

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 3 No. 3	Edition: Juni 2023 – September 2023
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh	
Received : 18 Juni 2023	Revised: 24 Juni 2023	Accepted: 29 Juni 2023

**SOSIALISASI DAN EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA
UPT SDN 066050 MEDAN DENAI**

**Socialization And Education Of Clean And Healthy Living Behavior
For Upt Sdn 066050 Medan Denai Students**

Delisma Simorangkir¹, Angga Nugraha Sanjaya², Silmi Hayati³, Lidia Klorida⁴

¹Prodi Farmasi

¹Institut Kesehatan Deli Husada

e-mail : simorangkirdelisma@gmail.com

ABSTRACT

This article is an analysis of the healthy lifestyle especially among the students of UPT SDN 066050 Medan Denai. A healthy lifestyle is an important thing that should be fulfilled by every society but the society pays less attention to what the times of every society struggle to survive or work. Victims of worm disease Worms which are parasitic animals not only take nutrients from the intestines but also damage the walls of the intestines disrupting the absorption of these nutrients. PKM activities are carried out in three phases namely the production implementation phase and the evaluation phase and the reporting phase. PKM activities are useful for increasing health knowledge and standards where students can participate in educating friends and family about health and practicing a healthy lifestyle in choosing good food for health How to wash hands properly correct and correct and the benefits and importance of getting in shape once in a 6 month time.

Keywords: *healthy lifestyle, healthy food, deworming, hand washing, deworming medication*

ABSTRAK

Artikel ini merupakan analisis mengenai gaya hidup sehat khususnya di kalangan siswa UPT SDN 066050 Medan Denai. Pola hidup sehat merupakan hal penting yang harus dipenuhi oleh setiap masyarakat namun masyarakat kurang memperhatikan hal tersebut seiring dengan perkembangan zaman yang menuntut setiap masyarakat untuk bertahan hidup atau bekerja. Korban penyakit cacingan Cacing yang merupakan hewan parasit tidak hanya mengambil nutrisi dari usus tetapi juga merusak dinding usus sehingga mengganggu penyerapan nutrisi tersebut. Kegiatan PKM dilakukan dalam tiga tahap yaitu tahap pelaksanaan produksi dan tahap evaluasi serta tahap pelaporan. Kegiatan PKM bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan standar kesehatan dimana mahasiswa dapat ikut serta mengedukasi teman dan keluarga tentang kesehatan dan mempraktekkan pola hidup sehat dalam memilih makanan yang baik untuk kesehatan Cara mencuci tangan yang baik dan benar serta manfaat dan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan sekali dalam 6 bulan.

Kata kunci: *pola hidup sehat, makanan sehat, cacingan, cuci tangan, obat cacing*

PENDAHULUAN

Pola hidup sehat merupakan hal penting yang harus diterapkan oleh setiap masyarakat namun kurang mendapat perhatian karena setiap masyarakat bersaing atau bekerja keras untuk bertahan hidup. Dengan perkembangan teknologi dan industri yang semakin pesat masyarakat dapat dengan mudah mendapatkan apa saja secara instan tidak hanya alat elektronik yang cepat dan canggih tetapi sekarang makanan juga tersedia dengan cepat. Sebenarnya hal-hal tersebut dapat sangat membantu jika lingkungan yang sibuk membutuhkan waktu yang lebih efisien untuk segala aktivitas. Namun kini banyak orang yang tidak peduli dengan kesehatannya sehingga tidak peduli dengan baik buruknya makanan yang mereka makan setiap hari. Lebih parahnya lagi, saat ini tidak hanya orang dewasa yang menjalani gaya hidup tidak sehat, namun remaja pun juga menjalani gaya hidup yang tidak sehat. Kesehatan tidak lagi menjadi masalah penting bagi anak-anak yang kebutuhan dasarnya adalah produk elektronik seperti iPhone, iPad dan laptop. Sebagian waktu mereka dihabiskan untuk barang-barang elektronik ini. Mereka lupa untuk makan. Lebih buruk lagi jika mereka ingat bahwa mereka menyukai makanan cepat saji yang enak tapi tidak sehat. Jadi tim kami mengajukan pertanyaan ini. Karena kami merasa bahwa gaya hidup sehat anak-anak sangat memprihatinkan di era globalisasi saat ini (Tutik and Ekaputri 2018).

Makanan jalanan yang biasa dikenal dengan sebutan jajanan biasanya didefinisikan sebagai makanan atau makanan jajanan yang diproduksi secara mandiri di rumah tangga atau dengan cepat disiapkan untuk dikonsumsi di mal atau tempat umum dan biasanya dijual sebagai makanan ringan saat bepergian. Namun banyak masalah yang muncul dari kebiasaan jajan. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan anak dengan status gizi. Gagasan ini telah dikutip (Tutik and Ekaputri 2018) bahwa anak usia sekolah dasar sering mengalami masalah gizi seperti obesitas, gagal tumbuh, anemia defisiensi besi, dan kerusakan gigi (Kemenkes 2012).

Tangan adalah bagian tubuh kita yang paling banyak tercemar oleh kotoran dan bakteri. Saat kita memegang sesuatu dan berjabat tangan, bakteri penyakit pasti menempel di kulit tangan kita. Telur yang terkontaminasi virus, bakteri dan parasit dapat tertelan dan secara alami mengganggu proses pencernaan ketika kita berjabat tangan atau makan dengan tangan yang kotor (Purwandari and Ardiana 2013). Penyakit dan virus tidak hanya ditularkan melalui tangan, tetapi biasanya juga dapat berhubungan dengan benda lain seperti gagang pintu, peralatan makan, dan mainan. Jika alat ini dipegang dan tangan tidak dibersihkan, kita bisa tertular virus dan penyakit lainnya (Kushartanti 2012). Oleh karena itu dari segi kesehatan sangat penting untuk mencuci tangan dengan benar untuk mencegah virus dan penyakit masuk ke dalam tubuh manusia (Habit et al. 2020).

Cacingan adalah penyakit tropis yang ditularkan melalui tanah yang menyebabkan infeksi pada lumen usus, mengakibatkan hilangnya karbohidrat, protein, dan darah. Hal ini disebabkan oleh higiene perorangan dan sanitasi yang buruk (Kemenkes 2012). Parasit dapat mencuri nutrisi di dalam usus dan juga merusak dinding usus, mencegah penyerapan nutrisi tersebut. Anak yang terkena cacing pita biasanya mengalami kelesuan, anemia, penurunan berat badan, kurang energi, kurang konsentrasi dan terkadang batuk. Selain itu, anak yang terinfeksi cacingan dapat mengalami gejala penyakit dan terpengaruh pada kehadiran di sekolah, yang secara tidak langsung menyebabkan penurunan sumber daya manusia. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian “Sosialisasi dan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa UPT SDN 066050 Medan Denai”.

1. METODE

Pengabdian masyarakat ini berbentuk kegiatan edukasi dan penyuluhan serta permainan yang ditujukan kepada kelompok sasaran yang terdiri dari 150 siswa dari kelas 1 hingga 5. dan dengan guru kelas empat. Tim pelaksana terdiri dari 3 orang guru dan 20 orang mahasiswa. Kegiatan PKM dilakukan secara sistematis dalam tiga tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Tahap persiapan meliputi kegiatan rapat perencanaan untuk menyusun tim pelaksana dan merinci tanggung jawab masing-masing selain penelitian lapangan. Tahap implementasi adalah merealisasikan rencana aksi yang telah disusun dan diimplementasikan di lokasi kejadian UPT SDN 066050 Medan Denai. Terakhir tahap evaluasi yaitu sesi tanya jawab antara pembicara dan audiens agar mereka dapat mengaplikasikan materi yang telah dipaparkan dan pelaporan merupakan langkah administratif yang mendokumentasikan dan menyusun hasil pelaksanaan dalam bentuk laporan presentasi ilmiah dan artikel.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Orientasi ini penting dilakukan sebagai bentuk edukasi kepada para siswa agar siswa mengetahui jajanan yang baik bagi kesehatan, manfaat cuci tangan serta pentingnya mengkonsumsi obat cacing setiap tahunnya. Hasil yang didapatkan pada pengabdian masyarakat di UPT SDN 066050 Medan Denai, yaitu:

1. Interaksi yang hidup antara para pembicara dan para siswa menunjukkan bahwa para hadirin memahami gaya hidup sehat.
2. Meningkatkan pengetahuan siswa/i terkait pentingnya pola hidup sehat berupa makanan yang baik untuk kesehatan, cara cuci tangan yang baik dan yang benar serta manfaat minum obat cacing selama 2x dalam setahun (periode 6 bulan sekali).
3. Siswa diberikan alternatif berupa kue-kue tradisional tanpa zat pengawet, makanan 4 sehat 5 sempurna (sayur-sayuran, daging, dan susu), akibat kebiasaan jajan yang sangat berbahaya seperti kegemukan dan obesitas, kerusakan gigi dan rentan sakit perut yang diakibatkan oleh cacingan. Cacingan pada anak dijelaskan dengan pemaparan gejala-gejala cacingan, jenis-jenis cacing yang dapat menyebabkan cacingan, serta cara mencegah cacingan dengan cara memperagakan trik mencuci tangan yang baik dan obat cacing yang dapat diminum. Pada setiap materi yang telah di sampaikan diselingi dengan 5 macam pertanyaan (1 pertanyaan tiap tingkatan kelas), sehingga rasa antusias semakin meningkat.
4. Pada kegiatan Penyuluhan Kesehatan Masyarakat (PKM) ini kepada siswa/i UPT SDN 066050 Medan Denai selain penyuluhan pola hidup sehat adapun pengenalan profesi apoteker yang antusiasnya sangat tinggi. Para audiens tertarik dan berharap menjadikan cita-citanya agar bisa terlibat dalam dunia kesehatan pada saat dewasa nanti. Pengenalan profesi ini selain memberikan motivasi dan pilihan jenjang karir dapat memberikan gambaran pekerjaan atau kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh apoteker.

4. KESIMPULAN

1. Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar sesuai rencana dan metode penyuluhan dinilai sesuai dengan tujuan dikarenakan bisa merangsang aspek-aspek kognitif para siswa, sedangkan metode demonstrasi langsung sangat penting karena kelompok sasaran kegiatan ini adalah anak-anak.

2. Kegiatan PKM Siswa di UPT SDN 066050 Medan Denai efektif meningkatkan pengetahuan dan kesehatan siswa dengan cara mengajak siswa untuk ikut mengedukasi teman dan keluarga tentang kesehatan serta menerapkan pola hidup sehat dengan memilih makanan yang baik untuk kesehatan. cara cuci tangan yang benar dan manfaat serta pentingnya minum obat cacing setiap 6 bulan sekali. Kegiatan ini juga menambah pengetahuan mahasiswa tentang profesi apoteker yang belum diketahui perannya di masyarakat, sehingga mahasiswa memahami peran apoteker dalam banyak bidang lain selain kedokteran. Sehingga dapat mendorong mahasiswa untuk menekuni profesi apoteker.

Daftar Pustaka

- Habit, Good et al. 2020. "Pembiasaan Cuci Tangan Yang Baik Dan Benar Pada Siswa Taman Kanak-Kanak (TK) Di Semarang." *Jurnal Surya Masyarakat* 2(2): 139–45.
- Kemendes, R. I. 2012. "Pedoman Pengendalian Kecacangan." *Jakarta: Direktorat Jendral PP dan PL, Kemendes.*
- Kushartanti, Roro. 2012. "Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)(studi Di Sekolah Dasar Negeri Brebes 3)."
- Purwandari, Retno, and Anisah Ardiana. 2013. "Hubungan Antara Perilaku Mencuci Tangan Dengan Insiden Diare Pada Anak Usia Sekolah Di Kabupaten Jember." *Jurnal Keperawatan* 4(2).
- Tutik, Has, and N Kadek Sri Ekaputri. 2018. "Deskripsi Kebiasaan Jajan Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 03 Kragilan, Mojolaban, Sukoharjo." *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 9(2): 162–67.
- Rahman, Mohammad Zainol, and Budi Susatia. 2017. "Perilaku Pencegahan Cacingan Pada Anak Usia Sekolah." *Jurnal Pendidikan Kesehatan* 6(1): 11.