

PENDIDIKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) UNTUK ANAK-ANAK PRA SEKOLAH DI SEKOLAH RES COGITANS PEKANBARU

Lidya Novita*, Yessi Alza

Prodi DIII Gizi, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia

* Penulis Korespondensi: lidya@pkr.ac.id

Abstrak

Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk anak usia pra sekolah di sekolah Res Cogitans Pekanbaru telah dilakukan. Kegiatan dilakukan secara menarik dengan praktek langsung kepada anak agar anak merasakan pengalaman belajar secara langsung melalui gambar, video dan praktek individual. Tujuan kegiatan ini meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak usia pra sekolah akan pentingnya PHBS serta mengetahui kemampuan anak pra sekolah dalam melakukan kegiatan cuci tangan dan sikat gigi. Metode yang digunakan adalah pretest tentang PHBS, pembacaan buku cerita terkait gambaran PHBS oleh guru disekolah, pemberian edukasi kepada anak melalui video dan gambar, praktek individual, serta evaluasi berupa posttest. Sasaran kegiatan ini adalah anak pra sekolah di sekolah Res Cogitans Pekanbaru. Hasil dari kegiatan ini diperoleh peningkatan pengetahuan anak pra sekolah tentang PHBS dari rata-rata nilai 68 menjadi 85. Hasil praktek diperoleh 87% anak sudah bisa melakukan cuci tangan yang benar dan 78% anak sudah bisa melakukan sikat gigi yang benar. Kegiatan ini memerlukan dukungan pihak sekolah untuk selalu menekankan agar anak-anak melakukan cuci tangan dan sikat gigi dengan langkah yang benar dengan tujuan hal tersebut menjadi suatu kebiasaan anak menuju perilaku hidup sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat dikembangkan dengan konsep PHBS yang lainnya seperti UKS dan kebersihan lingkungan.

Kata kunci: *PHBS, Usia Pra Sekolah, Cuci tangan, Gosok gigi, Jajanan Sehat*

Abstract

Education on clean and healthy living behavior (PHBS) for pre-school age children at the Res Cogitans Pekanbaru school has been carried out. Activities are carried out in an interesting way with direct practice to children so that children feel the learning experience directly through pictures, videos and individual practice. The purpose of this activity is to increase the knowledge and awareness of pre-school age children about the importance of PHBS. The method used were pretest, reading story books related to the description of PHBS by teachers at school, providing education to children through videos and pictures, individual practice, and posttest. The results of this activity showed an increase in the knowledge of pre-school children about PHBS from an average value of 68 to 85. The results of the practice were that 87% of children were able to wash their hands properly and 78% of children were able to brush their teeth properly. This activity requires the support of the school to always emphasize children in the right way with the aim of becoming a child's habit towards healthy living behavior. This activity is expected to be developed with other PHBS concepts such as UKS and environmental cleanliness.

Keywords: *PHBS, Pre School Age Children, Hand Wash, Tooth Brush, Healthy Food*

1. PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah adalah mereka yang berusia antara tiga sampai enam tahun. Anak usia prasekolah adalah pribadi yang mempunyai berbagai macam potensi. Potensi – potensi itu dirangsang dan dikembangkan agar pribadi anak tersebut berkembang secara optimal. Anak usia pra sekolah juga telah dapat dilatih dan dirangsang kemandiriannya dalam berbagai hal termasuk dalam hal menjaga kebersihan dan kesehatan dirinya (Adiwiryono, 2010). Dwigita (2012), berpendapat bahwa yang dimaksud dengan kemandirian yaitu kemampuan anak untuk melakukan aktivitas sendiri atau mampu berdiri sendiri dalam segala hal. Pada anak usia prasekolah menurut Salasa (2013), potensi yang harus dikembangkan adalah kemandirian, karena pada usia prasekolah ini anak sudah mulai belajar memisahkan diri dari keluarga dan orang tuanya untuk memasuki suatu lingkungan yang lebih luas yaitu lingkungan taman kanak – kanak atau taman bermain. Pada umumnya anak mulai memasuki taman kanak – kanak dan mulai dituntut mengatasi ketergantungan pada orang tua atau pengasuhnya. Anak mulai belajar menolong dirinya sendiri seperti menggunakan toilet, memakai baju dan sepatu sendiri (Depkes RI, 2015).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah perwujudan paradigma sehat dalam budaya hidup perorangan, keluarga dan masyarakat yang berorientasi sehat dan bertujuan untuk meningkatkan, memelihara dan melindungi kesehatannya baik fisik, mental spiritual maupun sosial. Sasarannya meliputi 5 tatanan yaitu tatanan rumah tangga, tatanan institusi pendidikan, tatanan institusi kesehatan, tatanan tempat kerja dan tatanan tempat umum (Wowor, 2013).

Pengetahuan tentang PHBS sangat penting bagi setiap orang. Kurangnya pengetahuan tentang PHBS dan penerapannya dalam kehidupan sehari – hari dapat menyebabkan terjangkitnya berbagai penyakit. Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak – anak umumnya berkaitan dengan tidak dibudayakannya praktik PHBS dalam kehidupan sehari – hari. Oleh karena itu, penanaman nilai – nilai PHBS disekolah merupakan kebutuhan mutlak. Pengetahuan anak tentang PHBS adalah kemampuan anak untuk mengetahui dan mengerti tentang PHBS, seperti pengertian PHBS, indikator PHBS tatanan institusi pendidikan, tujuan program PHBS (Reza dkk, 2011; Wahyuni dkk, 2011).

Salah satu tujuan dari pendidikan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku seseorang dan ataupun masyarakat dalam bidang kesehatan. Untuk mewujudkan keluarga mandiri yang sadar akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat sedikitnya diperlukan seorang motivator di dalam anggota keluarga yang memiliki pengetahuan dan sadar serta bersedia melakukan perubahan agar menerapkan perilaku menjaga kebersihan dan kesehatan, misalnya ayah, ibu, anak atau anggota keluarga lainnya. Gerakan pembudayaan hidup bersih dan sehat melalui jalur pendidikan sekolah dengan sasaran utama peserta didik sesungguhnya dapat dijadikan sarana untuk mendidik masyarakat dan orang tua melalui anaknya (Depkes RI, 2015).

Sekolah Res Cogitans adalah salah satu tempat pendidikan anak – anak usia pra sekolah yang terletak di jalan ketitiran kecamatan sukajadi kota Pekanbaru. Sekolah ini mempunyai beberapa kelas mulai dari kelas toddler untuk anak usia 2 tahun, kelas nursery untuk anak usia 3 tahun, kelas pre kindergarden untuk anak usia 4 tahun dan kelas kindergarden untuk anak usia 5 tahun. Bahasa pengantar yang digunakan adalah bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Berdasarkan hasil survey, di sekolah ini belum ada materi pengajaran tentang PHBS yang dihadirkan secara lengkap.

2. BAHAN DAN METODE

BAHAN

Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini berupa buku cerita bergambar tentang PHBS, sabun cuci tangan, tissue, sikat gigi, pasta gigi.

METODE

Penjajakan (Survey)

Tujuan dilakukannya survey adalah untuk menggali informasi kepada pihak sekolah yaitu guru dan pemilik sekolah tentang sejauh mana penerapan PHBS dilingkungan sekolah tersebut.

Pretest

Pretest bertujuan untuk memperoleh informasi awal berupa pengetahuan anak tentang PHBS. Pretest berupa kuesioner yang berupa kalimat pertanyaan dengan gambar sebagai pilihan jawabannya. Mengingat anak usia pra sekolah umumnya belum mampu dalam membaca maka pertanyaan akan dibacakan oleh guru kepada anak, dan anak dapat memilih gambar mana yang benar sebagai jawabannya. Kuesioner pretest terdapat pada lampiran.

Pendidikan tentang PHBS

Guru bercerita tentang kisah Zia dan Zio dari buku “Hidup Sehat Ala Zia dan Zio” yang sudah ditulis oleh tim pengabmas. Hal ini bertujuan untuk memberi gambaran tentang perilaku hidup sehat bagi anak pra sekolah. Tim kemudian menyampaikan materi secara menarik melalui gambar, video serta alat dan bahan yang akan digunakan untuk praktek.

Praktek PHBS

Anak – anak di sekolah Res Cogitans dilibatkan secara langsung dengan melakukan praktik tentang indikator PHBS di sekolah. Indikator PHBS tatanan sekolah yang akan dipraktikkan meliputi cuci tangan yang benar, sikat gigi yang benar dan jajanan sehat. Kegiatan ini menjadi lebih menarik karena menggunakan media langsung.

Posttest

Posttest merupakan kegiatan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan anak bertambah tentang PHBS. Posttest dilakukan di akhir rangkaian kegiatan setelah pemberian pendidikan dan praktik tentang PHBS.

Advokasi

Kegiatan advokasi ditujukan kepada guru dan penanggung jawab sekolah, diharapkan agar kegiatan PHBS dapat diterapkan secara rutin di sekolah. Kegiatan ini berlangsung selama masa kegiatan pengabdian masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah Res Cogitans Pekanbaru merupakan sekolah untuk anak-anak usia 3 – 6 tahun. Sekolah ini didirikan pada tanggal 17 Mei 2014 dan beralamat di jalan Ketitiran no 23 Sukajadi Pekanbaru. Saat ini sekolah Res Cogitans memiliki tenaga pengajar sebanyak 6 orang dengan jumlah murid sebanyak 23 orang.

Sekolah ini memiliki 3 tingkatan kelas yang terdiri dari kelas Nursery yang terdiri dari 7 orang murid dengan usia 3 tahun. Kelas Pre-K yang terdiri dari 4 orang murid dengan usia 4 tahun. Kelas Kinder-C yang terdiri dari 11 orang dengan usia 5 tahun.

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan anak pra sekolah tentang PHBS, maka dilakukan pre-test dan post-test. Berikut ini merupakan gambaran pengetahuan anak usia pra sekolah sebelum dan sesudah penyampaian materi dan praktek :

Tabel 1. Pengetahuan Anak Pra Sekolah

Tingkat Pengetahuan	N	Rata-rata
Pengetahuan Sebelum	23	68
Pengetahuan Setelah	23	85

Jumlah anak pra sekolah yang mengikuti pre-test sebanyak 23 orang. Sebelum dilakukan pendidikan, tingkat pengetahuan rata-rata anak pra sekolah adalah 68, setelah dilakukan pendidikan terjadi peningkatan 17% dengan rata-rata 85. Terdapat peningkatan pengetahuan anak setelah diberikan pendidikan dan praktek tentang PHBS. Materi yang disampaikan pada saat pendidikan dan praktek adalah meliputi cuci tangan yang benar, sikat gigi yang benar dan jajanan sehat.

Hasil praktek PHBS pada anak usia pra sekolah dijabarkan pada tabel dibawah ini. Indikator yang digunakan untuk praktek pada usia pra sekolah adalah 'bisa' dan 'belum bisa'.

Tabel 2. Tingkat Kemampuan Praktek PHBS Anak Pra Sekolah

Praktek PHBS	N	Bisa	Belum Bisa
Cuci Tangan	23	87%	13%
Sikat Gigi	23	78%	22%

Anak usia dini memiliki kemampuan belajar yang sangat cepat. Anak usia dini juga belajar dari apa yang mereka lihat, dengar, dan dari pengalaman tentang suatu kejadian. Anak usia dini belajar melalui pengamatan mereka terhadap suatu kegiatan yang dilakukan orang tua atau gurunya. Dari hasil kegiatan ini diketahui adanya peningkatan pengetahuan anak setelah diberikan edukasi dan praktek tentang cuci tangan dan sikat gigi yang benar yang dapat dilihat pada tabel 2, dimana terjadi rata-rata peningkatan pengetahuan anak pra sekolah dari 68 menjadi 85.

Para ahli psikologi sepakat bahwa perkembangan kognitif seorang anak paling tidak dipengaruhi oleh 3 faktor (Suryadi, 2012). Faktor yang pertama adalah faktor hereditas, kemudian faktor kematangan individu dan faktor terakhir adalah faktor belajar. Sementara itu, Proverawati (2012) menambahkan satu faktor lagi disamping ketiga faktor tersebut yaitu faktor sosial. Faktor sosial adalah sebuah proses dimana anak akan belajar melalui proses interaksi dengan orang lain. Kegiatan edukasi dan praktek tentang cuci tangan dan gosok gigi ini termasuk kedalam bentuk pembelajaran. Kegiatan ini akan terus dilakukan dengan adanya komitmen guru, murid dan orang tua untuk menjadikan suatu kebiasaan salah satunya dengan membiasakan kegiatan cuci tangan dan gosok gigi setelah jam makan siang. Agar pelaksanaan PHBS disekolah tetap berlanjut, Kegiatan edukasi ini juga mengembangkan kemampuan anak berinteraksi dengan lingkungan dimana terjadi proses komunikasi antara anak dengan guru pada saat praktek berlangsung.

Hal ini terlihat dari hasil pengamatan praktek pada tabel 2 terkait dengan cuci tangan dan gosok gigi, anak – anak di sekolah Res Cogitans dengan usia 4 dan 5 tahun rata – rata sudah bisa mencuci tangan (87%) dan gosok gigi yang benar (78%) setelah diberikan edukasi dan demo tentang hal tersebut. Sebagian kecil anak pra sekolah yang belum bisa melakukan praktek dengan benar merupakan anak dengan usia sekitar 3 tahun, yang masih perlu dituntun untuk melakukan praktek dengan benar. Gambar 1 adalah foto kegiatan praktek sikat gigi yang benar.



Gambar 1. Praktek Sikat Gigi

Stimulasi yang diberikan pada anak usia pra sekolah memberikan dampak yang positif terhadap perkembangan psikomotorik anak. Anak pra sekolah di sekolah Res Cogitans terlihat sangat antusias untuk melakukan kegiatan cuci tangan dan gosok gigi. Dari hasil wawancara dengan orang tua, diperoleh informasi adanya perubahan perilaku anak dirumah, dimana awal mulanya anak belum mementingkan cuci tangan dan gosok gigi sampai akhirnya mereka sendiri yang mengingatkan orang tua mereka akan pentingnya cuci tangan dan gosok gigi yang benar. Gambar 2 merupakan foto kegiatan praktek cuci tangan yang benar.



Gambar 2. Praktek Kegiatan Cuci Tangan yang Benar

Anak usia dini belajar dari apa yang mereka dengar dari orang tua dan orang-orang dewasa di sekitar lingkungan mereka. Anak usia dini akan meniru kegiatan orang tua sehingga mereka memperoleh pengalaman tentang suatu kegiatan (Sahri dkk, 2012). Jika orang tua membiasakan perilaku sehat sejak dini, maka anak pun akan terbiasa dengan perilaku sehat tersebut. Misalnya, orang tua membiasakan anak untuk menggosok gigi sebelum tidur, maka kebiasaan tersebut akan dimiliki anak sampai tahap perkembangan selanjutnya (Quintero dkk, 2009; Wowor dkk, 2013).

Beberapa hal yang perlu diajarkan pada anak untuk mengembangkan perilaku sehat, yaitu menjaga kebersihan diri maupun kebersihan lingkungan dan menjauhkan hal-hal yang berbahaya untuk kesehatan. Menurut Wahyuni dkk (2011) faktor - faktor yang berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat antara lain: a) Faktor makanan dan minuman terdiri dari kebiasaan makan pagi (sarapan), pemilihan jenis asupan makanan, jumlah makanan dan minuman serta kebersihan makanan. b) Faktor perilaku terhadap kebersihan diri sendiri terdiri dari mandi, membersihkan mulut dan gigi, tangan dan kaki serta kebersihan pakaian. c) Faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan yang terdiri dari kebersihan kamar, rumah, lingkungan sekolah. d) Faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit terdiri dari pemeliharaan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, rencana pengobatan serta pemulihan kesehatan. e) Faktor keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olah raga terdiri dari banyaknya waktu istirahat, aktivitas di rumah atau diluar rumah dan olah raga teratur (Anggraeny, 2012).

Anak harus diajarkan untuk memilih jajanan yang tepat, diantaranya dengan menghindari makanan atau minuman yang terlalu manis dan bersoda, seperti permen, coklat, dan soft drink (minuman ringan mengandung soda) (Diana dkk, 2013). Memilih jajanan yang sehat sangat penting untuk pertumbuhan dan kesehatan anak yang lebih optimal. Pengetahuan tentang pemilihan jajanan yang sehat pada anak usia pra sekolah sangat diperlukan dengan tujuan saat anak memasuki usia sekolah, mereka sudah bisa memilih jajanan yang sehat agar mereka terhindar dari penyakit seperti pilek, batuk, diare, dan demam (Salasa, 2013).

Kebutuhan gizi, memberikan makanan yang benar pada anak usia sekolah harus dilihat dari banyak aspek, seperti ekonomi, sosial, budaya, agama, disamping aspek medik dari anak itu sendiri. Makanan pada anak usia dini harus serasi, selaras dan seimbang. Serasi artinya sesuai dengan tingkat tumbuh kembang anak. Selaras adalah sesuai dengan kondisi ekonomi, sosial budaya serta agama dari keluarga. Sedangkan seimbang artinya nilai gizinya harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis bahan makanan seperti karbohidrat, protein dan lemak (Suryadi, 2012).

4. KESIMPULAN

Pengetahuan anak – anak pra sekolah di sekolah Res Cogitans Pekanbaru mengalami peningkatan dari nilai rata – rata 68 pada saat pretest dan meningkat menjadi 85 pada saat posttest dilakukan. Tingkat kemampuan anak usia pra sekolah terkait dengan praktek PHBS adalah 87% sudah bisa melakukan praktek cuci tangan yang benar dan 78% sudah bisa melakukan praktek sikat gigi yang benar.

REFERENSI

- Adiwiryono, RM. 2010. Pesan Kesehatan : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini dalam Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Hamka*
- Anggraeny. 2012. Perbedaan Tingkat Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Sekolah Dasar Negeri Dan Sekolah Dasar Swasta Di Kecamatan Kenjeran.
- Departemen Kesehatan RI. 2015. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019. Jakarta
- Diana F M., Susanti F., Irfan A. 2013. Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD Negeri 001 Tanjung Balai Karimun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* : 8-1
- Dwigita, IC. (2012). *Role Play* PHBS Pada Tataan Sekolah. DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Soetomo Surabaya
- Suryadi (2012). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Murid SD Negeri 1 Kota Subulussalam Tahun 2011.
- Wahyuni(2011). Gambaran Karakteristik Keluarga Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tataan Rumah Tangga di Desa Karangasem
- Salasa Akbar, Z., 2013. Pengaruh Penyuluhan Dengan Metode Ceramah Dan Diskusi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Anak Tentang PHBS Di Sekolah Dasar Negeri 065014 Kelurahan Namogajah Kecamatan Medan Tuntungan. Skripsi FKM USU Medan
- Wowor, S., 2013. Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sekolah Pada Siswa Sekolah Dasar Gmim Lemoh Image Of Clean Living And Healthy Behavior OFF School In Elementary School Students Gmim Lemoh. *Jurnal Kesehatan*:1-3.
- Sahri, A. 2012. Hubungan Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Pacitan Tahun 2012, Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro Semarang.
- Quintero, C, L., 2009. Hand Washing School Children In Bayota Colombia. *American Journal Of Public Health. Vol (9). Hal : 94-10.*
- Reza F., Marsito, Saraswati R. 2012. Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Oleh Peer Group dan Tenaga Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Cuci Tangan Bersih Pada Siswa SD Negeri 01 dan 02 Bonosari Sempor Kebumen. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan* : 8-1
- Proverawati, Atikah., 2012. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). Nuha Medika. Yogyakarta.