

Ganas (Gerakan Aku Anak Sehat) Dalam Meningkatkan Promosi Kesehatan Sejak Dini di SD Penuai Medan

**Wellina BR. Sebayang¹, Elvalini Warnelis Sinaga², Mira Indrayani³, Puput Melati Hutauruk⁴
Muliana putri⁵ Aulia Azmi⁶**

¹⁻⁶Universitas Imelda Medan, Sumatera Utara, Indonesia

email: wellinakarokaro@gmail.com

ABSTRAK

Promosi Kesehatan sejak dini merupakan salah satu bentuk pencegahan masalah kesehatan yang efektif. Kesadaran akan pentingnya kesehatan harus ditanamkan sejak dini. Promosi kesehatan di sekolah yang dicanangkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia menggunakan model holistik yang meliputi hubungan antar aspek fisik, mental, sosial dan lingkungan. Saat ini masalah kesehatan yang sering terjadi pada anak usia sekolah adalah infeksi pernapasan, infeksi pencernaan dan masalah tumbuh kembang. Masalah kesehatan tersebut sangat berkaitan erat dengan perilaku anak dan pola makan. Perilaku hidup bersih sehat (PHBS), jajanan sehat dan Tumbuh kembang dalam Gerakan Aku Anak Sehat (GANAS) merupakan tiga pilar penting dalam meningkatkan kesehatan anak usia sekolah. Gerakan aku anak sehat ini merupakan Gerakan melakukan pola hidup sehat yang mengajarkan anak-anak untuk melakukan hal yang positif untuk dirinya sendiri dan orang lain. Perilaku pola hidup sehat merupakan perilaku yang dapat mempengaruhi keadaan gizi anak-anak dan sikapnya dalam belajar.

Bentuk Promosi kesehatan akan dikemas dalam kegiatan yang menarik dan interaktif, menggunakan media video edukasi, poster dan disajikan dalam bentuk diskusi dan bermain, sehingga anak usia sekolah tidak merasa bosan, dan pesan bisa tersampaikan maksimal. Gerakan aku anak sehat ini bertujuan untuk anak-anak supaya terbiasa melakukan pola hidup sehat dan disekolah memiliki lingkungan yang nyaman untuk anak-anak belajar. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel simple random sampling dengan melakukan wawancara secara langsung dan pertanyaan yang tidak terencana. Metode yang digunakan juga menggunakan alat seperti poster, ppt untuk menarik perhatian siswa dan siswi SD Penuai Medan.

Dari penelitian ini peneliti memiliki sampel 100 siswa dan siswi pada saat sebelum dilakukannya penyuluhan nilai rata-rata dari penyuluhan 48,32% dan setelah penyuluhan menjadi 89,78, yang semulanya siswa banyak yang tidak mengetahui bahwa pola hidup bersih dan sehat menjadi tau bahwa pentingnya hidup bersih dan sehat.

Kata Kunci: Ganas; Gerakan; Anak Sehat ; PHBS

ABSTRACT

Health promotion from an early age is one form of effective prevention of health problems. Awareness of the importance of health must be instilled from an early age. Health promotion in schools launched by the World Health Organization uses a holistic model which includes the relationship between physical, mental, social and environmental aspects. Currently, health problems that often occur in school-aged children are respiratory infections, digestive infections and growth and development problems. These health problems are closely related to children's behavior and eating patterns. Healthy clean living behavior (PHBS), healthy snacks and growth and development in the I am a Healthy Child

Movement (GANAS) are three important pillars in improving the health of school-aged children. The I am a healthy child movement is a movement for a healthy lifestyle that teaches children to do positive things for themselves and others. Healthy lifestyle behavior is behavior that can influence children's nutritional status and their attitudes towards learning.

The form of health promotion will be packaged in interesting and interactive activities, using educational video media, posters and presented in the form of discussions and games, so that school-age children do not feel bored, and the message can be conveyed optimally. The I am a healthy child movement aims to get children used to living a healthy lifestyle and at school to have a comfortable environment for children to learn.

The method used in this research is a quantitative method with a simple random sampling technique by conducting direct interviews and unplanned questions. The method used also uses tools such as posters, ppt to attract the attention of students at Penuai Medan Elementary School. From this research, the researcher had a sample of 100 students and female students. Before the counseling was carried out, the average value of the counseling was 48.32% and after the counseling it was 89.78. Initially, many students did not know which way a clean and healthy lifestyle was. the importance of living clean and healthy.

Keywords: Health; child ; PHBS

PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan perilaku yang mencerminkan diri sendiri untuk melakukan kebersihan dan menjaga Kesehatan dan itu berawal dari diri sendiri. Dalam pelaksanaan PHBS ini dapat bermanfaat dalam meningkatkan Kesehatan dilingkungan sekitar sekolah. Ada beberapa hal yang termasuk program perilaku hidup bersih dan sehat, pertama dengan cara membuang sampah pada tempatnya, kedua mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, ketiga mengonsumsi makanan sehat di kantin sekolah dan lain-lain (Hidup et al., 2022). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hidup bersih dan sehat yaitu kebiasaan di rumah, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, serta guru yang memberikan contoh kurang baik kepada peserta didiknya. Namun, berdasarkan hasil penelitian di SD PENUAI MEDAN terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi PHBS ini yaitu faktor pengetahuan, faktor peran guru, faktor peran orang tua, peran tenaga kesehatan, dan kesediaan sarana dan prasarana. Dilaksanakannya program PHBS ini siswa dan siswi mengerti dan sadar akan pentingnya hidup bersih dan sehat (Purwati, Riana D, Hendro Bidjuni, 2014).

Promosi Kesehatan sejak dini merupakan salah satu bentuk pencegahan masalah kesehatan yang efektif. Kesadaran akan pentingnya kesehatan harus ditanamkan sejak dini. Promosi kesehatan di sekolah yang dicanangkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia menggunakan model holistik yang meliputi hubungan antar aspek fisik, mental, sosial dan lingkungan. Saat ini masalah kesehatan yang sering terjadi pada anak usia sekolah adalah infeksi pernapasan, infeksi pencernaan dan masalah tumbuh kembang. Masalah kesehatan tersebut sangat berkaitan erat dengan perilaku anak dan pola makan (Rismawati, 2018). Perilaku hidup bersih sehat (PHBS), jajanan sehat dan Tumbuh kembang dalam Gerakan Aku Anak Sehat (GANAS) merupakan tiga pilar penting dalam meningkatkan kesehatan anak usia sekolah. Gerakan aku anak sehat ini merupakan Gerakan melakukan pola hidup sehat yang mengajarkan anak-anak untuk melakukan hal yang positif untuk dirinya sendiri dan orang lain. Perilaku pola hidup sehat merupakan perilaku yang dapat mempengaruhi keadaan gizi anak-anak dan sikapnya dalam belajar. Dalam program Gerakan aku anak sehat yang dilakukan di

SD PENUAI MEDAN ada beberapa program yang dilakukan salah satunya program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Keumalasari, Hasballah K, 2019).

Program yang digerakan oleh Gerakan Aku Anak Sehat ada beberapa program : (1) Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah kebiasaan seseorang untuk mencegah penyakit dan menjaga lingkungan disekitarnya agar sehat. Dalam program ini terdapat 5 bagian yang diajarkan untuk anak-anak. (1). Mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir menggunakan sabun, (2). Jajanan warung yang sehat disekolah, (3) Membuang sampah pada tempatnya, (4) Rajin olah raga, (5) Rajin menggosok gigi (Notoatmodjo, 2014).

(2) Tumbuh Kembang Usia Sekolah Perkembangan fisik peserta didik usia SD meliputi pertumbuhan tinggi dan berat badan. Perubahan proporsi atau perbandingan antar bagian tubuh yang membentuk postur tubuh, pertumbuhan tulang, gigi, otot, dan lemak. Pertumbuhan dan perkembangan mempengaruhi cara memandang dirinya sendiri dan orang lain, yang berdampak dalam melakukan penyesuaian dengan dirinya dan orang lain (Nasution, 2015). Tumbuh kembang anak adalah proses perubahan fisik dan fungsi tubuh pada anak yang bekerja secara simultan. Pentingnya mengetahui fase tumbuh kembang anak akan mempengaruhi pola asuh orang tua dalam memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada anak, dan peran guru disekolah juga penting untuk tumbuh kembang anak karena di sekolah anak lebih sering berinteraksi dan belajar di sekolah (Nasution, 2015).

(3) Nutrisi Sehat Status gizi adalah gambaran keseimbangan antara kebutuhan akan zat gizi untuk pemeliharaan kehidupan, pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produksi energi satu pihak serta konsumsi zat gizi di lain pihak. Oleh karena itu, makanan bagi tubuh mempunyai peranan yang sangat penting untuk pembentukan sel-sel yang rusak (Febriyanto, 2016). Zat gizi adalah suatu tanda-tanda atau penampilan fisik yang diakibatkan karena adanya keseimbangan antara gizi seseorang dipengaruhi oleh tingkat konsumsi atau asupan makanan dan status kesehatan. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi yang optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan seseorang mengalami pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja Anak-anak usia sekolah dasar merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi. Adapun penyebabnya ialah tingkat ekonomi yang rendah, pemahaman orang tua yang sangat rendah tentang gizi yang dibutuhkan anak menyebabkan asupan gizi yang kurang seimbang pada anak usia sekolah. (Sumarni N, Rosidin U, 2020).

Berdasarkan hasil pengamatan, ditemukan sekolah lebih fokus mengarah pada penanaman budi pekerti dan nilai – nilai moral, dan cenderung kurang dalam kegiatan promosi kesehatan anak. Bentuk ekstrakurikuler yang ada disekolah diarahkan untuk menunjang aspek kognitif akademis, seperti : Bahasa Inggris, Mandarin dan matematika. Edukasi kesehatan dalam bentuk penyuluhan oleh tenaga medis belum pernah dilakukan, sejauh ini kegiatan kesehatan yang pernah ada di SD Swasta Penuai hanyalah imunisasi lanjutan, yang diadakan oleh petugas dari puskesmas setempat (“Balita A, Terhadap S, Ibu K, Kembang T,” 2020).

Hasil wawancara dengan salah satu guru di SD Penuai adalah kerap ada murid yang tidak hadir karena sakit dari kelas 1 sampai kelas 6. Hal ini menunjukkan bahwa morbiditas anak usia sekolah cukup tinggi. Gejala dan jenis penyakit yang paling sering muncul adalah seperti : batuk, pilek, demam, dan diare. Dari hasil wawancara tersebut dapat kita lihat bahwa perilaku hidup bersih sehat (PHBS) pada anak masih perlu di tingkatkan. Selain itu bentuk kantin dan menu jajanan yang tersedia tidak terjamin bersih dan higienis, hal tersebut menjadi salah satu penyebab tingginya jumlah anak sakit.

Selain itu masalah stunting dan wasting yang merupakan masalah global, juga terjadi di SD Penuai. Ditemukan ada anak yang memiliki tinggi badan yang lebih pendek dari standart usia dan ada juga anak dengan Berat badan yang overweight (obesitas)(A, 2023). Data terbaru dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) ditemukan sebanyak 1.645 anak mengalami diabetes. Di antara ribuan anak tersebut, sebesar 46,23 persen berada di usia 10 sampai 14 tahun dan 31,05 persen lainnya didominasi oleh usia 5 sampai 9 tahun. "Umumnya di kota-kota besar banyak ditemukan penyintas diabetes anak, seperti dari Jakarta, Medan, Padang, Palembang, Bandung, Semarang hingga Surabaya.

Konsumsi jajanan merupakan hal yang sangat melekat pada anak. Anak-anak diusia dini banyak dan sering ditemukan membeli jajanan dari luar yang belum tau kebersihannya dan serta kandungannya didalam makanan tersebut. Berdasarkan survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), lebih dari 99% anak mengkonsumsi jajanan saat di sekolah. Seringnya anak mengonsumsi jajanan bisa beresiko terjadinya masalah kesehatan yang tinggi pada anak-anak. Pendidikan kesehatan yang diberikan sejak dini akan membiasakan anak untuk hidup sehat sejak dini sehingga pada akhirnya akan tumbuh menjadi sehat, cerdas, dan ceria. Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada anak dimulai dari lingkungan keluarga sebab keluarga dan lingkungan sekolah, khususnya sekolah dasar (SD) disaat anak berusia 6-12 tahun(Rambe NL, 2020).

Pendidikan kesehatan sekolah merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian semua pihak. Sekolah merupakan langka yang strategis dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat karena sekolah merupakan lembaga yang sengaja didirikan untuk membina dan meningkatkan sumber daya manusia baik fisik, mental, moral maupun intelektual. Jika siswa dan siswi sering mengonsumsi jajanan yang tidak bersih bisa menyebabkan ketidak seimbangan gizi(Yunaz H, Andriyanti R, Wijayanti DT, Young M, Hee BS, Gyeong CS, 2020).

METODE

Sasaran penyuluhan pengabdian kepada masyarakat adalah siswa siswi SD Penuai Medan di kota Medan, hal ini bertujuan untuk dapat mengetahui tentang sejauh mana anak-anak dalam menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-harinya. Pendekatan metode pada penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling* dengan melakukan wawancara secara langsung dan pertanyaan yang tidak terencana. Metode yang digunakan juga menggunakan alat seperti poster ,ppt untuk menarik perhatian siswa dan siswi SD Penuai Medan. Adapun tahapan pelaksanaan yang akan di gunakan dalam pelaksanaan penyuluhan ini adalah sebagai berikut:

Tahap pertama, Tinjauan Lokasi. Tim penyuluh melakukan diskusi bersama beberapa mitra sekolah seperti kepala sekolah hingga guru-guru pengajar untuk memperoleh gambaran tentang fasilitas atau manajemen apa yang sudah terancang atau terencana untuk penanganan waspada bencana di sekolah.

Tahap kedua, Pembukaan. Tim penyuluh sebelum melakukan pemaparan materi terlebih dahulu melakukan wawancara dengan beberapa siswa untuk mengetahui bagaimana tanggapan responden terhadap Gerakan akua nak sehat yang dijelaskan di dalam materi. Wawancara seperti memberikan pertanyaan kepada siswa dan pertanyaan bersifat tidak terencana.

Tahap ketiga, Presentase Materi. Tim penyuluh melakukan pemeparan materi tentang Gerakan akua nak sehat . Hal tersebut bertujuan untuk memberikan pendidikan tentang apa saja program yang ada di Gerakan aku anak sehat di sekolah.

Tahap keempat, Penutup Dan Evaluasi. Disini tim penyuluh memberikan posttes kepada siswa, dengan tujuan agar tim penyuluh dapat menarik kesimpulan atas kegiatan penyuluhan dan mengevaluasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SD Penuai Medan di awali dengan melakukan tinjauan lokasi untuk melihat bagaimana sarana dan prasarana dalam mendukung adanya perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. Hasil yang di dapat untuk kategori fasilitas belum memadai, sudah ada beberapa fasilitas namun masih belum lengkap, fasilitas yang ada masih memerlukan perawatan dan pemeliharaan yang rutin agar fasilitas yang ada dapat dipergunakan secara maksimal dalam keadaan pola hidup bersih dan sehat di sekolah. Fasilitas yang ada di sekolah SD Penuai medan ada tempat untuk mencuci tangan sehingga siswa dan siswi bisa mencuci tangan sebelum dan sesudah makan dan setelah bermain.

Hasil wawancara dengan salah satu guru di SD Penuai adalah setiap hari pasti ada murid yang tidak hadir karena sakit, hampir tidak pernah sekalipun, ditemukan bahwa seluruh murid dari kelas 1 sampai kelas 6 hadir semua dengan lengkap. Hal ini menunjukkan bahwa morbiditas anak usia sekolah cukup tinggi. Gejala dan jenis penyakit yang paling sering muncul adalah seperti : batuk, pilek, demam, dan diare. Dari jenis penyakit yang sering terjadi ini, dapat kita lihat bahwa perilaku hidup bersih sehat (PHBS) pada anak masih perlu di tingkatkan. Selain itu bentuk kantin dan menu jajanan yang tersedia tidak terjamin bersih dan higienis, hal tersebut menjadi salah satu penyebab tingginya jumlah anak sakit hampir setiap harinya di SD Penuai Medan. Selain itu masalah stunting dan wasting yang merupakan masalah global, juga terjadi di SD Penuai. Ditemukan lebih dari 10 anak dari 238 anak memiliki TB yang lebih pendek dari standart usia. Ditemukan juga 5 anak dengan Berat badan yang overweight (obesitas).



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian Penanggulangan Bencana

Berdasarkan tabel 1 diperoleh bahwa terjadi peningkatan pengetahuan partisipan tentang penanggulangan bencana di Sekolah yang semula nilai rata-rata 48,32 menjadi 89,78. Gerakan akua nak sehat di SD Penuai Medan, Pendidikan tentang “Gerakan Aku Anak Sehat” ini sangat penting untuk anak-anak sehingga anak-anak bisa menerapkan pola hidup

bersih dan sehat. Dan setelah dilakukannya penyuluhan tentang “Gerakan Aku Anak Sehat” ini dan apa saja yang harus dilakukan siswa dan siswi banyak yang merespon dengan baik dan banyak juga siswa dan siswi yang bertanya sehingga Ketika kegiatan berlangsung suasana tidak terasa canggung.

Tabel 1. Perbedaan Skor Pengetahuan

Variabel Skor Pengetahuan	Partisipan (n=100)	
	Sebelum	sesudah
Rerata (SD)	48,32	89,78
Median	52,50	94,79
Rentang	15-70	75-100

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan adanya peningkatan sikap, tindakan dan pengetahuan tentang Gerakan aku anak sehat di SD Penuai Medan. Setelah diberikan edukasi diperoleh bahwa terjadi peningkatan pengetahuan partisipan tentang Gerakan Aku Anak Sehat di SD Penuai Medan yang semula nilai rata-rata 48,32 menjadi 89,78. Pendidikan tentang Gerakan Aku Anak Sehat ini sangat penting untuk anak-anak sehingga anak-anak bisa menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Dan anak-anak banyak belajar dan mengetahui pola hidup bersih dan sehat, dan mengetahui mana jajanan yang baik untuk di konsumsi dan yang tidak baik, dan bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan selalu menggosok gigi setiap hari .

DAFTAR PUSTAKA

- A, L. (2023). *Waspada! Diabetes Melitus Intai Anak Usia Sekolah, Kenali Gejalanya,le*.
- Balita A, Terhadap S, Ibu K, Kembang T. (2020). *Jurnal Kesehatan*, 5(1):1–11.
- Febriyanto, M. A. B. (2016). *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Di MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang*.
- Hidup, P., Dasar, S., Tambaan, N., Solikin, R., Wahyu, I., & Cahyani, N. (2022). *Vol. 6 No. 2 (2022)*. 6(2), 238–241.
- Keumalasari, Hasballah K, I. (2019). Promosi Kesehatan Cuci Tangan Dan Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa. *J Ilmu Keperawatan*, 5(1):1–11.
- Nasution, A. S. (2015). *Analisis Kandungan Zat Pewarna Sintetis Pada Makanan Dan Minuman Jajanan Di SDN Kelurahan Ciputat Kecamatan Ciputat Kota Tangsel Tahun 2014*.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni, Rineka Cipta*.
- Purwati, Riana D, Hendro Bidjuni, and A. B. (2014). “Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Perilaku Klien Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan*, 2(2).

- Rambe NL, S. W. (2020). *status biokimia , dan status sindrom metabolik pegawai Pengaruh Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP) terhadap peningkatan kepatuhan ibu dalam pemantauan perkembangan anak*. 4(1):79–86.
- Rismawati. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelaikan Kantin Sehat Di Sekolah Dasar Kecamatan Medan Belawan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3): 131–.
- Sumarni N, Rosidin U, S. U. (2020). Penguatan Kapasitas Siswa Sd Jati Iii Tarogong Dalam Upaya Meningkatkan Kewaspadaan Pada Jajanan Tidak Sehat. *Kumawula J Pengabdi Kpd Masy*, ;3(2):289.
- Tahun S, D. DI. (2019). *STATUS GIZI DAN POLA KONSUMSI MAKANAN ANAK USIA*. 1(1):34–41.
- Yunaz H, Andriyanty R, Wijayanti DT, Young M, Hee BS, Gyeong CS, et al. (2020). Penyuluhan tentang hidup bersih dan sehat bagi murid sekolah dasar 1. *J Pengabdi Teratai*, 1(2):237–4.