

GERAKAN ANAK HEBAT DENGAN EDUKASI *HAND HYGIENE* DAN JAJANAN SEHAT

Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami¹⁾, Siti Fatmawati²⁾

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes „Aisyiyah Surakarta

² Program Studi Diploma Keperawatan, STIKes „Aisyiyah Surakarta email: dyahrahmawatie@gmail.com

Abstract

Great kids need to have healthy behaviors. Instinctively children love snack and more interested in snacks with various color and taste. Ironically these days children's snacks become a problem that needs the attention of the public, because the snacks are at risk of contamination by biological or chemical contaminants that can interfere with health, both short and long term. The purpose of community service is to improve the knowledge and skills in hand washing and choosing healthy snacks. This devotional activity is conducted one day in the form of an interactive discussion with the material about choosing healthy snacks, demonstrations and redemonstration handwashing way. Based on observations during community service activities, some positive results were obtained, such as: 1). The participants are enthusiastic about the material 2). The participants were active in the question and answer session and half more enthusiastic participants demonstrated hand washing. The result is the improvement of knowledge and skill of participants related to choosing healthy snacks and hand washing. The conclusion of this activity is education with interactive discussion, demonstration and redemonstration able to improve the knowledge and skill of children about hand washing and choosing healthy snacks.

Keywords: education, hand washing, healthy, snacks

PENDAHULUAN

Anak merupakan generasi penerus yang berkontribusi dalam menentukan kualitas bangsa pada masa mendatang. Pembentukan kualitas anak pada usia sekolah akan berpengaruh terhadap kualitas mereka pada usia produktif (Hukormas, 2014). Tumbuh berkembangnya anak secara optimal dipengaruhi asupan nutrisi dari segi kualitas maupun kuantitas.

Makanan jajanan merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan anak. Menurut FAO (*Food and Agriculture Organization*) mendefinisikan makanan jajanan yang dijual oleh pedagang kaki lima atau disebut sebagai *street food* sebagai makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual di jalanan dan di tempat-tempat

umum yang langsung dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut (Syafitri, 2009). Akhir-akhir ini jajanan anak sekolah menjadi suatu masalah yang perlu perhatian masyarakat, terutama orang tua, guru dan instansi pelayanan kesehatan karena jajanan tersebut sangat beresiko tercemar oleh cemaran biologis atau kimiawi yang dapat mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang (Suci, 2009). Zat berbahaya yang terkandung dalam jajanan sekolah dapat menimbulkan reaksi akut pada tubuh berupa batuk, diare, alergi, kesulitan buang air besar atau bahkan menimbulkan keracunan. Zat berbahaya tersebut secara jangka panjang akan terakumulasi dalam tubuh dan berbahaya

bagi kesehatan serta tumbuh kembang anak selanjutnya (BIN RI, 2012).

Tangan merupakan bagian tubuh yang lemba yang paling sering berkontak dengan kuman yang menyebabkan penyakit dan menyebarnya. Cara terbaik untuk mencegahnya adalah dengan membiasakan mencuci tangan dengan memakai sabun. Mencuci tangan adalah upaya perilaku hidup bersih dan sehat yang bertujuan untuk menghilangkan sejumlah besar virus dan bakteri yang menjadi penyebab berbagai penyakit, terutama penyakit yang menyerang saluran cerna, seperti diare dan saluran nafas seperti influenza. Hampir semua orang mengerti pentingnya mencuci tangan pakai sabun, namun masih banyak yang tidak membiasakan diri untuk melakukannya dengan benar pada saat yang penting (Hadiatma, 2011).

Hasil observasi di sekitar TPQ Al Mubarak banyak anak yang senang jajan di sekitar masjid saat waktu luang TPQ dengan jajanan yang beragam seperti sosis goreng, cilok, dan es dengan warna –warna yang mencolok. Beberapa anak tampak makan dengan berdiri, setelah mendapatkan makanan langsung dimakan tanpa cuci tangan terlebih dahulu, padahal tangannya sudah memegang berbagai barang.

Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan santri TPQ Al Mubarak terkait memilih jajanan sehat dan Islami, serta memampukan santri untuk melakukan cuci tangan.

Rencana pemecahan masalah adalah dengan memberikan edukasi terkait cuci tangan dan memilih jajanan sehat.

Makanan memberikan pengaruh kepada tumbuh kembang anak baik itu pengaruh positif maupun pengaruh negatif. Manfaat makanan jajanan adalah terpenuhinya kebutuhan energi bagi anak-anak, mengenalkan anak tentang diversifikasi makanan dan meningkatkan gengsi diantara anak-anak. Walaupun memiliki manfaat tetapi makanan jajanan mengandung banyak resiko, debu-debu dan lalat yang hinggap pada makanan yang tidak ditutupi dapat menyebabkan penyakit terutama pada sistem pencernaan kita. Belum lagi bila persediaan air terbatas, maka alat-alat yang digunakan seperti sendok, garpu, gelas dan piring tidak dicuci dengan bersih. Hal ini sering membuat orang yang mengkonsumsinya dapat terserang berbagai penyakit seperti disentri, tifus ataupun penyakit perut lainnya (Irianto, K, 2007) .

Menurut Irianto, DP (2007) terlalu sering dan menjadikan mengkonsumsi makanan jajanan menjadi kebiasaan akan berakibat negatif, antara lain: nafsu makan menurun, makanan yang tidak higienis akan menimbulkan berbagai penyakit, salah satu penyebab terjadinya obesitas pada anak, kurang gizi sebab kandungan gizi pada jajanan belum tentu terjamin, pemborosan, permen yang menjadi kesukaan anak-anak bukanlah sumber energi yang baik sebab hanya mengandung karbohidrat.

Mencuci tangan merupakan hal yang paling sederhana dilakukan setiap individu dengan tujuan hidup sehat, karena dengan mencuci tangan akan terhindar dari kuman dan penyakit. Pola hidup sehat dapat diterapkan sejak usia dini, salah satu hal kecil untuk membiasakan hidup sehat yaitu dengan mencuci tangan pakai sabun sebelum atau sesudah melakukan aktivitas di luar, sebelum makan, setelah dan setelah dari kamar mandi (Hadiatma, 2011).

Menurut Kemenkes (2010) mencuci tangan pakai sabun terbukti efektif mencegah diare dan ISPA yang telah menjadi kematian anak di Indonesia dan dunia. Pentingnya mencuci tangan pakai sabun untuk mencegah penyakit menular sudah diketahui oleh masyarakat secara luas, tetapi masih banyak yang belum membiasakan untuk mencuci tangan pakai sabun dengan menggunakan air mengalir dalam kehidupan sehari-hari.

Terdapat 6 langkah cuci tangan menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2009 yakni:

1. Nyalakan kran air dan ambil sabun pada telapak tangan kemudian usapkan dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar
2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian
3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih yang mengalir.

TARGET DAN LUARAN

Kegiatan ini memiliki target meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan santri TPQ Al Mubarak mengenai cara cuci tangan dan memilih jajan sehat. Luaran yang diharapkan dari pengabdian masyarakat ini adalah: 1) 100 % dari peserta penyuluhan yang terdiri dari santri TPQ Al Mubarak memahami mengenai *hand hygiene* dan memilih jajanan sehat. 2) Santri TPQ Al Mubarak sebagai peserta penyuluhan mempunyai kemampuan untuk mentransfer kembali informasi mengenai *hand hygiene* dan memilih jajanan sehat kepada anak yang lain baik sesama santri TPQ Al Mubarak atau anak lainnya yang merupakan teman sekolah atau tetangga serta memiliki sikap positif atas tindakan cuci tangan sebagai suatu kebiasaan yang sehat.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan agar tercapai tujuan adalah dengan pemberian materi yang akan disampaikan dengan berbagai metode sehingga memudahkan peserta untuk mempelajari dan mengikuti pesan yang disampaikan antara lain:

1. Diskusi sebagai metode komunikasi dua arah.
2. Permainan slide sebagai media anak untuk bisa memilih jajanan yang sehat dan berbahaya. Dengan slide yang diberikan diharapkan anak dapat mengamati gambar sehingga mampu menintrepertasikan dalam pilihan jawaban.
3. Pemutaran video cuci tangan sebagai media yang menarik untuk memvisualisasikan suatu proses atau kegiatan diharapkan dapat lebih meningkatkan pengetahuan siswa siswi.
4. Demonstrasidanredemontrasi sebagai upaya menguatkan proses internalisasi pengetahuan karena adanya kegiatan praktik langsung, diharapkan santri tidak menjadi bingung. Adapun kegiatan demonstrasi yang akan dilakukan berupa unjuk kerja cara cuci tangan oleh pemateri kemudian dilanjutkan dengan kegiatan redemonstrasi oleh santri.
5. Pemberian leaflet tentang cara, manfaat dan waktu cuci tangan. Selain itu juga diberikan leaflet tentang cara dan manfaat memilih jajanan sehat.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada hari Selasa, 23 Mei 2017 dengan sasaran santri TPQ Al Mubarak yang berjumlah 86 anak bertempat di masjid Al Mubarak Kelurahan Nusukan. Peserta kegiatan memiliki variasi umur antara usia pra sekolah dan usia sekolah, dengan sebagian besar peserta berada pada kisaran 4-7 tahun. Adapun pelaksanaan kegiatan diawali dengan

adanya pembukaan dan pengarahannya singkat dari ustadz pembina TPQ Al Mubarak, kemudian dilakukan pre test untuk mengetahui tingkat pemahaman awal anak mengenai cuci tangan dan memilih jajanan sehat. Setelah kegiatan pre test diberikan materi mengenai jajanan sehat dan cuci tangan.

Materi edukasi berupa tayangan power point dan video yang membuat anak tertarik untuk memperhatikan isi materi. Model edukasi berupa diskusi interaktif dengan media yang menarik dengan mencotohkan pada situasi sehari-hari, pemberian tayangan video cuci tangan dan demonstrasi cuci tangan oleh pemateri dengan disertakan menyanyikan lagu langkah cuci tangan. Untuk memeriahkan kegiatan diberikan stimulasi hadiah-hadiah menarik bagi anak yang aktif memberikan respon selama proses kegiatan. Kegiatan diakhiri dengan evaluasi berupa post test terkait materi edukasi. Pre test dan post test dilakukan dengan memberikan 5 pertanyaan secara lisan kepada kelompok-kelompok anak yang duduk berdekatan yang difasilitasi oleh fasilitator kegiatan mengingat sebagian besar anak belum bisa menulis. Item pertanyaan yang ditanyakan saat pre test dan post test terdiri dari manfaat, cara dan alat yang digunakan untuk cuci tangan. Selain itu juga tentang ciri jajanan sehat dan bahaya dari jajanan yang tidak sehat.

Adapun hasil rata-rata benar jawaban pada pre test dan post test sesuai dengan grafik di bawah ini



Berdasarkan hasil rata-rata jawaban peserta kegiatan didapatkan peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi. Penelitian Ameeta, *et al.* (2013), menunjukkan bahwa program pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, meningkatkan manajemen diri, serta membiasakan cuci tangan pakai sabun dan jajan sehat baik di sekolah maupun di rumah

Media yang digunakan adalah power point untuk menyampaikan materi, video, bernyanyi dan demonstrasi. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Supratiknya (2011) pemberian edukasi dalam suatu program psikoedukasi dapat menggunakan berbagai media dan pendekatan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Selain itu mengingat sasaran edukasi memiliki rentang usia dari pra sekolah sampai dengan usia sekolah maka media yang dipilih akan menentukan keberhasilan dalam peningkatan pemahaman dari khalayak sasaran.

Keumalasari (2017) menjelaskan bahwa dengan menggunakan power point, leaflet dan booklet informasi yang disampaikan melalui mata lebih banyak, sehingga informasi akan lebih mudah diterima oleh siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian

Khairani (2009) menyatakan bahwa adanya hubungan promosi kesehatan melalui metode ceramah, demonstrasi dan leaflet

terhadap pengetahuan anak sekolah. Leaflet untuk anak yang sudah bisa membaca menjadi media pengingat, mengingat kata-kata yang tertulis akan terekam lebih lama

dibandingkan hanya mendengar saja. Menurut

Ismaniar (2010) melalui

kegiatan bernyanyi apalagi kalau dilakukan bersama-sama antara pendidik dan anak maka akan tercipta suasana yang menyenangkan, sehingga pesan disampaikan pendidik mudah diserap oleh anak. Jadi metode

bernyanyi bisa digunakan dalam mengembangkan perilaku hidup sehat pada anak usia dini.

Media dan metode yang digunakan dalam memberikan edukasi kepada anak haruslah beragam dan menyenangkan agar anak tidak bosan dan bisa memahami maksud dari edukasi tersebut. Hal ini terbukti dengan meningkatnya pemahaman anak terkait memilih jajan sehat dan cara cuci tangan dan anak berpartisipasi aktif mengikuti kegiatan serta mampu menjawab pertanyaan dengan tepat.

Penggunaan *door prize* sebagai stimulan ternyata membawa dampak positif dalam keaktifan anak. Hal ini sangat nampak saat pemateri memberikan hadiah kepada peserta yang aktif menjawab maupun bertanya dan juga kepada peserta yang mau melakukan redemonstrasi. Kegiatan redemonstrasi cuci tangan dilakukan kurang

lebih 30 orang yang terbagi menjadi 3 kelompok

Keberhasilan dalam peningkatan pemahaman pada santri TPQ Al Mubarak dapat menjadi acuan dalam memberikan edukasi dan meneruskan pemahaman terkait jajan sehat dan *hand hygiene* kepada santri TPQ Al Mubarak lainnya.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kemampuan cuci tangan dan cara memilih jajanan sehat santri TPQ Al Mubarak.

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan pada kegiatan ini maka saran untuk selanjutnya adalah ustadz atau pembimbing dapat selalu mengingatkan anak untuk selalu mencuci tangan sebelum makan, setelah dari kamar mandi, setelah bermain dan senantiasa dapat mengingatkan anak untuk bisa memilih jajanan yang sehat. Serta diharapkan santri TPQ Al Mubarak dapat menularkan ilmu yang telah dimiliki kepada santri TPQ yang lain atau teman sekolah.

REFERENSI

- Ameta, I. N., Soebagyo, B., Sumardiyono. 2013. Pengaruh promosi Kesehatan PHBS Pada Tatanan Sekolah terhadap pengetahuan Siswa Kelas IV dan V di SDN Ngemplak Surakarta. *Jurnal Kedokteran UNS*. 2(3). 342-349.
- Badan Intelegen Negara Republik Indonesia. 2012. "Jajanan Berbahaya di Sekitar Anak." <http://bin.go.id/awas/detil/132/4/22/08/012/jajanan-berbahaya-di-sekitar-anak>
- Hukormas. 2014. "Anak Usia Sekolah menjadi tumpuan kualitas bangsa". Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Direktorat Jenderal Bina Gizi. <http://www.gizikia.depkes.go.id/sekretariat/anak-usia-sekolah-menjadi-tumpuan-kualitas-bangsa/>.
- Hadiatma, Mega. 2011. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Mencuci Tangan Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Mencuci Tangan Siswa SDN 01 Gonilan. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta*
- Irianto, DP. 2007. *Panduan Gizi Lengkap : Keluarga dan Olahragawan*. CV. Andi offset. Yogyakarta.
- Irianto, K. 2007. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. CV. Yrama Widya. Bandung.
- Ismaniar. 2010. Metode-metode pengembangan perilaku hidup sehat anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 10 (2): 36-41.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. *Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun Di Indonesia*.
- Keumalasari, Hasballah K, Imran. 2017. Promosi Kesehatan Cuci Tangan dan Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. ISSN 2338-6371 Vol 5 Nomor 1.
- Khairani, W. 2009. *Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Menggunakan Metode Ceramah, Demonstrasi dan Leaflet pada Siswa Kota Jambi*. (Tesis). Universitas Gajah Mada.
- Suci, E.S. 2009. Gambaran Perilaku jajan Murid Sekolah Dasar di Jakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Atma jaya Jakarta*. ISSN 2085-4242, Vol 1, 29-38.
- Supratiknya. 2011. *Merancang Program dan Modul Psikoedukasi*. Edisi Revisi.

Universitas Sanata Dharma:
Yogyakarta.

Syafitri, Y., Syarif, H., & Baliwati, F.Y. 2009.
Kebiasaan Jajan Siswa Sekolah Dasar.
Jurnal Gizi dan Pangan Vol 4
(3): 167-175

World Health Organization. 2009. *WHO
Guidelines on Hand hygiene in Health
Care. First Global Patient Safety
Challenge Clean Care is Safer
Care.*[https://www.google.co.id/search?
q=who+guideline+hand+hygiene+2009
&sa=X&ved=0ahUKEwjr6vTzx_XWA
hUFFpQKHfDUDCUQ1QIIggEoBQ&
biw=1094&bih=486](https://www.google.co.id/search?q=who+guideline+hand+hygiene+2009&sa=X&ved=0ahUKEwjr6vTzx_XWAhUFFpQKHfDUDCUQ1QIIggEoBQ&biw=1094&bih=486)