

PKM PENYULUHAN KESEHATAN CUCI TANGAN DAN EDUKASI GIZI PADA ANAK USIA DINI ORANG TUA DAN GURU

Rini Febrianti¹, Sedy Pratiwi Ramadhani², Tika Kencana³, Reni Yusman⁴, Yanti⁵, Yulia Netri⁶
^{1,2,2,4,5,6} Program Studi Profesi Pendidikan Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Senior Medan
e-mail: rinifebrianti408@gmail.com

Abstrak

Usia dini merupakan periode emas tumbuh kembang anak pada tahapan ini akan terjadi perkembangan yang sangat pesat pada anak. Perilaku kesehatan penerapan cuci tangan yang benar sangat penting untuk diketahui bagi anak sejak usia dini karena masih rendahnya daya tahan tubuh anak. Edukasi gizi yang baik akan mampu menunjang meningkatkan pengetahuan orang tua dan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan siswa siswi PAUD tentang cuci tangan yang benar dan penerapan gizi seimbang pada anak usia dini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 12 September 2023, bertempat di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Al-Falaq Kecamatan Padang Timur Kota Padang. Kegiatan ini melibatkan 35 peserta terdiri dari orang tua, guru dan anak dengan kegiatan berupa penyuluhan kesehatan, Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, praktek dan tanya jawab tentang cuci tangan dan edukasi gizi. Kegiatan ini diawali dengan kegiatan pre test untuk menilai pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan, kemudian post test sebagai evaluasi peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan. kegiatan penyuluhan ini penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku dan penerapan hidup sehat melalui kebiasaan yang benar dalam cuci tangan dan penerapan gizi seimbang untuk mencegah stunting pada anak.

Kata kunci: Penyuluhan, Cuci Tangan, Edukasi Gizi, Orang Tua, Guru PAUD

Abstract

Early age is a golden period for a child's growth and development considering that at this stage there will be very rapid development in children. The health behavior of implementing correct hand washing is very important for children to know from an early age, they are very vulnerable to disease because the child's immune system is still low. Good nutrition education will be able to support increasing parental knowledge and optimal growth and development of children. The goal to be achieved from this community service activity is to increase participants' knowledge about proper hand washing and early childhood nutrition. This community service activity was carried out on September 12 2023, at Al-Falaq Early Childhood Education (PAUD), East Padang District, Padang City. This activity involved 35 participants consisting of parents, teachers and children with activities in the form of health education. This activity was carried out using lecture, discussion, practice and question and answer methods about hand washing and nutrition education. This activity begins with a pre-test activity to assess knowledge before counseling is carried out, then a post-test as an evaluation of increased knowledge after counseling. This outreach activity is important to increase knowledge and change behavior and implement healthy living through correct hand washing habits and implementing balanced nutrition to prevent stunting in children.

Key words: Counseling, Hand Washing And Nutrition, Parents, PAUD Teachers

PENDAHULUAN

Penerapan perilaku kesehatan terutama cuci tangan yang benar dan edukasi gizi adalah salah satu faktor utama yang mempengaruhi perkembangan anak. Anak usia dini merupakan masa-masa yang rentan terhadap serangan penyakit baik virus maupun bakteri (Andante, 2018). Oleh karena itu, anak butuh gizi yang seimbang supaya tetap sehat dan memiliki perkembangan yang optimal. Dengan pemberian gizi seimbang, layanan kesehatan dan perawatan yang baik dapat menjadikan anak tumbuh dan berkembang secara optimal (Prima, 2017). Zat gizi dari makanan merupakan sumber utama untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang anak sehingga dapat mencapai kesehatan yang optimal, meliputi: sehat fisik, mental, dan sosial (Andante, 2018).

Anak usia sekolah dikelompokkan ke dalam usia rentan karena perilaku anak yang dapat mempengaruhi kesehatan khususnya selama berada di sekolah saat tidak bersama dengan orang tua

seperti jajan yang tidak sehat dan tidak mencuci tangan saat hendak makan. Perilaku mencuci tangan yang tidak tepat dapat menjadi jalur masuknya kuman ke dalam tubuh sehingga terjangkit suatu penyakit seperti diare (Kemenkes,2018) dikutip dalam jurnal (Patel 2019).

Kesehatan dan gizi bagi anak usia dini sangat penting karena mampu menunjang pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal. Kesehatan dan gizi merupakan kebutuhan esensial anak yang harus terpenuhi dengan baik, di samping pendidikan, pengasuhan maupun perlindungan (Kemendikbud, 2015). Mengingat begitu pentingnya kesehatan dan gizi ini pemerintah Indonesia mengeluarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 60 Tahun Tahun 2013 tentang Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif. Di mana di dalamnya terdapat ketentuan mengenai layanan kesehatan dan gizi yang wajib dilaksanakan oleh orang tua, guru maupun masyarakat.

Pemahaman orang tua terhadap kebutuhan kesehatan dan gizi anak usia dini masih sangat terbatas, sehingga dalam merawat dan mengasuh anak-anak mereka cenderung tidak maksimal. Masih banyak orang tua yang kurang peduli terhadap kesehatan dan gizi anak. Hal ini sejalan dengan masih banyaknya jumlah anak yang mengalami gizi buruk dan stunting. Kementerian Kesehatan mengungkapkan bahwa Di Indonesia, kekurangan gizi menurut berat badan per usia mencapai 17% melebihi batas WHO 10%. Kategori kedua, indeks tinggi badan per usia, angka kekurangan gizi masih tinggi, yaitu 27.5%. Adapun batas WHO adalah 20%. Pada kategori ketiga, yaitu indeks berat badan per tinggi badan pun masih di atas batas WHO, angka kekurangan gizi mencapai 11%, sedangkan batas WHO adalah 5% (Inten dan Permatasari, 2019).

Berbagai permasalahan kesehatan dan gizi anak usia dini banyak terjadi salah satunya dipengaruhi oleh pola asuh orang tuanya. Menurut Suleha (2019) pola pengasuhan anak usia dini dapat berpengaruh besar terhadap asupan gizi seimbang yang akan menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak. Artinya, orang tua memiliki peran sangat penting bagi kesehatan dan gizi anak. Orang tua berkewajiban memberikan nutrisi yang seimbang bagi perkembangan anak. Untuk mengatasi berbagai permasalahan tersebut maka orang tua perlu mendapatkan sosialisasi atau penyuluhan tentang kesehatan dan gizi anak usia dini. Rendahnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat terutama cuci tangan yang benar oleh siswa siswai PAUD yang akan berdampak pada kesehatan dan resiko infeksi akan dialami oleh siswa siswi PAUD.

Berdasarkan uraian diatas, kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah upaya untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dan guru tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat mencuci tangan yang benar dan edukasi gizi anak usia dini. Dengan memiliki pengetahuan yang memadai harapannya orang tua dan guru dapat peduli dan berperan aktif dalam memenuhi kebutuhan kebersihan cuci tangan dan kesehatan gizi anak supaya imunitas tubuhnya bertambah sehingga dapat mencegah terjadinya gizi buruk dan stunting di Indonesia.

METODE

Metode yang dilaksanakan pada Program Kemitraan Masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Ceramah

Metode ceramah dan tanya jawab ini digunakan untuk menjelaskan teori untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang akan disampaikan beberapa materi yaitu:

- a. Pengetahuan tentang pengertian pentingnya mengkosumsi makan bergizi dan seimbang
- b. Menjelaskan tentang tujuan pemenuhan gizi untuk pertumbuhan, perkembangan, kecerdasan dan imunitas anak
- c. Menjelaskan tentang manfaat cuci tangan yang benar
- d. Menjelaskan tentang tata cara cuci tangan yang benar dan memakai sabun

2. Demonstrasi dan Pemberian Tugas

- a. Praktek konsumsi gizi yang seimbang untuk anak dengan menyebutkan makanan yang dikonsumsi mengandung : karbohidfat, protein, sayur, vitamin dan mineral.
- b. Langkah yang dilakukan jika terjadi gangguan pada pertumbuhan tidak sesuai
- c. Praktek cuci tangan yang benar dengan sabun

3. Bimbingan

Bimbingan dilakukan terkait dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan orang tua, guru, siswa dan siswi PAUD dalam melakukan peningkatan pengetahuan gizi seimbang dan penerapan cuci tangan yang benar. Sehingga dapat bermanfaat bagi orang tua, guru, siswa dan siswi PAUD dalam meningkatkan status kesehatan dan penerapan pola hidup bersih dan sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 bulan September 2023 bertempat di PAUD Al – Falaq Kecamatan Padang Timur Kota Padang, Metode yang digunakan berupa pendekatan “pendidikan kesehatan” berupa penyuluhan yang dilaksanakan melalui diskusi, tanya jawab dan partisipasi aktif. Alat yang digunakan pada saat kegiatan diantaranya, leaflet serta perlengkapan demonstrasi. Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu orang tua, guru, siswa siswi PAUD Al-Falaq Kecamatan Padang Timur Kota pada tanggal 12 September Tahun 2023. Peserta dari kegiatan ini terdiri dari 35 peserta yang datang berkunjung saat kegiatan penyuluhan berlangsung dengan protokol kesehatan.

Rancangan Evaluasi

Evaluasi dalam kegiatan ini dilakukan kedalam tiga tahapan:

1. Input : dimulai dari pembuatan instrument, proses survey sasaran, kemitraan/kerjasama, sosialisasi sasaran kegiatan.
2. Proses : a) dinilai dari Pengetahuan yang di ukur dengan mengadakan pre test dan post test terkait materi, b) Follow up secara langsung terkait penyuluhan cuci tangan dan edukasi gizi pada orang tua, guru, siswa dan siswi PAUD Al-Falaq.
3. Output: dilakukan dengan melihat hasil nilai pengetahuan peserta setelah diberi penyuluhan (post test)

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan hari Selasa tanggal 12 September 2023, bertempat di PAUD Al-Falaq Kecamatan Padang Timur Kota Padang. Kegiatan ini melibatkan 35 peserta orang tua, guru, siswa dan siswi Paud Al-Falaq Kecamatan Padang Timur Kota Padang. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab dimana seluruh peserta yang mengikuti kegiatan mendengarkan dan berpartisipasi aktif. Kegiatan ini diawali dengan kegiatan pre test untuk menilai pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan, kemudian post test sebagai evaluasi peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan. Setelah itu hasil dari evaluasi diolah menjadi bentuk presentase.



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan cuci tangan dan edukasi gizi anak usia dini

Identifikasi Hasil

Berdasarkan hasil identifikasi masalah pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada hari Selasa, 12 Spetember Tahun 2023, didapatkan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat adalah 35 orang. dari 35 peserta tersebut didapatkan tingkat pengetahuan masyarakat ibu hamil tentang gizi dan penerapan cuci tangan yang benar berdasarkan hasil wawancara dan tanya jawab saat penyuluhan menunjukkan kurangnya pengetahuan orang tua, siswa dan siswi PAUD tentang penerapan gizi seimbang dan penerapan cuci tangan yang benar. Sebagian besar orang tua dan guru mengatakan belum pernah mendapat peyuluhan cuci tangan yang benar dan edukasi gizi.

Dari hasil tanya jawab dan diskusi kepada peserta ketika penyuluhan menunjukkan bahwa kurangnya sosialisasi dan informasi tentang cuci tangan dan edukasi gizi merupakan salah satu penyebab kurangnya pegetahuan orang tua, guru siswa dan siswi tentang pentingnya cuci tangan yang benar dan gizi seimbang. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut sehingga dirumuskan masalah dalam

kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada Selasa, 12 September 2023 adalah penyuluhan cuci tangan dan edukasi gizi.

Monitoring dan Evaluasi

1. Peserta berperan aktif saat penyuluhan dengan mengajukan tanya jawab dan diskusi.
2. Terjadi peningkatan hasil evaluasi pre test dan post test pada tingkat pengetahuan
3. Peserta terlihat antusias ketika mengikuti penyuluhan
4. Sebagian besar peserta mengatakan akan menerapkan cuci tangan yang benar dan penerapan konsumsi gizi seimbang.

SIMPULAN

Kurangnya pengetahuan, informasi dan sosialisasi mengenai penyuluhan cuci tangan dan edukasi gizi merupakan salah satu penyebab terjadinya gangguan gizi pada balita dan meningkatkan resiko terjadinya infeksi (diare) pada balita. Meningkatnya pengetahuan peserta setelah diberi penyuluhan cuci tangan dan edukasi gizi.

SARAN

1. Meningkatkan sosialisasi sebagai upaya promotif untuk meningkatkan pengetahuan orang tua, guru, siswa dan siswi PAUD tentang penyuluhan cuci tangan dan edukasi gizi.
2. Melibatkan orang tua, guru, siswa dan siswi dalam upaya meningkatkan perilaku hidup sehat dan mengkosumsi gizi seimbang.
3. Melakukan deteksi dini jika terjadi gangguan kesehatan pada siswa siswi PAUD dan melakukan penatalaksanaan yang tepat sehingga adpat meningkatkan kesehatan siswa siswi PAUD.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada panitia dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat STIKes Senior Medan yang telah mendukung kegiatan berjalan sesuai harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Danone, Y. I. (2010). Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang. Jakarta, Gramedia.
- Fadlillah, M., Kristiana, D., & Wulansari, B. Y. (2020). Penyuluhan Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini bagi Orang Tua dan Guru pada Masa COVID-19. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.30734/j-abdipamas.v4i2.1251>
- Jamilah, S. (2020). Peran Guru Dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan di TK Asiyiyah 1 Ranggo Kota Bima. *Jurnal Elkatarie*, 3(1), 353–372.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, 77 (2009).
- Kurniasih, D., Hilmansyah, H., Astuti, M. P., & Imam, S. (2010). Sehat dan bugar berkat gizi seimbang. Jakarta:
- Nurdin Rahman, *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, Vol. 1 No. 2 (2022): 95-100 100 Kompas Gramedia, 934.
- Retno Winarti, D. (2019). Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Pada Anak Di Kelompok B-3 Tk Aba 4 Mangli Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun Pelajaran 2018-2019 [Doctoral, Universitas Muhammadiyah Jember]. <http://repository.unmuhjember.ac.id/7027/>
- Sagala, A. C. D., Pusari, R. W., & Karmila, M. (2018). The Role of PAUD Teachers in Implementing The Holistic Environment Based on Children's Health, Nutrition and Safety. *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.15294/ijeces.v7i2.28550>
- Septikasari, M. (2018). Status Gizi Anak Dan Faktor Yang Mempengaruhi. UNY Press.
- Windarta, L. R. P. (2021). Pendidikan Kesehatan, Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *GENIUS: Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 2(1), Article 1