

Pelatihan Cuci Tangan yang Baik dan Pelatihan Penilaian Klinis Status Gizi pada Murid TK dan SD

Sri Wahyuni Gayatri^{1,*}, Zulfitriani Murfat²

^{1,2}Depertemen Biokimia, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

*Email Korespondensi: sriwahyuni.gayatri@umi.ac.id

Telp: +62-85399558001

ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat. Sekolah selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran juga dapat menjadi ancaman penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik. Ada beberapa faktor yang membantu tercapainya status gizi yang baik, antara lain aktifitas fisik, interaksi sosial dan pemilihan makanan. Kegiatan dilakukan dengan memberikan materi penyuluhan mengenai cuci tangan dan penilaian gizi klinis. Pada lokasi pertama di TK Madania diikuti oleh 30 orang murid TK A dan TK B dengan memberikan materi penyuluhan cara cuci tangan yang baik dan cara penilaian gizi klinis dengan mengukur Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB) masing-masing murid. Didapatkan seluruh murid yang berjumlah 30 orang gizi baik. Pada Lokasi kegiatan pengabdian yang kedua di SD Lakkang, Pulau Lakkang diikuti oleh 35 orang murid SD kelas 1 dan 2 dengan memberikan materi penyuluhan cara cuci tangan yang baik dan cara penilaian gizi klinis dengan mengukur Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB) masing-masing murid. Didapatkan ada 30 orang murid gizi baik dan 5 orang gizi sedang. Dalam mencegah risiko terjadinya kekurangan gizi dan penyakit akibat perilaku kurang bersih, maka perlu diberikan edukasi dan pelatihan pada anak sekolah.

Kata kunci: Perilaku hidup bersih dan sehat; penilaian gizi; TK dan SD

ABSTRACT

Healthy Lifestyle Behavior is a set of behaviors that are practiced on the basis of awareness as a result of learning that enables individuals/groups to help themselves in the health sector and play an active role in realizing community health degrees. Schools can also be a threat of disease transmission if they are not managed properly. Moreover, school age for children is also a period of vulnerability to various diseases. There are several factors that help achieve good nutritional status, including physical activity, social interaction and food selection. The activity was carried out by providing counseling materials on hand washing and clinical nutrition assessment. At the first location in Kindergarten Madania, 30 students from Kindergarten A and Kindergarten B provided counseling on how to wash

hands properly and how to assess clinical nutrition by measuring the height (TB) and weight (BB) of each student. All students, in total 30 students, were well-nourished. At the location of the second service activity at SD Lakkang, Lakkang Island was attended by 35 elementary school students grades 1 and 2 by providing Counseling on Good Hand Washing and Clinical Nutrition Assessment Methods by measuring height (TB) and weight (BB) respectively each student. There were 30 students with good nutrition and 5 students with moderate nutrition. In preventing the risk of malnutrition and disease due to unsanitary behavior, it is necessary to provide education and training to school children.

Keywords: Healthy lifestyle behavior; nutritional assessment; kindergarten and elementary school

1. PENDAHULUAN

Pengertian perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Sekolah sehat adalah sekolah yang mampu menjaga dan meningkatkan kesehatan masyarakat sekolah dan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan anak sekolah melalui berbagai upaya kesehatan.¹

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan paradigma sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat yang berorientasi sehat, bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik fisik, mental, spiritual, maupun sosial.² Selain itu, program perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehingga para anak didik TK di Madania Makassar dan anak didik SD Kelas 1 Desa Lakkang Makassar yang belum mengetahui tentang mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar dapat terhindar dari masalah, seperti sakit gigi dan sakit perut yang dapat mengganggu proses belajar mereka dapat pula mengetahui status gizi masing-masing.³

Jumlah anak yakni 30% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 73 Juta orang dan usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sehingga berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS, baik dilingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat.⁴

Saat ini di Indonesia terdapat lebih dari 250.000 sekolah negeri, swasta maupun sekolah agama dari berbagai tindakan. Sekolah selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran juga

dapat menjadi ancaman penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik. Lebih dari itu, usia sekolah bagi anak juga merupakan masa rawan terserang berbagai penyakit.

Jika tiap sekolah memiliki 20 kader kesehatan saja maka ada 5 juta kader kesehatan yang dapat membantu terlaksananya dua strategi utama Departemen Kesehatan Berdasarkan hasil pengumpulan data oleh mahasiswa Politeknik Kesehatan Tanjungkarang pada tanggal 21-24 Mei 2011, tentang kebiasaan mencuci tangan sebelum/setelah makan, buang air dan bermain terhadap anak usia sekolah dasar diperoleh hasil sebagai berikut tidak pernah 8 anak (7,92%), pernah/sekali-kali 45 anak (44,55), dan sering/hampir setiap hari 48 anak (47,52%). Munculnya sebagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (usia 6-10), ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS.⁵ Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS disekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

Promosi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui proses pembelajaran bersama masyarakat, khususnya masyarakat pendidikan di sekolah. Promosi kesehatan ini dilakukan agar mereka dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber pada masyarakat, sesuai dengan kondisi sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan secara internal maupun lingkungannya yang berwawasan kesehatan.⁷ Dalam konteks menolong diri sendiri dimaksudkan bahwa masyarakat sekolah mampu berperilaku mencegah timbulnya masalah-masalah kesehatan, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan serta mampu pula berperilaku mengatasi apabila masalah kesehatan tersebut terlanjur terjadi di lingkungan mereka.

Tangan adalah salah satu penghantar utama masuknya kuman penyakit ke tubuh manusia. Mencuci tangan adalah kegiatan membersihkan bagian telapak, punggung tangan, jari dan kuku jari. Tujuannya agar bersih dari kotoran dan membunuh kuman penyebab penyakit dapat yang merugikan kesehatan.⁸

Cuci tangan dengan sabun dapat menghambat masuknya kuman penyakit ke tubuh manusia melalui perantaraan tangan. Kuman penyakit seperti virus dan bakteri tidak dapat terlihat secara kasat mata sehingga sering diabaikan dan mudah masuk ke tubuh manusia. Hampir semua orang mengerti pentingnya cuci tangan menggunakan sabun, namun tidak membiasakan diri untuk melakukannya dengan benar pada saat yang penting.⁹ Mencuci tangan pakai sabun dilakukan pada 5 waktu penting: sebelum makan, sesudah buang air besar, sebelum memegang bayi, sesudah menceboki anak, dan sebelum menyiapkan makanan. Jika hal ini dilakukan akan dapat mengurangi hingga 47% angka kesakitan karena

diare dan 30% infeksi saluran pernafasan akut atau ISPA (infeksi saluran pernapasan atas). Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang bagaimana pengetahuan cara mencuci tangan yang baik terhadap kebersihan dan kesehatan tubuh serta menilai keadaan klinis status gizi pada anak sekolah TK Madania dan SD Lakkang Makassar.¹⁰

2. METODE PELAKSANAAN

2.1. Solusi dan Target Luaran

Berdasarkan permasalahan mitra di atas, maka perlu dilakukan langkah-langkah untuk meningkatkan pengetahuan, yaitu:

Secara Umum :

Memberikan penyuluhan kesehatan tubuh dan lingkungan serta manajemen cuci tangan yang baik dan penilaian klinik status gizi dari Anak Murid TK Madania dan SD Lakkang Makassar.

Secara Khusus:

1. Mengetahui Jumlah dari murid TK Madania dan SD Lakkang Makassar dan memberikan pengetahuan tentang cara menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan.
2. Memberikan pelatihan cara cuci tangan yang baik pada murid TK Madania dan SD Lakkang Makassar.
3. Memberikan pelatihan Penilaian klinik status Gizi pada murid TK Madania dan SD Lakkang Makassar.

Target yang diharapkan dari pemeriksaan, pengobatan, dan penyuluhan untuk mencegah dan mengobati anemia pada ibu hamil :

1. Murid TK Madania dan SD Lakkang Makassar dapat mengetahui cara menjaga tubuh dan lingkungan agar dapat terhindar dari penyakit.
2. Murid TK Madania dan SD Lakkang Makassar dapat mengetahui cara mencuci tangan yang baik dan benar agar terhindar dari penyakit.
3. Murid TK Madania dan SD Lakkang Makassar dapat mengaplikasikan kebiasaan mencuci tangan terhadap kebersihan dan kesehatan tubuh pada kehidupan sehari-hari.
4. Murid TK Madania dan SD Lakkang Makassar dapat menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari.

Murid TK Madania dan SD Lakkang Makassar serta Guru Madania Makassar dapat mengetahui cara menilai tingkat gizi masing-masing.

Adapun luaran yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain:

1. Banner
2. Materi pelatihan (Booklet)
3. Jurnal

2.2 Lokasi Kegiatan Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kami laksanakan di TK Madania dan SD Lakkang di Desa Lakkang pada tanggal 08 Mei 2017 dan 21 Mei 2017 mulai jam 09.00 – 15.00 WITA. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 orang anak TK dan 35 orang anak SD.

a. Metode Kegiatan

Kegiatan dilakukan dengan memberikan materi mengenai kebersihan diri dan lingkungan sekolah, kemudian masuk dalam materi cara cuci tangan yang baik. Murid-murid TK sangat antusias mendengarkan materi yang kami berikan dengan langsung mempraktekkan cara mencuci tangan. Mereka masing-masing memperagakan cara mencuci tangan yang telah kami ajarkan dengan benar. Setelah berlatih didalam kelas, para murid kemudian langsung memperagakan di wastafel sekolah cara cuci tangan yang secara bergantian.

Materi kedua yang kami berikan adalah cara menilai gizi pada masing-masing anak. Dimulai dengan tanya jawab tentang pola makan tiap murid kemudian dilanjutkan dengan pengukuran tinggi badan serta berat badan anak. Para murid tampak sangat antusias dengan materi ini karena mereka dapat langsung menilai keadaan gizi mereka mulai dari rambut, kulit, lidah, berat badan dan tinggi badan masing-masing. Hasil yang diperoleh dari pemeriksaan tersebut adalah semua murid TK yang berjumlah 30 orang termasuk dalam gizi baik.

Setelah selesai pemberian materi dan mempraktekkan langsung, murid-murid kami berikan bingkisan yang berisi sabun anti septik cair, sabun anti septik batang, hand sanitizer, sikat gigi, pasta gigi untuk masing-masing murid. Kemudian untuk sekolah kami berikan timbangan badan dan pengukur tinggi badan dimasing-masing kelas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil kegiatan didapatkan sebanyak 30 orang anak Taman Kanak-Kanak dengan status gizi baik dan 30 orang anak SD dengan status gizi baik dan 5 orang status gizi sedang.

Pada sebuah penelitian yang dipublikasikan Jurnal Kedokteran Inggris (*British Medical Journal*) pada November 2017 menyatakan bahwa mencuci tangan dengan sabun secara teratur dan menggunakan masker, sarung tangan, dan pelindung, bisa jadi lebih efektif untuk menahan penyebaran virus ISPA seperti flu dan SARS. Temuan ini dipublikasikan setelah Inggris mengumumkan bahwa mereka menggandakan obat-obatan anti virus sebagai persiapan pandemik flu yang mungkin terjadi dimasa depan. Berdasarkan 51 riset, peneliti menemukan bahwa pendekatan melalui perlindungan fisik yang murah sebaiknya diberikan prioritas dalam rencana nasional mengatasi pandemik flu, saat bukti-bukti banyak menunjukkan bahwa penggunaan vaksin dan obat-obatan anti virus tidak efisien untuk menghentikan penyebaran influenza.

Ke 51 penelitian ini membandingkan intervensi untuk mencegah penularan virus ISPA dari binatang ke manusia atau manusia ke manusia dengan isolasi, karantina, menjauhkan diri secara sosial, perlindungan diri dan perlindungan melalui perilaku sehat, intervensi lainnya hingga tidak melakukan apapun juga. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa secara individual mencuci tangan dengan sabun, menggunakan masker, sarung tangan dan pelindung lebih efektif untuk menahan laju penyebaran virus ISPA, dan lebih efektif lagi bila dikombinasikan. Para peneliti juga akan mengadakan evaluasi lanjutan akan kombinasi manakah yang terbaik untuk diterapkan.

Penelitian lainnya yang dipublikasikan oleh *Cochrane Library journal* pada Oktober 2018 menemukan bahwa mencuci tangan dengan air dan sabun adalah cara yang sederhana dan efektif untuk menahan virus ISPA, mulai dari virus flu sehari-hari hingga virus pandemik yang mematikan. Sebuah penelitian lain tentang kebijakan kesehatan yang dilakukan oleh Bank Dunia pada tahun 2019 menunjukkan bahwa perilaku sehat seperti mencuci tangan dengan sabun kurang dipromosikan sebagai perilaku pencegahan penyakit, dibandingkan promosi obat-obatan flu oleh staf kesehatan. Tingkat keefektifan mencuci tangan dengan sabun dalam penurunan angka penderita diare dalam persen menurut tipe inovasi pencegahan adalah: Mencuci tangan dengan sabun (44%), penggunaan air olahan (39%), sanitasi (32%), pendidikan kesehatan (28%), penyediaan air (25%), sumber air yang diolah (11%).

GAMBAR, ILUSTRASI DAN FOTO

Berikut akan ditampilkan foto-foto selama kegiatan pengabdian ini yang berlangsung di dua lokasi yaitu TK Madania dan SD Lakkang Makassar :



Gambar 3.1. Pemberian materi cuci tangan dan perilaku hidup sehat



Gambar 3.2. Interaksi tanya jawab dengan anak TK



Gambar 3.3. Pemberian materi anak Sekolah dasar



Gambar 3.4. Pengukuran status gizi anak sekolah dasar

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di dapatkan masih kurangnya pengetahuan anak taman kanak-kanak dan sekolah dasar mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dengan cara rajin mencuci tangan sehingga masih diperlukan pemberian edukasi tentang pentingnya perilaku hidup bersih.

Ucapan Terima Kasih

1. Terima kasih kami ucapkan kepada ayahanda dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia atas dukungan kepada kami dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Terima kasih kami sampaikan kepada ketua LPMD UMI Prof. Dr. H. Achmad Gani,, SE, MSi atas bantuan dan pemberian sumber dana kepada kami sehingga pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan baik.
3. Terima Kasih kepada tim pengabdian dr Zulfitriani Murfat,M.Kes atas sumbangsih pemikiran, ide dan telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sehingga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Achmadi. Faktor Lingkungan yang Mempengaruhi Status Gizi, Ketersediaan dan Produksi Pangan. EGC. Jakarta. 2019.
2. Andrews, G. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita: EGC. Jakarta. 2018.
3. Arisman. Gizi Dalam Daur Kehidupan: EGC. Jakarta. 2018.
4. Barasi, M. E. At A Glance Ilmu Gizi: Erlangga. Surabaya. 2017.
5. Baziad, Ali. Menopause dan Andropause: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta. 2020.
6. Hadi. Pengertian Status Gizi. <http://www.rajawana.com>. 2020. diakses pada 15 Februari 2017.
7. Utama, H. Gizi Sehat Untuk Perempuan: FKUI. Jakarta. 2019.
8. Gibson. Pengertian Status Gizi. <http://www.rajawana.com>. 2016. diakses pada 15 Februari 2017.
9. Hanafiah. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Wanita Menghadapi Pre Menopause. <http://www.bascommetro.com>. 2019. diakses pada 25 Pebruari 2017.
10. Lestari, D. Seluk Beluk Menopause: Gara Ilmu. Jogjakarta. 2018.