



EDUKASI CUCI TANGAN PAKAI SABUN DAN MAKANAN SEIMBANG

Karina Nur Ramadhanintyas^{1*}, Prita Handayani², Yeni Utami³, Kartika⁴

^{1,2}Prodi Kesehatan Masyarakat, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

³Prodi D3 Kebidanan, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

⁴Prodi S1 Keperawatan, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

nr.karin4@gmail.com*

Article History:

Received: 04-01-2023

Revised: 03-02-2023

Accepted: 11-02-2023

Keywords: Edukasi, Cuci Tangan Pakai Sabun, Makanan Seimbang

Abstract: Penerapan CTPS dan konsep makanan seimbang merupakan salah satu cara yang sederhana namun sangat berefek besar dan kesehatan tubuh. Rajin dalam menerapkan cara cuci tangan pakai sabun dan air mengalir serta pemenuhan gizi tubuh dengan konsep "Isi Piringku" sangat diperlukan untuk menghindarkan tubuh dari infeksi penyakit. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait CTPS dan konsep makanan seimbang pada Siswa SDN Mojorayung 02 Madiun yang nantinya dapat menjadi sebuah kebiasaan yang baik karena sudah diterapkan dan dibiasakan sejak dini. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini dengan memberikan edukasi berupa ceramah dan demonstrasi berkenanan dengan CTPS dan konsep makanan seimbang. Kegiatan dilakukan di SDN Mojorayung 02. Sampel kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas 2,3, dan 4 di SDN Mojorayung 02. Hasil dari kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah meningkatnya pengetahuan serta pemahaman siswa SDN Mojorayung 02 terkait CTPS dan makanan seimbang untuk mengurangi tingkat penularan penyakit dan pencegahan masalah kesehatan yaitu kurang gizi dan stunting pada anak. Kedua hal tersebut juga dapat dijadikan sebagai salah satu cara dalam menjaga kesehatan tubuh.

© 2022 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Perilaku kesehatan yang buruk pada anak dapat mendatangkan berbagai jenis penyakit. Beberapa penyakit tersebut yaitu seperti penyakit diare dan ISPA, keduanya menjadi penyebab utama kematian anak. Setiap tahun, sebanyak 3,5 juta anak di seluruh dunia meninggal sebelum mencapai umur lima tahun karena penyakit diare dan ISPA [1]. Hal ini dikarenakan penyebab utama dari diare maupun ISPA ialah kurangnya perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat, salah satunya kurangnya pemahaman mengenai cara mencuci tangan menggunakan air yang mengalir dengan sabun secara baik dan benar. Di zaman yang semakin modern ini masyarakat hampir menganggap CTPS sebagai hal yang tidak penting, mereka cuci tangan pakai sabun ketika tangan mereka berbau, kotor, maupun saat berminyak saja. Kemudian kebiasaan dan keyakinan tersebut diteruskan dalam kehidupan sehari-hari, salah satu keyakinan ini tidak akan dapat terus dilakukan oleh banyak orang jika dari kecil sudah menganggap bahwa CTPS itu memang tidak penting. Oleh karena itu, dari anak-anak penanaman pemahaman serta pembiasaan mengenai praktik cuci tangan dalam kehidupan sehari-hari.

Cuci tangan pakai sabun (CTPS) adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari-jemari menggunakan air dan sabun sehingga menjadi bersih [2]. Dengan melakukan cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir resiko penyakit pada anak-anak khususnya pada kasus-kasus yang rawan pada usia anak seperti diare ataupun ISPA. Berdasarkan survei di SDN Mojarayung 02, diketahui bahwa terdapat banyak sarana cuci tangan yang cukup lengkap akan tetapi para siswanya sangat pasif untuk melakukan cuci tangan menggunakan sabun dikarenakan banyak siswa yang memiliki pengetahuan kurang mengenai cara cuci tangan pakai sabun yang baik dan benar. Siswa-siswa tersebut hanya mencuci tangan setelah makan dan ketika merasa tangannya kotor saja sehingga fasilitas atau sarana cuci tangan pakai sabun yang lengkap tersebut banyak yang manjur atau tidak digunakan sebagaimana fungsinya.

Penyuluhan merupakan serangkaian kegiatan komunikasi dengan menggunakan media dalam memberikan bantuan terhadap pengembangan potensi, yaitu fisik, emosi, sosial, sikap dan pengetahuan semaksimal mungkin sebagai upaya untuk meningkatkan atau memelihara kesehatan [3]. Kegiatan penyuluhan yang berisikan edukasi mengenai pentingnya cuci tangan yang baik dan benar menggunakan sabun dan air mengalir ditujukan agar para siswa dapat melakukan kegiatan tersebut dengan memanfaatkan sarana dan prasarana yang sudah di sediakan di sekolah serta ditujukan untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam lingkungan sekolah yang nantinya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian ada hal yang tidak kalah penting lagi yaitu terkait pemenuhan kebutuhan gizi seimbang pada anak-anak khususnya anak-anak di usia dini dikarenakan di usia tersebut pemenuhan gizi memegang peran bahkan faktor penting dalam kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Secara umum standar tingkat pencapaian perkembangan menggambarkan pertumbuhan dan perkembangan yang diharapkan dicapai anak pada rentang usia tertentu dan perkembangan anak yang dicapai merupakan integrasi aspek pemahaman nilai-nilai agama dan moral, fisik, kognitif, bahasa, dan sosial emosional [4]. Oleh karena itu, memang sudah menjadi tanggung jawab kita bersama khususnya kita sebagai tenaga kesehatan untuk melakukan transfer of knowledge kepada anak-anak untuk dapat memilih dan memilah makanan yang baik bagi tubuh dan yang tidak, diluar peran keluarga sebagai pendamping dalam kehidupan sehari-hari anak selama proses pertumbuhan dan perkembangannya. Pengetahuan yang baik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi sikap dan perilaku seseorang [5]. Karena tingkat pengetahuan pada anak mengenai gizi merupakan salah satu faktor yang menyebabkan seseorang anak itu mengalami kekurangan nutrisi. Peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan menjadi salah satu jalur alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa khususnya siswa sekolah dasar dalam pemenuhan gizi dan mengenalkan kepada mereka apa itu gizi seimbang dan apa yang harus mereka lakukan agar kebutuhan gizi dalam tubuh mereka dapat terpenuhi. Selain melakukan edukasi kita juga harus melakukan sebuah ajakan atau hal positif yang nantinya dapat menarik minat para siswa untuk suka dan menganggap sesuatu yang baik itu dapat disukai dan diterapkan oleh mereka salah satunya dengan melakukan demonstrasi pembuatan poster oleh anak-anak itu sendiri.

Isi Piringku merupakan panduan konsumsi makanan sehari-hari yang diluncurkan pemerintah, dalam kampanye isi piringku, Kementerian Kesehatan juga mensosialisasikan 4 pilar gizi seimbang yaitu mengonsumsi makanan beraneka ragam, pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, dan menjaga berat badan ideal. Panduan Isi piringku membagi piring menjadi 3 bagian dan mengisinya

dengan makanan bergizi seimbang, yaitu 50% diisi dengan buah dan sayur, 50% nya lagi dibagi menjadi 2 yaitu 1 bagian untuk lauk pauk kaya protein, baik protein hewani maupun nabati dan 1 bagian lainnya untuk karbohidrat [6]. Konsep isi piringku ini dipilih dikarenakan konsep ini memiliki kesederhanaan untuk dicermati dan dipahami oleh anak-anak khususnya pada usia sekolah dasar. Sehingga edukasi melalui kegiatan penyuluhan kesehatan ini dapat diterima dan diterapkan ilmunya dalam kehidupan sehari-hari mereka. Berdasarkan latar belakang diatas, tujuan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah untuk mengedukasi cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan makanan seimbang pada siswa SDN Mojoyayung 02 Kab Madiun.

METODE PELAKSANAAN

A. Tahap Persiapan

Kegiatan ini diawali dengan membuat surat izin kegiatan pengabdian masyarakat yang ditujukan kepada Kepala Sekolah SDN Mojoyayung 02 Kota Madiun. Waktu pelaksanaan dilakukan pada hari Jum'at, 6 Januari 2023. Sampel kegiatan adalah siswa siswi kelas 3 dan 4. Kegiatan pengabdian masyarakat meliputi penyuluhan tentang Langkah CTPS dan Makanan Seimbang, Praktik CTPS dan Penempelan Poster 'Isi Piringku'.

B. Tahap Pelaksanaan

Tim pelaksana melakukan kegiatan ini dengan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi sebagai bentuk pemberian edukasi CTPS dan Makanan Seimbang. Instrument yang digunakan adalah lembar powerpoint yang berisi materi edukasi dan sosialisasi selain itu ada lembar *pre test* untuk melihat pengetahuan awal siswa siswi tentang materi yang akan disampaikan. Metode ceramah merupakan metode atau cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan. Ceramah ini akan diberikan oleh dosen sebagai narasumber. Metode demonstrasi adalah suatu cara untuk menunjukkan pengertian, ide dan prosedur tentang sesuatu hal yang telah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan, adegan dengan menggunakan alat peraga yang diberikan oleh mahasiswa.

C. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan posttest secara tertulis untuk melihat perubahan pengetahuan dan evaluasi yang dilakukan pihak sekolah untuk melihat perubahan perilaku siswa siswi SDN Mojoyayung 02 Kab. Madiun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Sasaran kegiatan penyuluhan kesehatan ini terdiri dari siswa-siswi SDN Mojoyayung 02 kelas 2, 3 dan 5. Distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	8	40
Perempuan	12	60
Total	20	100

Sumber: Data Primer diolah, 2023

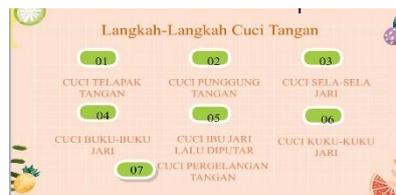
Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi responden yang hadir dalam kegiatan penyuluhan kesehatan sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 12 siswa (60%).

Tabel 2. Hasil Pretest Responden

Pengetahuan	f	%
Baik	10	50
Kurang	10	50
Total	20	100

Sumber: Data Primer diolah, 2023

Berdasarkan tabel 2 tersebut hasil jawaban dari pelaksanaan pre-test pada siswa SDN Mojorayung 02 didapatkan hasil bahwa pengetahuan siswa kurang tentang CTPS dan makanan seimbang.



Gambar 1. (i)

Gambar 1. (ii)

Gambar 1. (iii)

Gambar 1. Materi Penyuluhan Edukasi CTPS dan Makanan Seimbang

Gambar 1 menunjukkan tentang materi edukasi CTPS dan Makanan seimbang, yang diberikan kepada siswa siswi kelas 2, 3 dan 5 SDN Mojorayung 02 Kab.Madiun untuk memberikan pengetahuan kepada peserta didik. Pemaparan materi dilakukan melalui media power point dan alat peraga jeruk yang dilumuri bedak, pemaparan materi dimulai dari merumpamaan kuman yang menempel saat kita memegang jeruk sebagai alat peraga tadi sehingga perlunya kegiatan cuci tangan setelah itu, kemudian materi selanjutnya yaitu langkah cuci tangan yang baik yang dipaparkan dalam bentuk Vidio dan juga slide powerpoint, lalu pengenalan konsep makanan seimbang melalui "Isi Piringku" melalui Video maupun teks dalam *powerpoint*.

Tabel 3. Hasil *Post test* Responden

Pengetahuan	f	%
Baik	17	85
Kurang	3	15
Total	20	100

Sumber: Data Primer diolah, 2023

Berdasarkan tabel 3 tersebut hasil jawaban dari pelaksanaan post-test pada siswa SDN Mojorayung 02 didapatkan hasil bahwa pengetahuan siswa mengalami perubahan menjadi baik sebanyak 17 siswa (85%).

B. Pembahasan

Indikator PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) salah satunya mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun serta pemenuhan gizi tubuh dengan makanan yang seimbang dimana hal tersebut merupakan sekumpulan perilaku yang dilakukan karena kesadaran dari hasil pembelajaran, yang membuat individu atau keluarga dapat menjaga dan memelihara kesehatan serta berperan aktif untuk mewujudkan masyarakat sehat. Salah satu pilar utama dalam Indonesia Sehat dan merupakan salah satu strategi untuk mengurangi beban negara dan masyarakat terhadap pembiayaan kesehatan yaitu PHBS [7]. Dan perlu diketahui bahwa cuci tangan dengan baik dan benar merupakan salah satu langkah yang paling mudah dan efektif untuk mencegah terinfeksi penyakit

dan hal ini memang sudah seharusnya diterapkan sedini mungkin kepada anak-anak agar mereka mengenal dan menerapkan hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka sendiri. Di lingkungan sekolah SDN Mojarayung 02 ini memiliki kelebihan yaitu ketersediaan tempat untuk cuci tangan, akan tetapi hal tersebut tidak berefek positif kepada para siswanya dikarenakan kurangnya pemahaman dan pemanfaatan sarana dan prasarana tersebut dari siswa itu sendiri yang dapat diakibatkan karena kurangnya pengetahuan dari para siswa. Namun tidak hanya itu, perlunya faktor pendukung atau pendorong sebenarnya juga diperlukan seperti peran guru untuk menerapkan cuci tangan di sekolah di samping ketidaktahuan siswa tentang pentingnya cuci tangan tetapi hal tersebut setidaknya bisa menumbuhkan rasa ingin untuk mengikuti tindakan yang dilakukan oleh guru tersebut.

Perilaku yang positif dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor predisposisi, faktor pemungkin dan faktor penguat. Faktor predisposisi adalah faktor yang mencakup tingkat pengetahuan dan sikap. Faktor pemungkin adalah faktor yang berkaitan dengan sarana prasarana, seperti air bersih. Faktor penguat adalah sikap dan perilaku dari tokoh masyarakat, tokoh agama, dan lainnya [8]. Guru merupakan salah satu faktor penguat terbentuknya perilaku cuci tangan pakai sabun pada siswa. Para siswa tidak hanya membutuhkan pengetahuan, sikap, tindakan, dan ketersediaan sarana, tetapi mereka juga membutuhkan peran serta guru dalam mendukung terciptanya kebiasaan cuci tangan pakai sabun [9]. Oleh karena itu, dapat saya katakan bahwa selain peningkatan pengetahuan siswa, peran pendamping juga tidak kalah pentingnya.

Di Sisi lain pemenuhan kebutuhan gizi tubuh khususnya anak-anak juga tidak kalah pentingnya dan berkaitan erat pula dengan materi CTPS. Menurut Kementerian Kesehatan yang memperkenalkan program “Isi Piringku” untuk menggantikan slogan “4 sehat 5 sempurna” sebagai pedoman makanan sehari-hari untuk mencapai status gizi baik. Konsep isi piringku secara visual memperlihatkan komposisi makanan dalam satu piring untuk satu kali makan. 50% isi piring pada “isi piringku” terdiri dari makanan sumber energi dan pembangun. 50% sisanya berupa makanan pengatur yang berupa buah dan sayur [10]. Berdasarkan perubahan tersebut juga dapat dikatakan sangat tepat jika dilihat dari penerapan konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak di usia sekolah dasar sangat memerlukan hal tersebut untuk menopang pertumbuhan dan perkembangan mereka yang pada dasarnya membutuhkan kebutuhan gizi yang baik. Dengan Gerakan “Isi Piringku” masyarakat akan memiliki pengetahuan tentang kebutuhan gizi terutama untuk anak [11]. Hal tersebut sekaligus untuk mengurangi tingkat kejadian atau prevalensi gizi buruk maupun stunting pada anak.

Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan berupa pemberian edukasi, sosialisasi mengenai CTPS dan makanan seimbang serta mendemonstrasikan dengan cara pembuatan mapping dari kedua materi itu dalam sebuah kertas manila sebagai wujud pemahaman para siswa terkait materi yang kami sampaikan dan juga dapat sebagai cara persuasif untuk mengajak siswa lainnya untuk mengenal dan menerapkan CTPS dan makanan seimbang di keseharian mereka khususnya di lingkungan sekolah. Selama proses kegiatan penyuluhan Kesehatan ini didapatkan hasil bahwa siswa SDN Mojarayung 02 sangat antusias mengikuti sosialisasi dilihat dari respon siswa yang menjawab pertanyaan dari tim pengabdian masyarakat sebagai narasumber saat pemapar materi bertanya, dan mendemonstrasikan pembuatan mapping tentang materi yang dibahas.



Gambar 2. (i)



Gambar 2. (ii)



Gambar 2. (iii)

Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Edukasi CTPS dan Makanan Seimbang

Dengan terselenggaranya kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat terutama pada siswa-siswi SDN Mojoyayung 02 terkait pengetahuan mengenai cara cuci tangan pakai sabun dan air mengalir dengan baik dan benar serta pemahaman mengenai makanan seimbang yang nantinya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari khususnya di lingkungan sekolah SDN Mojoyayung 02.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan diberikan pada Siswa-siswa SDN Mojoyayung 02 yang telah dapat meningkatkan pengetahuan para siswa terkait CTPS dan makanan seimbang. Pemberian edukasi berupa penerapan CTPS dan makanan seimbang yang sangat penting di kehidupan sehari-hari dan diharapkan nantinya dapat menjadi kebiasaan bagi mereka karena sudah dikenalkan dan diterapkan sejak dini. Sosialisasi dan edukasi yang telah diberikan memberikan manfaat ditandai dengan terdapat peningkatan pemahaman siswa SDN Mojoyayung 02 sehingga para siswa dapat menerapkan hal tersebut untuk menjaga kesehatan diri masing-masing dengan cara yang sederhana namun sangat efektif bagi kesehatan tubuh serta satu langkah penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

DAFTAR PUSTAKA

[1] H. Oldhi, M. S. Siska, and H. Abdurrahman, “Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Keterampilan Cuci Tangan Pada Anak Kelas Iv Dan V Di Sdn 179 Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru,” *J. Ners Indones.*, vol. 9, no. 2, p. hal 171-173, 2019.

[2] M. F. Natsir, “Pengaruh penyuluhan CTPS terhadap peningkatan pengetahuan siswa SDN 169 bonto parang Kabupaten Jeneponto,” *J. Kesehat. Lingkung.*, vol. 1, no. 2, pp. 1–9, 2018.

[3] M. Muchlas, *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2020.

[4] R. Vanvie, H. M. Jordanti, M. Rahmawati, and C. Afny, “Edukasi interaktif kesehatan anak melalui kegiatan English Camps di Kampung Pandai Inspiratif , Palembang mandi , sikat gigi , cuci tangan , cuci kaki dan buang air , dan menjaga kebersihan lingkungan,” vol. 3, no. 3, pp. 179–192, 2022, doi: 10.32539/Hummed.V3I3.92.

[5] H. A. Rahmy, N. Prativa, R. Andrianus, F. Kesehatan, and M. Universitas, “Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman Hafifatul Auliya Rahmy , Nurul Prativa ,

- Rahmania Andrianus , Dan Mesa Putri Shalma Pendahuluan Anak sekolah merupakan salah satu k,” *Bul. Ilm. Nagari Membangun Website*. [http//buletinnagari.lppm.unand.ac.id](http://buletinnagari.lppm.unand.ac.id) E-ISSN, vol. 3, no. 2, pp. 162–172, 2020.
- [6] H. Atasasih, “Sosialisasi ‘Isi Piringku’ Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting,” *Din. J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 6, no. 1, pp. 116–121, 2022, doi: 10.31849/dinamisia.v6i1.4685.
- [7] G. Risnawaty, “Faktor Determinan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Pada Masyarakat Di Tanah Kalikedinding,” *J. PROMKES*, vol. 4, no. 1, p. 70, 2017, doi: 10.20473/jpk.v4.i1.2016.70-81.
- [8] A. A. K. N. Darmawan, “Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kunjungan masyarakat terhadap pemanfaatan pelayanan posyandu di Desa Pemecutan Kelod kecamatan Denpasar Barat,” *J. Dunia Kesehat.*, vol. 5, no. 2, p. 30, 2016.
- [9] D. A. K. L. Trijayanti, “Perilaku Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun Di Madrasah Ibtidaiyah Taswirul Afkar,” *J. PROMKES*, vol. 7, no. 1, p. 46, 2019, doi: 10.20473/jpk.v7.i1.2019.46-55.
- [10] L. R. V. Sinaga, S. A. Munthe, and H. A. Bangun, “Sosialisasi Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Di Desa Sawo Sebagai - Bentuk Kepedulian Terhadap Masyarakat Ditengah Mewabahnya Virus Covid-19,” *J. Abdimas Mutiara*, vol. 1, no. 2, pp. 19–28, 2020.
- [11] H. Hambali, W. Y. Rukman, M. Wajdi, and U. Hambali, “Gerakan Isi Piringku Penuhi Gizi Sehat Dan Seimbang Anak Usia Dini Di Desa Tellumpanuae Kabupaten Maros,” *J. Abdimas Indones.*, vol. 1, no. 3, pp. 124–128, 2021, doi: 10.53769/jai.v1i3.132.