

Upaya peningkatan pemahaman anak dengan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta literasi membaca pada anak usia 7-14 tahun

Annisa Restu Latifa¹, Farahsiva Putri Adinda², Monika Jumarnis³, Setya Putri Rahayu^{4*}

¹Prodi S1 Arsitektur, Fakultas Sains dan Teknologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²Prodi S1 Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial, dan Humaniora Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

⁴Prodi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

e-mail:setyaputri20@unisayogya.ac.id.

Abstrak

Kesehatan sebagai hak dasar dari setiap individu untuk dapat mencapai kehidupan yang sehat, maka penting bagi kita untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Banyak penyakit yang disebabkan karena masih sangat kurang melakukan PHBS ini salah satunya seperti Diare, Cacingan, Filariasis, DBD dan Muntaber. Salah satu upaya untuk dapat meningkatkan kesadaran PHBS yaitu dengan cara memberikan edukasi penyuluhan terhadap masyarakat terutama pada usia muda di lingkungan sekolahnya. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dalam 2 tempat yaitu di sekolah SD Negeri 2 Godean dan Pendopo Posko 44 KKN Padukuhan Kramen, Sidoagung, Godean. Artikel ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman usia muda dengan cara menerapkan penyuluhan PHBS dan mengajarkan literasi membaca pada anak - anak. Kegiatan penyuluhan PHBS dan literasi membaca ini dilakukan dengan metode focus group discussion (FGD) yang melibatkan mahasiswa KKN dan anak - anak. Diskusi kelompok ini membahas rencana pelaksanaan dari kedua kegiatan tersebut, untuk memastikan partisipasi aktif kepada semua pihak yang terlibat. Kegiatan penyuluhan PHBS ini agar dapat meningkatkan pola hidup sehat kepada anak - anak dan terhindar dari berbagai penyakit. Sementara itu, kegiatan literasi membaca tersebut bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan memperluas pengetahuan anak-anak. Kesimpulannya, kegiatan penyuluhan PHBS dan literasi membaca yang dilakukan di SD Negeri 2 Godean dan Pendopo Posko 44 Kramen berhasil meningkatkan pola hidup bersih serta pemahaman anak dengan cara diberikan edukasi ini. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan kesehatan langsung, tetapi juga membantu anak - anak menjaga kebersihan serta membuat mereka mengerti untuk dapat memanfaatkan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Pemahaman Anak; PHBS; Literasi Membaca Anak Usia 7 – 14 Tahun.

Efforts to improve children's understanding through counseling on clean and healthy living behavior and literacy for children aged 7-14 years

Abstract

Health as a basic right of every individual to achieve a healthy life, it is important for us to implement Clean and Healthy Living Behavior. Many diseases are caused by the lack of Clean and Healthy Living Behavior, such as diarrhea, worms, filariasis, dengue fever and gastroenteritis. One effort to increase Clean and Healthy Living Behavior awareness is by providing education and counseling to the community, especially at a young age in their school environment. This counseling activity was carried out in 2 places, namely at State Primary School of 2 Godean and Pendopo Posko 44 KKN (Community Service) Kramen Hamlet, Sidoagung, Godean. This article aims to increase understanding at a young age by implementing Clean and Healthy Living Behavior counseling and teaching reading literacy to children. Clean and Healthy Living Behavior and reading literacy counseling activities were carried out using the focus group discussion (FGD) method involving KKN students and children. This group discussion discussed the implementation plan for both activities, to ensure active participation of all parties involved. This Clean and Healthy Living Behavior counseling activity is intended to improve healthy lifestyles for children and avoid various diseases. Meanwhile, the reading literacy activity aims to improve understanding and expand children's knowledge. In conclusion, the Clean and Healthy Living Behavior and reading literacy counseling activities carried out at State Primary School of 2 Godean and Pendopo Posko 44 Kramen have succeeded in improving clean living patterns and children's understanding by providing this education. Thus, this program not only provides direct health, but also helps children maintain cleanliness and makes them understand how to utilize activities in everyday life.

Keywords: *Children's Understanding; PHBS; Reading Literacy; Children Aged 7-14 Years.*

1. Pendahuluan

Menurut World Health Organization (WHO) mengatakan sehat dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental dan sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Kesehatan merupakan hak dasar dari setiap individu untuk menjalani berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik. Untuk dapat mencapai kehidupan yang sehat, penting bagi kita untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Chandra et al., 2017). Menurut Departemen Kesehatan tahun 2016, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat mencakup semua perilaku kesehatan yang dapat dilakukan atas kesadaran sehingga, baik setiap individu, kelompok, maupun keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan serta dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di lingkungan masyarakat (Perdana & Sinaga, 2022). Pemerintah Indonesia mendukung upaya ini agar dapat melaksanakan program yang mendorong pola hidup sehat di masyarakat, sehingga program tersebut dikenal sebagai perilaku hidup bersih dan sehat (Sapalas et al., 2022).

Banyak penyakit yang disebabkan karena perilaku hidup bersih dan sehat yang masih sangat kurang salah satunya seperti Diare, Cacingan, Filariasis, DBD dan Muntaber (Chandra et al., 2017). Menurut Badan Kesehatan Dunia menyatakan bahwa parasit ini dapat menginfeksi lebih dari 2 miliar orang di dunia dan 880 juta diantaranya terjadi pada anak usia sekolah (6-14 tahun). Sehingga berdasarkan data tersebut prevalensi terbesar terjadi pada anak usia sekolah. Indonesia merupakan salah satu negara di kawasan Asia Tenggara yang menempati urutan kedua dalam kebutuhan pengobatan cacingan pada anak-anak, dengan persentase sebesar 15%. Negara dengan prioritas pertama adalah India yang memiliki persentase 61%. Setelah Indonesia, terdapat Bangladesh dengan persentase 13%, Myanmar dan Nepal masing-masing dengan 3%, serta Republik Demokratik Korea dan negara lainnya masing-masing dengan 1%. Salah satu upaya untuk membangun kesadaran PHBS adalah dengan cara memberikan edukasi secara dini terkait manfaat penerapan PHBS ini. Terwujudnya PHBS pada tatanan sekolah perlu untuk diupayakan, terutama dalam meningkatkan kesadaran diri sasarannya, yaitu siswa dan warga sekolah serta didukung dengan adanya sarana dan prasarana. Kesadaran diri tersebut timbul karena adanya pengetahuan yang didapat melalui program promosi kesehatan sekolah dalam bentuk UKS (Aswadi et al., 2017).

Selain itu, adapun literasi membaca yang dapat meningkatkan pemahaman siswa disekolah untuk memahami penerapan PHBS di lingkungan sekolahnya. Kemampuan dalam literasi membaca ini merupakan suatu keterampilan fundamental yang harus dikuasai oleh siswa untuk memanfaatkan berbagai sumber informasi yang diperoleh. Sehingga dengan literasi membaca ini, siswa dapat mengenal, memahami, serta menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh di sekolahnya (Mustar, 2018). Membaca merupakan suatu proses yang bertujuan untuk menangkap pesan yang disampaikan melalui tulisan. Gerakan literasi membaca di kalangan peserta didik tidak hanya berfokus pada kemampuan teknis membaca, tetapi juga dirancang agar siswa mampu memahami makna dari teks yang mereka baca (Kurniawati & Koeswanti, 2020).

Gerakan dalam literasi membaca tersebut dapat diterapkan dengan menggunakan media menggambar. Karena media gambar dapat menyajikan topik secara visual, baik melalui transparansi yang dibuat oleh guru maupun gambar yang diambil dari sumber lain, seperti buku atau majalah, yang relevan dengan materi pembelajaran. Dengan penggunaan media gambar, diharapkan penyampaian materi menjadi lebih jelas dan mudah dipahami karena mendukung proses belajar melalui penglihatan. Selain itu, penggunaan media gambar dapat meningkatkan daya tarik siswa terhadap materi yang dipelajari. Lebih penting lagi, penggunaan media gambar dalam pembelajaran diharapkan dapat merangsang kemampuan berpikir siswa, membantu mereka mengamati setiap langkah pembelajaran dengan lebih teliti, serta menghubungkan berbagai teori yang dipelajari dengan bukti visual, sehingga meningkatkan kemampuan berpikir kritis mereka (Mahardhani et al., 2021).

Sekolah Dasar Negeri 2 Godean adalah salah satu sekolah dasar di Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. SD Negeri 2 Godean didirikan untuk memberikan pendidikan dasar kepada anak-anak di wilayah tersebut. Seperti banyak sekolah dasar lainnya di Indonesia, SD Negeri 2 Godean memiliki sejarah yang terkait dengan upaya pemerintah dalam meningkatkan akses pendidikan di

daerah tersebut. Untuk informasi yang lebih spesifik mengenai sejarah atau asal-usulnya, seperti tanggal pendirian atau perkembangan penting, biasanya akan lebih baik untuk menghubungi sekolah tersebut secara langsung atau melihat dokumen-dokumen sejarah yang mungkin tersedia di kantor sekolah atau dinas pendidikan setempat. Sedangkan literasi membaca dilakukan di Pendopo Posko 44 Padukuhan Kramen.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman anak tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, sehingga dapat mencegah berbagai penyakit dan meningkatkan kualitas hidup dengan rajin melakukan literasi membaca.

Manfaat dari kegiatan penyuluhan PHBS dengan literasi membaca tersebut, yaitu:

- a. Pencegahan Penyakit: Dengan memahami PHBS, anak dapat mencegah berbagai penyakit menular dan tidak menular, seperti diare, flu, dan penyakit kulit.
- b. Peningkatan Prestasi Belajar: Anak yang sehat cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik dan lebih mudah mengikuti pelajaran di sekolah.

2. Metode

Membandingkan kelompok eksperimen yang menerima intervensi (penyuluhan PHBS dan program literasi) dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.

Pra-tes: Mengukur pemahaman awal tentang PHBS dan kemampuan membaca kedua kelompok.

Intervensi: Melaksanakan program penyuluhan PHBS dan program literasi pada kelompok eksperimen.

Pasca-tes: Mengukur kembali pemahaman tentang PHBS dan kemampuan membaca kedua kelompok.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilaksanakan pada hari Kamis, 22 Agustus 2024 pukul 08.00 - 10.30 WIB bertempat pada SD Negeri 2 Godean. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu siswa-siswi kelas I - VI, dikarenakan anak-anak diusia tersebut perlu diberikan penyuluhan PHBS yang baik dan benar. Kegiatan penyuluhan diawali dengan mengajarkan tata cara menggosok gigi sesuai dengan panduan yang benar dan terdapat interaksi yang riang dan gembira antara anak-anak dengan anggota kelompok KKN-Reguler Padukuhan Kramen. Kegiatan PHBS selanjutnya adalah mengajarkan cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan cara yang menyenangkan yaitu dengan menyanyikan lagu mencuci tangan agar anak-anak lebih mudah untuk mengingat dan mempraktekannya. Program kerja ini disambut anak-anak dengan antusias dan gembira.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan PHBS untuk Anak

Manfaat dari menyikat gigi dan mencuci tangan dengan benar diantaranya untuk Mencegah Gigi Berlubang dengan Menyikat gigi secara teratur menghilangkan plak dan bakteri yang dapat menyebabkan kerusakan gigi dan gusi dan juga mengurangi risiko penyakit gusi dengan menjaga kesehatan gusi yang baik dapat mencegah penyakit gusi yang mengakibatkan masalah kesehatan lebih serius. Mencuci tangan yang baik dan benar dapat mencegah infeksi yang dapat menghilangkan kuman

dan virus yang menyebabkan infeksi seperti flu, diare, dan penyakit menular lainnya. Mencuci tangan yang baik dan benar juga dapat memutus rantai penyebaran penyakit di antara anak-anak dan di lingkungan sekitar mereka.

Kegiatan Literasi Membaca dilaksanakan pada hari Senin, 19 Agustus 2024 bertempat di Pendopo Posko Kelompok KKN-Reguler Padukuhan Kramen pada pukul 16.00 - 17.30 WIB. Literasi membaca dihadiri oleh 30 orang anak dengan rata-rata usia 7-14 tahun. Kegiatan ini diawali dengan membagikan sejumlah buku cerita kisah Nabi dan Rasul yang ingin dibaca oleh masing-masing anak, lalu setelah anak-anak selesai membaca buku yang mereka pilih, salah satu anggota kelompok KKN mendongengkan kepada anak-anak kisah Nabi dan Rasul dan diakhiri dengan sesi tanya jawab bersama anak-anak seputar cerita yang sudah didongengkan. Anak-anak sangat ceria dan bersemangat dengan adanya program kerja literasi membaca yang telah diberikan.



Gambar 2. Kegiatan Literasi Anak

Manfaat dari kegiatan literasi membaca memberikan manfaat berupa mengasah kemampuan kognitif pada anak, kegiatan ini membentuk perkembangan bahasa dengan Membaca secara teratur meningkatkan kosakata dan keterampilan bahasa anak, yang penting untuk komunikasi dan belajar. Kemampuan membaca atau literasi dapat membantu anak-anak untuk mengeksplorasi berbagai topik dan pengetahuan, memperluas pandangan mereka tentang kisah Nabi dan Rasul.

4. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan PHBS di SD Negeri 2 Godean efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Pengajaran cara menggosok gigi dan mencuci tangan yang benar, disertai dengan metode yang menyenangkan, berhasil menarik perhatian anak-anak dan memotivasi mereka untuk menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini berpotensi mengurangi risiko penyakit menular seperti diare dan infeksi pernapasan. Adapun program literasi membaca yang dilaksanakan di Pendopo Posko Padukuhan Kramen memberikan manfaat signifikan dalam perkembangan kognitif anak. Kegiatan membaca buku cerita dan mendengarkan dongeng memperkaya kosakata, meningkatkan keterampilan bahasa, dan memperluas pengetahuan anak tentang kisah Nabi dan Rasul. Aktivitas ini juga meningkatkan minat baca dan kemampuan berpikir kritis anak.

Kedua kegiatan tersebut, baik penyuluhan PHBS maupun literasi membaca, disambut dengan antusias oleh anak-anak. Keberhasilan program ini menunjukkan pentingnya metode yang interaktif dan menyenangkan dalam proses edukasi, yang dapat meningkatkan partisipasi dan keterlibatan siswa. PHBS dan literasi membaca secara rutin di lingkungan sekolah berpotensi memberikan dampak jangka panjang berupa peningkatan kesehatan dan prestasi belajar anak. Dengan penerapan PHBS yang baik, risiko penyakit dapat berkurang, sedangkan literasi membaca mendukung pengembangan kognitif dan akademik anak.

5. Saran

- a. Mengajak anak melihat video atau gambar tentang kebiasaan hidup sehat, seperti mencuci tangan, sikat gigi.
- b. Mengajak anak berlatih langsung, misalnya dengan mengajarkan cara mencuci tangan yang benar.
- c. Bantu anak untuk menerapkan kebiasaan PHBS dalam kehidupan sehari-hari mereka di rumah dan sekolah.
- d. Sesuaikan materi bacaan dengan minat dan usia anak, seperti buku cerita petualangan, fantasi, atau tentang hewan.
- e. Sediakan ruang baca yang nyaman dan penuh dengan berbagai jenis buku di rumah.

6. Ucapan terimakasih

Terimakasih kami ucapkan kepada LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta serta warga dusun Kramen dan juga semua pihak yang mendukung terselenggaranya kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Idris, S. A., Balaka, K. I., Umar, A., Harun, A. D., Ningsih, S. D., & Meriam, S. B. (2023). Jurnal Abdi dan Dedikasi Kepada Masyarakat Indonesia Pemeriksaan Glukosa Darah Sewaktu Pada Masyarakat Desa Labungga Kecamatan Andowia Kabupaten Konawe Utara. *Jurnal Abdi Dan Dedikasi Kepada Masyarakat Indonesia*, 1(1), 7–10.
- Mustofa, E. E., Purwono, J., & Ludiana. (2022). Penerapan Senam Kaki Terhasap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 78–86.
- Pranata, J. A., & Sari, I. W. W. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kontrol Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe-2 di Puskesmas Gamping 2 Sleman Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(4), 495–498.
- Resti, H. Y., & Cahyati, W. H. (2022). Kejadian Diabetes Melitus Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 6(3), 350–361.
- WHO. (2020). *Changing The Game To Improve Availability And Affordability Of Quality-Assured Insulin And Associated Devices*.
- Widiawati, S., Maulani, M., & Kalpataria, W. (2020). Implementasi Senam Kaki Diabetes Pada Penderita Diabetes Melitus di RSUD Raden Mattaher Jambi. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2(1), 6. <https://doi.org/10.30644/jphi.v2i1.199>