

PKM PENGENALAN SENAM 6 LANGKAH CUCI TANGAN DAN SENAM IRAMA PADA SISWA KELAS 5 DAN 6 DI SDN 011 BUKIT KRATAI RUMBIO JAYA

Zurrahmi Z.R¹, Sri Hardianti², Fitria Meiriza Syahasti³

¹Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

²Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

³Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

Zurrahmi10@gmail.com

Abstrak: Cuci tangan merupakan salah satu perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku cuci tangan yang benar dengan menggunakan 6 langkah dan sabun. Perilaku cuci tangan yang benar dapat menurunkan penyakit diare dan penyakit ISPA. Anak sering tidak cuci tangan dengan benar, sebagian besar tidak menggunakan sabun dan hanya membasahi dengan air. Metode yang digunakan adalah senam cuci tangan 6 langkah dan senam irama tentang cuci tangan yang baik benar dengan menggunakan lagu baby shark dance. Penyelesaian masalah pada anak yang bosan dan malas cuci tangan maka diadakan pengenalan cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan menggunakan lagu baby shark, sehingga anak-anak dapat mengingat langkah cuci tangan sambil bernyanyi. Kegiatan ini dilakukan 2 tahap, tahap pertama yaitu menjelaskan langkah-langkah cuci tangan yang baik dan benar. Tujuh langkah cuci tangan mencuci tangan memakai sabun dengan air mengalir untuk membersihkan jari-jari, telapak tangan, punggung tangan serta pergelangan tangan dari semua kotoran, kuman serta bakteri penyebab penyakit. Tahap kedua melakukan langkah cuci tangan yang baik dan benar diiringi lagu baby shark. Hasil pelaksanaan kegiatan ini peningkatan pengetahuan siswa/i senam 6 langkah cuci tangan, peningkatan keterampilan cuci tangan secara baik dan benar. Kesimpulan terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan siswa/I dalam 6 langkah cuci tangan yang benar dan memakai sabun dengan cara yang menarik dan menyenangkan menggunakan lagu baby shark dance.

Kata Kunci: Cuci tangan, Senam, Siswa

Abstract: Washing hands is one of the behaviors of a clean and healthy life. Correct hand washing behavior using 6 steps and soap. Correct hand washing behavior can reduce diarrheal disease and ARI. Children often do not wash their hands properly, most do not use soap and only wet with water. The method used is a 6-step hand washing exercise and rhythmic gymnastics about proper hand washing using the baby shark dance song. Solving problems for children who are bored and lazy to wash their hands, an introduction to how to wash their hands is good and right by using the baby shark song, so that children can remember the steps to wash their hands while singing. This activity was carried out in 2 stages, the first stage was to explain the steps for washing hands properly and correctly. Seven steps of hand washing Washing hands with soap and running water to clean the fingers, palms, backs of hands and wrists from all dirt, germs and bacteria that cause disease. The second stage is doing good and correct hand washing steps accompanied by a baby shark song. The results of this activity increase students' knowledge of 6 steps of hand washing gymnastics, improve hand washing skills properly and correctly. The conclusion is that there is an increase in students' knowledge and skills in 6 steps of proper hand washing and using soap in an interesting and fun way using baby shark dance songs.

Keywords: *Hand washing, Gymnastics, Students*

Pendahuluan

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur (Sayuti Syahra, 2007:15). Bentuk modern dari senam ialah : palang tak seimbang, balok keseimbangan, senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan oleh bangsa Yunani kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus. Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat fitness, di gymnasium maupun di lapangan terbuka. Banyak anak kecil sudah terbiasa diajarkan senam, baik oleh orang tua, maupun oleh kalangan non formal. Senam menjadi penting untuk pembentukan kelenturan tubuh untuk kelangsungan hidup manusia. Senam terbagi atas berbagai macam, diantaranya senam lantai, senam hamil, senam aerobik, senam pramuka, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dan lain-lain. Biasanya di sekolah dasar, guru-guru mengajarkan senam yang mudah dicerna oleh murid, seperti SKJ dan senam pramuka.

Cuci tangan merupakan salah satu perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku cuci tangan yang benar dengan menggunakan 7 langkah dan sabun. Perilaku cuci tangan yang benar dapat menurunkan penyakit diare dan penyakit ISPA. Langkah cuci tangan yang direkomendasikan World Health Organization yaitu membasahi kedua tangan dengan air mengalir, beri sabun secukupnya, menggosokkan kedua telapak tangan dan punggung tangan, menggosok sela-sela jari kedua tangan, menggosok kedua tangan dengan jari-jari rapat, jari-jari tangan dirapatkan sambil digosok ke telapak tangan, tangan kiri ke kanan dan sebaliknya, menggosok ibu jari secara berputar dalam genggaman tangan kanan, menggosok kuku jari kanan memutar ke telapak tangan kiri, basuh air dan mengeringkan tangan.

Kegiatan pengenalan senam 6 langkah cuci tangan dan senam irama ini merupakan kegiatan yang sangat bermanfaat dimana untuk memperkenalkan kepada siswa apa itu senam senam 6 langkah cuci tangan dan senam irama. Dengan lagu sehingga lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa/i. Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya menyegarkan fisik, serta mental juga dapat meningkatkan pengetahuan keterampilan 6 langkah cuci tangan. Anak sering tidak cuci tangan dengan benar, sebagian besar tidak menggunakan sabun dan hanya membasahi dengan air. Melihat latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perumusan masalah dalam penulisan laporan ini yaitu, perlunya dilakukan Pengenalan Senam 6 Langkah Cuci Tangan dan Senam Irama Pada Siswa Kelas 5 dan 6 di SDN 011 Bukit Kratai Rumbio Jaya.

Metode

NO	KEGIATAN	URAIAN KEGIATAN
1.	Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan 2. Pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian

		masyarakat 3. Persiapan materi edukasi dan kuesioner evaluasi
2.	Pelaksanaan	Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa kelas 5 dan 6 berjumlah 50 orang. Metode yang digunakan adalah senam cuci tangan 6 langkah dan senam irama tentang cuci tangan yang baik benar dengan menggunakan lagu baby shark dance. Penyelesaian masalah pada anak yang bosan dan malas cuci tangan maka diadakan pengenalan cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan menggunakan lagu baby shark, sehingga anak-anak dapat mengingat langkah cuci tangan sambil bernyanyi. Kegiatan ini dilakukan 2 tahap, tahap pertama yaitu menjelaskan langkah-langkah cuci tangan yang baik dan benar. Tujuh langkah cuci tangan mencuci tangan memakai sabun dengan air mengalir untuk membersihkan jari-jari, telapak tangan, punggung tangan serta pergelangan tangan dari semua kotoran, kuman serta bakteri penyebab penyakit. Tahap kedua melakukan langkah cuci tangan yang baik dan benar diiringi lagu baby shark
3.	Evaluasi	Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap analisis dari kuesioner yang telah dikumpulkan.



Gambar 1. Foto bersama anggota PKM



Gambar 2. Senam 6 Langkah Cuci Tangan dan Senam Irama



Gambar 3. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan Siswa/i



Gambar 4. Pemberian bingkisan hadiah Siswa/i

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan yang dilakukan dengan berbagai tahap. Tahap pertama yaitu dilakukan secara ceramah dan diskusi yaitu menjelaskan secara teori cuci tangan menggunakan sabun berisi, tujuan, manfaat dan cara. Tahap kedua yaitu demonstrasi, pada tahap ini tim memberikan contoh 6 langkah cuci tangan dan siswa mempraktikkan yaitu Tujuh langkah cuci tangan, mencuci tangan memakai sabun dengan air mengalir untuk membersihkan jari-jari, telapak tangan, punggung tangan serta pergelangan tangan dari semua kotoran, kuman serta bakteri penyebab penyakit. Tahap kedua melakukan langkah cuci tangan yang baik dan benar diiringi lagu baby shark. Tahap Ketiga tim dengan menggunakan music baby shark sehingga siswa tampak antusias. Tahap Keempat siswa diminta untuk memperagakan 6 langkah cuci tangan. Peningkatan pengetahuan siswa sebagian besar dengan pengetahuan baik setelah dilakukan senam cuci tangan dengan music. Keterampilan peserta setelah senam cuci tangan sebagian besar dengan keterampilan baik.

Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian masyarakat dalam pengenalan Senam 6 Langkah Cuci Tangan dan Senam Irama cukup baik dan dapat diterima oleh semua siswa. Pengabdian masyarakat ini akan terus berlangsung dan akan terdapat kegiatan-kegiatan lain yang berhubungan dengan kesehatan dan peningkatan Senam 6 Langkah Cuci Tangan dan Senam Irama pada masyarakat khususnya siswa kelas 5 dan 6 di SDN 011 Bukit Kratai Rumbio Jaya.

Referensi

- Idayanti, T., Vidya, H., & Mustikasari, S. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Penerapan Metode Bernyanyi Terhadap Kemampuan Mencuci Tangan Pada Siswa Kelas A1 di RA Muslimat Darul Faizin I Desa Catak Gayam Mojowarno Jombang . *Jurnal Nurse And Health*, 44-54.
- Jayastri, C., & Surinati, I. D. (2015). Pengaruh bernyanyi Lagu Cuci Tangan Terhadap Pelaksanaan Teknik Mencuci Tangan Anak Usia Prasekolah (5-6 Tahun) di PAUD Kumara Loka Denpasar. *ojs. unud.ac.id*.
- Keumalasari, Hasballah, K., & Imran. (2017). Promosi Kesehatan Cuci Tangan Dan Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 111.
- Lipinwati, Rahman, A. O., & Primayana. (2018). Perbandingan Efektifitas Cuci Tangan Tujuh Langkah Dengan Air dan Sabun Cuci Tangan Cair Dalam Menjaga Kebersihan Tangan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jambi. *JMJ*, 137-145.
- Mustika, I. S. (2017). Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Studi Kualitatif pada Ibu-ibu di Kampung Nelayan Muara Angke Jakarta Utara. *ARKESMAS*, 115-125.
- Puteri, A. D., & Yuristin, D. (2021). Penyuluhan Kesehatan Mengenai perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Sekolah Di Desa Binuang Kecamatan Bangkinang. *COVIT (Community Service of Health)*, 1(1), 1-5.