

JURNAL INOVASI PEMBERDAYAAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (JIPPM)

Available online at: <https://myjournal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/jippm/index>

Vol. 4, No. 2, Tahun 2024, Halaman 72-79

e-ISSN 2776-5628

DOI: <https://doi.org/10.36990/jippm.v4i2.1504>

PENYULUHAN CTPS DAN KONSUMSI BUAH-SAYUR PADA ANAK REMAJA DI KELURAHAN ASANNO RT 003/RW 004

Mina B. Ayomi, SKM, M.Kes¹, Daniela Isabel Matulesy^{2*}, dan Febi Kambuaya³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih, Indonesia;

*(Email Penulis Korespondensi: isabeldaniela176@gmail.com)

ABSTRAK

Cuci tangan pakai sabun dan konsumsi buah dan sayur merupakan indikator-indikator dalam PHBS di tatanan rumah tangga. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak dan remaja tentang pentingnya cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan konsumsi buah serta sayur guna menjaga kesehatan. Metode kegiatan penyuluhan dilakukan dengan kombinasi ceramah, sesi tanya jawab, dan menggunakan media visual yaitu poster. Poster tersebut berisikan langkah-langkah yang benar mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, serta manfaat dari mengonsumsi buah dan sayur. Kombinasi metode ini membantu menyampaikan pesan-pesan kesehatan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami oleh anak-anak maupun remaja. Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan dan pemahaman anak-anak serta remaja terlihat dari kemampuan mereka dalam menjawab pernyataan yang kami berikan dengan tepat. Oleh karena itu, kegiatan ini perlu dilakukan secara rutin untuk memastikan pemahaman yang berkelanjutan, sehingga dapat membantu mencegah penyakit dan mempromosikan gaya hidup sehat di dalam rumah tangga.

Kata kunci: Penyuluhan, Pengetahuan, Rumah Tangga, Sehat

ABSTRACT

Washing hands with soap and consuming fruits and vegetables are indicators of PHBS (Clean and Healthy Living Behavior) in the household setting. This outreach activity aims to increase the knowledge of children and teenagers about the importance of washing hands with soap (CTPS) and consuming fruits and vegetables to maintain health. The outreach method combines lectures, Q&A sessions, and the use of visual media such as posters. The posters contain the correct steps for washing hands with soap and running water, as well as the benefits of consuming fruits and vegetables. This combination of methods helps to convey health messages in an engaging and easily understandable way for children and teenagers. The results of the outreach activity show an increase in knowledge and understanding among children and teenagers, as evidenced by their ability to correctly answer the statements we provided. Therefore, this activity needs to be conducted regularly to ensure continuous understanding, thereby helping to prevent diseases and promote a healthy lifestyle within the household.

Keywords: Counseling, Knowledge, Household, Health

PENDAHULUAN

Setiap individu harus memiliki kesadaran dan berperan aktif dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari. PHBS mencakup semua perilaku kesehatan yang dilakukan dengan kesadaran penuh, sehingga setiap anggota keluarga dapat menjaga kesehatan diri sendiri dan berkontribusi dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Dengan kesadaran dan penerapan PHBS, masyarakat dapat mencegah dan mengatasi masalah kesehatan secara efektif, menciptakan lingkungan yang sehat, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

PHBS di rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS di Rumah Tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga Sehat. Rumah Tangga Sehat adalah rumah tangga yang melakukan 10 PHBS di Rumah Tangga yaitu; persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif, menimbang bayi dan balita secara berkala, cuci tangan dengan sabun dan air bersih, menggunakan air bersih, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, konsumsi buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik setiap hari dan tidak merokok didalam rumah. PHBS dapat menciptakan keluarga yang sehat dan mampu mencegah atau meminimalkan munculnya permasalahan kesehatan. Manfaat menerapkan dan mempraktikkan PHBS di rumah tangga, setiap anggota keluarga tidak mudah terkena penyakit, dapat meningkatkan kesejahteraan dikarenakan produktifitas anggota keluarga juga meningkat. Selain itu, dengan menerapkan PHBS secara konsisten akan menciptakan budaya hidup bersih dan sehat dalam keluarga (Kemensos RI, 2020).

Anak-anak adalah manusia muda dalam umur, muda dalam jiwa dan perjalanan hidupnya karena mudah terpengaruh dengan keadaan sekitarnya. umumnya mencakup individu dari lahir hingga sekitar usia 12-18 tahun. (Handayani, 2015). Remaja merupakan perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai sekitar pada usia 13 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. (Santrock, 2019) Anak-anak dan remaja termasuk dalam sasaran utama PHBS di tatanan rumah tangga, terutama dalam indikator mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir (CTPS) serta mengkonsumsi buah dan sayur. Kedua indikator ini sangat erat kaitannya dengan kehidupan anak dan remaja, namun banyak kebiasaan buruk yang masih sering dilakukan oleh mereka, yaitu:

1. Tidak Rutin Mencuci Tangan dengan Sabun dan Air Mengalir (CTPS)
 - a) Anak-anak dan remaja seringkali lupa atau mengabaikan pentingnya mencuci tangan sebelum makan, setelah bermain, atau setelah menggunakan toilet.
 - b) Kurangnya kesadaran akan bahaya kuman dan bakteri yang dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti diare dan infeksi saluran pernapasan.
2. Tidak Mengonsumsi Buah dan Sayur secara Rutin
 - a) Banyak anak dan remaja yang lebih memilih makanan cepat saji atau camilan tidak sehat dibandingkan buah dan sayur.
 - b) Ketidaksukaan terhadap rasa buah dan sayur, serta kurangnya variasi penyajian, membuat mereka enggan untuk mengkonsumsinya.

Analisis terbaru dari data Profil Sanitasi Sekolah 2022 menunjukkan bahwa masih ada 19.923 satuan Pendidikan di semua jenjang atau setara dengan 1,5 juta anak yang tidak melakukan CTPS (Kemenkes RI, 2020). Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa penduduk Indonesia berumur ≥ 10 Tahun mempunyai kecenderungan kurang

mengonsumsi sayur dan buah sesuai standart pedoman gizi seimbang yaitu kurang dari 400 gr/orang/hari yang terdiri dari 250 gr sayur dan 150 gr buah dalam sehari mencapai 95,5. Di Provinsi Papua, hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa penduduk tidak mengonsumsi buah dan sayur mencapai 95% (Woisiri et al., 2022).

Kegiatan edukasi kesehatan yang ditujukan kepada anak dan remaja di Kelurahan Asanno RT 003/RW 004 merupakan langkah yang sangat positif untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang pentingnya mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir (CTPS) serta konsumsi buah dan sayur. Poster merupakan media yang efektif untuk menyampaikan informasi secara visual dan mudah dipahami oleh target audiens yaitu anak dan remaja yang ada di Kelurahan Asanno RT 003/RW 004. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya menjadi kontribusi positif dari mahasiswa dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat, tetapi juga membantu mewujudkan tujuan pemerintah dalam meningkatkan kesadaran dan praktik kesehatan di tingkat lokal.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diberikan kepada anak-anak dan remaja di Kelurahan Asanno RT 003/RW 004. Terdapat 23 orang yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini, terdiri atas anak-anak berusia 6-12 tahun dan remaja berusia 13-16 tahun. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Kelurahan Asanno RT 003/RW 004, lebih tepatnya di rumah salah satu teman kami. Penyuluhan berlangsung selama 1 jam, dimulai dari pukul 10:00 hingga 11:00 WIT. Tim penyuluh terdiri atas 11 mahasiswa dari Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih, serta dosen dari peminatan yang sama. Metode penyuluhan dilakukan dengan kombinasi ceramah, tanya jawab, dan penggunaan media visual yaitu poster.

Tahapan pelaksanaan penyuluhan dilakukan berdasarkan perencanaan strategi sebagai berikut:

- a. Perencanaan dan Penyusunan Penyuluhan
- b. Membuat Materi Edukasi dalam Bentuk Poster
- c. Melakukan Koordinasi dengan Kepala RT 003 Kelurahan Asanno
- d. Pelaksanaan Diawali dengan Perkenalan serta Memberikan Tujuan dan Maksud
- e. Doa Pembuka Sebelum Pemberian Materi
- f. Pemberian Materi Penyuluhan Menggunakan Media Poster
- g. Evaluasi dengan Memberikan Pertanyaan Secara Langsung kepada Audiens
- h. Mengucapkan Yel-yel Bersama-sama
- i. Doa Penutup Setelah Pemberian Materi

HASIL

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Kelurahan Asanno RT 003/RW 004, dengan sasaran yang dipilih adalah anak-anak dan remaja. Penyuluhan ini diselenggarakan dengan menggunakan kombinasi ceramah, sesi tanya jawab, dan penggunaan poster sebagai media visual untuk memperkuat pesan yang disampaikan. Proses penyuluhan berjalan dengan baik dan lancar, didukung oleh antusiasme tinggi dari anak-anak dan remaja yang turut serta, sehingga memberikan kontribusi positif terhadap efektivitas dan kesuksesan penyuluhan. Detail kegiatan sebagai berikut:

- a. Pelaksanaan Diawali dengan Perkenalan serta Memberikan Tujuan dan Maksud

Penyuluhan dimulai dengan moderator yang memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan penyuluhan yang akan dilaksanakan kepada

audiens. Moderator kemudian memperkenalkan satu persatu mahasiswa yang akan melaksanakan penyuluhan kepada anak-anak dan remaja yang hadir sebagai audiens. Setelah semua mahasiswa memperkenalkan diri, moderator menjelaskan tujuan kedatangan mereka, yaitu untuk menyelenggarakan penyuluhan tentang pentingnya mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir (CTPS) serta pentingnya mengonsumsi buah dan sayur untuk kesehatan. Sebelum memulai materi penyuluhan, acara diawali dengan doa bersama, sebagai ungkapan rasa syukur dan memohon kelancaran serta kesuksesan dalam pelaksanaan penyuluhan. Doa bersama ini juga bertujuan untuk membawa suasana yang tenang dan penuh berkat sebelum memulai sesi penyuluhan.



Gambar 1. Pembukaan Oleh Moderator Dan Doa Pembukaan

b. Pemberian Materi Penyuluhan Menggunakan Media Poster

Materi yang diberikan mencakup pengertian cuci tangan pakai daun dengan air mengalir, manfaat cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, dampak jika tidak cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, mempraktikkan 6 langkah cuci tangan yang baik dan benar (Tangan, n.d.), pengertian buah dan sayur, contoh buah serta sayur, dampak tidak mengonsumsi buah serta sayur, dan manfaat dari konsumsi buah serta sayur. Selama memberikan materi, kami juga memberikan pertanyaan seperti apakah mereka pernah melakukan cuci tangan pakai sabun (CTPS), apakah mereka suka mengonsumsi buah serta sayur, dan apakah mereka bisa menyebutkan apa saja yang termasuk dalam buah serta sayur. Tujuan dari pertanyaan-pertanyaan ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman anak dan remaja baik sebelum diberikan materi. Dari hasil pertanyaan, terlihat bahwa anak-anak dan remaja pada dasarnya sudah memahami mengenai CTPS dan konsumsi buah-sayur, terbukti ketika kami memberikan pertanyaan, mereka mampu menjawab dengan benar. Namun, terdapat beberapa anak dan remaja yang tidak dapat menjawab dengan benar.



Gambar 2. Materi Penyuluhan (Poster)



Gambar 3. Kegiatan Edukasi Pada Anak dan Remaja

c. Penutup dan evaluasi

Setelah memberikan materi, kami melakukan evaluasi dengan memberikan 2 pertanyaan kepada audiens. Anak-anak maupun remaja yang bisa menjawab diminta untuk maju ke depan dan memberikan jawaban atas pertanyaan yang kami berikan. Pertanyaan pertama adalah mempraktikkan 6 langkah cuci tangan, yang dijawab dengan baik oleh 2 orang. Kedua anak ini kami berikan hadiah berupa produk antiseptik Antis yang bermanfaat sebagai alternatif cuci tangan. Pertanyaan kedua adalah menyebutkan 5 buah dan 5 sayur. Pertanyaan ini dapat dijawab dengan baik oleh salah satu remaja, sehingga kami juga memberikan hadiah berupa produk antiseptik Antis.



Gambar 4. Tanya Jawab

Setelah melakukan evaluasi, kami mengajarkan anak-anak dan remaja untuk bersama-sama mengucapkan yel-yel yang kami buat, yaitu:

"Ko mau sehat, rajin cuci tangan pakai sabun dan makan buah serta sayur setiap hari."

Pengucapan yel-yel ini diikuti dengan gerakan tangan berupa gerakan mencuci tangan serta gerakan makan. Melalui yel-yel ini, diharapkan anak-anak dan remaja terinspirasi untuk melakukan CTPS secara teratur dan meningkatkan konsumsi buah serta sayur sebagai bagian dari gaya hidup sehat.



Gambar 5. Mempraktikkan Yel-Yel

Tidak lupa, setelah seluruh kegiatan selesai, kami mengakhiri dengan doa penutup. Doa ini bertujuan agar materi yang disampaikan bermanfaat dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari anak-anak dan remaja. Selain itu, doa ini juga merupakan ucapan syukur karena kegiatan penyuluhan telah berjalan dengan baik.



Gambar 6. Doa Penutup

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik. Awalnya, kami memiliki 15 orang peserta, tetapi jumlahnya bertambah menjadi 23. Seluruh anak dan remaja yang menjadi audiens tampak sangat bersemangat dalam mengikuti materi yang kami berikan. Namun, pada saat evaluasi, meskipun banyak anak dan remaja yang ingin menjawab, ketika diminta untuk maju ke depan guna mengemukakan jawaban mereka, beberapa dari mereka merasa malu. Akhirnya, hanya 3 orang yang berani maju ke depan untuk memberikan jawaban. Meskipun demikian, kegiatan penyuluhan ini memberikan dampak positif yang signifikan bagi anak dan remaja di Kelurahan Asanno RT 003/RW 004. Awalnya, mereka mungkin tidak tahu langkah-langkah mencuci tangan dengan baik, tetapi setelah penyuluhan, mereka mampu mempraktikkan keenam langkah tersebut dengan baik. Ini terbukti ketika mereka dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang kami ajukan. Meskipun hanya dua orang yang berani maju ke depan, namun seluruh peserta berhasil mempraktikkan langkah-langkah tersebut dengan baik.

Pada saat menjelaskan materi di poster, kami mengajak anak-anak dan remaja untuk membaca kalimat-kalimat yang ada di dalam poster tersebut. Mereka cukup berdiri dari tempat duduk dan membaca apa yang kami arahkan. Anak-anak dan remaja ini sangat antusias untuk membaca. Tujuan kami meminta mereka membaca adalah untuk meningkatkan keberanian mereka agar tidak malu serta untuk membangun suasana yang menyenangkan dan interaktif. Setelah mereka selesai membaca, giliran kami untuk menjelaskan lebih lanjut apa yang sudah mereka bacakan. Misalnya, saat mempelajari 6 tahapan mencuci tangan, setiap tahapan dibaca satu per satu oleh mereka. Kemudian, masing-masing tahapan dipraktikkan satu per satu dan akhirnya keenam langkah mencuci tangan tersebut dipraktikkan secara bersamaan. Dengan metode ini, kami berharap mereka tidak hanya memahami materi dengan lebih baik, tetapi juga merasa lebih percaya diri dan nyaman untuk berbicara di depan orang lain.

Kami juga menyadari bahwa banyak anak dan remaja di Kelurahan Asanno RT 003/RW 004 memiliki kebiasaan yang tidak baik. Misalnya, setelah mereka bermain bersama, mereka langsung makan tanpa mencuci tangan terlebih dahulu. Hal ini merupakan kebiasaan yang buruk, sehingga kami memberikan pemahaman kepada mereka agar tidak mengulangi perilaku ini lagi. Selain itu, mereka juga cenderung tidak

suka mengonsumsi sayur dengan alasan pahit dan tidak enak. Kami menjelaskan bahwa sayuran sangat bermanfaat bagi kesehatan mereka. Kami berharap mereka mau mengonsumsi sayur lebih sering. Selain itu, kami juga menekankan bahwa tidak semua sayuran itu pahit atau tidak enak. Jika dimasak dengan baik, sayuran bisa menjadi sangat lezat. Informasi ini juga kami sampaikan kepada mereka untuk mengubah pandangan mereka terhadap sayuran.

KESIMPULAN

Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan dan pemahaman anak-anak serta remaja terlihat dari kemampuan mereka dalam menjawab pernyataan yang kami berikan dengan tepat. Oleh karena itu, kegiatan ini perlu dilakukan secara rutin untuk memastikan pemahaman yang berkelanjutan, sehingga dapat membantu mencegah penyakit dan mempromosikan gaya hidup sehat di dalam rumah tangga.

PERNYATAAN

Disampaikan terima kasih kepada Ketua RT 003 kelurahan Asanno yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian pada anak-anak dan remaja ini. Terima kasih juga kepada Anak-anak dan remaja di kelurahan Asanno RT 003/RW 004 yang telah meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, F. (2015). Faktor - faktor penyebab anak takut melakukan perawatan gigi di Rumah Sakit Umum Yogyakarta. *Politeknik Kesehatan Yogyakarta, 2008*, 18–19.
- Kemendes RI. (2020). Rencana aksi nasional 2022-2030 cuci tangan pakai sabun. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107–115.
- Kemensos RI. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. *Penguatan Kapabilitas Anak Dan KeluaPerilaku Hidup Bersih Dan Sehat Atau PHBS Adalah Upaya Untuk Memperkuat Budaya Seseorang, Kelompok Maupun Masyarakat Agar Peduli Dan Mengutamakan Kesehatan Untuk Mewujudkan Kehiduparga*, 1–14.
- Santrock, John w. (2007). *Remaja. 2010*.
- Tangan, C. (n.d.). *Pakai sabun*.
- Woisiri, S. A., Mangalik, G., & Nugroho, K. P. A. (2022). Survei konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMA Negeri 5 Jayapura. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(03), 261–269. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i03.1423>