Jurnal Abdimas Bencoolen (JAB)
Volume 2, No.1, Februari 2024, pp : 9-13
DOI: 10.33369/abdimas.2.1.9-13
eISSN 3026-5738

PENYULUHAN PENTINGNYA BUAH DAN SAYUR UNTUK TUMBUH KEMBANG ANAK DAN CARA MENCUCI TANGAN YANG BAIK DAN BENAR DI PANTI ASUHAN TITIPAN SUCI ADAM DAN HAWA TANAH PATAH

Septi Wulandari[1*], Delia Komala Sari[2], Dian Handayani[3], Reza Pertiwi[4], Reza Rahmawati[5], Yona Harianti Putri[6], Dwi Dominica[7]
[1,2,3,4,5,6,7]Program Studi S1 Farmasi Universitas Bengkulu
email : [1*]septiwulandari@unib.ac.id
* Korespondensi penulis

Abstrak

Panti asuhan merupakan lembaga usaha untuk meningkatkan kesejahteraan anak dalam pengentasan ketelantaran anak. Kondisi lingkungan dan kesehatananak di panti asuhan perlu diperhatikan, mengingat anak-anak memiliki hakyang sama untuk pemenuhan kesehatan dan kesejahteraannya. Selain itu, anak-anak juga merupakan investasi untuk membangun bangsa yang baik. PantiAsuhan Titipan Suci Adam dan Hawa merupakan salah satu panti asuhan yang terdapatdi Provinsi Bengkulu. Hasil survei pendahuluan yang dilakukan melalui observasidan wawancara dengan pengurus panti asuhan didapatkan bahwa terdapatmasalah kebersihan lingkungan seperti belum adanya kotak sampah sehinggasampah berserakan , tidak ada tempat cuci tangan , dalam satu ruanganterdapat 6 tempat tidur yang tidak ada kelambu, kurangnya pengetahuananak panti dan staff tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat(PHBS) dan masih awamnya pengetahuan anak-anak panti asuhan tentang asupan gizi yang baik dan benar. Oleh sebab itu, program ini berfokus untuk diterapkannya PHBS dan penyuluhan tentang gizi di panti asuhan tersebut melalui penyuluhan dan games tentang sampah dan cucitangan menggunakan sabun. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan anak di panti asuhan untuk menerapkan PHBS.

Kata Kunci : Gizi, Panti Asuhan, Pengabdian Bersama, PHBS

Abstract

Orphanage is a business institution to improve welfare children in alleviating child neglect. Environmental and health conditions Children in orphanages need attention, considering that children have rights for the fulfillment of health and well-being. Besides that, child-Children are also an investment to build a good nation. House The Custody of the Holy Adam and Eve Orphanage is one of the orphanages available in Bengkulu Province. The results of a preliminary survey conducted through observation and interviews with orphanage administrators that there are environmental hygiene problems such as the absence of a trash box sotrash scattered, no place to wash hands, in one room there are 6 beds with no mosquito nets, lack of knowledge orphans and staff about the importance of clean and healthy living behavior (PHBS) and the orphanage children's knowledge about proper and proper nutrition is still lacking. Therefore, this program focuses on implementing PHBS and counseling about nutrition in orphanages The assistance is through counseling and games about waste and washing hands with soap. This activity succeeded in increasing knowledge children in orphanages to implement PHBS.

***Keywords** : Nutrition, Orphanage, Community, Service, PHBS*

Cara menulis sitasi : Wulandari, S., Sari, D. K., Handayani, D., Pertiwi, R., Rahmawati, R., Putri, Y. H., & Dominica, D. (2024). Penyuluhan Pentingnya Buah dan Sayur untuk Tumbuh Kembang Anak dan Cara Mencuci Tangan yang Baik Dan Benar Di Panti Asuhan Titipan Suci Adam dan Hawa Tanah Patah. *Jurnal Abdimas Bencoolen* (*JAB*), *2*(1), 9-13.

PENDAHULUAN

Usia sekolah merupakan usia pertumbuhan maksimal. Pemberian makanan yang bergizi akan sangat banyak membantu pertumbuhan dan perkembangan dirinya. Pertumbuhan dan perkembangan anak

Jurnal Abdimas Bencoolen (JAB)
Volume 2, No.1, Februari 2024, pp : 9-13
DOI: 10.33369/abdimas.2.1.9-13
eISSN 3026-5738

dapat maksimal jika terpenuhi salah satu syarat yakni mengkonsumsi makanan yang sehat. Makanan yang baik dan bermanfaat bagi tubuh adalah makanan yang mengandung komponen unsur gizi yakni mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral (Putri et al., 2017).

Masalah gizi balita yang dihadapi saat ini merupakan masalah gizi kurang dan gizi lebih. Kekurangan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan yaitu sejak janin sampai anak berumur dua tahun berpengaruh tidak hanya terhadap perkembangan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan kognitif yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kecerdasan dan ketangkasan berpikir serta terhadap produktivitas kerja. Kekurangan gizi pada masa ini juga dikaitkan dengan risiko terjadinya penyakit kronis pada usia dewasa, yaitu kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, stroke dan diabetes. Salah satu masalah gizi yang menjadi perhatian utama saat ini adalah masih tingginya anak balita pendek (stunting) di Indonesia. Dari 10 orang anak sekitar 3-4 orang anak balita mengalami stunting. Stunting adalah masalah kurang gizi yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi (Wantina et al., 2017).

Dari Angka Kecukupan Gizi yang direkomendasikan oleh WHO yang juga dianut oleh Departemen Kesehatan adalah sebesar 400 gram perkapita perhari. Konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia yaitu konsumsi buah 67 gram dan sayur 107 gram perkapita/hari. Pada tahun 2016 mengalami tren penurunan selama periode lima tahun terakhir yaitu konsumsi buah mengalami penurunan 3.5% dan konsumsi sayur menurun 5.3%. Jenis sayuran dan buah yang banyak dikonsumsi oleh penduduk Indonesia pada tahun 2016 adalah dari jenis sayur: sayur kangkung, kacang panjang dan bayam sedangkan dari jenis buah yaitu buah pisang, jeruk dan rambutan (BPS,2016).

Konsumsi sayur dan buah pada anak masih sangat minim dan masih banyak yang belum sesuai dengan rekomendasi. Menurut Pedoman Gizi Seimbang (2014), bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300- 400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang (Hermawan et al., 2020).

Pemerintah RI telah berupaya memberikan perhatian khusus mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur terkait 4 dengan menurunnya konsumsi buah dan sayur bagi masyarakat Indonesia melalui Perpres nomor 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Perbaikan Gizi demikian juga halnya Kemenkes RI telah mencanangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan salah satu fokusnya adalah konsumsi buah dan sayur setiap hari minimal 5 porsi (Kemenkes RI,2013).

Selain kurangnya makan sayur dan buah indonesia kebersihan merupakan hal vital bagi terwujudnya masyarakat yang sehat. Kebersihan dan kesehatan sangat berpengaruh pada kondisi fisik dan psikis seseorang. Kebersihan dipengaruhi oleh faktor individu dan kebiasaan (Kementrian Kesehatan RI, 2012). Namun, kebersihan seringkali diabaikan oleh masyarakat, karena kebersihan dianggap sesuatu yang sepele dan tidak begitu penting. Kebersihan ini perlu ditanamkan sejak dini kepada anak-anak agar kebersihan dapat menjadi suatu keharusan dan kebiasaan positif. Anak- anak perlu diajarkan bagaimana menjaga kebersihan mulai dari hal kecil, agar terhindar dari berbagai jenis penyakit. Kebiasaan tidak mencuci tangan berpotensi untuk mengundang berbagai penyakit seperti diare maupun cacingan Salah satu kebiasaan positif yang dapat dilatihkan pada anak-anak adalah mencuci tangan dengan sabun. Kebiasaan sederhana ini sering dilupakan oleh anak-anak setelah bermain, sebelum tidur dan sebelum makan anak-anak (Yuhanna dan Mumtahanah, 2019).

Untuk mewujudkan Indonesia bersih, sehat dan berkualitas, perlu dimulai dengan hal-hal yang sederhana dan konkrit di lingkungan dan rumah tangga, seperti edukasi kepada anak-anak dan keluarga

Jurnal Abdimas Bencoolen (JAB)
Volume 2, No.1, Februari 2024, pp : 9-13
DOI: 10.33369/abdimas.2.1.9-13
eISSN 3026-5738

akan pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan, baik kebersihan diri pribadi serta peduli akan kondisi lingkungan sekitar (Bahar et al., 2018).

METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah:

1. Ceramah, yang dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang manfaat sayur dan buah-buahan serta edukasi cuci tangan.
2. Tanya jawab, yang dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada anakanak apabila ada yang belum dipahami
3. Praktek cuci tangan agar anak anak lebih memahami cara cuci tangan yg baik dan benar
4. Membagikan makanan berbahan dasar buah kepada anak-anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Mahasiswa S1 Farmasi, Universitas Bengkulu mengadakan kegiatan yang bertemakan "Pentingnya makan buah dan sayur bagi tumbuh kembang anak dan cara mencuci tangan yang baik dan benar". Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk pemenuhan penugasan Mata Kuliah integrasi tenaga kesehatan. Kegiatan ini dilakukan di Panti Asuhan Titipan Suci Adam dan Hawa. Kegiatan berlangsung pada hari Minggu, 26 Maret 2023 mulai pukul 15.00-16 00 WIB.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Panti Asuhan Putri 'Aisyiyah, beliau menerangkan bahwa masih terdapat beberapa masalah kesehatan dan gizi di lingkungan panti asuhan yang berkaitan dengan hygiene. Oleh karena itu, mahasiswa S1 Farmasi Universitas Bengkulu mengusung tema penyuluhan yang berkaitan dengan salah satu penanganan masalah di lingkungan panti asuhan melalui materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta perbaikan gizi.

Pembahasan

Mahasiswa S1 Farmasi Universitas Bengkulu berupaya menekankan pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan perbaikan gizi melalui materi edukasi dan penerapan berupa konsumsi makanan bergizi dan seimbang, aktivitas fisik, pemberantasan jentik nyamuk, membuang sampah pada tempatnya, penggunaan alas kaki, dan lain sebagainya. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan terdiri dari tiga sesi. Sesi pertama diawali dengan penyampaian materi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Kemudian dilanjutkan dengan sesi kedua yaitu demonstrasi dan praktik cuci tangan yang baik dan benar. Praktik cuci tangan merupakan salah satu bentuk penerapan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dan yang terakhir sesi kuis atau tanya jawab serta berbagi buah segar dan sehat serta doorprize untuk member semangat baru untuk adik -adik di panti asuhan.

Mahasiswa S1 Farmasi mengadakan sesi tanya jawab sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui tingkat pemahaman anak-anak Panti Asuhan Titipan Suci Adam dan Hawa terhadap materi penyuluhan yang diberikan. Melihat antusias dari mereka saat sesi tanya jawab, dapat disimpulkan bahwa materi penyuluhan yang diberikan dapat diterima dan dipahami dengan baik.

Dengan adanya kegiatan penyuluhan kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, harapannya anak-anak di Panti asuhan Titipan Suci Adam dan Hawa dapat lebih memahami tata cara dan implementasi dari berperilaku hidup bersih dan sehat. Selain itu juga diharapkan anak-anak di Panti asuhan Titipan Suci Adam dan Hawa dapat menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di kehidupan sehari-hari kapanpun dan dimanapun, baik di dalam lingkungan panti atau saat beraktivitas di luar panti.

Sebagai penutup kegiatan, mahasiswa S1 Farmasi memberikan sedikit bantuan untuk pihak Panti Asuhan Titipan Suci Adam dan Hawa. Bantuan diberikan sebagai bentuk ungkapan terima kasih kepada

pihak panti asuhan karena telah memberi izin kepada tim untuk mengadakan penyuluhan kesehatan. Bantuan tersebut diserahkan secara langsung kepada Kepala Panti Asuhan Titipan Suci Adam dan Hawa.

SIMPULAN

Panti asuhan adalah lembaga usaha untuk meningkatkan kesejahteraan anak dalam pengentasan ketelantaran anak. Kondisi lingkungan di panti asuhan kerap kali tidak diperhatikan, sehingga menyebabkan penghuni panti asuhan menderita sakit karena kesehatan. Pada prinsipnya, bahwa anak-anak memiliki hak yang sama dalam pemenuhan kesehatan dan kesejahteraannya. Penyakit-penyakit yang terjadi di panti biasanya merupakan penyakit yang dapat dicegah dan diatasi. Perlu penanganan yang serius untuk mengatasi permasalahan ini. Dalam hal ini, Pemerintah Indonesia telah mengembangkan sebuah program dengan nama PHBS. Penerapan PHBS di panti asuhan dapat mengatasi dan mengendalikan penularan penyakit. Namun, penerapan PHBS ini belum terjadi di Panti Asuhan Titipan Suci Adam dan Hawa Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, staff belum memahami tentang PHBS. Oleh sebab itu, edukasi mengenai PHBS kepada staff dan anak sangat diperlukan untuk membantu dalam mengatasi permasalahan ini.Pelibatan anak-anak dalam setiap kegiatan edukasi kesehatan seperti melalui games dan kegiatan yang interaktif mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak terhadap pentingnya PHBS.

DAFTAR PUSTAKA

Arbie, F. (2015). Pengetahuan Gizi Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja. Journal Health and Nutrition, 1(2), 23-31. Sulistiarini, S. (2018). Hubungan perilaku hidup sehat dengan status kesehatan pada masyarakat Kelurahan Ujung. Jurnal Promkes, 6(1), 12.

Bahar, M., Thadeus, M. S., & Fauziah, C. (2018). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dari Langkah Awal Cuci Tangan Pakai Sabun Di Komplek Perumahan Upn Kelurahan Meruyung Kecamatan Limo Kota De pok. In Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat (Vol. 1, No. 1).

Badan Pusat Statistik (Bps) (2016) Konsumsi Buah Dan Sayur Susenas Maret 2016 Dalam Rangka Hari Gizi Nasional 25 Januari 2016.

Hermawan, N. S. A., Rukmana, N. M., Yunita, L., & Kusmiantini, I. (2020). Edukasi Anak-Anak Dan Pengelola Panti Tentang Pentingnya Makan Buah Dan Sayur Di Panti Asuhan Kemala Puji Bandar Lampung Tahun 2019. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (Abdi Ke Ungu), 2(1), 6-11.

Hamidah, S. (2015). Sayuran dan buah serta manfaatnya bagi kesehatan. Artikel Ilmiah. Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.

Kementrian Kesehatan Ri. (2012). Pedoman Pengendalian Cacingan. Direktorat Jenderal Pp Dan Pl.

Khoiruddin, K., Kirnantoro, K., & Sutanta, S. (2015). Tingkat pengetahuan berhubungan dengan sikap cuci tangan bersih pakai sabun sebelum dan setelah makan pada siswa SDN Ngebel mantirta, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery), 3(3), 176-180.

Mohammad, A., & Madanijah, S. (2015). Konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah dasar di Bogor. Jurnal Gizi dan Pangan, 10(1).

Murwaningsih, S. (2016). Penerapan cuci tangan pakai sabun di sdn II kota karang bandar lampung. Jurnal Kesehatan, 7(1), 148-155.

Nurjanah, N., SP, M. S., & IHSAN, N. (2013). Ancaman! Di Balik Segarnya Buah & Sayur. Puspa Swara.

Putri, R. M., Susmini, S., & Hadi, H. S. (2017). Gambaran Pengetahuan Sayur Anak Usia 5-12 Tahun Di Yayasan Eleos Indonesia Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. Journal Of Nursing Science Update (Jnsu), 5(1), 74-80.

Sulistiarini, S. (2018). Hubungan perilaku hidup sehat dengan status kesehatan pada masyarakat Kelurahan Ujung. Jurnal Promkes, 6(1), 12.

Suryana, D. (Ed.). (2018). Manfaat Buah: Manfaat Buah-buahan. Dayat Suryana Independent.

Umar, Z. (2008). Perilaku cuci tangan sebelum makan dan kecacingan pada murid SD di Kabupaten Pesisir Selatan Sumatera Barat. Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal), 2(6), 249-254.

Wantina, M., Rahayu, L. S., & Yuliana, I. (2017). Keragaman Konsumsi Pangan Sebagai Faktor Risiko Stunting Pada Balita Usia 6-24 Bulan. Journal Uhamka, 2(2), 89-96.

Yuhanna, W. L., & Mumtahanah, M. (2019). Upaya Meningkatkan Kebiasaan Mencuci Tangan Melalui Hand Washing Dance Pada Siswa Paud Al Abror Desa Bulakrejo Kabupaten Madiun. Baktimas: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, 1(1), 13-19.