

PENYULUHAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT UNTUK ANAK USIA DINI

Djuhari*, Muhammad Ramadani Alfaridzi, Ravy Anggun Renaldi

Universitas Islam Malang, Malang, Indonesia

*Koresponden penulis: djoe61@unisma.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan penyuluhan tentang pola hidup bersih dan sehat serta asupan makanan yang bergizi adalah salah satu langkah penting untuk meningkatkan kesadaran siswa Sekolah Dasar terhadap pentingnya menerapkan kebiasaan sehat sejak dini. Mahasiswa Kandidat Sarjana Mengabdi Tematik (KSM T) dari Universitas Islam Malang (Unisma) telah melaksanakan program penyuluhan ini di SDN Ngawonggo 1, Desa Ngawonggo, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang. Program ini bertujuan untuk membantu siswa memahami pentingnya pola makan sehat dan bergizi serta menjaga kebersihan tubuh dan gigi. Kegiatan penyuluhan pola hidup bersih dan sehat meliputi pendidikan kesehatan, waktu cuci tangan, makan makanan sehat, latihan aktivitas fisik, kontrol kesehatan rutin, permainan edukatif, dan sistem pemberian penghargaan. Dengan menerapkan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pihak, pembiasaan pola hidup sehat dan bersih pada anak usia dini di sekolah dapat menjadi lebih efektif dan berkelanjutan.

Kata Kunci:

hidup; bersih; sehat; usia; dini

PENDAHULUAN

Pola hidup bersih dan sehat adalah aspek penting dalam memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada anak-anak. Kebiasaan sehat yang diajarkan sejak dini dapat membantu mencegah masalah kesehatan di kemudian hari. Dalam konteks ini, mahasiswa Kandidat Sarjana Mengabdi Tematik (KSM T) Universitas Islam Malang kelompok 64 menjalankan program penyuluhan di SDN Ngawonggo 1. Alamat lengkap SDN Ngawonggo 1 yaitu JL. Suroyudo RT. 3 RW. 2 Dusun Mertoyoso, Ngawonggo, Kecamatan Tajinan, Kab.upaten Malang.

Syaifulloh, dkk. (2019) melaporkan secara umum, kegiatan utama masyarakat di Kecamatan Tajinan adalah pertanian yang dapat dilihat dari penggunaan lahan sebesar 38% (1553,1 Ha) berupa lahan sawah dan 3.892 jiwa bekerja sebagai buruh tani dengan komoditas utama yang dihasilkan yaitu padi. Masyarakat buruh tani sangat dekat dengan kemiskinan karena minimnya kepemilikan modal dan pendapatan daerah yang rendah sehingga memiliki permasalahan dalam pemenuhan kebutuhan dasar mereka. Kondisi masyarakat yang demikian itu akan berdampak pada kesadaran tentang kesehatan masyarakat, terutama pada pola hidup bersih dan sehat.



Gambar 1. Peta lokasi KSM T Unisma kelompok 61-64

Kedatangan peserta KSM T Unisma disambut dengan antusias oleh para guru dan siswa. Sumber daya manusia maupun fasilitas sekolah relatif terbatas, sehingga kedatangan peserta KSM T Unisma menambah variasi pembelajaran bagi siswa dan juga para guru. Kegiatan tersebut merupakan salah satu langkah upaya untuk pencegahan dan/atau penurunan kasus stunting di masyarakat.

Tujuan kegiatan penyuluhan pola hidup bersih dan sehat pada anak usia dini yaitu agar anak-anak mengerti dan memahami pola hidup bersih dan sehat sedini mungkin.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan selama 4 kali pertemuan pada setiap hari Senin, mulai tanggal 21 Agustus 2023 s.d. 11 September 2023, pukul 09.00 – 11.30 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh siswa kelas 1 dan 2. Program ini dilaksanakan oleh peserta KSM T Unisma Kelompok 64, dengan dosen pembimbing Dr. Ir. Djuhari, M.Si. Kegiatan penyuluhan terdiri dari beberapa komponen utama, yaitu penyuluhan tentang pola makan sehat, asupan gizi, perawatan kebersihan tubuh, dan perawatan gigi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ketua pelaksana program, Ravy Anggun Renaldi, menjelaskan bahwa program ini bertujuan untuk membantu siswa memahami pentingnya pola makan sehat dan bergizi. Seringkali, kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu yang cukup lama dapat mengakibatkan masalah kurang gizi, yang, pada gilirannya, dapat mengarah ke risiko kesehatan yang serius. Oleh karena itu, penyuluhan ini memberikan penekanan pada pentingnya makanan sehat dan asupan gizi yang cukup. Hasan, dkk (2019) menjelaskan bahwa pola makan ibu berpengaruh terhadap gizi anak dan kemungkinan terjadinya stunting. Selain pola makan ibu dan kamanan bergizi, Hasandi, dkk (2019) menambahkan kejadian stunting juga dipengaruhi oleh penyakit infeksi.

Fitri, dkk (2022) menyatakan bahwa masalah gizi yang banyak terjadi pada anak usia sekolah diantaranya adalah masalah malnutrition. Malnutrition disini

dapat di artikan kelebihan maupun kekurangan salah satu zat gizi. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi kurus pada anak umur 5-12 tahun adalah 6,8%. Sedangkan prevalensi anak sekolah yang mengalami kegemukan mencapai 10,8%. Kebiasaan makan anak sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya yaitu kebiasaan makan yang diterapkan oleh orang tua, dan faktor lingkungan. Peran teman sebaya (peer group) juga sangat mempengaruhi kebiasaan makan anak usia sekolah.



Gambar 2. Penyuluhan hidup sehat makan makanan bergizi

Kebiasaan untuk mencuci tangan juga merupakan budaya hidup bersih dan sehat. Oleh karena itu perlu ditetapkan waktu-waktu tertentu di sekolah untuk mengingatkan anak-anak mencuci tangan, seperti sebelum makan, setelah bermain di luar, atau setelah menggunakan toilet. Pastikan sekolah menyediakan fasilitas cuci tangan yang memadai.

Kegiatan yang lain yaitu perawatan gigi juga menjadi fokus utama penyuluhan. Safira dan Larasati (2022) menyatakan bahwa pada usia 7-12 tahun diperlukan perawatan lebih intensive karena pada usia tersebut terjadi pergantian gigi dan tumbuhnya gigi baru. Anak-anak sering kali tertarik pada makanan dan minuman manis, yang jika dikonsumsi secara berlebihan, dapat merusak gigi dan menyebabkan masalah kesehatan gigi. Oleh karena itu, program ini memberikan informasi tentang perawatan gigi yang baik, termasuk menjelaskan perlunya menyikat gigi minimal dua kali sehari dan menghindari makanan dan minuman manis. Menurut Safira dan Larasati (2022) terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan makanan kariogenik dengan karies gigi pada anak.



Gambar 3. Latihan gerak motorik (kiri), posyadu balita (kanan)

Pentingnya edukasi tentang pola makan sehat juga ditekankan dalam penyuluhan ini. Konsep "4 Sehat 5 Sempurna," yang mencakup sayur-mayur, nasi, lauk-pauk, susu, dan buah-buahan, diperkenalkan. Makanan-makanan ini memberikan sumber vitamin, mineral, protein, dan serat yang penting untuk menjaga fungsi tubuh. Untuk mendukung kegiatan penyuluhan, Kelompok 64 KSM-T memberikan makanan bergizi dan alat kebersihan tubuh dan mulut kepada siswa. Kepala SDN 1 Ngawonggo menyambut baik kegiatan penyuluhan ini dan mengapresiasi upaya untuk mendidik siswa tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Pembiasaan anak-anak untuk melakukan kegiatan fisik dalam rutinitas harian. Selain mendukung kebugaran, aktivitas fisik juga membantu perkembangan motorik dan kesehatan secara keseluruhan. Aktivitas fisik merupakan istilah yang dipakai untuk menjelaskan gerakan tubuh manusia sebagai hasil kerja otot rangka (Nani Cahyani Sudarsono, 2015). James Tangkudung (2012:8) menyatakan bahwa program multilateral di sekolah meliputi program latihan keterampilan pokok seperti lari/jalan, melompat, melempar, menangkap, berguling, dan menjaga keseimbangan. Dalam peraturan Depdiknas (2007) menjelaskan bahwa dalam menyusun pedoman pembelajaran fisik/motorik memperhatikan kemampuan jasmani pada anak usia dini meliputi pengembangan kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agylity*), kelenturan (*fleksibility*), koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

KESIMPULAN

Program penyuluhan pola hidup bersih dan sehat serta asupan gizi yang bergizi pada anak-anak usia dini adalah langkah penting dalam memastikan generasi yang sehat dan kuat di masa depan. Kegiatan penyuluhan pola hidup bersih dan sehat meliputi pendidikan kesehatan, waktu cuci tangan, makan makanan sehat, latihan aktivitas fisik, kontrol kesehatan rutin, permsinan edukatif, dan sistem pemberian penghargaan. Kegiatan tersebut membantu siswa memahami pentingnya pola makan sehat, menjaga kebersihan tubuh, dan merawat gigi secara benar, serta menjaga kesehatan. Melalui pendidikan ini,

diharapkan siswa dapat mengaplikasikan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik di rumah maupun di lingkungan sekolah. Dengan demikian, mereka akan tumbuh menjadi generasi yang lebih sehat dan lebih kuat.

DAFTAR RUJUKAN

- Depdiknas. (2007). *Pedoman Pembelajaran Bidang Pengembangan Fisik/Motorik Di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Depdiknas.
- Fitri, Y., Al Rahmad, A.H., Suryana, S. and Nurbaiti, N., (2020). Pengaruh penyuluhan gizi tentang jajanan tradisional terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku jajan anak sekolah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), pp.13-18.
- Hasan, M., Islam, M. M., Mubarak, E., Haque, M. A., Choudhury, N., & Ahmed, T. (2019). Mother's dietary diversity and association with stunting among children <2 years old in a low socio-economic environment: A case-control study in an urban care setting in Dhaka, Bangladesh. *Maternal and Child Nutrition*, 15(2), 1-8. <https://doi.org/10.1111/mcn.12665>
- Hasandi, L. A., Maryanto, S., & Anugrah, R. M. (2019). the Relationship Between Mother'S Original Pattern and Diarrhea Disease With Incidence of Stunting on Elementary School Children At Sdn 01 Candirejo West Ungaran. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 11(25), 10-19.
- James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini. (2012). *Pelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga* Edisi II. Jakarta: Cerdas Java.
- Nani Cahyani Sudarsono. (2015) "Indikator Keberhasilan Pengelolaan Aktivitas Fisik pada Penyandang Diabetes Militus Tipe 2," *eJurnal Kedokteran Indonesia*, 3(1),
- Safira, J.R.D. and Larasati, R., (2022). Hubungan Pengetahuan Makanan Kariogenik dengan Kejadian Karies Gigi Pada Anak (Studi Pada Kelas IV SD Negeri Sedatigede 2 Sidoarjo). *Indonesian Journal of Health and Medical*, 2(4), pp.613-620.
- Syaifullah, M.H., Ari, I.R.D. and Sari, K.E., (2019). Permodelan Spasial Kemiskinan dengan Infrastruktur dan Kondisi Sosial di Kecamatan Tajinan. *Planning for Urban Region and Environment Journal (PURE)*, 8(3), pp.53-64.