

## **Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di PAUD Atmabrata, Cilincing, Jakarta**

### **Instilling Clean and Healthy Life Behavior in Paud Atmabrata, Cilincing, Jakarta**

**Magdalena Chori Rahmawati, Naomi Dias Laksita Dewi**  
Fakultas Pendidikan dan Bahasa  
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya  
Jl. Jend. Sudirman 51 Jakarta 12930  
*magdalena.chori@atmajaya.ac.id;naomiidyas@gmail.com*

#### **ABSTRACT**

This community service program is motivated by environmental problems in the Cilincing area of North Jakarta. There are many school-aged children who enjoy playing in an unhealthy environment that might affect their health at their young age. This unawareness can be overcome by instilling in them clean and healthy lifestyle. The purpose of the clean and healthy lifestyle program implemented in Atmabrata PAUD, Cilincing, was to make the students aware of healthy living from an early age. The program included 7-step hand washing training, familiarizing children to wash their hands, and consuming healthy food. The method was implemented by story-telling, question and answer, and demonstrations. The results showed that for hand washing activities 85% of students could do it according to the 7 steps of hand washing that had been simulated and demonstrated. As for consuming healthy food, 90% of students enjoyed healthy food and bought it. It can be concluded that the increasing awareness of clean and healthy living behaviors can be determined by looking at whether or not students washed their hands in accordance with the steps described. Students also looked excited in eating healthy food and buying it. It is hoped that if a clean and healthy lifestyle such as washing hands and eating healthy food has become a habit, students will be able to apply it on a daily basis and pass it on to their friends. We suggest that if the program is continued, it needs to have further monitoring to examine whether students are still implementing clean and healthy living behaviors at school. We hope that in our next community service program we will be able to train students how to maintain personal hygiene, cleanliness of their home environment, and cleanliness of public environment.

**Keywords:** clean living; healthy living; hand washing; healthy food

#### **ABSTRAK**

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh permasalahan lingkungan di daerah Cilincing, Jakarta Utara. Terdapat banyak anak usia sekolah senang bermain di lingkungan yang tidak sehat yang dikhawatirkan akan memengaruhi kesehatan dirinya sejak dini. Ketidaksadaran ini dapat diatasi dengan penanaman perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Tujuan kegiatan penanaman PHBS di PAUD Atmabrata, Cilincing, adalah membangun kesadaran hidup sehat sejak dini, memberi pelatihan tujuh langkah cuci tangan, membiasakan anak-anak untuk mencuci tangan dan mengonsumsi makanan sehat. Metode pelaksanaan dilakukan dengan bercerita, tanya jawab, dan demonstrasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dalam hal kegiatan mencuci tangan, 85% peserta didik dapat melakukannya sesuai dengan tujuh langkah mencuci tangan yang telah disimulasikan dan

didemonstrasikan. Untuk mengonsumsi makanan sehat, 90% peserta didik menikmati makanan sehat dan menghabiskannya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menyimpulkan adanya peningkatan pengetahuan dan kebiasaan peserta didik dalam berperilaku hidup bersih dan sehat yang terlihat pada saat mencuci tangan, peserta didik melakukannya dengan benar sesuai dengan langkah-langkah yang telah dipaparkan. Peserta didik juga terlihat bersemangat dalam menyantap makanan sehat dan menghabiskannya. Harapannya dengan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat melalui cuci tangan dan makanan sehat, peserta didik dapat melakukannya dalam keseharian, menjaga kesehatan dirinya, dan menularkannya pada temannya. Selama program ini berjalan ada beberapa catatan untuk perbaikan berikutnya, yaitu perlu dilakukan monitoring lebih lanjut apakah perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah selalu dilaksanakan. Saran untuk program pengabdian kepada masyarakat berikutnya adalah melatih cara menjaga kebersihan diri, kebersihan lingkungan rumah, dan kebersihan lingkungan umum.

**Kata kunci:** hidup bersih; hidup sehat; cuci tangan; makanan sehat

## **PENDAHULUAN**

Secara geografis, Cilincing merupakan salah satu dari tujuh kelurahan di Kecamatan Cilincing, Jakarta Utara. Kondisi masyarakat di Cilincing heterogen, yakni terdiri atas berbagai macam suku, asal, budaya, dan agama. Lingkungan yang berada di tengah kota, tetapi masih akrab dengan kondisi lingkungan yang kurang sehat menginspirasi penulis untuk menganalisis potensi yang sebenarnya terdapat di Cilincing. Berdasarkan hasil survei ke Cilincing, penulis bekerja sama dengan Yayasan Atmabrata menemukan beberapa hal, yakni dari segi pendidikan dan kesehatan lingkungan. Di daerah Cilincing banyak terdapat anak usia taman kanak-kanak dan sekolah dasar yang berasal dari keluarga menengah ke bawah. Hampir lima ratus siswa setiap hari bersekolah di yayasan ini. Anak yang bersekolah hampir semuanya berasal dari keluarga kurang mampu. Masyarakat yang berada di pinggir laut, sungai, dan tempat pembuangan akhir sampah menjadikan lingkungan ini terlihat sesak. Rumah-rumah banyak didirikan di pinggir-pinggir sungai yang jauh dari kata layak. Selokan dengan air hitam dan bau menjadi satu-satunya arena permainan anak. Hal tersebut tentunya membawa dampak tidak baik bagi kesehatan.

Perilaku anak-anak yang bersekolah di PAUD Atmabrata juga jauh dari dikatakan sehat. Terlihat dari hasil observasi di lingkungan, terdapat banyak ditemui lalat, selokan berisi air bewarna hitam pekat dan berbau menyengat, dan debu kotoran. Peserta didik belum terbiasa melakukan perilaku hidup bersih dan sehat, seperti mencuci tangan menggunakan air sabun dan air yang mengalir, membuang sampah pada tempatnya, dan mengonsumsi makanan sehat. Idealnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) harus dibiasakan sejak dini. Pada usia dini, perkembangan mental anak sangat pesat. Pada usia itu pula anak menjadi sangat sensitif dan peka memelajari sesuatu yang didengarnya, dilihatnya, dan dirasakannya dari lingkungan. PHBS merupakan program kesehatan yang berupaya memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi perseorangan, kelompok, dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi, dan melakukan edukasi. Hal itu bertujuan meningkatkan pengetahuan sikap dan perilaku melalui pendekatan pimpinan (*advokasi*), bina suasana (*social support*), dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*) sebagai upaya membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalah sendiri melalui penerapan cara-cara hidup sehat dengan menjaga serta meningkatkan status kesehatannya (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2002).

Pendidikan PHBS dapat dilakukan di dalam keluarga dan institusi pendidikan.

PHBS pada institusi pendidikan adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Departemen Kesehatan RI, 2002). Selanjutnya, Raharji (2014) menjelaskan terdapat delapan indikator perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, yaitu 1) mencuci tangan dengan air bersih dan menggunakan sabun, 2) membeli jajanan sehat di kantin sekolah, 3) menggunakan jamban bersih dan sehat, 4) berolahraga secara teratur dan terukur, 5) memberantas jentik nyamuk, 6) tidak merokok di sekolah, 7) menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap enam bulan, dan 8) membuang sampah pada tempatnya.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, penulis melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penanaman PHBS dengan penekanan pada perilaku mencuci tangan yang baik dan benar serta mengonsumsi makanan sehat. Tujuan kegiatan penanaman PHBS di PAUD Atmabrata adalah membangun kesadaran hidup sehat sejak dini, memberi pelatihan tujuh langkah cuci tangan, membiasakan peserta didik untuk mencuci tangan dan mengonsumsi makanan sehat.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilakukan pada peserta didik usia empat tahun yang bersekolah di PAUD Atmabrata, Cilincing, Jakarta Utara, berjumlah empat puluh orang. Penyuluhan PHBS dilakukan dalam dua kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada 17 November 2017. Kegiatan yang dilakukan adalah memberi pelatihan tujuh langkah cuci tangan yang baik dan benar, dilanjutkan dengan praktik cuci tangan. Pertemuan kedua dilaksanakan pada 24 November 2017. Kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan tentang makanan sehat, dilanjutkan dengan makan bersama makanan empat sehat lima sempurna.

Dalam pelaksanaan penanaman PHBS disampaikan dengan cara bercerita, demonstrasi, dan tanya jawab. Kegiatan diawali dengan bercerita tentang “Akibat Tidak Cuci Tangan.” Metode bercerita digunakan agar peserta didik tertarik untuk menyimak pentingnya menjaga kesehatan dengan berperilaku hidup bersih dan sehat. Menurut Moeslichatoen (2004), metode bercerita merupakan salah satu pemberian pengalaman belajar dengan membawakan cerita kepada anak secara lisan. Cerita yang dibawakan pun harus menarik dan mengundang perhatian, tetapi tidak terlepas dari tujuan pembelajaran anak usia dini. Selanjutnya, metode yang digunakan adalah demonstrasi. Menurut Gunarti, dkk. (2010), metode demonstrasi adalah suatu strategi pengembangan dengan cara memberikan pengalaman belajar melalui perbuatan melihat dan mendengarkan yang diikuti dengan meniru pekerjaan yang didemonstrasikan. Metode ini digunakan pada saat mendemonstrasikan tujuh langkah mencuci tangan yang baik dan benar.

Selain itu, kegiatan disampaikan dengan tanya jawab. Metode tanya jawab, menurut Hadini dan Puspitasari (2012), adalah metode yang digunakan dalam suatu kegiatan. Salah satunya adalah kegiatan pengabdian berupa menyampaikan pertanyaan secara tertulis atau lisan formal dengan dijawab oleh pemateri/narasumber. Metode tanya jawab dilakukan untuk melengkapi metode bercerita dan demonstrasi berkaitan dengan materi pentingnya PHBS dengan cara mencuci tangan dan mengonsumsi makanan sehat.

Kegiatan ini melibatkan dua mahasiswa sebagai pendamping. Mahasiswa membantu pelaksanaan kegiatan, seperti membantu memberikan contoh cara melakukan tujuh langkah cuci tangan, mendampingi saat praktik cuci tangan dan makan bersama.

## **HASIL DAN DISKUSI**

### **Pemaparan Tujuh Langkah Cuci Tangan**

Kegiatan diawali dengan bercerita tentang “Akibat Tidak Cuci Tangan.” Boneka tangan digunakan sebagai alat bantu. Berdasarkan hasil pengamatan, semua peserta didik memerhatikan cerita dengan baik (Gambar 1).



**Gambar 1. Kegiatan bercerita**

Kemudian, dilakukan pemaparan mengenai langkah-langkah mencuci tangan dengan baik dan benar. Langkah mencuci tangan yang baik dan benar mengikuti ketentuan dari World Health Organization (2009) (Gambar 2). Penulis melakukan pemaparan dengan cara mendemonstrasikan kepada peserta didik, lalu peserta didik menirukan apa yang disampaikan oleh penulis. Pertama, tangan dibasahi dengan air, lalu sabun cuci tangan dituang secukupnya. Kedua, gosokkan pada telapak tangan secara bergantian. Ketiga, gosokkan pada punggung tangan kiri, kemudian sebaliknya. Keempat, hadapkan telapak tangan dengan telapak tangan, kemudian gosokkan pada sela-sela jari tangan secara bergantian. Kelima, posisikan telapak tangan saling terjalin atau mengunci. Keenam, gosokkan dengan cara memutar pada ibu jari kiri dengan menggunakan tangan kanan dan sebaliknya. Ketujuh, kuncupkan tangan kanan, lalu gerakan memutar pada telapak tangan kiri dan sebaliknya. Kemudian, bilaslah tangan dengan menggunakan air mengalir dan keringkan dengan menggunakan lap atau tisu kering.

## RUB HANDS FOR HAND HYGIENE! WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED

 **Duration of the entire procedure: 20-30 seconds**



Gambar 2. Langkah mencuci tangan menurut WHO (2009)

Untuk mempraktikkannya, penulis menyiapkan sabun cuci tangan, ember untuk menampung air bekas cuci, air yang mengalir dari kran, dan lap kering yang diletakkan di dinding kamar mandi (Gambar 3). Dari hasil pengamatan selama mengikuti demonstrasi di kelas, terlihat 90% peserta didik memerhatikan pemaparan. Setelah dilakukan pemaparan, peserta didik diminta untuk keluar kelas secara tertib untuk melakukan cuci tangan dalam tujuh langkah. Dengan bantuan dua mahasiswa dan guru setempat, peserta didik mengantre dengan tertib saat menunggu giliran mencuci tangan (Gambar 4).



**Gambar 3. Peralatan cuci tangan**



**Gambar 4. Peserta didik berbaris tertib**

Pengamatan difokuskan pada sejauh mana peserta didik mampu melaksanakan tujuh langkah mencuci tangan yang sudah dipaparkan. Dari hasil pengamatan, dengan jumlah 40 peserta didik, diperoleh 34 peserta didik atau sekitar 85% peserta didik dapat melakukan cuci tangan sesuai dengan langkah-langkah yang benar. Peserta didik melihat poster yang ditempel, kemudian melakukannya seperti contoh di poster (Gambar 5). Sebanyak 6 peserta didik atau 15% lainnya hanya mengikuti di langkah menuang sabun, lalu menggosok telapak tangan saja. Dimungkinkan hal itu disebabkan mereka lupa dan terburu-buru. Penulis kemudian mengingatkan kembali langkah mencuci tangan saat peserta didik selesai makan makanan sehat. Dari hasil demikian dapat disimpulkan bahwa peserta didik memahami dan dapat melakukan langkah mencuci tangan dengan benar.



**Gambar 5. Praktik mencuci tangan**

Setelah mencuci tangan, kegiatan selanjutnya adalah menikmati bubur kacang hijau. Hal ini dilakukan sebagai awal memperkenalkan jenis makanan sehat kepada peserta didik. Kegiatan diakhiri dengan mengingatkan kembali mengenai langkah mencuci tangan dan berdoa.

### **Penyuluhan tentang Makanan Sehat**

Makanan sehat merupakan makanan yang mengandung zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan sehat mengandung gizi dan baik dikonsumsi oleh tubuh. Makanan dibutuhkan sebagai sumber energi utama bagi tubuh untuk beraktivitas. Makanan sehat merupakan makanan yang bergizi, higienis, tidak mengandung kuman penyakit yang membahayakan kesehatan. Komposisi gizi berupa karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air (empat sehat lima sempurna).

Kegiatan pengenalan makanan sehat diberikan pada pertemuan kedua. Kegiatan diawali dengan menonton film kartun yang bertemakan akibat jajan sembarangan. Peserta didik memerhatikan film dengan baik. Kemudian, ditampilkan juga gambar-gambar akibat mengonsumsi makanan sembarangan (tidak sehat). Kegiatan dilanjutkan dengan penjelasan makanan empat sehat lima sempurna (Gambar 6).



**Gambar 6. Pemaparan materi makanan sehat**

Peserta didik mengikuti kegiatan dengan aktif. Mereka menjawab dengan lantang ketika diberikan beberapa pertanyaan. Hal tersebut terlihat dari pengamatan yang dilaksanakan pada saat pemaparan makanan sehat. Kegiatan dilanjutkan dengan peserta didik berdoa sebelum makan dan mencuci tangan. Setelah mencuci tangan, peserta didik berbaris tertib menunggu giliran untuk mengambil makanan sehat. Makanan sehat yang disiapkan adalah tempe goreng, tahu goreng, ayam goreng, sayur sop tanpa penyedap rasa buatan, pisang, dan susu anak. Peserta didik boleh memilih lauk sesuka mereka. Peserta didik yang sudah menerima makanan langsung kembali ke tempat duduk dan menikmati makanan sehat (Gambar 7). Hasil pengamatan menunjukkan bahwa 90% peserta didik menikmati makanan sehat dan menghabiskannya. Kegiatan diakhiri dengan penegasan informasi dari kegiatan pertama dan kedua mengenai simpulan langkah mencuci tangan dan makanan sehat.



**Gambar 7. Peserta didik menikmati makanan sehat**

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini tepat sasaran karena ditujukan untuk peserta didik yang berada di tengah kota, tetapi masih akrab dengan kondisi lingkungan yang kurang sehat. Usia anak PAUD yang berada pada masa meniru menjadikan penulis menargetkan subjek sasarannya. Harapannya dengan pembiasaan PHBS melalui mencuci tangan dan makan makanan sehat, peserta didik dapat melakukannya di keseharian, menjaga kesehatan dirinya, dan menularkannya pada temannya.

Selama program ini berlangsung, ada beberapa catatan untuk perbaikan berikutnya, yaitu perlu dilakukan monitoring lebih lanjut apakah peserta didik masih melakukan PHBS di sekolah. Kemudian, masih terdapat beberapa kegiatan PHBS yang dapat dilakukan di PAUD Atmabrata, misalnya bagaimana cara menjaga kebersihan diri, kebersihan lingkungan rumah, dan kebersihan lingkungan umum.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada Fakultas Pendidikan dan Bahasa Unika Atma Jaya yang telah mendukung kegiatan ini serta Yayasan Atmabrata yang telah berkenan memfasilitasi kegiatan.

## DAFTAR REFERENSI

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia . (2002). *Panduan manajemen PHBS menuju kabupaten/kota sehat, Pusat Promosi Kesehatan*. Jakarta: Depkes RI.
- Gunarti, W., Suryani, L., & Muis, A. (2010). *Metode pengembangan perilaku dan kemampuan dasar anak usia dini*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Hadini, I. & Puspitasari, D. (2012). *Strategi pembelajaran terpadu: Teori, konsep, dan implementasi*. Yogyakarta: Familia.
- Moeslichatoen, R. (2004). *Metode pengajaran di Taman Kanak – Kanak*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Raharji, A. (2014). *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Makalah disampaikan pada Persiapan Lomba PHBS. <https://www.slideshare.net/agusraharjo1/phbs-umum>. Diakses 25 September 2017.
- World Health Organization. (2009). *Hand hygiene*. [http://www.who.int/gpsc/5may/Hand\\_Hygiene\\_Why\\_How\\_and\\_When\\_Brochure.pdf](http://www.who.int/gpsc/5may/Hand_Hygiene_Why_How_and_When_Brochure.pdf). Diakses 25 September 2017.