satu penyebab anak-anak memperoleh jajanan yang tidak sehat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh World Health Organization (WHO), konsumsi makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan masalah kesehatan, seperti obesitas, diabetes, dan gangguan pencernaan, yang berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak (WHO, 2020).

Kegiatan PHBS yang penting diajarkan pada anak-anak selain memilih jajanan sehat adalah praktik mencuci tangan dengan sabun dan menggosok gigi. Diharapkan dengan

mengajarkan kebiasaan PHBS yang baik pada usia dini ini akan menjadi kebiasaan dan membangun kesadaran yang tinggi pada anak untuk menerapkan praktik PHBS seumur hidupnya. Menurut Depkes RI, penerapan PHBS di lingkungan pendidikan dapat mengurangi risiko penyebaran penyakit, dimana cuci tangan pakai sabun di waktu-waktu penting dapat mengurangi resiko terkena penyakit diare sebanyak 42-48% dan secara signifikan dapat mengurangi penyakit pernafasan akut termasuk mencegah terjangkit Virus Corona (Kementerian Sosial RI, 2021). Kesehatan gigi adalah bagian dari tubuh. Kalau di dalam tubuh kita ada yang tidak sehat, tentunya akan mengganggu aktivitas terutama jika terjadi kepada anak-anak. Kondisi kesehatan gigi dan mulut secara langsung akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan 57,6% penduduk Indonesia mengalami masalah gigi dan mulut dan hanya 10.2% yang mendapat pelayanan medis (Fathia, 2024). Kementerian Kesehatan RI, 2011 menyatakan bahwa penyakit gigi yang sering terjadi pada anak adalah Gigi Berlubang / Keropos / Karies yang ditandai dengan adanya lubang pada gigi dan radang gusi/gusi berdarah. Mencegah gigi berlubang dan radang gusi dapat dilakukan dengan menghilangkan plak dengan membiasakan anak menyikat gigi secara benar dan teratur minimal 2 kali setiap hari, terutama sebelum tidur agar kesehatan gigi terjaga dengan baik. Pemberian edukasi tentang jajanan sehat, cara menyikat gigi, dan cuci tangan pakai sabun akan dilaksanakan pada PAUD “Anak Terang” di wilayah Kelurahan Oebufu. Dari hasil survei yang dilakukan, diketahui bahwa PAUD ini merupakan PAUD Mandiri dengan jumlah siswa 35 anak. Mereka memiliki sarana tempat cuci tangan sederhana berupa ember yang dirancang menggunakan kran..

METODE

Tahap kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini meliputi tahap persiapan; yang meliputi survei lokasi, pembentukan tim pengabdian masyarakat yang melibatkan dosen dan mahasiswa. Tim ini bertanggung jawab untuk merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan pengabdian masyarakat. Selanjutnya tim melakukan koordinasi dengan pimpinan PAUD Anak Terang. Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan yang meliputi : penyuluhan dan demonstrasi tentang materi pentingnya jajanan sehat, gizi seimbang dan PHBS (mencuci tangan pakai sabun dan menyikat gigi), dengan sasarannya adalah anak-anak, orang tua dan guru. Pada kegiatan demonstrasi, melibatkan anak-anak secara aktif. Selain itu dilakukan juga kegiatan praktik menyikat gigi dan menerapkan 7 langkah cara mencuci tangan. Tahap selanjutnya adalah melakukan monitoring dan evaluasi kegiatan yang meliputi observasi untuk melihat tingkat kepatuhan anak dalam hal mencuci tangan pakai sabun dan wawancara kepada anak untuk menguji pengetahuannya, dan memberikan kuesioner kepada guru dan orang tua untuk mengetahui tingkat kepuasan dan efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertajuk “Jajanan Sehat dan Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak PAUD ANAK TERANG” terselenggara dengan baik. Kegiatan ini diawali dengan pemberian edukasi berupa penyuluhan tentang jajanan sehat dan dampaknya terhadap kesehatan, manfaat mencuci tangan pakai sabun dan sikat gigi. Setelah itu dilakukan sikat gigi dan cuci tangan

bersama. Dalam pelaksanaannya terlihat anak-anak begitu antusias mengikuti kegiatan, demikian juga orang tua yang hadir pada kesempatan tersebut. Mereka juga turut mendengar dan berpartisipasi dalam mendampingi anak-anak menyikat gigi dan mencuci tangan. Setelah kegiatan penyuluhan, dilakukan juga demonstrasi cara mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar. Anak-anak diberikan kesempatan untuk mendemonstrasikan cara menyikat gigi dan mencuci tangan yang baik dan benar. Kemudian membimbing mereka agar gerakan yang mereka lakukan sesuai dengan yang diajarkan. Tim pengabdian masyarakat dan para guru disekolah juga ikut membimbing anak anaknya. Setelah semua anak paham dan dapat memahami dengan baik barulah semua anak langsung mempraktekkannya cara mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir yang telah disediakan, dan juga menggosok gigi dengan sikat dan pasta gigi yang dibagikan. Hasil kegiatannya dapat digambarkan sebagai berikut :

1. Pemberian Edukasi

Pemberian edukasi dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan jajanan sehat dan PHBS (Sikat Gigi dan Cuci Tangan) pada siswa PAUD ANAK TERANG, karena anak-anak rentan terhadap penyakit gigi dan pencernaan yang disebabkan karena mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, disamping itu karena aktivitas bermain yang banyak dilakukan, anak-anak cenderung kurang bersih dan higienis . Kegiatan ini diawali dengan menyampaikan materi kepada anak-anak dan juga orang tua yang pada kesempatan tersebut ada di lokasi PAUD. Materi penyuluhan yang diberikan terdiri dari Cara memilih jajanan sehat bagi anak dan dampak jajanan yang tidak sehat pada kesehatan anak, manfaat dari mencuci tangan pakai sabun dan menggosok gigi bagi kesehatan anak.

Secara khusus kepada anak-anak diberikan penjelasan mengenai pentingnya memilih jajanan kemasan yang baik. Hal utama yang harus diperhatikan adalah melihat tanggal kadaluarsa dari jajanan kemasan tersebut. Selanjutnya kepada anak-anak diberikan beberapa contoh makanan yang tidak sehat yang bisa berdampak pada kesehatan gigi dan mulut, misalnya kebiasaan makan makanan yang manis yang dapat menyebabkan gigi berlubang (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Kepada orang tua diharapkan dapat menyiapkan makanan yang bersih dan sehat bagi anak-anak dan tidak membiasakan anak-anak untuk mengkonsumsi makanan jajanan karena akan memberikan dampak terhadap kesehatan mereka, anak-anak akan susah untuk makan karena mereka sudah kebanyakan ngemil.

Pada kesempatan itu juga dijelaskan mengenai dampak dari makanan yang diberikan pewarna, pemanis dan penyedap yang berlebihan bagi kesehatan anak jangka pendek dan jangka panjang, selanjutnya dilakukan demonstrasi 7 langkah cara mencuci tangan yang baik dan benar, dan cara menggosok gigi yang baik dan benar. Selain itu anak-anak kemudian diberikan penjelasan tentang cara-cara memilih makanan yang sehat, salah satunya dengan melihat tanggal expaire (kadaluarsa) pada makanan berlabel. Pada kesempatan itu anak-anak langsung dibagikan paket susu dan biskuit kemudian masing-masing memperhatikan tanggal kadaluarsa pada paket makanan yang diberikan.

Kegiatan penyuluhan ini merupakan salah satu tindakan promosi kesehatan dan bagian dari tindakan pencegahan penyakit. Ini merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam upaya pengendalian penyakit, baik itu penyakit menular

maupun penyakit tidak menular. Dengan upaya pencegahan yang baik maka akan menurunkan angka morbiditas, tingkat kecacatan dan mortalitas suatu penyakit (Candrawati, 2023)



Gambar 1
Kegiatan Penyuluhan Tentang Jajanan Sehat dan Manfaat Mencuci Tangan dan Menggosok gigi

Selama kegiatan penyuluhan, Anak-anak dan orang tua cukup aktif, yang dapat dilihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan dan juga mereka dapat memberikan jawaban yang baik ketika diberikan umpan balik. Beberapa anak diberikan kesempatan untuk memilih jajan yang sehat dari beberapa jajanan yang sengaja ditunjukkan.

2. Praktik Kegiatan Sikat Gigi Bersama



Gambar 2
Demonstrasi dan Praktik Menyikat Gigi

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, anak-anak ditunjukkan bagaimana cara menyikat gigi dengan benar, kemudian setiap anak dibagikan paket PHBS, dan masing-masing diminta untuk mempraktikkan cara menggosok gigi dengan benar. Dalam praktik ini anak-anak begitu antusias. Mereka didampingi oleh orang tua dan guru melakukan praktik menyikat gigi dengan gembira dan penuh semangat. Pembiasaan sikat gigi setiap hari pada anak usia dini sangat penting dilakukan karena kesehatan gigi dan mulut yang tidak terjaga dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti : gigi berlubang/keropos/karies yang ditandai dengan adanya lubang pada gigi, bau mulut, infeksi gusi dan sariawan. Dalam kasus yang lebih serius dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular, infeksi paru-paru, gangguan fungsi otak, komplikasi kehamilan hingga kanker . Mencegah gigi berlubang dan radang gusi dapat dilakukan dengan menghilangkan plak dengan membiasakan anak menyikat gigi secara benar dan teratur minimal 2 kali setiap hari, terutama sebelum tidur agar kesehatan gigi terjaga dengan baik (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Selain itu untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut pada anak-anak dapat dilakukan dengan pendampingan dari orang tua, dimana tidak membiarkan anak-anak menyikat gigi sendiri. Penting bagi anak ketika orang tua mengajarkan bagaimana cara menyikat gigi dan bersama-sama melakukan pembersihan gigi,

sehingga anak-anak menjadi termotivasi dan dapat meniru perilaku orang tua ini. Menunjukkan cara menyikat gigi yang benar dan yang tak kalah pentingnya adalah memilih pasta gigi yang tepat, ketika anak sudah berusia > 3 tahun pilihlah pasta gigi yang mengandung flour, periksalah gigi anak sesering mungkin sehingga anak-anak terbiasa ketika anak dibawah periksa ke dokter gigi mereka tidak merasa asing lagi (Chritono, 2021).

Pihak sekolah dapat juga berperan dalam membiasakan anak menyikat gigi dengan cara, setiap anak mempunyai sikat gigi yang disimpan di sekolah, sehingga ketika mereka selesai makan bersama, anak-anak di arahkan untuk melakukan sikat gigi bersama.

3. Praktik Mencuci Tangan Pakai Sabun



Gambar 3
Demonstrasi dan Praktik Mencuci Tangan Pakai Sabun

Perilaku mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, karena perilaku ini dapat mengurangi resiko terkena penyakit diare sebanyak 42-48% dan secara signifikan dapat mengurangi penyakit pernafasan akut termasuk mencegah terjangkit Virus Corona. Mencuci tangan yang benar dapat dapat menghilangkan berbagai macam kuman dan kotoran yang menempel di tangan sehingga tangan bersih dan terbebas dari kuman. Cucilah tangan setiap kali sebelum makan dan melakukan aktifitas yang menggunakan tangan, seperti memegang uang dan hewan, setelah buang air besar, sebelum memegang makanan maupun sebelum menyusui bayi. Pada situasi berkembangnya virus korona seperti saat ini, cuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir adalah keharusan. Mencuci tangan harus memperhatikan aturan dengan membersihkan seluruh bagian dari tangan (Kementerian Sosial RI, 2021). Pada kesempatan ini anak-anak diajarkan 7 langkah mencuci tangan yang meliputi : 1) basahi tangan dan tuang sabun secukupnya; 2) Gosok ke-2 telapak tangan dan punggung tangan; 3) Bersihkan sela-sela jari dengan kedua telapak tangan saling terkait; 4) gosok telapak tangan dan jari dengan tangan kiri dan kanan saling menggenggam; 5) gosok kedua ibu jari secara bergantian; 6) gosok kedua bagian tangan telapak tangan dengan jari tangan yang terenggam secara bergantian; 7) bilas dan keringkan tangan dengan handuk bersih atau tisu (WHO, 2009)

KESIMPULAN DAN SARAN

Disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini telah mencapai tujuannya yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan praktik dalam memilih jajanan sehat dan PHBS dalam hal menyikat gigi dan mencuci tangan. Sedangkan sarankan kepada pihak sekolah agar

kegiatan menyikat gigi dan mencuci tangan dengan sabun dapat dilakukan setiap hari di sekolah, yaitu pada saat anak-anak sebelum makan (mencuci tangan) dan selesai makan bersama (menyikat gigi), agar pembiasaan ini dapat menjadi budaya dan karakter bagi anak hingga dewasa nanti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang yang telah memberikan bantuan dana hingga kegiatan ini bisa terselenggara dengan baik sesuai rencana
2. Ketua Program Studi Sanitasi yang memberikan dukungan dalam bentuk waktu dan kesempatan.
3. Pimpinan PAUD Anak Terang dan para guru yang telah menerima TIM kami untuk melakukan kegiatan pada instansinya
4. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu ersatu yang ikut membantu dalam penyelesaian kegiatan ini

DAFTAR RUJUKAN

- Andrawati, R. D. dkk. (2023). Promosi Dan Perilaku Kesehatan. Chritono, S. (2021). Pentingnya Menjaga Kesehatan Gigi Pada Anak Sejak Dini. Hermina Hospital. Fathia, A. R. (2024). Meningkatkan Kesehatan Gigi dan Mulut. Hermina Hospital. <https://www.herminahospitals.com> Kementerian Kesehatan RI. (2011). Pedoman Pelatihan Dokter Kecil. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu Dan Anak.
- Kementerian Sosial RI. (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) " Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga.
- Notoadmodjo, S. (2012). Promosi dan Perilaku Kesehtan. Rineke Cipta.
- WHO. (2009). Hand Hygiene: Why, How & When? 2009.