

SOSIALISASI DAN DEMONSTRASI TENTANG KESEHATAN DIRI PADA ANAK-ANAK MELALUI VIDEO

Ratna Mildawati^{1*}, Bandhi Prasetyo Nugroho², Fendy Prasetyawan³

^{1,2}Stikes Ganesha Husada Kediri

³Universitas Kediri

^{1*}korespondensi : ratnamildawati@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan manusia, sehat secara jasmani dan rohani. Namun, tidak semua anak mendapatkan pengetahuan yang cukup mengenai kesehatan diri. Usia sekolah dasar merupakan waktu yang ideal untuk melatih ketrampilan motorik anak, termasuk tentang kesehatan diri. **Tujuan** Untuk memberikan edukasi tentang kesehatan diri mencakup mencuci tangan dengan sabun, membersihkan anggota badan, larangan mengenai makanan dan minuman yang dapat menjaga kebersihan gigi dan mulut. **Metode** yang digunakan adalah Demonstrasi, konseling, menggunakan Media Video animasi untuk menciptakan komunikasi dua arah dan membuat siswa aktif dalam mengikuti kegiatan. Pada pengabdian ini menggunakan instrumen yang digunakan berupa kuesioner untuk mengukur pengetahuan dan ketrampilan siswa. **Hasil** Sosialisasi dan Demontrasi yang sudah dilakukan yaitu terjadi peningkatan 40% menjadi 90% dalam indikator pengetahuan dann terhjadi peningkatan ketrampilan 35% menjadi 80% dalam indikator ketrampilan, sehingga dalam kegiatan ini bisa disimpulkan mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan siswa kelas 3 Sekolah Dasar Dawuhan Kidul I Papar mengenai kesehatan diri.

Kata Kunci: Sosialisasi, Kesehatan diri, Anak

ABSTRACT

Health is the most important part of human life, physically and spiritually healthy. However, not all children have sufficient knowledge about personal health. Elementary school age is an ideal time to train children's motor skills, including personal health. The aim is to provide education about personal health, including washing hands with soap, cleaning body parts, food and drink restrictions that can keep teeth and mouth clean. The methods used are demonstrations, counseling, using animated video media to create two-way communication and make students active in participating in activities. In this service, an instrument is used in the form of a questionnaire to measure students' knowledge and skills. The results of the socialization and demonstration that have been carried out are an increase of 40% to 90% in the knowledge indicator and an increase in skills of 35% to 80% in the skills indicator, so that this activity can be concluded to be able to increase the knowledge and skills of grade 3 students at Dawuhan Kidul I Elementary School. Explain about your own health.

Keywords: Socialization, Personal Health, Children

***Corresponding Author:** Ratna Mildawati (ratnamildawati@gmail.com), STIKes Ganesha Husada Kediri, Jl. Soekarno Hatta Gang, Jl. Budaya Cipta 2 No.02, Tepus, Sukorejo, Kec. Ngasem, Kabupaten Kediri, Jawa Timur 6418

Received 4 January 2024; received in revised from 11 January 2024; accepted 18 January 2024

LATAR BELAKANG

Kesehatan pribadi merupakan segala upaya yang dilakukan individu untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan.(1) Kesehatan pribadi perlu ditanamkan sejak dini kepada anak-anak khususnya pada usia sekolah dasar (SD). Pada usia SD merupakan masa yang krusial bagi anak untuk bertumbuh dan berkembang sehingga perlu diberikan pengetahuan yang baik untuk menjaga kesehatan pribadi.(2) Namun, pada kenyataan di lapangan belum semua anak mampu menjaga kesehatan dirinya. Hal tersebut dapat tercermin dari perilakunya seperti: tidak mencuci tangan dengan sabun sebelum makan, menggosok gigi dengan teratur, dan membuang sampah tidak pada tempatnya.(3)

Anak merupakan kelompok umur yang rentan terhadap penyakit. Anak yang memiliki masalah kesehatan gigi dan mulutnya dapat terganggu kualitas hidupnya, padahal anak merupakan aset bangsa untuk pembangunan dimasa yang akan datang.(4) Usia sekolah dasar merupakan saat yang ideal untuk melatih kemampuan motorik seorang anak, termasuk diantaranya menyikat gigi.(5) Selain itu masa usia sekolah sudah menampakkan kepekaan untuk belajar sesuai dengan sifat ingin tahu anak.(6) Pada usia anak sekolah dasar diperlukan untuk usaha untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut secara berkala, baik dalam penyuluhan pemeriksaan dan perawatan kesehatan gigi mulut, oleh orang tua, sekolah dan instansi pemerintah terkait.(7)

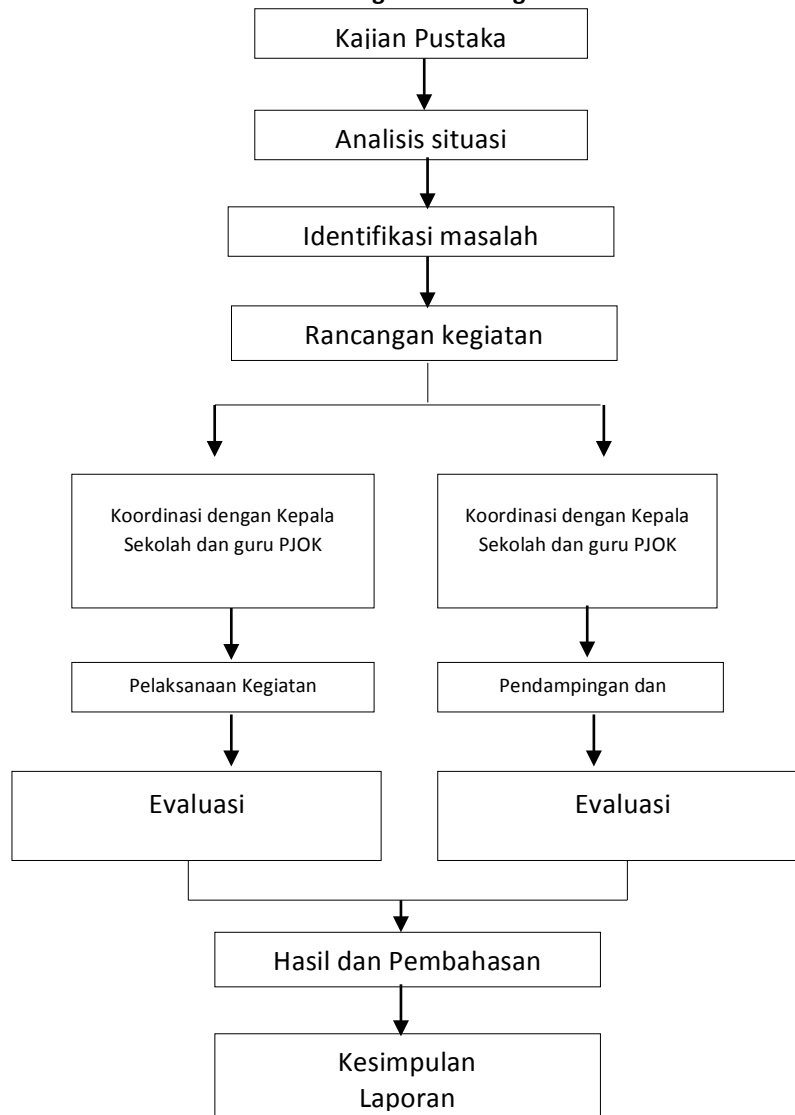
Berdasarkan hasil wawancara kepada guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar Negeri Dawuhan Kidul I Papar diketahui bahwa proses pembelajaran kesehatan pribadi belum berjalan secara optimal, anak-anak belum memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan diri, serta belum dilakukan sosialisasi mengenai kesehatan pribadi secara berkelanjutan kepada anak-anak di Sekolah Dasar Negeri Dawuhan Kidul I Papar. Berdasarkan permasalahan yang ada di Sekolah Dasar Negeri Dawuhan Kidul I Papar, maka tim pengabdian berinisiatif untuk melakukan Sosialisasi dan Demontrasi tentang Kesehatan Diri pada anak melalui Video. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak-anak mengenai kesehatan diri. Sedangkan manfaat dari kegiatan ini diantaranya adalah meningkatkan pemahaman anak mengenai pola hidup sehat, meningkatkan kesehatan diri, meningkatkan kecintaan terhadap lingkungan, dan meningkatkan kebersihan lingkungan di sekolah

METODE

Metode dalam pengabdian ini diawali dengan analisis situasi, identifikasi masalah, dan penentuan prioritas masalah. Kemudian metode yang digunakan dalam proses penyampaian materi adalah materi konseling dan demonstrasi sekaligus diskusi aktif melalui pemutaran video serta pre/post test untuk mencapai komunikasi dua arah dan mengetahui peningkatan pengetahuan dan ketrampilan pada siswa pada saat dan sebelum dilakukan kegiatan mengalami peningkatan atau tidak. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan November 2023 dengan siswa yang hadir sebanyak 13 siswa.

Untuk mempermudah pemahaman akan lebih jelas digambarkan dalam bagan alur berikut ini:

Gambar 1. Bagan Alur Pengabdian



HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengamatan selaku pelaksana dari kegiatan tersebut. Pada sesi diskusi, peserta aktif bertanya tentang materi yang belum dimengerti. Hasil pengukuran dari kegiatan ini adalah 40% menjadi 90% dalam indikator pengetahuan dan terjadi peningkatan ketrampilan 35% menjadi 80% dalam indikator ketrampilan, sehingga dalam kegiatan ini bisa disimpulkan mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan siswa kelas 3 Sekolah Dasar Dawuhan Kidul I Papar mengenai kesehatan diri. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan dari hasil kegiatan ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Identifikasi Jumlah Peserta

No	Indikator	Pre-test	Post Test
1	Pengetahuan	40%	90%
2	Ketrampilan	35%	80%

Proses transfer ilmu dan pemahaman mengenai kesehatan gigi dan mulut sebaiknya diberikan kepada anak-anak usia sekolah dasar (SD). Pada usia SD anak-anak sudah mulai dapat memahami anjuran untuk menjaga kesehatan diri seperti mencuci tangan dengan sabun, membersihkan anggota badan, larangan mengenai makanan dan minuman yang dapat menjaga kebersihan gigi maupun mulut.(8)

1. Kegiatan Sosialisasi Materi

Perawatan gigi dan mulut merupakan materi awal yang dianjurkan kepada anak-anak sebagai upaya untuk menjaga kesehatan. Perawatan gigi dan mulut pada masa anak-anak sangat menentukan kesehatan pada usia lanjut. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan cara menyikat gigi serta membersihkan mulut. Pada tahap ini, tim pengabdian memberikan materi tentang berbagai makanan dan minuman yang sebaiknya dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan gigi dan mulut. Anak-anak terlihat begitu antusias dalam mengikuti materi yang diberikan oleh tim pengabdian. Tujuan dari pemberian materi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak akan pentingnya kesehatan gigi dan mulut. Pentingnya pengetahuan anak mengenai kesehatan gigi dan mulut akan berhubungan dengan status kebersihan gigi dan mulut pada anak-anak.(9)

Kesadaran akannya kebersihan gigi dan mulut pada anak-anak sangat rendah yang diakibatkan karena kurangnya pengetahuan dan kemampuan anak-anak dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut.(10) Kesehatan rongga mulut merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dengan kesehatan secara keseluruhan karena dapat memengaruhi kualitas hidup dari seseorang.(11) Hal tersebut harus menjadi perhatian penting dalam pembangunan kesehatan penduduk Indonesia maupun negara-negara

berkembang lainnya.(12) Kesehatan gigi kerap diabaikan dan dianggap tidak penting, hingga selama ini kurang mendapatkan prioritas yang memadai dalam program kesejahteraan masyarakat. Media yang kami gunakan dalam kegiatan ini adalah Video dari Animasi Nusa dan Rara cara menyikat gigi yang baik dan benar. Media ini kami gunakan agar kami dapat berinteraksi secara lebih aktif dengan peserta

Setelah perawatan gigi dan mulut dilanjutkan dengan materi dan demonstrasi mencuci tangan dengan sabun. Mencuci tangan dengan sabun yang dilakukan secara rutin terbukti mampu menurunkan angka penyakit diare pada anak (13), menghilangkan kotoran penyebab kuman (14), mencuci tangan mampu mencegah terjadinya berbagai penyakit pada anak.(15) Proses penyampaian materi mengenai cuci tangan dengan sabun dilakukan dengan media video pembelajaran dan presentasi, sehingga mempermudah anak untuk memahami materi yang disajikan. Tidak lupa juga setelah pemberian materi, anak-anak dibimbing untuk melakukan praktek mencuci tangan dengan sabun.

Materi berikutnya yang disajikan ialah mengenai gizi seimbang dan menjaga kesehatan melalui olahraga. Pengetahuan mengenai gizi seimbang penting diberikan sebagai upaya untuk membekali diri dalam menjaga kesehatan diri.(16) Gizi seimbang merupakan konsumsi pangan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari.(17) Oleh sebab itu, dalam penyampaian materi peserta dibimbing untuk memahami berbagai jenis makanan dan kandungan yang ada di dalamnya, seperti kandungan karbohidrat, mineral, air, maupun vitamin dalam makanan. Pentingnya pemanfaatan waktu luang untuk melakukan olahraga secara rutin juga merupakan bagian dari penyampaian materi. Seperti yang diketahui bahwa olahraga yang tepat merupakan kunci untuk membantu meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani seseorang. Dengan kebugaran jasmani yang baik maka akan mempermudah seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Olahraga yang dianjurkan untuk dilakukan adalah olahraga sederhana yang mempunyai sifat menyenangkan bagi anak seperti jalan, bermain bola modifikasi, bermain kejar-kejaran, bermain hadang, maupun permainan olahraga tradisional.

Dari tabel 1 juga dapat diketahui bahwa indikator keterampilan terjadi peningkatan 30%. Artinya, setelah mengikuti materi peserta mampu mengimplementasikan materi tersebut dalam bentuk tindakan. Peningkatan keterampilan tersebut terdiri dari keterampilan membersihkan gigi dan mulut, membersihkan anggota badan, terampil dalam memilih makanan dan minuman yang layak untuk dikonsumsi.

Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian Gerakan Masyarakat

2. Evaluasi

Evaluasi hasil

Setelah diberikan sosialisasi dan demonstrasi siswa mampu:

- a. Mengetahui tentang Kesehatan diri
- b. Mampu demonstrasikan kembali cuci tangan pakai sabun, gosok gigi dan Kesehatan diri lainnya.

Pada Pengabdian ini juga, kami juga memberikan dan menyampaikan terkait kebersihan lingkungan sekolah. Dengan menjaga kebersihan sekolah maka akan mendukung aktivitas belajar di sekolah.(18) Melalui kebersihan lingkungan sekolah juga akan mendukung proses penerapan karakter pada anak mengenai peduli lingkungan.(19) Pemberian materi kesehatan lingkungan akan membantu para peserta untuk mewujudkan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, bersih, dan rapi.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan:

Dari hasil analisis data diketahui bahwa kegiatan pengabdian ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai kesehatan diri. Tim pengabdian menyadari bahwa materi yang disajikan masih terbatas pada kesehatan diri. Oleh sebab itu, disarankan kepada tim pengabdian selanjutnya dapat menambahkan berbagai materi yang relevan sehingga anak-anak mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang lebih baik mengenai kesehatan diri. Penyuluhan kesehatan merupakan upaya untuk membuat masyarakat lebih sadar akan pentingnya pola kehidupan yang sehat, dan media merupakan sarana penting dalam penyuluhan kesehatan.

Saran:

1. Melanjutkan kegiatan sosialisasi kesehatan secara berkelanjutan untuk memperdalam pemahaman anak-anak terkait dengan kesehatan diri.

2. Mengembangkan metode pembelajaran yang interaktif dan partisipatif untuk meningkatkan efektivitas sosialisasi dan demonstrasi.
3. Melibatkan lebih banyak narasumber atau ahli di bidang kesehatan untuk memberikan wawasan yang lebih luas kepada anak-anak dan pihak sekolah.
4. Menjalin kerjasama dengan pemerintah setempat untuk mendukung dan melanjutkan kegiatan sosialisasi dan demonstrasi kesehatan ini.
5. Menggunakan media yang beragam, seperti media cetak, media elektronik, dan media luar ruang, untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada anak-anak agar lebih menarik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arianto A. Studi Tentang Kesehatan Pribadi Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Binuang Kampung Dalam Kota Padang. *J Pendidik Jasm Kesehat Dan Rekreasi*. 2015;1(1).
2. Masturoh I, Maulana HD, Lena D. Peningkatan Pengetahuan Dokter Kecil Melalui Sosialisasi Tentang Pencatatan Kesehatan Pribadi Anak Usia Sekolah. *Pros Pengabmas*. 2018;1(1):124–32.
3. Julianti R, Nasirun M, Wembrayarli W. Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *J Ilm Potensia*. 2018;3(2):76–82.
4. Sandra SDS. Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Caries Gigi pada Anak Usia 6-12 Tahun di SDN 1 Tugu Kecamatan Sendang Tulungagung. *Kebidanan*. 2018;8(2):1–10.
5. Benu RM. Tingkat Kebutuhan Fissure Sealing Gigi Molar Pertama Permanen Pada Usia Sekolah Dasar. *Poltekkes Kemenkes Kupang*; 2020.
6. Qaera DN. PENGARUH DERAJAT KEKAKUAN BULU SIKAT GIGI TERHADAP PENGURANGAN PLAK PADA ANAK. *Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*; 2020.
7. Nordianiwati, Meysarah F. Analisis pelaksanaan program usaha kesehatan gigi sekolah (UKGS) di sekolah dasar negeri 012 samarinda ulu tahun 2019. *J Oral Heal Care*. 2020;08(01).
8. Gopdianto R, Rattu AJM, Mariati NW. Status kebersihan mulut dan perilaku menyikat gigi anak SD Negeri 1 Malalayang. *e-GiGi*. 2014;3(1).
9. KK YIG, Pandelaki K, Mariati NW. Hubungan pengetahuan kebersihan gigi dan mulut dengan status kebersihan gigi dan mulut pada siswa SMA Negeri 9 Manado. *e-GiGi*. 2013;1(2).
10. Agung I, Wedagama DM, Hartini IGAA, Maaruf MT. *Gizi, Kesehatan Gigi dan Mulut Anak Usia Sekolah*. Denpasar: Unmas Press; 2017.
11. Wibowo W. The EFFECT OF MOUTH CLEANLINESS ON THE QUALITY OF LIFE AT PANTI PANGESTI LAWANG. *J Keperawatan Malang*. 2021;6(1):49–56.
12. Noviana L, Kintawati S, Susilawati S. Kualitas hidup pasien dengan inflamasi mukosa mulut stomatitis aftosa rekuren Quality of life of patients with oral mucosal inflammation recurrent aphthous stomatitis. *J Kedokt Gigi Univ Padjadjaran*. 2018;30(1):58–63.
13. Wikurendra EA. Pengaruh Penyuluhan cuci tangan pakai sabun terhadap sikap mencuci tangan siswa. *J Ilm Kesehat Media Husada*. 2018;7(2):64–9.
14. Risnawaty G. Faktor determinan perilaku cuci tangan pakai sabun (CTPS)

pada masyarakat di tanah kalikedinding. J Promkes. 2016;4(1):70–81.

15. Ashari AE, Ganing A, Mappau Z. Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Cuci Tangan Pakai Sabun pada Anak Kelas V Sekolah Dasar melalui Senam Cuci Tangan Pakai Sabun. J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal. 2020;10(1):11–8.
16. Nopiyanto YE, Raibowo S, Sugihartono T, Yarmani Y. Pola hidup sehat dengan olahraga dan asupan gizi untuk meningkatkan imun tubuh menghadapi covid-19. Dharma Raflesia J Ilm Pengemb dan Penerapan IPTEKS. 2020;18(2):90–100.
17. Ulfa ZD, Perdana JA. Menjaga kesehatan di masa pandemi melalui gizi seimbang bagi mahasiswa PJKR FKIP Universitas Palangka Raya. J Dharma Pendidik dan Keolahragaan. 2021;1(1):1–6.
18. Masrifah S. PERANAN KEBERSIHAN LINGKUNGAN SEKOLAH DALAM Mendukung Aktivitas Belajar Siswa di Madrasah Ibtidaiyah Al-Ihsan Banjarwungu Kecamatan Tarik Sidoarjo. UIN Sunan Ampel Surabaya; 2013.
19. Marjohan M, Afniyanti R. Penerapan Nilai Pendidikan Karakter Peduli Lingkungan Di Kelas Tinggi Sekolah Dasar. J Gentala Pendidik Dasar. 2018;3(1):111–26.