

Penyuluhan Pola Hidup Sehat Pada Anak Usia Dini di PAUDQU Al-Asyary

Sakum¹, Siti Sopiah², M. Padly³, Sarwo Edy⁴, Nenda⁵, MH Ainulyaqin⁶

^{1,2,3,4,6}Ekonomi Syariah, Universitas Pelita Bangsa

⁵BKPI, Universitas Pelita Bangsa

sakum@pelitabangsa.ac.id

Diterima: 03 Oktober 2023

Direvisi: 14 Oktober 2023

Dipublikasikan: 30 Oktober 2023

Abstrak

Dari hasil observasi pola hidup sehat dan cara menggosok gigi yang baik dan benar masih banyak anak yang kurang menjaga pola hidup sehat dan kesehatan gigi maka dari itu penulis melakukan penyuluhan pola hidup sehat dan tatacara sikat gigi yang baik dan benar. Pola Hidup sehat dan Kesehatan gigi pada anak akan sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang gigi mereka. Salah satu upaya dalam menjaga pola hidup sehat dan kesehatan gigi adalah dengan melaksanakan penyuluhan pola hidup sehat dan tatacara sikat gigi yang baik dan benar. Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh penulis yaitu melaksanakan penyuluhan pola hidup sehat dan tatacara sikat gigi yang baik dan benar yang bertempat di PAUDQU Al-Asyary, Cikarang Barat, Bekasi. Pemateri pada kegiatan ini adalah Mahasiswa pelaksanaan program. Peserta dari kegiatan ini adalah anak-anak kelas A dan B PAUDQU Al-Asyary, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak usia dini dalam pengetahuannya mengenai pentingnya sikat gigi dan tatacara sikat gigi yang baik dan benar.

Kata Kunci : *Penyuluhan, Pola Hidup Sehat, Sikat Gigi*

Abstract

From the results of observing healthy lifestyles and how to brush teeth properly and correctly, there are still many children who do not maintain a healthy lifestyle and healthy teeth, therefore the author provides information on healthy lifestyles and good and correct toothbrushing procedures. A healthy lifestyle and dental health in children will greatly influence the growth and development of their teeth. One of the efforts to maintain a healthy lifestyle and healthy teeth is to provide education on healthy lifestyles and proper and correct toothbrushing procedures. Community service carried out by the author is carrying out counseling on healthy lifestyles and proper and correct toothbrushing procedures at PAUDQU Al-Asyary, West Cikarang, Bekasi. The speakers for this activity are students implementing the program. Participants in this activity are children from classes A and B at PAUDQU Al-Asyary, which aims to increase the knowledge of young children regarding the importance of toothbrushes and good and correct toothbrushing procedures.

Keywords: *Counseling, Healthy Lifestyle, Toothbrush*

PENDAHULUAN

Tertulis di dalam Undang-Undang No. 23/1992 Pasal 1 ayat (1) dalam (Siswanto, 2012). Kesehatan adalah keadaan sejahtera mulai dari badan, jiwa, dan hingga sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Dan diantara kesehatan yang dimiliki masyarakat yang terpenting adalah kesehatan anak usia dini karena berpengaruh pada tumbuh kembang anak tersebut. Anak usia dini yang berumur 0-6 tahun yang biasanya disebut masa *golden age* atau usia emas adalah usia yang sangat penting, dimana pada masa anak tersebut pada perkembangan fisik, motorik, intelektual, bahasa, dan emosional yang berlangsung dengan sangat

cepat. Untuk terciptanya pola hidup sehat di rumah dan juga sekolah perlu pendampingan orang tua dan guru karena interaksi anak-anak sangat lah berpengaruh terhadap kebiasaan-kebiasaannya setiap hari. Selain itu, komponen guru merupakan promotor terbaik dalam kegiatan pendidikan sebab mereka akrab dengan metode mendidik dan memotivasi siswa sekolah. Hal tersebut selaras dengan isi UU No.14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen, Pada pasal 1 bahwa guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Dalam pasal 10 bahwa kompetensi seorang guru meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi (Riolina, 2017).

Gaya hidup sehat merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk peningkatan kesehatan, menciptakan hidup yang sehat dan menerapkan kebiasaan berperilaku yang sehat dan bersih. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memperkuat budaya individu, kelompok atau masyarakat di lingkungan sekolah untuk peduli terhadap kesehatan dan menjadikan terciptanya kualitas hidup yang lebih baik sebagai prioritas. PHBS pada hakekatnya adalah upaya penyampaian pola hidup sehat melalui individu, kelompok atau masyarakat di lingkungan sekolah, dengan menggunakan saluran komunikasi untuk menyampaikan informasi yang berbeda-beda (Indriastuti & SE, 2021). PHBS sekolah menggambarkan rangkaian upaya pencegahan yang dilakukan oleh pihak sekolah terhadap penyakit, menjadikan area sekolah tampak bersih dan sehat, serta meningkatkan kesehatannya (Abidah & Huda, 2018), (Wiranata, 2020).

Selain pola hidup sehat, mengkonsumsi vitamin juga merupakan suatu langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan menjaga sistem imun. Karena pada dasarnya sistem imun memiliki kemampuan dengan sendirinya sebagai pertahanan terhadap mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus dan bakteri, akan tetapi jika dikombinasikan dengan penggunaan vitamin maka tubuh akan menghasilkan efek jauh lebih baik dari sebelum mengkonsumsi Vitamin. Selain itu dalam pola hidup sehat salah satu hal yang penting bagi anak-anak yaitu menjaga kesehatan gigi dan mulut (Elvira et.al., 2021), (Hari, 2023).

Kesehatan gigi dan mulut ini akan selalu berkaitan dengan perilaku menyikat gigi yang baik dan benar. Kesehatan gigi dan mulut pada anak akan sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang gigi mereka. Salah satu Langkah dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah dengan pemberian edukasi mengenai tata cara sikat gigi yang baik dan benar. Metode ini selain memberikan informasi secara lisan dengan bahasa yang mudah untuk dipahami, juga memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk melihat langsung bagaimana demonstrasi dari ilmu yang sudah diberikan serta mereka mendapat kesempatan untuk mengaplikasikan ilmu tersebut dengan pengawasan dan pendampingan sehingga mereka akan lebih mudah mengerti dan menerima suatu informasi.

Kemandirian anak salah satunya dapat dilihat melalui kegiatan sehari-hari yaitu menanamkan kemandirian pada anak usia dini dilakukan melalui kebersihan. Kemandirian anak usia dini dapat dilakukan seperti menggosok gigi sendiri. Pembentukan kemandirian menggosok gigi pada anak harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari tanpa ada perasaan terpaksa. Kemampuan menggosok gigi secara baik dan benar merupakan faktor yang cukup penting untuk perawatan kesehatan gigi dan mulut anak usia dini. (Purnama et al., 2020), (Oktaviani et al., 2022).

Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PkM) merupakan kegiatan yang melibatkan masyarakat dengan tujuan membantu meningkatkan permasalahan masyarakat dalam kehidupan sosial, ekonomi ataupun pengetahuan termasuk kesehatan. (Maharani et al., n.d.). Pada pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di desa Telajung, penulis melakukan edukasi mengenai “Penyuluhan Pola Hidup Sehat Dan Cara Sikat Gigi Yang Baik Dan Benar, yang bertempat di Sekolah di PAUDQU Al-Asyary, Cikarang Barat, Kab. Bekasi. Edukasi ini diberikan kepada anak-anak usia dini yang masih membutuhkan pengetahuan mengenai hal menjaga Kesehatan gigi dan mulut, karena masih banyak anak-anak yang masih sangat menyepelkannya. Dengan begitu, sangat penuh harap agar pemberian edukasi ini dapat diterima baik dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat di lingkungan Desa Telajung menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Tujuan pengabdian ini untuk memberi pemahaman mengenai “Pola Hidup Sehat dan Cara Menggosok Gigi Yang Baik Dan Benar” pada anak usia dini di lingkungan Desa Telajung. Sumber data yang dihimpun pada artikel PkM berdasarkan dari data yang ada di lapangan dan studi pustaka berupa artikel-artikel online yang berhubungan program kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Berikut ini tahapan kami dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan pola hidup sehat dan cara menggosok gigi yang baik dan benar;

1. Koordinasi dengan kepala sekolah PAUDQU Al-Asyary bahwa tim PkM akan melaksanakan penyuluhan pola hidup sehat dan cara menggosok gigi yang baik dan benar
2. Menyiapkan materi dan peralatan yang akan di gunakan dalam kegiatan tersebut berupa sikat gigi, pasta gigi, gelas plastik sebanyak jumlah anak-anak yang ada
3. Mendampingi pada saat pelaksanaan kegiatan dengan memberikan materi berupa pengertian pola hidup sehat, cara menjaga tubuh tetap sehat, memberitahu macam macam makanan bergizi yang baik untuk tubuh
4. Kemudian di lanjut dengan praktik cara menggosok gigi yang baik dan benar, di awali dengan membuat barisan memanjang, membagikan alat sikat gigi yang telah di siapkan lalu memandu anak-anak menggosok gigi dengan baik dan benar dengan di pergakan menggunakan patung gigi
5. Setelah penyuluhan dan praktik selesai kemudian memberi pertanyaan seputar pola hidup sehat dan cara menggosok gigi kepada anak-anak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menghasilkan dua strategi yaitu Peran guru PAUD dalam pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat, serta cara menggosok gigi yang baik dan benar. Dengan cara mengedukasi anak-anak PAUD Al-Asyary agar melaksanakan perilaku bersih dan sehat serta mengajarkan cara menggosok gigi yang baik dan benar sebagai berikut:

A. Peran guru PAUD dalam pelaksanaan pola hidup sehat

Usaha yang dilakukan Kepala Sekolah PAUD diantaranya yaitu dengan cara membuat kebijakan Pola Hidup Yang Sehat Dan Bersih, serta melakukan evaluasi. Sekolah melaksanakan program yang

diawali pembuatan program, melakukan pengawasan, memberikan sosialisasi yang berupa, Pemasangan banner dan pamflet. Selain itu, menanamkan nilai-nilai untuk melaksanakan Pola Hidup Yang Sehat Dan Bersih sesuai kurikulum yang berlaku.

Penanaman nilai-nilai untuk melaksanakan Pola Hidup Yang Sehat Dan Bersih harus dilakukan setiap harinya oleh anak usia dini. Adapun lima cara hidup sehat dan bersih dimulai dari mencuci tangan dengan air mengalir menggunakan sabun sebelum memasuki area sekolah, Kedua menggosok gigi dengan cara yang baik dan benar agar membiasakan anak merawat gigi sedini mungkin. Ketiga mengkonsumsi makanan 5 sehat 4 sempurna berupa makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran dan buah-buahan. Keempat menjaga kebersihan lingkungan sekolah, dengan cara membuang sampah pada tempatnya dan membersihkan ruangan setelah kegiatan belajar mengajar usai, Kelima melakukan olahraga secara teratur sebelum pembelajaran dimulai.

B. Penerapan guru PAUD dalam pelaksanaan cara menggosok gigi yang baik dan benar

Dalam melaksanakan penerapan cara menggosok gigi yang baik dan benar, diawali koordinasi dan persiapan kegiatan oleh pihak sekolah kemudian dilanjutkan pelaksanaan kegiatan. Memperaktekan tata cara sikat gigi yang di ajarkan kepada Semua anak-anak PAUDQU Al-Asyari membentuk dua barisan lalu masing masing memegang sikat gigi, pasta gigi dan gelas plastic yang sudah berisi air, kemudian anak – anak melakukan sikat gigi sambil di pandu oleh penulis dengan menggunakan manekin gigi. Berikut ini cara menggosok yang baik dan benar :

1. Posisikan sikat sebesar 45 derajat pada arah gusi serta gigi
2. Sikatlah area paling belakang kemudian maju ke bagian depan secara perlahan
3. Sikat perlahan dengan gerakan tangan seolah membentuk lingkaran
4. Posisikan sikat menjadi vertikal saat menggosok area bagian belakang supaya bersihnya maksimal.
5. Bersihkan juga pinggiran gusi secara lembut dan pelan – pelan
6. Sikat bagian ujung lidah untuk menghindari paparan bakteri pada mulut
7. Untuk pasta gigi tidak boleh tertelan dan harus di keluarkan setelah berkumur
8. Bilas dengan berkumur sampai bersih
9. Selesai.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Penyuluhan pola hidup sehat



Gambar 2. Praktik menyikat gigi

SIMPULAN

Dengan adanya penyuluhan edukasi sikat gigi meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan gigi dan mulut pada anak usia dini. Anak-anak jadi mengetahui seberapa pentingnya menjaga kesehatan gigi dan betapa mudahnya merawat gigi yaitu dengan rajin menggosok gigi 2 kali dalam sehari. Saran kami untuk guru sekolah PAUDQU Al-Asyary yaitu periksa gigi anak-anak sekurang-kurangnya 2 kali dalam seminggu.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami dari tim PkM mengucapkan terimakasih banyak kepada kepala sekolah PAUDQU Al-Asyary telah berkenan mengizinkan kami melaksanakan penyuluhan kepada anak-anak, semoga kegiatan yang telah kami laksanakan bisa bermanfaat bagi anak-anak PAUDQU Al-Asyary agar tetap sehat dan bersemangat dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainulyaqin, M. H., Achmad, L. I., & Meilani, M. A. (2023). Peningkatan Kesejahteraan Santri Berbasis Manajemen Pengelolaan Wakaf Produktif di Pesantren Assyifa Subang. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 9(01), 221-228. doi: <http://dx.doi.org/10.29040/jiei.v9i1.7951>
- H a r i, Jau. (2023). Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini Dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MEMBANGUN NEGERI*, 7(2), 24–33. <https://doi.org/10.35326/pkm.v7i2.3517>
- Maharani, A. K., Aqilah, T. S., Yumni, S. Z., Nur, L., & Kusumawardani, B. (n.d.). *Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan Gigi Anak Usia Dini di Dusun Gayasan Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*.
- MH Ainulyaqien, Kisanda Midisen, Sukron Mamun, Rini Setyowati, & Djoko Nugroho. (2021). Sosialisasi Penerapan E-Commerce Untuk Meningkatkan Daya Saing UMKM di Desa Karangmulya. *Jurnal Pengabdian Pelitabangsa*, 2(01), 77-81. <https://doi.org/10.37366/jabmas.v2i01.2523>
- MH Ainulyaqien, Sakum, Sarwo Edy, Djoko Nugroho, & Siti Juariah. (2021). Sosialisasi Cara Berbisnis Secara Syariah Lewat E-commerce Bagi Siswa SMA Islam Yaspia Cibarusah. *Jurnal Pengabdian Pelitabangsa*, 2(02), 55-60. <https://doi.org/10.37366/jabmas.v2i02.2544>
- Nasri, N., Kaban, V. E., Syahputra, H. D., Ginting, J. G., & Tania, C. G. (2023). Peningkatan Pengetahuan Pola Hidup Bersih dan Sehat serta Penggunaan Vitamin pada Anak di Panti Asuhan Claresta. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 2(1), 145–153. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v2i1.1712>
- Oktaviani, E., Feri, J., Aprilyadi, N., Dewi Ridawati, I., Keperawatan Lubuklinggau, P., & Kemenkes Palembang, P. (2022). Edukasi Kesehatan Gerogi (Gerakan Gosok Gigi) Untuk Menjaga Kesehatan Gigi Dan Mulut Anak Pra Sekolah. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 5(2), 363–371. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/JCES/article/view/7732>
- Purnama, T., Ngetemi, N., Sofian, R., Kasihani, N. N., RE, P. R., & Nurbayani, S. (2020). Model 5Days Gosgi Sebagai Upaya Pembentukan Kemandirian Menggosok Gigi Anak Usia Dini Di Sekolah. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 14(1), 19–24. <https://doi.org/10.36082/qjk.v14i1.96>
- Riolina, A. (2017). Peran Guru dalam meningkatkan kesehatan gigi dan mulut siswa di Sekolah <https://jurnal.pelitabangsa.ac.id/index.php/jabmas>

- Dasar. *Jurnal Ilmu Kedokteran Gigi*, 1(2), 51–54.
- Sakum, MH Ainulyaqien, Yudianto Achmad, Adam Lubis, & Saiful Mukti Ali. (2021). Sosialisasi Bank Sampah dan Pemanfaatan Limbah Menjadi Produk Bernilai di Desa Cibatu sebagai Pengembangan Desa Go Green. *Jurnal Pengabdian Pelitabangsa*, 2(01), 71-76. <https://doi.org/10.37366/jabmas.v2i01.2522>
- Sakum, Sarwo Edy, MH Ainulyaqien, Kisanda Midisen, & Sukron Mamun. (2021). Pembuatan Apotek Hidup atau Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Desa Karanghaur. *Jurnal Pengabdian Pelitabangsa*, 2(02), 43-48. Retrieved from <https://www.jurnal.pelitabangsa.ac.id/index.php/jabmas/article/view/2527>
- Sarwo Edy, Listian Indriyani Achmad, MH Ainulyaqien, Siti Juariah, & Nenda. (2021). Penyuluhan Anti Bullying Guna Meningkatkan Pembangunan Pendidikan Karakter Siswa di SMK Armaniyah Cikarang. *Jurnal Pengabdian Pelitabangsa*, 2(01), 64-70. <https://doi.org/10.37366/jabmas.v2i01.2521>
- Sidaruruk, D. I. dkk. (2023). Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora Volume 2 Nomor 1 (2023) 74. *Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 11576–11584. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu>
- Wiranata, I. G. (2020). Penerapan Positive Parenting Dalam Pembiasaan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Kepada Anak Usia Dini. *Pratama Widya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 82–88. <https://www.ejournal.ihdn.ac.id/index.php/PW/issue/archive>