

**PENTINGNYA HIDUP SEHAT DENGAN KEGIATAN CUCI TANGAN  
DAN MAKAN BUAH MELALUI PROGRAM JUMAT SEHAT  
PADA ANAK-ANAK PAUD DI KELURAHAN SUMBER JAYA**

**Achmad Riwanul Izzati<sup>1</sup>, Alvi Jalilul Hakim<sup>2</sup>, Amalia Safa'atun Qolbi<sup>2</sup>, Anjai Saputra<sup>3</sup>, M. Fahrul Rozy Okinawa<sup>3</sup>, Riyona Nabillah Putri<sup>3</sup>, Tedy Hardiansyah<sup>3</sup>, Winda Nur Anisah<sup>3</sup>, Putri Suci Ariani<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Teknik, Universitas Bengkulu

<sup>2</sup>Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Bengkulu

<sup>3</sup>Fakultas Pertanian, Universitas Bengkulu

Received May 2023, Accepted April 2024

**ABSTRAK**

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan program yang harus ditempuh mahasiswa di perguruan tinggi untuk bekal sebagai calon intelektual dengan pengalaman praktis untuk meningkatkan kepekaan dan kepedulian terhadap situasi dan kondisi serta permasalahan yang dihadapi masyarakat sehingga menjadi nilai tambah selama menempuh kuliah. Permasalahannya mengenai kurangnya konsumsi buah dikalangan anak-anak usia prasekolah dan pentingnya cuci tangan yang benar. Sasaran pada kegiatan ini adalah anak-anak usia dini. Kegiatan ini dilaksanakan di PAUD Bunga Murni yang terletak di RT 04/RW 01. Bahan-bahan yang digunakan pada kegiatan ini yaitu, buah semangka, buah papaya, buah pisang, buah naga, tusuk gigi, cup sebagai wadah buah, staples sebagai perekat cup buah, dan stiker untuk memberikan ketertarikan pada anak untuk makan buah. Program kerja ini memiliki dua kegiatan, yang pertama sosialisasi dan demonstrasi cuci tangan. Pentingnya cuci tangan ini ditujukan kepada anak-anak PAUD sehingga sangat penting untuk tetap menjaga kebersihan agar terhindar dari berbagai macam penyakit. Selanjutnya dengan kegiatan ini anak-anak mendapatkan ilmu tentang beberapa manfaat dari buah dan juga anak-anak dapat memakan buah yang telah dibagikan. Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa: 1. Anak-anak PAUD Bunga Murni paham mengenai tata cara mencuci tangan yang baik dan benar. 2. Anak-anak PAUD Bunga Murni mengetahui pentingnya mengkonsumsi buah-buahan sehat.

**Kata Kunci:** Sosialisasi, Cuci tangan, Buah, Anak PAUD

**ABSTRACT**

***KULIAH KERJA NYATA (KKN) IS A PROGRAM THAT MUST BE TAKEN BY STUDENTS IN HIGHER EDUCATION TO EQUIP THEM AS PROSPECTIVE INTELLECTUALS WITH PRACTICAL EXPERIENCE TO INCREASE SENSITIVITY AND CONCERN FOR THE SITUATIONS AND CONDITIONS AND PROBLEMS FACED BY THE COMMUNITY SO THAT IT BECOMES AN ADDED VALUE***

**DURING COLLEGE.** *The problem is the lack of fruit consumption among preschool children and the importance of proper hand washing. The target of this activity is early childhood. The materials used in this activity are watermelon, papaya, banana, dragon fruit, toothpicks, cups as fruit containers, staples as fruit cup adhesive, and stickers to attract children to eat fruit. This work program has two activities, the first is socialization and demonstration of hand washing. The importance given Based on the activities that have been carried out, it can be concluded that: 1. The children of Bunga Murni Pre-School understand how to wash their hands properly. 2. Children of Bunga Murni Pre-School know the importance of consuming healthy fruits.*

**Keywords:** *Socialization, Handwashing, Fruit, Pre-school children*

## PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan program yang harus ditempuh mahasiswa di perguruan tinggi untuk bekal sebagai calon intelektual dengan pengalaman praktis untuk meningkatkan kepekaan dan kepedulian terhadap situasi dan kondisi serta permasalahan yang dihadapi masyarakat sehingga menjadi nilai tambah selama menempuh kuliah. KKN Universitas Bengkulu pada periode 99 ini mengusung tema One Student Save One Family (OSSOF). Program OSSOF ini akan dilakukan dengan pendampingan pendidikan karakter terhadap anak-anak dan sosialisasi kesehatan. Salah satu yang harus diperhatikan terkait kesehatan adalah kebersihan.

Penyakit infeksi masih menjadi penyebab masalah kesehatan seperti di negara berkembang yaitu Indonesia. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2021 penyakit infeksi masih merupakan penyebab kematian terbanyak pada anak balita. Penyebab utama kematian terbanyak pada kelompok anak balita (12-59 bulan) adalah diare sebesar 10,3% (Kemenkes RI, 2021). Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) oleh Kemenkes RI prevalensi tertinggi untuk penyakit infeksi di Indonesia adalah penyakit diare pada balita sebesar 12,3% dan diare yang terdiagnosis tenaga kesehatan sebesar 6,8%. Meskipun diare yang terjadi pada anak termasuk ringan, namun pada kasus akut dapat menyebabkan kehilangan cairan hingga dehidrasi, yang menyebabkan kematian ataupun prognosis buruk lainnya.

Permasalahan berikutnya mengenai kurangnya konsumsi buah dikalangan anak- anak usia prasekolah. Di Indonesia diperoleh data bahwa konsumsi buah masyarakat masih relatif rendah. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan provinsi yang proporsi kurang konsumsi buah mengalami peningkatan atau belum mengalami penurunan dibandingkan laporan Riskesdas tahun 2007 adalah salah satunya Bengkulu (Riskesdas, 2013). Data tersebut menunjukkan masalah kurangnya konsumsi buah yang terjadi di kota Bengkulu.

Kegiatan yang dapat dilakukan dalam pencegahan dan pengontrolan infeksi yaitu mencuci tangan. Tujuan mencuci tangan adalah untuk menghilangkan kotoran dan termasuk mengurangi jumlah mikroorganisme. Perilaku mencuci tangan yang baik dan benar dapat memberi kontribusi terhadap penurunan angka kesakitan yang disebabkan oleh mikroorganisme seperti influenza, diare, cacingan, dan penyakit lain. Imunitas tubuh juga menjadi faktor penting untuk mencegah penyakit infeksi pada

tubuh. Program yang dapat dilakukan yaitu pembagian buah-buahan yang sehat dan baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak usia prasekolah. Program ini mengenalkan buah-buahan pada anak dan mengedukasikan manfaatnya pada sehingga anak termotivasi agar anak terbiasa mengonsumsi buah-buahan. Permasalahan kurangnya konsumsi buah pada anak usia prasekolah di komunitas perlu mendapat perhatian khusus dari semua elemen masyarakat baik Lembaga swadaya masyarakat maupun pihak pemerintah termasuk lembaga perguruan tinggi melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN).

### **MATERI DAN METODE**

Sasaran pada kegiatan ini adalah anak-anak usia dini. Kegiatan ini dilaksanakan di PAUD Bunga Murni yang terletak di RT 04/RW 01 Kelurahan Sumber Jaya, Kecamatan Kampung Melayu, Kota Bengkulu. Waktu pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 17 Maret 2023.

Bahan-bahan yang digunakan pada kegiatan ini yaitu, buah semangka, buah papaya, buah pisang, buah naga, tusuk gigi, cup sebagai wadah buah, staples sebagai perekat cup buah, dan stiker untuk memberikan ketertarikan pada anak untuk makan buah.

Kegiatan yang dilakukan yaitu, melakukan sosialisasi cuci tangan yang benar kepada anak-anak PAUD sekaligus mendemonstrasikannya pada saat yang bersamaan. Selanjutnya, dilakukan pembagian buah-buahan yang telah tersusun pada cup kepada anak-anak PAUD.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **1. Sosialisasi dan Demonstrasi**

Kegiatan kuliah kerja nyata (KKN) merupakan implemtasi dari apa yang telah didapatkan didalam kampus. KKN juga merupakan salah satu dari Tri Dharma perguruan tinggi. Pelaksanaannya diharapkan mampu berdampak secara langsung ke masyarakat. Khususnya kaum-kaum akar rumput. Selain itu, mahasiswa yang menjadi peserta juga bisa merasakan secara langsung bagaimana menghadapi berbagai persoalan yang terjadi dimasyarakat. Selain itu, juga mahasiswa berusaha memberikan solusi.

KKN kelompok 2 mengadakan sebuah program kerja yaitu "Jumat sehat" yang dilaksanakan pada tanggal 17 Maret 2023. Kegiatan ini diadakan di TK Bunga Murni yang bertempat di Kelurahan Sumber Jaya. Program kerja ini memiliki dua kegiatan, yang pertama sosialisasi dan demonstrasi cuci tangan. Pentingnya cuci tangan ini ditujukan kepada anak-anak paud yang mana pada usia ini anak-anak sedang aktif- aktifnya melakukan kegiatan bermain diluar, sehingga sangat penting untuk tetap menjaga kebersihan agar terhindar dari berbagai macam penyakit. Kegiatan yang kedua, yaitu sosialisasi pentingnya buah untuk anak-anak sekaligus pembagian buah- buahan kepada anak-anak.

Anak PAUD yang mana pada usia tersebut merupakan masa pertumbuhan untuk anak-anak, sehingga buah-buahan sangat penting untuk mereka yang sedang dalam pertumbuhan. Hasil dari kegiatan ini anak-anak tentunya dapat mempraktikan bagaimana cara cuci tangan yang benar, mengetahui manfaat dari cuci tangan, dan juga kapan saja cuci tangan penting dilakukan, selanjutnya

dengan kegiatan ini anak- anak mendapatkan ilmu tentang beberapa manfaat dari buah dan juga anak-anak dapat memakan buah yang telah dibagikan. Pembagian buah-buahan ini kita juga mengetahui buah apa kurang diminati anak-anak salah satunya buah naga.

## 2. Gambar dan Tabel



Gambar 1. Sosialisasi Cuci Tangan dan Buah



Gambar 2. Demonstrasi cuci tangan

Tabel 1. Sosialisasi dan Demostrasi

No	Lokasi	Aktivitas	Target
1	PAUD Bunga Murni RT 04 RW 01	Sosialisasi dan demonstrasi cuci tangan	Anak PAUD Bunga Murni
2	PAUD Bunga Murni RT 04 RW 01	Sosialisasi pentingnya buah dan pembagia buah- buahan sehat kepada PAUD	Anak PAUD Bunga Murni

### KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa:

1. Anak-anak PAUD Bunga Murni paham mengenai tata cara mencuci tangan yang baik dan benar.
2. Anak-anak PAUD Bunga Murni mengetahui pentingnya mengonsumsi buah-buahan sehat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Awaliya, H. B. P., Pradigdo, S. F., & Nugraheni, S. A. 2020. Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Faktor Risiko Kejadian *Overweight* Pada Remaja Putri (Studi pada Mahasiswi di Salah Satu Universitas di Kota Semarang). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 10(2), 34-38.
- Kemendes RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendagri Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kemendagri Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun. UNICEF, 2020. Practical Guidance for Business to Support WASH.
- Kemendes RI. 2021. Profil Kesehatan Indonesia. In *pusdatin.kemendes.go.id*.
- Maulani, H., Fransisca, F., Amal, R. I., & Farokhah, L. 2021. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Mencuci Tangan Pakai Sabun di Kelurahan Cipondoh Makmur Kecamatan Cipondoh Kota Tangerang. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (Vol. 1, No. 1).
- Pusat Pelaksanaan dan Pengembangan Kuliah Kerja Nyata (P3KKN). 2023. Panduan Kuliah Kerja Nyata Periode 99. LPPM: Bengkulu.
- Pusat Pelaksanaan dan Pengembangan Kuliah Kerja Nyata (P3KKN). 2023. Panduan Kuliah Kerja Nyata Periode 99. LPPM: Bengkulu.