

Peningkatan Pengetahuan tentang CTPS dan Makanan Seimbang Menggunakan Audio Visual

Riska Ratnawati, *Novita Dwi Rahma Putri, Irma Mulatul, Difa Meysa Damayanti, Ayu Dwi Rahmawati
Sekolah Tinggi Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun, Indonesia

ABSTRAK

Penerapan CTPS dan konsep pola makan seimbang merupakan salah satu cara sederhana yang memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan tubuh. Aktif mempraktikkan cuci tangan dengan sabun, air bersih yang mengalir dan pemenuhan kembali nutrisi tubuh dengan konsep "Isi Piringku" sangat diperlukan untuk mencegah tubuh dari infeksi penyakit. Kegiatan edukasi kesehatan ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada siswa SDN Giripurno tentang CTPS dan konsep pola makan seimbang yang kemudian dapat menjadi kebiasaan baik karena dipraktikkan dan dilakukan sejak dini. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, pemutaran video dan praktik CTPS menggunakan air mengalir. Kegiatan dilakukan di SDN Giripurno yang terdiri dari kelas 1 dan 2 berjumlah 22 Anak. Hasil dari kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah anak-anak mampu melakukan praktik CTPS dan mendapatkan pengetahuan mengenai makanan seimbang agar dapat mengurangi angka penularan penyakit dan mencegah masalah kesehatan seperti gizi buruk dan Stunting. Dari kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa menwujudkan hidup bersih sehat sejak dini dapat dilakukan dengan CTPS dan Konsep makanan seimbang.

Kata kunci: CTPS, Makanan Seimbang, Penyuluhan.

Increasing Knowledge about CTPS and Balanced Food at SDN Giripurno using Audio Visual

ABSTRACT

The application of CTPS and the concept of balanced food is one simple but very influential way and body health. Diligent in applying how to wash hands using soap and running water and fulfilling body nutrition with the concept of "Fill My Plate" is very necessary to prevent the body from infection with diseases. This health counseling activity aims to provide education related to CTPS and the concept of balanced food to SDN Giripurno students which can later become a good habit because it has been applied and familiarized from an early age. The method used in this activity is by giving lectures, video screenings and CTPS practices using running water. Activities were carried out at SDN Giripurno consisting of grades 1 and 2 totaling 22 children. The result of this health counseling activity is that children are able to practice CTPS and gain knowledge about balanced food in order to reduce the rate of disease transmission and prevent health problems such as malnutrition and stunting. From this activity, it can be concluded that realizing a healthy clean life from an early age can be done with CTPS and the concept of balanced food.

Keyword: CTPS, Balanced Meals, Counseling.

* Corresponding Author:

Email : noviaalexandra092@gmail.com
Alamat : Jl. Taman Praja No.25, Kec. Taman,
Kota Madiun, Jawa Timur 63139.

Hal: 9-16

This Journal is licensed under a [Creative Commons Attribution ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Menurut Kemenkes RI 2009 upaya kesehatan adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan secara terpadu dan berkesinambungan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam bentuk pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, pengobatan penyakit, dan rehabilitasi kesehatan yang diselenggarakan oleh pemerintah, organisasi, individu maupun komunitas dalam masyarakat.

Perilaku hidup sehat sangat penting diajarkan kepada siswa di sekolah dasar. Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah harus dilakukan demi menjaga kesehatan dan juga keselamatan seluruh warga sekolah. Salah satu bentuk perilaku hidup bersih dan sehat, yaitu dengan membiasakan diri mencuci tangan dengan menggunakan sabun. Program kesehatan ini disebut dengan CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun). Mengajarkan anak mencuci tangan pakai sabun sangat penting sebab tangan merupakan salah satu bagian tubuh yang rentan karena berisiko menyebarkan berbagai jenis bakteri yang tidak terlihat dengan mata telanjang. Cuci tangan menjadi salah satu kebiasaan baik yang perlu diajarkan kepada anak sekolah dasar. Selain menjadi cara untuk menjaga kebersihan tubuh, kebiasaan cuci tangan membuat anak terhindar dari berbagai gangguan kesehatan yang rentan terjadi (Toar dkk., 2023).

Cuci tangan pakai sabun (CTPS) merupakan salah satu tindakan kebersihan yang meliputi tangan dan jari dengan sabun dan air hingga bagian tangan menjadi bersih. Mencuci tangan pakai sabun adalah proses menghilangkan kotoran pada bagian kedua tangan secara mekanis dengan sabun dan air mengalir, mencuci tangan dengan sabun merupakan cara sederhana, mudah, dan bermanfaat untuk mencegah berbagai penyakit mematikan yang dapat dihindari dengan mencuci tangan, seperti penyakit Diare dan ISPA yang sering menjadi penyebab kematian anak-anak (Natsir dkk., 2018).

Tangan merupakan bagian tubuh kita yang paling rentan terkontaminasi oleh kotoran dan kuman. Saat kita memegang sesuatu dan berjabat tangan, pastinya banyak sekali kuman yang menempel di kulit tangan kita. Jadi telur cacing, virus, bakteri dan parasit mencemari kulit tangan, dan akan tertelan masuk ke dalam tubuh jika kita tidak mencuci tangan dulu sebelum makan atau memegang makanan. Selain itu, bakteri penyebab penyakit juga dapat menempel di tangan kita setelah memegang uang, memegang pintu kamar mandi, memegang telepon umum, memegang mainan, dan barang lainnya di tempat umum (Sharasy, 2023).

Mencuci tangan menggunakan sabun tidak bisa serta merta dapat digantikan mencuci tangan dengan larutan deterjen, karena mencuci tangan dengan sabun dapat menghilangkan hampir 99% kuman di permukaan tangan, sedangkan cairan pembersih tangan hanya dapat membersihkan tangan kotor yang dapat dilihat oleh mata. Melakukan semua langkah mencuci tangan secara konsisten dan benar dapat melindungi kita dan orang lain dari penularan kuman penyakit yang terbawa oleh tangan kita. Cuci tangan terbaik adalah menggunakan air bersih dan sabun (Masyarakat dkk., 2021).

Selain CTPS ada satu hal lagi yang tidak kalah penting yaitu tentang penerapan gizi seimbang pada anak-anak. Gizi seimbang merupakan penataan bahan makanan sehari-hari dengan kandungan gizi sesuai jenis dan jumlah yang dibutuhkan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan aktivitas fisik yang berkualitas, perilaku hidup bersih, menjaga berat badan normal agar tidak terjadi adanya masalah gizi. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan pada anak-anak perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat (Permenkes RI, 2014).

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Peningkatan Pengetahuan tentang CTPS Dan Makanan Seimbang di SDN Giripurno dengan sasaran siswa kelas 1 dan 2 yang berjumlah 22 anak menggunakan media video dan gerak lagu". Karena peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan menjadi salah satu jalur alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa khususnya siswa sekolah dasar dalam pemenuhan gizi dan mengenalkan kepada mereka apa itu gizi seimbang dan apa yang harus mereka lakukan agar kebutuhan gizi dalam tubuh mereka dapat terpenuhi. Selain melakukan edukasi kita juga harus melakukan sebuah ajakan atau hal positif yang nantinya dapat menarik minat para siswa untuk suka dan menganggap sesuatu yang baik itu dapat disukai dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan ini diawali dengan membuat surat izin kegiatan pengabdian masyarakat yang ditujukan kepada Kepala Sekolah SDN Giripurno Kabupaten Magetan. Waktu pelaksanaan dilakukan pada hari Senin 10 Agustus 2023. Sampel kegiatan adalah siswa siswi kelas 1 dan 2. Kegiatan pengabdian masyarakat meliputi penyuluhan tentang langkah-langkah CTPS dan Isi Piringku, Praktik CTPS. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode ceramah dengan bantuan media power point dan pemutaran video sebagai bentuk pemberian edukasi CTPS dan Isi Piringku. Instrument yang digunakan adalah layar power point yang berisi materi edukasi, selain itu ada lembar pre test untuk melihat pengetahuan awal siswa siswi tentang materi yang akan disampaikan. Metode ceramah merupakan metode atau suatu cara menjelaskan secara lisan dan menjelaskan suatu gagasan, pengertian, atau pesan kepada kelompok sasaran guna memperoleh informasi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keberhasilan penyuluhan kesehatan tergantung kepada komponen pembelajaran. Media penyuluhan kesehatan merupakan salah satu komponen dari proses pembelajaran. Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif afeksi dan psikomotor dapat dipercepat. Seperti

pada Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan Makanan Seimbang ini, mengajari anak mencuci tangan pakai sabun sangatlah penting, apalagi di masa pandemi seperti ini. Mencuci tangan dengan sabun lebih efektif membunuh kuman dibandingkan hanya menggunakan air. Untuk langkah cuci tangan dengan baik dan benar dilakukan dengan 6 langkah :

- a. Basahi tangan, gosokkan sabun pada telapak tangan secara lembut dan merata dengan arah melingkar.
- b. Usap dan gosok punggung kedua tangan secara bergantian.
- c. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih.
- d. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci.
- e. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.
- f. Langkah terakhir letakkan ujung jari pada ujung dan gosok perlahan, bilas dengan air bersih dan keringkan.

Serta mengajarkan kepada mereka tentang asupan gizi seimbang yang diperlukan pada tubuh mereka sangat mempunyai dampak penting dalam menjaga kesehatan tubuh, menjaga imunitas tubuh dan meningkatkan kinerja otak (Sambo, 2020). Menurut penelitian Jayanti (2019) Pola makan seimbang merupakan pola makan yang baik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pada pola makan seimbang, makanan disusun berbentuk piramida, khususnya kerucut menghadap keatas. Yang mana setiap bahan merupakan bagian terpenting pada makanan sehubungan dengan jumlah makanan yang akan dikonsumsi. Kesehatan individu perlu dikembangkan dari usia dini bagi anak-anak khususnya pada usia dasar oleh karena itu, dilakukannya penyuluhan ke Sekolah Dasar Negeri Giripurno di Kecamatan Kawedanan, Kabupaten Magetan.



Gambar 1
Penyampaian Materi CPTS dan Isi Piringku



Gambar 2
Praktek Mencuci Tangan dengan Sabun di Air Mengalir

Dengan memberikan informasi tentang “Isi Piringku” dan membantu mereka dalam menerapkan praktik CTPS yang baik, anak-anak dapat menambah pengetahuannya, sejalan dengan pernyataan Kartika (2016), pernyataan bahwa dengan menyampaikan informasi melalui kursus atau melalui materi promosi kesehatan visual yang dapat menarik dan mudah dipahami oleh siswa tentang CTPS dan bahwa konten “Isi Piringku” dapat meningkatkan pengetahuan bagi siswa. Hal ini sesuai dengan Natsir (2018) yang menunjukkan bahwa pengetahuan siswa kelas IV dan V SDN 169 Bonto Parang mengalami peningkatan pengetahuan tentang PHBS khususnya CTPS setelah mendapat pelatihan. Menurut Amareta (2017), dengan mengadakan demonstrasi kelompok kecil dan menyediakan fasilitas cuci tangan. Pada kegiatan dibagi menjadi dua tahap antara lain:

- a. Penyampaian materi tentang pengetahuan isi piringku dan langkah-langkah CTPS yang baik dan benar.

Pemberian materi mengenai isi piringku dan CTPS dengan baik dan benar dilaksanakan pada anak SDN Giripurno kelas 1 dan 2 sejumlah 22 anak. Pemberian materi ini bertujuan untuk memberi pengetahuan pada anak. Sehingga dengan adanya pemberian informasi kesehatan ini, anak akan mengetahui cara mencuci tangan yang baik dan benar dan makanan yang sehat dan seimbang.

- b. Tahap kedua : Menampilkan video CTPS dan Isi piringku serta mendampingi siswa melakukan praktik langkah-langkah CTPS.

Setelah materi disampaikan dilanjutkan menonton video serta lagu yang berisi langkah-langkah CTPS dan Isi Piringku untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak. Kegiatan akhir yaitu melakukan praktik mencuci tangan menggunakan sabun bersama anak-anak agar mereka dapat memahaminya dengan lebih baik lagi.

Dari hasil kedua tahap yaitu penyampaian materi dan menampilkan video yang digunakan dalam penelitian ini menampilkan langkah cuci tangan 6 langkah, metode bernyanyi, dan juga menampilkan penjelasan tentang manfaat cuci tangan dan waktu yang tepat untuk cuci tangan. Meningkatnya perilaku cuci tangan pada anak prasekolah tersebut karena anak mau belajar dan praktik cuci tangan pada saat diputarkannya video tersebut.

Melalui video edukasi tersebut dapat menambah pengetahuan anak tentang cuci tangan 6 langkah yang benar, mengetahui manfaat dari cuci tangan yang benar sehingga anak mempraktekkan pada kehidupan sehari-hari. Kebiasaan uci tangan pada anak tersebut dipengaruhi dengan sarana dan prasarana untuk cuci tangan seperti kran, sabun cair, dan tisu atau kain lap sudah tersedia sejak sebelum dilakukan penelitian, dan meningkat setelah mendapatkan ilmu baru yang diperoleh dari pembelajaran melalui video meningkatkan pengetahuan anak.

Selain itu tak hanya dalam mencuci tangan namun pada materi isi piringku sikap siswa terhadap pemilihan makanan dipengaruhi juga oleh penginderaan terhadap gambar atau objek pada media audiovisual yang telah dikenalkan selama proses penyuluhan. Pemberian pengetahuan diharapkan dapat membentuk sikap yang baik dan akhirnya dapat berpengaruh terhadap perilaku. Peneliti berpendapat bahwa kurangnya kemampuan cuci tangan dan menentukan makanan dengan gizi seimbang pada anak disebabkan oleh beberapa faktor antara lain karakteristik umur, jenis kelamin, tingkat pengetahuan, dan pola asuh.

Usia mempengaruhi perilaku seseorang juga bisa mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya. Sikap merupakan reaksi yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek. Kurangnya kemampuan anak dilihat dari kurangnya pengetahuan disebabkan karena anak belum pernah mendapatkan edukasi tentang cuci tangan yang benar dan belum ada pembelajaran cuci tangan secara langsung.

Menurut peneliti jenis kelamin berpengaruh dalam perilaku cuci tangan yang baik dan benar sesuai SOP cuci tangan. Anak perempuan lebih mudah menerima materi dan informasi karena anak perempuan lebih fokus dan memperhatikan saat diberikan intervensi, dan mampu mempraktikkan langkah-langkah cuci tangan yang baik dan benar dibandingkan dengan anak laki-laki. Pendengaran dan penglihatan pada anak perempuan juga lebih sensitif dibandingkan pada anak laki-laki. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Andriyani (2017).

Adapun keuntungan dalam pemanfaatan media audio visual dalam proses penyuluhan yang dilakukan yaitu pembelajaran dengan media audiovisual berupa video sangat efektif, karena memiliki daya tarik tersendiri bagi anak sekolah dan sifat dari audiovisual tersendiri lebih menarik dan dapat disaksikan berulang kali. Hal ini sejalan dengan penelitian Setiawan (2020), yaitu kelebihan audiovisual antara lain menarik, informasi bisa langsung dari narasumber, dapat disaksikan lebih dari satu kali, dan kendali suara lebih jernih. Keberhasilan

dalam pemberian intervensi ini dapat dipengaruhi dengan adanya suasana kelas yang nyaman. Menurut peneliti yang menyebabkan terjadinya peningkatan sikap siswa sekolah dasar dalam memilih makanan dan dasar mencuci tangan yang benar adalah karena media penyuluhan yang digunakan. Media penyuluhan berfungsi untuk mengerahkan indera sebanyak mungkin kepada suatu objek sehingga mempermudah persepsi. Media penyuluhan membuat seseorang dapat lebih mengerti informasi atau materi yang dianggap rumit menjadi lebih mudah.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan peningkatan kesadaran CTPS dan Isi Piringku berjalan dengan baik. Kegiatan dilaksanakan secara luring dengan penerapan prosedur medis untuk memaksimalkan manfaat yang dapat diterima oleh siswa-siswi. Semoga kegiatan ini dapat menjadi motivasi yang tepat untuk mengubah perilaku masyarakat, khususnya siswa-siswi SDN Giripurno agar menjadi lebih sehat. Kesimpulan dari penjelasan tersebut adalah bahwa keberhasilan penyuluhan kesehatan tergantung pada komponen pembelajaran, di mana media penyuluhan kesehatan menjadi elemen krusial. Media yang menarik memiliki potensi untuk mempercepat perubahan dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Studi kasus tentang penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan Makanan Seimbang menunjukkan keefektifan metode penyuluhan terhadap anak-anak, membuktikan bahwa pemahaman praktis seperti langkah-langkah cuci tangan dan pendekatan gizi seimbang memberikan dampak positif. Faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia, dan tingkat pengetahuan memainkan peran penting dalam membentuk perilaku kesehatan anak-anak. Penggunaan media audiovisual, terutama video, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap mereka terhadap kebersihan dan pola makan sehat. Oleh karena itu, integrasi media yang menarik dan pendekatan praktis dalam penyuluhan kesehatan di sekolah dasar dapat menjadi strategi yang efektif untuk membentuk perilaku sehat sejak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amareta, D. I., & Ardianto, E. T. (2017). Peningkatan Praktik Cuci Tangan Pakai Sabun pada Anak Usia Sekolah dengan Metoda Emo Demo. *Sanitasi: Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 9(2), 88-93. 10.29238/sanitasi.v9i2.756.
- Handayani, F. K. S., & Purnasari, G. (2021). Pengembangan Media Komik Tentang Pentingnya Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Sekolah di SD Negeri 2 Tegalarjo. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 2(1), 15-23. 10.52742/jgkp.v2i1.10402.

- Jayanti, Y. D., & Novananda, N. E. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*, 6(2), 100-108.
- Kartika, M., Widagdo, L., & Sugihantono, A. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Sambiroto 01 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(5), 339-346. 10.14710/jkm.v4i5.14626.
- MENKES. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014*. Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Natsir, M. F. (2018). Pengaruh Penyuluhan CTPS Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa SDN 169 Bonto Parang Kabupaten Jeneponto. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(2), 1-9.
- Sarashy, N. B. H., Cahyani, C. N., Fadhilah, L. N., Hanifah, S. Y., Widiarini, R. (2023). Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan di Lingkungan Sekolah. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 87-94.
- Setiyawan, H. (2020). Pemanfaatan Media Audio Visual dan Media Gambar Pada Siswa Kelas V. *Prakarsa Paedagogia*, 3(2), 198-202.
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 423-429. 10.35816/jiskh.v11i1.316.
- Toar, J., Jamil, J., Ush, E. J., Lengkong, J. S. J., & Rotty, V.r N. J. (2023). Peningkatan Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun Menggunakan Media Video dan Gerak Lagu. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 673-680. 10.31949/educatio.v9i2.4610.