

## **PENYULUHAN KESEHATAN PERLUNYA BEROLAHRAGA DAN MENCUCI TANGAN DENGAN BENAR DI MI. AL- HASANAH DESA CIJAYANTI BABAKAN MADANG JAWA BARAT**

Cri Sajjana Prajna Wekadigunawan  
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara No. 9, Kebun Jeruk, Jakarta - 11510  
weka.gunawan@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*A community service at the Al-Hasanah an Islamic Elementary School in Cijayanti Village, Sentul, West Java aims to provide knowledge to those students about the benefits of washing hands properly and exercising regularly. This Activity is a 'mandate' from the PHBS (The Clean and Healthy Life Program) of the Ministry of Health of Indonesia Republic. Health promotion methods which were used are face-to-face lecture, demonstrations/simulations and puppet play. We performed health education on Saturday at 08.00 – 12.00 am where pupils were doing free activities at school. Through question and answer session, we found out that the participants could answer every question regarding how to clean hands and the benefits of daily exercises. They were really happy to join our simple workout. The school manager stated that they would more than welcome to our community service activities and asked us to continue this program.*

**Keywords:** *health, community, hand-washes, health education*

### **Abstrak**

Pengabdian masyarakat di Madrasah Ibtidaiyah Al –Hasanah Desa Cijayanti, Sentul Jawa Barat bertujuan memberikan pengetahuan pada murid sekolah dasar tentang manfaat mencuci tangan dengan benar dan perlunya kegiatan fisik dalam keseharian. Kegiatan ini adalah amanah dari program PHBS (Program Hidup Bersih dan Sehat) Kementerian Kesehatan. Penyuluhan kesehatan menggunakan metoda ceramah tatap muka, demonstrasi/simulasi dan sandiwara boneka. Waktu yang digunakan adalah pukul 08.00 – 12.00 dan hari Sabtu dimana murid-murid sedang melakukan kegiatan bebas. Melalui tanya-jawab setelah penyuluhan berlangsung didapatkan umpan-balik yang positif dari peserta penyuluhan. Mereka mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang kami ajukan. Mereka juga dengan gembira melakukan olah-raga ringan dengan dipimpin instruktur mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat Esa Unggul. Pengelola MI Al – Hasanah pun menyatakan bahwa mereka menanti kegiatan serupa bagi murid-murid baru sekolah dasar Al-Hasanah ini.

**Kata kunci:** sehat, masyarakat, cuci-tangan, promosi kesehatan

### **Pendahuluan**

Kualitas kesehatan masyarakat yang baik adalah salah satu tujuan pembangunan di sektor kesehatan di Indonesia. Salah satu upaya yang dilakukan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah menyelenggarakan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggota keluarganya mampu menolong diri sendiri mengatasi berbagai masalah hidup tak sehat serta mampu berperan di masyarakat. Upaya PHBS adalah menyebarkan pengalaman mengenai gaya hidup sehat melalui individu, kelompok atau masyarakat luas dengan menggunakan berbagai media komunikasi.

Upaya PHBS termasuk dalam upaya edukasi kesehatan. Materi mengenai bagaimana hidup sehat

diberikan supaya dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap dan perilaku sasaran ke hidup yang lebih sehat. Gerakan PHBS ini dilaksanakan di dalam rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan dan tempat-tempat umum (Kemenkes RI, 2014).

Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah merupakan kegiatan pemberdayaan siswa, guru dan masyarakat di sekitar lingkungan sekolah untuk bersedia melakukan pola hidup sehat. Contoh PHBS di sekolah adalah:

- Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
- Membuang sampah pada tempatnya
- Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah makan, dan setelah bermain di pekarangan sekolah
- Memakan jajanan yang sehat
- Melakukan aktifitas fisik setiap hari (olahraga, berkebun, membersihkan rumah sendiri)

- f. Tidak merokok
- g. Memberantas jentik nyamuk yang ada di lingkungan sekolah
- h. Melakukan kerja bakti bersama guru dan siswa untuk membersihkan ruangan kelas, jamban sekolah dan pekarangan sekolah.

### **Profil Kesehatan di Desa Cijayanti Kelurahan Babakan Madang Sentul Jawa Barat**

Desa Cijayanti, dimana madrasah ibtidaiyah (MI) Al-Hasanah berada, berada di kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor propinsi Jawa Barat. Luas area 1.522,499 Ha dengan jumlah penduduk 12.352 orang. Permasalahan kesehatan yang dialami adalah kejadian diare cukup tinggi dan demam sebesar 10,82%, kejadian ISPA (infeksi saluran pernafasan atas/akut) seperti influenza dan semacamnya sebesar 33,54%, Nasofaringitis Akut (19,56%), juga kerap dialami anak-anak di Kabupaten Bogor – Jawa Barat.

Berolah-raga dan mengajak siswa bergerak aktif adalah upaya untuk mengurangi resiko kegemukan dan obesitas di kalangan anak-anak sekolah dasar. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 memperlihatkan prevalensi obesitas pada anak-anak usia 5 hingga 15 tahun sebesar 8,3%. Peningkatan kegemukan pada anak-anak disebabkan adanya asumsi di masyarakat bahwa anak gemuk adalah anak sehat. Banyak orangtua yang kemudian berpikir bagaimana agar anaknya suka makan banyak. Padahal, gemuk belum tentu sehat, bahkan ada beberapa resiko mengalami penyakit-penyakit organ seperti tekanan darah tinggi (hipertensi), penyakit kencing manis (Diabetes), kegagalan fungsi jantung karena banyaknya lemak yang menyelimuti otot jantung. Penyakit tersebut dapat muncul baik kala anak-anak maupun di masa dewasanya.

Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat di Madrasah Ibtidaiyah Al Hasanah ini adalah:

- a. Para murid memahami pentingnya perilaku hidup sehat bagi kesehatannya.
- b. Para murid dan guru menjadi agen perubahan perilaku bagi masyarakat sekitarnya yang masih melakukan banyak hal yang kurang sehat
- c. Para murid dan guru yang telah berperilaku sehat akan mencegah sekolah menjadi titik penularan penyakit.

### **Metoda Pelaksanaan**

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya melakukan aktifitas fisik dan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan dan bermain di pekarangan sekolah, dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Al- Hasanah, Desa Cijayanti, Kelurahan Babakan Madang, Sentul Jawa Barat pada tanggal 4 November 2018. Kegiatan

penyuluhan ini merupakan kelanjutan penyuluhan sebelumnya pada tanggal 28 November 2018 tentang cara-cara membuang sampah pada tempatnya yang dilaksanakan bersama mahasiswa kesehatan masyarakat Universitas Esa Unggul di sekolah madrasah ibtidaiyah Al-Hasanah yang berada di Depok – Jawa Barat.

Sarana dan prasarana yang digunakan selama penyuluhan berlangsung adalah:

- a. Meja
- b. Tenda (sebagai peneduh) karena penyuluhan dilaksanakan di halaman sekolah yang tidak luas
- c. Pengeras suara dan mikropon
- d. Alat peraga mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- e. Boneka
- f. Musik

Metoda yang digunakan dalam penyuluhan kali ini menggunakan

- a. Ceramah guna menyampaikan materi tentang mencuci tangan sebelum makan dan sesudah bermain di pekarangan, kemudian disusul dengan permainan boneka yang digunakan sebagai alat mendekati murid-murid yang berusia 7 hingga 11 tahun. Penyuluh mencontohkan tahap-tahap mencuci tangan dengan betul.
- b. Dua buah boneka memerankan karakter yang malas beraktifitas fisik dan yang suka beraktifitas fisik. Sandiwara menggunakan boneka ini dibawakan oleh dua orang mahasiswa.
- c. Tanya-jawab untuk mengetahui apakah para siswa memahami apa yang sudah disampaikan. Setiap anak yang dapat menjawab pertanyaan dengan betul, kami berikan hadiah: ada yang berupa pensil, buku tulis, penghapus dan rautan pensil.
- d. Anak-anak berusia 7 hingga 11 tahun tersebut diajak untuk mempraktekkan mencuci tangan yang betul.
- e. Murid-murid sekolah dasar tersebut diajak melakukan olah-raga ringan, senam kesegaran jasmani bagi anak-anak dengan diiringi musik yang gembira.

Tabel 1  
Jadwal Pengabdian Masyarakat

Waktu	Nama Kegiatan (Materi)
08.00 – 09.00	Penyuluhan bagaimana mencuci tangan dengan baik dan Manfaat melakukan aktifitas fisik dan berolah-raga.
09.00 – 10.00	Para murid mendemonstrasikan bagaimana mencuci tangan, sesuai dengan yang disuluhkan.
10.00 – 10.30	Para murid melaksanakan senam ringan
10.30 - 12.00	Tanya Jawab dan Diskusi

## Hasil dan Pembahasan



Gambar 1  
Madrasah Ibtidaiyah Al-Hasanah  
Lokasi Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat di MI Al-Hasanah di desa Cijayanti, Kecamatan Babakan Madang Sentul Bogor dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 4 November 2018. Acara dimulai dengan pembacaan doa dari wakil kepala sekolah MI Al-Hasanah. Anak-anak yang menjadi pelajar di MI Al-Hasanah ini adalah yang tingkat ekonominya menengah ke bawah, menurut keterangan guru dan wakil kepala sekolah Al-Hasanah ini. Seringnya anak-anak absen karena sakit, membuat pengelola sekolah merasakan manfaat dengan adanya pengabdian masyarakat ini.



Gambar 2  
Penyampaian Materi

Materi yang disampaikan di depan siswa sejumlah 40 orang, sehingga tidak memerlukan dipecah menjadi dua. Murid-murid bersedia duduk dengan tenang dan tidak ribut. Mereka menampakkan wajah ingin tahu dan bersedia ikut berpartisipasi baik dalam hal bersenam bersama maupun mempraktekkan mencuci tangan dengan benar sesuai urutan. Mencuci tangan ada tujuh tahap menurut Permenkes No. 3 tahun 2014 tentang Sanitasi Total berbasis masyarakat.

Anak-anak diajarkan untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, berkebun, selesai buang air besar dan atau buang air kecil. Bagaimanapun mereka didorong untuk lebih sering mencuci tangan.



Gambar 3  
Anak-anak peserta penyuluhan sedang ikut bersenam

Bersenam, berolah-raga lainnya dan rajin membantu orangtua akan menyebabkan badan bergerak aktif. Anak-anak yang senang berolahraga cenderung tidak malas dan suka belajar. Gerakan senam, berjalan kaki, naik turun tangga, mendaki gunung dan semacamnya ini akan melancarkan peredaran darah dan meningkatkan metabolisme tubuh. Siswa yang senang berolahraga dan rajin beraktifitas akan terhindar dari resiko kegemukan dan obesitas. Banyak penelitian menyebutkan bahwa kegemukan dan obesitas akan menyebabkan anak-anak mudah mengalami penyakit-penyakit organ di masa dewasanya seperti penyakit ginjal, diabetes dan penyakit jantung.

Anak-anak melakukan senam bersama dengan riang. Mereka tampak tertawa-tawa saat melakukan gerakan-gerakannya.



Gambar 4  
Penyuluhan menggunakan metoda bercerita memakai alat bantu boneka

Metoda penyuluhan menggunakan boneka juga membuat anak-anak mendengarkan dengan antusias. Tampak sebagian anak malah sampai ternganga melihat mahasiswa memerankannya. Setelah sandiwara boneka ini, anak-anak diberi beberapa pertanyaan mengenai manfaat aktifitas fisik dan mereka dapat menjawab dengan baik. Melihat hal ini, ada baiknya memberi penyuluhan menggunakan metoda ini dapat lebih kerap dilakukan.



Gambar 5

Bersama pengelola madrasah ibtidaiyah Al- Hasanah

Pada saat sesi tanya jawab, terlihat bahwa anak-anak mampu mempraktekkan gerakan mencuci tangan dengan benar, dan tahu manfaat mencuci tangan bagi kesehatannya. Demikian pula saat ditanya apa guna berolah-raga dan rajin membantu ibu dan bapak, anak-anak juga dapat menjawab dengan baik. Kegiatan ini dapat berlangsung lancar karena partisipasi dari banyak pihak, yakni pengelola Madrasah Ibtidaiyah Al-Hasanah baik yang di desa Cijayanti maupun yang di Depok Jawa Barat, anak-anak peserta didik yang gembira mengikuti penyuluhan sampai selesai, para mahasiswa kesehatan masyarakat Universitas Esa Unggul yang bersedia mengurus persiapan dan pelaksanaan pengabdian masyarakat di MI Al-Hasanah di Desa Cijayanti, Kecamatan Babakan Madang, Sentul Jawa Barat ini.

### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat kali ini telah memberi banyak pelajaran bagi penulis dan juga para mahasiswa yang menyertai program ini. Kami merasakan perlunya kegiatan promosi kesehatan tentang perlunya mencuci tangan yang benar dan berolah-raga yang terus-menerus berkesinambungan pada anak-anak sekolah dasar. Anak-anak sekolah dasar ini akan menjadikannya kebiasaan dan akan menjadi perilaku sehat di manapun dan kapanpun hingga mereka dewasa kelak.

Para peserta penyuluhan juga memberikan umpan balik yang positif terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini. Pengelola MI Al-Hasanah bahkan meminta kegiatan ini dapat lebih sering dilakukan di sekolah tersebut.

Mengingat hasil dari sebuah program edukasi tidak serta-merta tampak jelas ke perilaku sasaran dalam keseharian. Oleh sebab itu, kesinambungan program edukasi kesehatan perlu dijaga agar hasil yang diharapkan terwujud, yakni kesehatan bagi semua elemen anggota masyarakat.

### **Daftar Pustaka**

- Al Danari, N Mayulu, F Onibala. (2013). Hubungan aktifitas fisik dengan Kejadian Obesitas pada anak SD di kota Manado. *Jurnal Keperawatan*. Universitas Sam Ratulangi. Manado.
- Dinkes Kabupaten Bogor. (2016). *Profil Kesehatan Kabupaten Bogor 2016*. Bogor.
- Dinkes Provinsi Jawa Barat. (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2015*. Bandung.
- Glanz, K. (2017). *Health Behavior and Health Education. Theory, Research and Practice*. Fifth Edition. Jossey-Bass Public Health. New York.
- M De Onis et al. (2010). Global Prevalence and Trends of overweight and obesity among preschool children. *The American Journal of Nutrition*. United States.
- M Mexitalia, A Utari, M Sakundarno. (2009). *Sindroma Metabolik pada Remaja Obesitas*. *Media Medika*. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Naidoo, J & Wills J. (2010). *Developing Practice for Public Health and Health Promotion*. Third Edition. Bailliere Tindall, Elsevier. United Kingdom.
- Notoatmojo, S. (2007). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Cetakan ke 2. Rineka Cipta. Jakarta
- Notoatmojo, S. (2015). *Kesehatan Masyarakat, Ilmu dan Seni*. Edisi Revisi. Rineka Cipta. Jakarta

Permenkes No.3 tahun 2014 tentang *Sanitasi Total berbasis Masyarakat*. Kementerian Kesehatan. Jakarta.

Snelling, A. (2014). *Introduction to Health Promotion*. First Edition. Jossey-Bass (A Wiley Brand). San Fransisco, CA. United States.

W Damapolli, N Mayulu, G Masi. (2013). Kejadian obesitas pada anak SD di Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*. Universitas Sam Ratulangi. Manado.