

Penyuluhan dan implementasi perilaku hidup bersih dan sehat di Paud Arum Melati

Ervintya Kumala Sari¹, Sarwasih Dwi Handayani¹, Salma Setya Dewi¹, Nailil Munawaroh¹, Fitrah Purnasetyawan², Afilia Insan Khasanah³, Fanissa Laksmi Wikantyasning⁴, Putri Intan Adilla⁴, Nur Annisa Ahla⁵, Dita Kristiana^{5*}

¹S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²S1 Arsitektur, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

⁴S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

⁵S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: ditakristiana@unisayogya.ac.id

Abstrak

Kesehatan menjadi perhatian utama karena dengan meningkatkan produktivitas masyarakat dapat membentuk sumber daya manusia yang unggul untuk kemajuan Bangsa Indonesia. Pengabdian masyarakat yang kami lakukan di Padukuhan Pasekan Lor, Balecat, Gamping, Sleman. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan pemahaman kepada masyarakat, terutama pada anak-anak terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan rajin gosok gigi dan cuci tangan. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode penyuluhan dan demonstrasi yang melibatkan anak-anak Paud karena masih banyak anak-anak yang belum paham akan pentingnya mencuci tangan dan gosok gigi, serta caranya. Kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh 25 siswa/siswi Paud Arum Melati, mereka terlihat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini. Dengan adanya penyuluhan dan demonstrasi ini, anak-anak menjadi lebih paham terkait perilaku hidup bersih dan sehat, serta mereka juga lebih paham terkait cara cuci tangan dengan 6 langkah gosok gigi dengan benar. Penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat ini mendapatkan respon positif oleh anak-anak, orang tua, dan guru Paud Arum Melati.

Kata kunci : KKN, Penyuluhan, PHBS, Cuci Tangan, Gosok Gigi

Counseling and implementation of clean and healthy living behaviors at Paud Arum Melati

Abstract

Health is a major concern because by increasing community productivity, superior human resources can be formed for the advancement of the Indonesian nation. The community service that we did in Padukuhan Pasekan Lor, Balecat, Gamping, Sleman. This community service activity aims to improve the health and understanding of the community, especially children, regarding Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) by diligently brushing their teeth and washing their hands. This activity was carried out using counseling and demonstration methods involving Paud children because there are still many children who do not understand the importance of washing their hands and brushing their teeth, and how to do it. This counseling activity was attended by 25 students of Paud Arum Melati, they looked very enthusiastic in participating in this counseling activity. With this counseling and demonstration, children become more aware of clean and healthy living behavior, and they also understand more about how to wash their hands with 6 steps to brush their teeth correctly. Counseling on clean and healthy living behavior received a positive response from children, parents, and teachers of Paud Arum Melati.

Keywords: KKN; Counseling; PHBS; Washing Hands; Brushing Teeth

1. Pendahuluan

Kesehatan adalah perhatian utama bagi setiap negara, dengan kesehatan yang baik masyarakat dapat mencapai tingkat produktivitas yang tinggi. Dengan meningkatnya produktivitas masyarakat, mereka dapat membantu dalam mendukung inisiatif pemerintah dalam membentuk Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul demi kemajuan Indonesia. (Marsida et al., 2021). Salah satu upaya dalam

meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yaitu dengan menerapkan program PHBS. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah usaha untuk menyebarkan pengalaman tentang hidup sehat melalui individu, kelompok, atau masyarakat secara luas melalui berbagai jalur komunikasi sebagai sarana untuk berbagi informasi. Berbagai informasi seperti materi edukasi disalurkan untuk meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki sikap serta perilaku terkait gaya hidup yang sehat dan bersih. Tujuan adanya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah untuk membuat lebih banyak orang menjadi agen perubahan dalam masyarakat agar mereka dapat meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari untuk hidup bersih dan sehat (Kemenkes RI, 2018).

Permasalahan yang sering dihadapi anak-anak dalam kesehatan gigi dan mulut adalah karies gigi. Karies gigi adalah penyakit pada gigi yang disebabkan oleh kerusakan pada berbagai lapisan gigi, mulai dari lapisan paling luar (email), lapisan tengah (dentin), hingga dapat menyebar ke bagian dalam gigi (pulpa). Karies gigi merupakan masalah umum yang sering terjadi pada anak usia prasekolah dan dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya (Afrinis et al., 2020). Mengonsumsi makanan manis, seperti: karbohidrat dan sukrosa yang menyebabkan gigi berlubang disebut makanan kariogenik. Anak kecil pada umumnya menyukai makanan manis, namun untuk menjaga kebersihan dan kesehatan mulut masih belum ada kesadaran (Utami, 2018).

Perilaku hidup bersih dan sehat ini penting dilakukan terutama dalam mencuci tangan dan gosok gigi. Namun, masyarakat masih belum memiliki kesadaran dan masih mengabaikan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Di Padukuhan Pasekan Lor, masih banyak masyarakat yang belum menyadari akan pentingnya menjaga kebersihan diri, terutama dikalangan anak-anak masih banyak dari mereka yang belum mengetahui cara cuci tangan dan gosok gigi dengan benar. Dari hasil survei di Padukuhan Pasekan Lor, masih banyak anak-anak yang tidak mencuci tangan sebelum makan, belum mengetahui cara cuci tangan dan gosok gigi dengan benar, dan banyak anak-anak yang mengalami karies gigi.

Pada awalnya, Kuliah Kerja Nyata mahasiswa merupakan kombinasi dari dua dharma yaitu mengajar dan melayani masyarakat, namun seiring berjalannya waktu, dharma riset juga menjadi bagian yang penting dalam kewajiban perguruan tinggi untuk melaksanakannya. Kolaborasi tri dharma perguruan tinggi tersebut membuat Kuliah Kerja Nyata sebagai bagian penting dari sistem pendidikan tinggi di Indonesia (Marselina et al., 2022). Dalam Kegiatan Kuliah Kerja Nyata, mahasiswa diajak berinteraksi langsung dengan masyarakat dan masalah yang dihadapinya, serta bekerja secara antar sektor atau lintas disiplin. Dalam hal penelitian, program Kuliah Kerja Nyata bertujuan melibatkan mahasiswa dalam penelitian dan pembahasan masalah yang rumit, menganalisis potensi dan kelemahan dalam masyarakat, serta mencari solusi alternatifnya. Sebagai aksi pengabdian pada masyarakat, melalui KKN mahasiswa menerapkan pengetahuan, teknologi, dan seni untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi masyarakat dengan cara yang sistematis (Rosdialena & Alrasi, 2023).

Berdasarkan hal tersebut, KKN kelompok 55 memberikan edukasi terkait penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat kepada anak-anak Paud. Kegiatan penyuluhan edukasi dan demonstrasi ini dilaksanakan di Paud Arum Melati, Pasekan Lor, Balecat, Gamping, Sleman. Pada program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tersebut, kelompok KKN 55 melakukan edukasi dan demonstrasi terkait cara mencuci tangan dan gosok gigi dengan baik. Tujuan dari adanya program perilaku hidup bersih dan sehat tersebut di Paud Arum Melati, antara lain:

- a. Agar dapat memberikan pemahaman dan kesadaran sejak dini pada siswa/siswi Paud Arum Melati terkait pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.
- b. Agar siswa/siswi Paud Arum Melati terbiasa dari sejak dini untuk selalu menjaga kebersihan diri sehingga dapat mencegah dari adanya penyakit tidak menular.

2. Metode

Pelaksanaan kegiatan KKN reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2024 yang berlokasi di Padukuhan Pasekan Lor, Balecat, Gamping, Sleman, Yogyakarta. Kegiatan program perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan yaitu penyuluhan edukasi dan demonstrasi cuci tangan dan gosok gigi pada siswa/siswi Paud Arum Melati. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan, antara lain:

- a. Tahap Survei

Sebelum melaksanakan kegiatan program perilaku hidup bersih dan sehat, mahasiswa melakukan kegiatan survei di Paud Arum Melati. Pada kegiatan tersebut mahasiswa meminta izin terlebih dahulu kepada Kepala Sekolah Paud Arum Melati untuk dapat melakukan penyuluhan serta demonstrasi cuci tangan dan gosok gigi pada siswa/siswi Paud Arum Melati, serta menentukan waktu yang tepat untuk pelaksanaan kegiatan tersebut.

b. Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini dilakukan dengan mempersiapkan materi untuk kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat yang meliputi cuci tangan dan gosok gigi dengan baik dan benar. Selain itu, kami juga membuat poster cara cuci tangan dan gosok gigi dengan benar sebagai bahan ajar dalam memberikan penyuluhan kepada siswa/ siswi Paud Arum Melati. Mahasiswa juga mempersiapkan peralatan yang akan digunakan untuk acara demonstrasinya. Pada penyuluhan dan demonstrasi cuci tangan, kami mempersiapkan alat berupa sabun cuci tangan dan tisu. Pada penyuluhan dan demonstrasi gosok gigi, kami mempersiapkan alat, meliputi: alat peraga gigi, sikat gigi, dan pasta gigi.

c. Tahap Pelaksanaan dan Kegiatan

Kegiatan program penyuluhan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat terbagi menjadi dua kali pertemuan. Pertemuan pertama pada Tanggal 22 Agustus 2024 pukul 09:00-10:30 WIB, dilaksanakannya kegiatan penyuluhan dan demonstrasi cara mencuci tangan. Pertemuan kedua pada Tanggal 27 Agustus 2024 pukul 09:00- 10:30 WIB, dilaksanakannya kegiatan penyuluhan dan demonstrasi cara gosok gigi. Kegiatan tersebut dilaksanakan di Paud Arum Melati, Pasekan Lor, Balecat, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

1) Penyuluhan edukasi dan demonstrasi mencuci tangan

- a) Memperkenalkan diri masing-masing kepada siswa-siswi Paud Arum Melati.
- b) Menyampaikan tujuan kegiatan yang akan dilakukan.
- c) Memberikan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat serta pentingnya mencuci tangan dengan benar.
- d) Menyanyikan lagu terkait cara mencuci tangan dengan benar.
- e) Melakukan tanya jawab kepada siswa/siswi Paud Arum Melati
- f) Mendemonstrasikan cara mencuci tangan dengan benar serta siswa/siswi paud mempraktikkannya satu persatu.

2) Penyuluhan edukasi dan demonstrasi gosok gigi

- a) Pembukaan dan menyampaikan tujuan kegiatan yang akan dilakukan.
- b) Memberikan materi serta memperagakan cara gosok gigi dengan benar.
- c) Melakukan tanya jawab kepada siswa/siswi Paud Arum Melati.
- d) Mendemonstrasikan cara gosok gigi dengan benar serta siswa/siswi paud mempraktikkannya satu persatu.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) kelompok 55 memiliki program penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan mencuci tangan dan gosok gigi. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada Tanggal 22 Agustus dan 27 Agustus 2024 pukul 09:00-10:30 WIB di Paud Arum Melati di Dusun Pasekan Lor. Sasaran dalam kegiatan ini adalah anak-anak Paud Arum Melati dan dihadiri oleh 25 siswa. Kegiatan ini didampingi langsung oleh guru-guru dan kepala sekolah Paud Arum Melati.

3.1. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta Demonstrasi Cuci Tangan

Kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat dengan demonstrasi mencuci tangan, kami memberikan materi terkait perilaku hidup bersih dan sehat, manfaat mencuci tangan, dan cara mencuci tangan dengan 6 langkah. Setelah pemberian materi, dilanjutkan dengan menyanyikan lagu cara mencuci tangan bersama anak-anak paud, sehingga anak-anak mudah dalam menerapkan cara mencuci tangan dengan 6 langkah cuci tangan yang benar. Setelah itu, anak-anak paud mempraktikkan satu persatu cara mencuci tangan dengan enam langkah. Adanya kegiatannya tersebut diharapkan anak-anak dapat menerapkan cuci tangan dengan enam langkah di kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Poster cuci tangan 6 langkah



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat serta mencuci tangan



Gambar 3. Praktik mencuci tangan

3.2. Penyuluhan dan Demonstrasi Gosok Gigi

Pertemuan yang kedua pada tanggal 27 Agustus 2024, kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan dan demonstrasi cara gosok gigi dengan benar. Pada kegiatan ini, kami memberikan materi terkait manfaat gosok gigi dan cara gosok gigi dengan benar. Kami juga mempraktikkan bagaimana cara gosok gigi dengan benar menggunakan alat peraga gigi. Setelah materi diberikan, kegiatan berikutnya yaitu anak-anak paud mempraktikkan cara gosok gigi dengan benar. Dalam hal ini, kami juga membimbing anak-anak bagaimana cara gosok gigi dengan benar.



Gambar 4. Poster cara gosok gigi dengan benar



Gambar 5. Demonstrasi dan praktik menggosok gigi

Pada kegiatan penyuluhan ini siswa-siswi Paud Arum Melati sangat aktif dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan ini. Siswa-siswi Paud Arum Melati menjadi lebih paham mengenai bagaimana cara mencuci tangan dengan enam langkah dan cara gosok gigi dengan benar. Kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat serta demonstrasi mencuci tangan dapat bermanfaat agar anak-anak senantiasa menjaga kebersihan diri dan terhindar dari penyakit, seperti: diare, disentri, dan penyakit yang penyebarannya melalui tangan. Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi gosok gigi dapat bermanfaat agar anak-anak sejak dini sudah menjaga kebersihan dan kesehatan gigi dan mulut. Selain itu, dengan rajin gosok gigi dengan benar, bisa mencegah dari adanya karies gigi dan karang gigi pada anak.

4. Kesimpulan

Sebagian besar anak-anak khususnya di Paud Arum Melati di Padukuhan Pasekan Lor, Balecatuur, belum berperilaku benar dan sehat dalam mencuci tangan dan gosok gigi yang belum sesuai dengan protokol kesehatan. Pentingnya pembiasaan menjaga kesehatan dengan cara menjaga kebersihan dengan mencuci tangan dan gosok gigi yang benar ini harus menjadi tanggung jawab bersama, baik sekolah dan orang tua. Diharapkan juga ranah orang tua untuk memberikan pemahaman tentang perilaku hidup sesuai aturan dengan mengajarkan anak bagaimana cara membersihkan tangan dan gosok gigi yang sesuai protokol kesehatan.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada :

- Guru-guru PAUD Arum Melati di Padukuhan Pasekan Lor, Balecatuur yang sudah mengizinkan KKN Unisa kelompok 55 untuk melakukan penyuluhan dan demonstrasi.
- Anak-anak Paud Arum Melati serta orang tua yang sudah berpartisipasi dengan penyuluhan ini.
- Seluruh masyarakat di Padukuhan Pasekan Lor yang telah mengizinkan kami melakukan Kuliah Kerja Nyata di Padukuhan Pasekan Lor, Balecatuur, Gamping, Sleman.

Daftar pustaka

- Afrinis, N., Indrawati, I., & Farizah, N. (2020). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian karies gigi anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 763.
- Kemkes RI. (2018). Bersama Selesaikan Masalah Kesehatan. *Biro Komunikasi Dan Pelayanan Masyarakat*. (Dikutip 2 September 2024). Tersedia dari: <https://www.kemkes.go.id/article/view/18012900004/together-overcoming-health-problem-.html>
- Marisda, D. H., Thahir, R., & Windasari, D. P. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Mewujudkan Masyarakat Yang Produktif. *Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Mewujudkan Masyarakat Yang Produktif*, 5(2), 354–363.
- Marselina, A., Ismail, N., Djou, L. D. G., & Nona, F. R. (2022). Pelaksanaan Program Kerja dalam Kegiatan KKN Mandiri Universitas Flores di Kelurahan Paupire. *Mitra Mahajana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 210–218.
- Rosdialena, R., & Alrasi, F. (2023). Respon Masyarakat Terhadap Kegiatan KKN Mahasiswa UM Sumatera Barat Di Tanjung Modang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 1178-1193.
- Utami, S. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status karies gigi anak usia prasekolah Kabupaten Sleman tahun 2015. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 67-70.