

Sosialisasi Ayo Hidup Sehat pada Siswa SDN Tales 3 Kec. Ngadiluwih Kab. Kediri

Rizal Aditya Hermawan, S.ST., M.Si^{1*}, Frieti Vega Nela, S.ST., M.Imun², Fathul Hidayatul Hasanah, S.ST., M.Biotek³, Sri Wahyuni S.ST., M.Imun⁴, Indra Fauzi Sabban, S.Pd., M.Sc⁵, Moch. Abdul Rokim, S.ST., M.Si⁶, dr. Hartati Tuna⁷, M.Kes, Tri Ana Mulyati, M.Si⁸, Fery Eko Pujiono, S.Si., M.Si⁹, drh. Triffit Imasari, S.KH., M.Si¹⁰, Mardiana Prasetyani Putri, S.Si.¹¹, M.Si., Anik Andayani, S.Pd., M.Si¹², Nita Ermawati, S.ST., S.Pd., M.Si¹³

#D4 Teknologi Laboratorium Medis, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Email: rizal.hermawan@iik.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan adalah unsur yang sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Dengan tubuh yang sehat, anak akan lebih optimal dalam tumbuh kembangnya. Upaya yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan salah satunya adalah dengan melakukan kebiasaan hidup sehat. Mencuci tangan terbukti merupakan tindakan efektif dapat pencegahan penyakit apabila dilakukan dengan benar, karena penyebaran dan penularan penyakit sering kali terjadi melalui kontak langsung. Pola hidup sehat yang mudah dilakukan salah satunya yang lain adalah dengan banyak mengonsumsi sayur dan buah sebagai salah satu sumber nutrisi dalam beraktivitas sehari-hari. Buah dan sayur mengandung kalori, serta nutrisi seperti vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh, guna menunjang anak-anak dalam proses pertumbuhan. Berdasarkan hal tersebut pentingnya dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan sasaran siswa sekolah dasar di SDN Tales 3 Kec. Ngadiluwih Kab. Kediri. Tujuan kegiatan PkM ini adalah mengajak siswa untuk rutin melakukan kebiasaan hidup sehat sebagai upaya untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup. Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi pelaksanaan sosialisasi Ayo Hidup Sehat, frekuensi hasil pretest paling besar berada pada kategori kurang yaitu diperoleh 20 siswa dengan persentase 57,14%. Sedangkan hasil terbesar nilai posttest berada pada kategori baik yaitu diperoleh 32 siswa dari 35 dengan persentase 91,43%.

Kata Kunci: Cuci tangan, Makanan sehat, Siswa SD

1. PENDAHULUAN

Menjaga kesehatan merupakan salah satu yang sangat penting bagi setiap individu. Hal ini dikarenakan setiap orang memerlukan tubuh yang sehat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Apabila tubuh mengalami penurunan kesehatan, akan berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Ada banyak anjuran yang di gagas oleh beberapa instansi kesehatan yang mana bertujuan menghindari penyakit atau infeksi lainnya, salah satunya dengan mencuci tangan yang merupakan salah satu tindakan sanitasi pencegahan penularan penyakit dengan membersihkan tangan dan jari untuk membunuh atau memutus mata rantai kuman.

Tindakan cuci tangan dapat dilakukan melalui dua cara yakni mencuci tangan menggunakan sabun atau menggunakan handrub. Mencuci tangan terbukti merupakan tindakan efektif dapat pencegahan penyakit apabila dilakukan dengan benar, karena penyebaran dan penularan penyakit sering kali terjadi melalui kontak langsung. Faktanya banyak dari masyarakat yang mengabaikan terhadap cuci tangan yang benar sehingga tidak menumbulkan ketidakefektikan dalam tujuannya sebagai pencegahan penyakit.

Masalah penularan yang terjadi akibat tidak mencuci tangan yang baik salah satunya infeksi cacing. Kecacingan merupakan suatu keadaan dimana terdapat parasit baik telur ataupun larva cacing yang masuk dan berkembang didalam tubuh. Kecacingan atau infeksi cacing dapat menyebabkan berbagai hal atau dampak negatif pada host atau tubuh inangnya diantaranya melemahnya kondisi kesehatan, gizi dan bahkan mempengaruhi kecerdasan serta produktivitas dari penderita seperti kehilangan beberapa karbohidrat dan protein, serta kehilangan darah atau anemia. Angka kecacingan dapat meningkat karena faktor rendahnya kesadaran untuk menjaga kebersihan perorangan dan lingkungan sekitar menjadi sasaran infeksi cacing terutama untuk anak-anak. Kurangnya perhatian dan tingkat pemahaman orangtua terkait pentingnya cuci tangan menjadi salah satu faktor semakin meningkatkan risiko penularan infeksi cacing pada anak. Selain itu, minimnya pengetahuan masyarakat terkait pola hidup sehat juga mempengaruhi terhadap infeksi.

Pola hidup sehat yang mudah dilakukan salah satunya adalah dengan banyak mengkonsumsi sayur dan buah sebagai salah satu sumber nutrisi dalam beraktivitas sehari-hari. Buah dan sayur mengandung kalori serta nutrisi seperti vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh, guna menunjang anak-anak dalam proses pertumbuhan. Keadaan gizi yang seimbang menjadi salah satu faktor anak-anak mudah dalam menerima materi atau proses belajar mengajar di sekolah. Namun pada faktanya anak-anak kurang berminat atau suka untuk memakan sayur, hal itu juga didukung bahwa pada survey kesehatan masyarakat penduduk Indonesia kurang dalam mengkonsumsi buah. Kurang konsumsi sayur dan buah dapat berakibat pada kekurangan vitamin dan mineral penting yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga berdampak pada kesehatan anak, seperti terganggunya kesehatan mata, munculnya gejala anemia (rasa letih, lesu, malas dan kurang konsentrasi) akibat menurunnya kadar sel darah merah, anak pun juga dapat berpotensi mengalami susah buang air besar, sembelit dan daya tahan tubuh menurun.

Sayur dan buah juga dapat dimanfaatkan sebagai salah satu bentuk wirausaha dengan berbagai manfaat yang didukung dengan kondisi di Indonesia yang mudah serta melimpah untuk mendapatkan sayur dan buah. Jajanan berupa sayur dan buah dengan inovasi yang menarik dapat menarik minat konsumsi terutama untuk anak-anak. Inovasi salah satunya berupa buah siap saji, atau olahan lain yang menarik minat konsumen. Selain menarik, inovasi penjualan sayur dan buah yang sudah dimodifikasi sesuai minat masyarakat dengan proses pengolahan yang tidak merusak kadar vitamin dan mineral sebagai kandungan zat gizi dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan penerapan pola hidup sehat. Selain itu inovasi pengolahan buah tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat dengan adanya tambahan penyerapan tenaga kerja, dan peningkatan ekonomi sayur dan buah.

2. METODE PENGABDIAN

Metode Pengabdian berisi paparan dalam bentuk paragraf yang berisi waktu dan tempat Pengabdian, rancangan, bahan/subyek Pengabdian, prosedur/teknik pengumpulan data, instrumen, dan teknik analisis data serta hal-hal lain yang berkaitan dengan cara Pengabdian. Rancangan Pengabdian dapat dibuat sub-judul sesuai kebutuhan seperti subjek Pengabdian, alat dan bahan (jika perlu), metode dan desain Pengabdian, teknik pengumpulan data, serta analisis dan interpretasi data.

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SDN Tales 3 Kec. Ngadiluwih Kab. Kediri pada tanggal 17 Februari sampai 17 Maret 2025.

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Beberapa tahapan dalam kegiatan ini meliputi:

1. Perencanaan dan Persiapan

Tim yang melaksanakan kegiatan ini terdiri dari dosen dan beberapa mahasiswa. Langkah pertama yang dilakukan yaitu mengurus perizinan ke Kepala sekolah setempat. Selain perizinan, tahap ini juga mencakup pengamatan pada kondisi masyarakat khususnya siswa di SDN yang dituju agar bisa menentukan informasi yang diperlukan dalam penyuluhan.

2. Penyuluhan

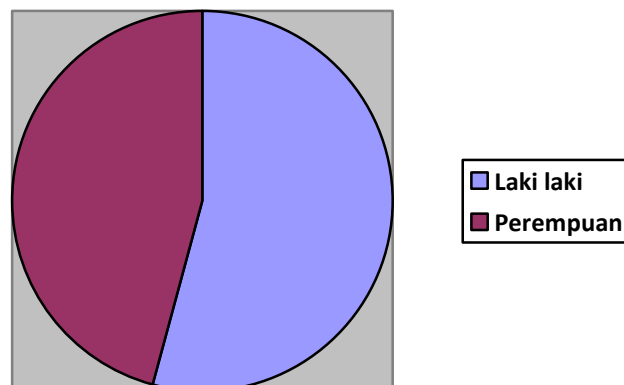
Materi yang disusun dan dikembangkan berupa penjelasan terkait memberikan informasi edukasi tentang kesehatan khususnya pada infeksi yang sering menjangkit anak usia sekolah dasar seperti, kekutuan dan kecacingan dengan memperlihatkannya menggunakan alat laboratorium berupa mikroskop. Kemudian juga dilakukan dengan cara mempraktekkan bagaimana mencuci tangan yang benar. Selain itu pemberian contoh dan membagikan aneka olahan sayur dan buah kepada siswa serta dilakukan diskusi.

2.3. Pengambilan Sampel

Indikator keberhasilan diukur dari peningkatan pengetahuan dari siswa yang mana menggunakan pre test dan post test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan “Ayo Hidup Sehat” dilakukan di SDN Tales 3 Kec. Ngadiluwih Kab. Kediri. Kegiatan ini diikuti oleh 35 siswa dengan persentase sebagai berikut :



Gambar 1. Diagram Persentase Jumlah Peserta

Berdasarkan grafik diatas persentase jumlah peserta tertinggi adalah berjenis kelamin Laki laki yaitu 54.29% dengan jumlah 19 dari 35 siswa. Kegiatan ini dilakukan dua tahap yaitu dilakukan penyuluhan terkait aktivitas fisik dan dilanjutkan dengan senam sehat bersama. Hasil Pre post dan post test penyuluhan didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Pre post dan post test penyuluhan

No	Variable	Frekuensi	Persentase (%)
1	Pre Test		
	Kurang	20	57,14
	Baik	15	42,86
2	Post Test		
	Kurang	3	8,57
	Baik	32	91,43

Frekuensi hasil pretest paling besar berada pada kategori kurang yaitu diperoleh 20 siswa dengan persentase 57,14%. Sedangkan hasil terbesar nilai posttest berada pada kategori baik yaitu diperoleh 32 siswa dari 35 dengan persentase 91,43%.

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Simpulan: pada penyuluhan ini telah meningkatkan pengetahuan anak-anak SDN Tales 3 Kec. Ngadiluwih Kab. Kediri dalam kegiatan Ayo Hidup Sehat, kegiatan dapat menambahkan pengetahuan yang cukup terkait dengan cara hidup sehat yang akan sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh anak. Frekuensi hasil pretest paling besar berada pada kategori kurang yaitu diperoleh 20 siswa dengan persentase 57,14%. Sedangkan hasil terbesar nilai posttest berada pada kategori baik yaitu diperoleh 32 siswa dari 35 dengan persentase 91,43%.

Saran: perlunya kerjasama dengan pihak-pihak yang dapat meningkatkan ketertarikan generasi muda pada program ini seperti dinas pendidikan, sekolah, masyarakat dll. Dilakukan juga peninjauan dari hasil pengabdian dan kontrol berkala agar siswa lebih rajin lagi dalam upaya pengembangan diri dalam hal hidup sehat.

Rekomendasi: pentingnya kegiatan edukasi dalam sosialisasi Ayo Hidup Sehat pada siswa diadakan secara rutin agar sedari dini anak-anak memiliki pengetahuan yang cukup terkait dengan cara hidup sehat yang akan sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh anak.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat-Nya berupa waktu dan kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Akhir Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul “Sosialisasi Ayo Hidup Sehat pada Siswa SDN Tales 3 Kec. Ngadiluwih Kab. Kediri”.

Selama pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat hingga terselesaikannya laporan ini, penulis menemui berbagai hambatan, namun berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak akhirnya hambatan yang ada dapat teratasi. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang membantu dalam terlaksana kegiatan ini, khususnya terimakasih kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri karena telah banyak membantu dalam hal pendanaan untuk keberlangsungan pengabdian masyarakat ini.

Laporan pengabdian masyarakat ini masih belum sempurna, sehingga saran dan kritik yang membangun dari pembaca sekalian senantiasa penulis harapkan demi kesempurnaan laporan ini. Akhir kata semoga naskah yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Fazalina, A. A., Anggraeni, R., Hidayat, A. R., Bayuningtias, R., & Masnina, R. (2021). Pengaruh Penyuluhan tentang Pentingnya Vitamin D dan Berjemur Pagi Hari terhadap Pengetahuan Remaja di Samarinda. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat* (Vol. 1, No. 1, pp. 141-150).

- Fatmawati, T. Y. (2019). Meningkatkan Personal Hygiene Pada Siswa SD Negeri Kecamatan Kota Baru. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(1), 12.
- Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari. (2013). Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.*, 9(2).
- Irwandi, S., Ufatin, N., & S. (2016). Peran Sekolah Dalam Menumbuhkembangkan Perilaku Hidup Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar (Studi Multi Situs Di SD Negeri 6 Mataram Dan SD Negeri 41 Mataram Kota Mataram Nusa Tenggara Barat). *Jurnal Pendidikan*, 1(3), 492–498.
- Kandou, G. D., & Caroline, P. (2019). Improving Students Knowledge of Clean and Healthy Living Behavior Through Health Education. 412–416. *Proceedings Of The 3rd Asian Education Symposium (AES 2018)*, 253(Aes 2018), 412–416.
- National Institute for Early Education Research. Lolowang, dkk. (2017). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara. "Media Kesehatan, 9(3).
- Mathur P. (2011). Hand Hygiene: Back to The Basics of Infection Control. *Indian J* 134(5): 611–620. *Indian J Med Res*, 134(5), 611–620.
- Minsih, M., & D, A. (2018). Peran Guru Dalam Pengelolaan Kelas. *Profesi Pendidikan Dasar*, 1(1), 20.
- Ningsih, D. Y. (2014). Hubungan Kondisi Lingkungan Sekolah dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Phbs) Pada Siswa SMA Negeri di Kota Sanggau Tahun 2014. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 1(1).
- Perdana, F. S. Y. (2016). Peran Lingkungan Keluarga dan Sekolah Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Phbs) Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Petarukan Dengan Sekolah Dasar Al-Irsyad Dikabupaten Pematang.
- Saibaka. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Rumah Tangga di Wilayah Kerja Puskesmas Wawonasa Kota Manado'. *Jurnal Kesehatan*, 7–11.
- Satria Irwandi, Nurul Ufatin, S. S. (2016). Peran Sekolah Dalam Menumbuhkembangkan Perilaku Hidup Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar (Studi Multi Situs di SD Negeri 6 Mataram dan SD Negeri 41 Mataram Kota Mataram Nusa Tenggara Barat). *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, & Pengembangan*, 1(3).
- Sholikhah H.H. Dan Sustini F. (2013). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Tentang Food Borne Disease Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Babat Jerawati Kecamatan Pakal Kota Surabaya. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 16(4), 351–362.