

SOSIALISASI KESEHATAN DIRI PADA ANAK-ANAK DI SEKOLAH DASAR NEGERI 62 LEBONG

Sulastri^{1*}, Yahya Eko Nopiyanto², Dwi Nevitasari³, Jabil Muklis⁴, Leni Marlina⁵

^{1,2}Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Indonesia

³Program Studi Keperawatan, Stikes Bhakti Husada, Indonesia

^{4,5}Sekolah Dasar Negeri 62 Lebong

E-mail : sulastriiphsl@gmail.com

Abstrak

Kesehatan diri pada anak usia sekolah dasar merupakan fondasi yang penting bagi anak untuk mampu menerapkan kesehatan pribadi di masa yang akan datang. Namun, sangat disayangkan bahwa tidak semua anak mendapatkan pengetahuan yang cukup mengenai kesehatan diri khususnya anak-anak di SDN 62 Lebong. Oleh sebab itu, tim pengabdian melakukan kegiatan sosialisasi kesehatan diri. Adapun metode pelaksanaan yang diterapkan adalah ceramah dan demonstrasi. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari kegiatan ini maka digunakan tes awal dan tes akhir. Berdasarkan hasil tes diketahui bahwa pada indikator pengetahuan terjadi peningkatan dari 40% menjadi 75%, sedangkan pada indikator keterampilan terjadi peningkatan dari 45% menjadi 80%. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai kesehatan diri.

Kata kunci: sosialisasi, kesehatan diri, anak.

Abstract

Personal health in elementary school age children is an important foundation for children to be able to apply personal health in the future. However, it is unfortunate that not all children get sufficient knowledge about personal health, especially the children at SDN 62 Lebong. Therefore, the service team carried out self-health socialization activities. The implementation methods applied are lectures and demonstrations. To determine the level of success of this activity, pre-test and post-test were used. Based on the test results, it is known that the knowledge indicator increased from 40% to 75%, while the skill indicator increased from 45% to 80%. So, it can be concluded that this activity is able to increase the knowledge and skills of participants regarding personal health.

Keywords: socialization, personal health, children.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang paling utama dalam kehidupan manusia, dan tanpa kesehatan maka jiwa dan raga tidak terasa berarti. Terdapat beberapa macam tentang kesehatan mulai dari kesehatan jasmani, rohani, lingkungan, serta kesehatan pribadi pada diri sendiri. Kesehatan pribadi merupakan kunci utama dalam kehidupan, dengan hidup yang sehat maka individu akan merasakan kenyamanan dan ketentraman diri (Nashruddin & Nurhayati, 2019). Kesehatan pribadi merupakan segala upaya yang dilakukan individu untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan (Arianto, 2015).

Kesehatan pribadi perlu ditanamkan sejak dini kepada anak-anak khususnya pada usia sekolah dasar (SD). Pada usia SD merupakan masa yang krusial bagi anak untuk

bertumbuh dan berkembang sehingga perlu diberikan pengetahuan yang baik untuk menjaga kesehatan pribadi (Masturoh et al., 2018). Namun, pada kenyataan di lapangan belum semua anak mampu menjaga kesehatan dirinya. Hal tersebut dapat tercermin dari perilakunya seperti: tidak mencuci tangan dengan sabun sebelum makan, menggosok gigi dengan teratur, dan membuang sampah tidak pada tempatnya (Julianti & Nasirun, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri 62 Lebong diketahui bahwa proses pembelajaran kesehatan pribadi belum berjalan secara optimal, anak-anak belum memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan diri, serta belum dilakukan sosialisasi mengenai kesehatan pribadi secara berkelanjutan kepada anak-anak di SD Negeri 62 Lebong.

Berawal dari permasalahan yang ada di SD Negeri 62 Lebong, maka tim pengabdian berinisiatif untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “ kesehatan diri pada anak-anak di SD Negeri 62 Lebong”. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak-anak mengenai kesehatan diri. Sedangkan manfaat dari kegiatan ini diantaranya adalah meningkatkan pemahaman anak mengenai pola hidup sehat, meningkatkan kesehatan diri, meningkatkan kecintaan terhadap lingkungan, dan meningkatkan kebersihan lingkungan di sekolah.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan SD 62 Lebong Desa Tabeak Blau II, Kecamatan Pelabai, Kabupaten Lebong, Bengkulu pada bulan Februari 2022. Peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 20 anak-anak yang bersedia menjadi mitra pengabdian. Adapun kegiatan pengabdian ini meliputi workshop kesehatan gigi dan mulut, serta kesehatan lingkungan sekolah. Adapun metode yang digunakan dalam proses penyampaian materi yaitu dengan metode ceramah, dan demonstrasi. Sebelum pemberian materi, tim pengabdian memberikan kuesioner kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai kesehatan diri. Begitu juga diakhir kegiatan, tim pengabdian memberikan kuesioner untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta. Untuk mengetahui peningkatan keterampilan peserta dalam menjaga kesehatan diri, tim pengabdian melakukan pendampingan, dan monitoring. Langkah-langkah yang ditempuh dalam pengabdian ini dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Langkah-langkah Pelaksanaan Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan dari hasil kegiatan ini disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengabdian

No	Indikator	Pre-test	Post-test
1	Pengetahuan	40%	75%
2	Keterampilan	50%	80%

Berdasarkan pada tabel 1 diketahui bahwa terjadi peningkatan pada indikator pengetahuan terjadi peningkatan sebesar 35%. Proses transfer ilmu dan pemahaman mengenai kesehatan gigi dan mulut sebaiknya diberikan kepada anak-anak usia sekolah dasar (SD). Pada usia SD anak-anak sudah mulai dapat memahami anjuran untuk menjaga kesehatan diri seperti mencuci tangan dengan sabun, membersihkan anggota badan, larangan mengenai makanan dan minuman yang dapat menjaga kebersihan gigi maupun mulut (Gopdianto et al., 2014).

Mencuci tangan dengan sabun merupakan materi awal yang dianjurkan kepada anak-anak sebagai upaya untuk menjaga kesehatan. Mencuci tangan dengan sabun yang dilakukan secara rutin terbukti mampu menurunkan angka penyakit diare pada anak (Wikurendra, 2018), menghilangkan kotoran penyebab kuman (Risnawaty, 2016), mencuci tangan mampu mencegah terjadinya berbagai penyakit pada anak (Ashari, Ganing, & Mappau, 2020). Proses penyampaian materi mengenai cuci tangan dengan sabun dilakukan dengan media video pembelajaran dan presentasi, sehingga mempermudah anak untuk memahami materi yang disajikan. Tidak lupa juga setelah pemberian materi, anak-anak dibimbing untuk melakukan praktek mencuci tangan dengan sabun.

Perawatan gigi dan mulut pada masa anak-anak sangat menentukan kesehatan pada usia lanjut. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan cara menyikat gigi serta membersihkan mulut. Pada tahap ini, tim pengabdian memberikan materi tentang berbagai makanan dan minuman yang sebaiknya dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan gigi dan mulut. Anak-anak terlihat begitu antusias dalam mengikuti materi yang diberikan oleh tim pengabdian. Tujuan dari pemberian materi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak akan pentingnya kesehatan gigi dan mulut. Pentingnya pengetahuan anak mengenai kesehatan gigi dan mulut akan berhubungan dengan status kebersihan gigi dan mulut pada anak-anak (Pandelaki et al., 2013).

Materi berikutnya yang disajikan ialah mengenai gizi seimbang dan menjaga kesehatan melalui olahraga. Pengetahuan mengenai gizi seimbang penting diberikan sebagai upaya untuk membekali diri dalam menjaga kesehatan diri (Nopiyanto et al., 2021). Gizi seimbang merupakan konsumsi pangan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Ulfa & Perdana, 2021). Oleh sebab itu, dalam penyampaian materi peserta dibimbing untuk memahami berbagai jenis makanan dan

kandungan yang ada di dalamnya, seperti kandungan karbohidrat, mineral, air, maupun vitamin dalam makanan.

Pentingnya pemanfaatan waktu luang untuk melakukan olahraga secara rutin juga merupakan bagian dari penyampaian materi. Seperti yang diketahui bahwa olahraga yang tepat merupakan kunci untuk membantu meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani seseorang. Dengan kebugaran jasmani yang baik maka akan mempermudah seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Prabowo et al., 2022). Olahraga yang dianjurkan untuk dilakukan adalah olahraga sederhana yang mempunyai sifat menyenangkan bagi anak seperti jalan, bermain bola modifikasi, bermain kejar-kejaran, bermain hadang, maupun permainan olahraga tradisional. Proses penyampaian materi dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Penyampaian Materi

Dari tabel 1 juga dapat diketahui bahwa indikator keterampilan terjadi peningkatan 30%. Artinya, setelah mengikuti materi peserta mampu mengimplementasikan materi tersebut dalam bentuk tindakan. Peningkatan keterampilan tersebut terdiri dari keterampilan membersihkan gigi dan mulut, membersihkan anggota badan, terampil dalam memilih makanan dan minuman yang layak untuk dikonsumsi.

Pada kesempatan ini, tim pengabdian juga memberikan materi mengenai kesehatan lingkungan. Kesehatan lingkungan dimulai dengan menjaga kebersihan di lingkungan sekolah, seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan kamar mandi dan WC sekolah, dan menyediakan layanan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Dengan menjaga kebersihan sekolah maka akan mendukung aktivitas belajar di sekolah (Masrifah, 2013). Melalui kebersihan lingkungan sekolah juga akan mendukung proses penerapan karakter pada anak mengenai peduli lingkungan (Marjohan & Afniyanti, 2018). Pemberian materi kesehatan lingkungan akan membantu para peserta untuk mewujudkan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, bersih, dan rapi.



Gambar 3. Penyampaian Materi Kesehatan Lingkungan

Pada akhir pemberian materi, tim pengabdian melakukan dokumentasi dengan foto bersama peserta kegiatan.



Gambar 4. Foto Bersama Tim Pengabdian dan Peserta

SIMPULAN

Dari hasil analisis data diketahui bahwa kegiatan pengabdian ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai kesehatan diri. Tim pengabdian menyadari bahwa materi yang disajikan masih terbatas pada kesehatan diri. Oleh sebab itu, disarankan kepada tim pengabdian selanjutnya dapat menambahkan berbagai materi yang relevan sehingga anak-anak mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang lebih baik mengenai kesehatan diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah bersedia menjadi mitra dan membantu terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Ucapan

terima kasih juga ditujukan kepada kepala sekolah dan guru PJOK di SDN 62 Lebong, serta anak-anak yang telah bersedia menjadi peserta dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianto, A. (2015). Studi Tentang Kesehatan Pribadi Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Binuang Kampung Dalam Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 1–14.
<http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/pjs/article/view/1783>
- Ashari, A. E., Ganing, A., & Mappau, Z. (2020). Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Cuci Tangan Pakai Sabun pada Anak Kelas V Sekolah Dasar melalui Senam Cuci Tangan Pakai Sabun. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(1), 11-18.
<https://doi.org/10.32583/pskm.v10i1.635>
- Gopdianto, R., Rattu, A. J. M., & Mariati, N. W. (2014). Status Kebersihan Mulut Dan Perilaku Menyikat Gigi Anak Sd Negeri 1 Malalayang. *E-GIGI*, 3(1), 130–138.
<https://doi.org/10.35790/eg.3.1.2015.6457>
- Julianti, R., & Nasirun, H. M. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 11–17. www.dinkes.go.id
<https://doi.org/10.33369/jip.3.2.76-82>
- Marjohan, M., & Afniyanti, R. (2018). Penerapan Nilai Pendidikan Karakter Peduli Lingkungan Di Kelas Tinggi Sekolah Dasar. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*, 3(1), 111-126. <https://doi.org/10.22437/gentala.v3i1.6767>
- Masrifah, S. (2013). *Peranan Kebersihan Lingkungan Sekolah dalam Mendukung Aktivitas Belajar Siswa di Madrasah Ibtidaiyah Al-Ihsan Banjarwungu Kecamatan Tarik Sidoarjo* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Masturoh, I., Maulana, H. D., & ... (2018). Peningkatan Pengetahuan Dokter Kecil Melalui Sosialisasi Tentang Pencatatan Kesehatan Pribadi Anak Usia Sekolah. *Prosiding ... April*, 124–132.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 90-100. <https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.13008>
- Nurhayati, A. N. & F. (2019). Profil Kesehatan Pribadi Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 85–90.
- Pandelaki, K., & Mariati, N. W. (2013). Hubungan Pengetahuan Kebersihan Gigi Dan Mulut Dengan Status Kebersihan Gigi Dan Mulut Pada Siswa Sma Negeri 9 Manado. *E-GIGI*, 1(2), 84–88. <https://doi.org/10.35790/eg.1.2.2013.2620>
<https://doi.org/10.35790/eg.1.2.2013.2620>

- Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2022). Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 212-222. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5902341>
- Risnawaty, G. (2016). Faktor determinan perilaku cuci tangan pakai sabun (CTPS) pada masyarakat di tanah kalikedinding. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 4(1), 70-81.
- Ulfa, Z. D., & Perdana, J. A. (2021). Menjaga Kesehatan di Masa Pandemi Melalui Gizi Seimbang Bagi Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Palangka Raya. *Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan*, 1(1), 1-6.
- Wikurendra, E. A. (2018). Pengaruh Penyuluhan cuci tangan pakai sabun terhadap sikap mencuci tangan siswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 7(2), 64-69. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v7i2.21>