

**Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan**  
14 September 2019, Hal. 15-22  
ISSN: 2686-2972; e-ISSN: 2686-2964

## **Gerakan TK sehat dan mandiri**

Julian Dwi Saptadi, Desi Nurfiti, Nur Syarianingsih Syam

Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Prof. DR. Soepomo, SH, Warunngboto, Yogyakarta  
Email: nur.syam@ikm.uad.ac.id

### **ABSTRAK**

Anak merupakan asset, pewaris, dan generasi penerus bangsa. Anak diharapkan dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, sehingga dapat menjadi orang dewasa yang sehat secara fisik, mental, sosial, dan emosi. Program pengabdian ini bertujuan untuk mengenalkan perilaku hidup bersih, gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) dan tata tertib berlalu lintas secara dini pada anak TK. Metode yang digunakan dalam pengabdian adalah penyuluhan, *role play*, games, dan praktik. Sasaran pengabdian ini adalah siswa TK ABA Karangbendo, usia 4-6 tahun. Total siswa TK ABA Karangbendo 79 anak. Hasil pengabdian ini diketahui adanya peningkatan pengetahuan terkait dengan GERMAS materi mengenal dan membedakan buah ada 66,9% siswa berpengetahuan baik. Materi cuci tangan sebelum makan terjadi perubahan perilaku pada 66,7% siswa, dan materi etika berlalu lintas terjadi peningkatan pengetahuan pada 77% siswa. Dampak program ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat sasaran.

**Kata kunci:** GERMAS, cuci tangan, lalu lintas, TK

### **ABSTRACT**

*Children are assets and the next generation of the nation. Children are expected to grow and develop properly, so they can become physically healthy adults, mentally, socially, and emotionally. This Community Service Program aims to introduce hygiene behaviors, healthy living community movements (GERMAS) and early traffic order in kindergarten children. The method used in the service is counseling, role play, games, and practice. The target of this service is the TK ABA Karangbendo, kindergarten students which aged 4-6 years. Total of TK ABA Karangbendo has students is 79 children. The results of the activity found that there was an increase in knowledge related to the subject of GERMAS to recognize and differentiate fruit, there were 66.9% of students with good knowledge. Hand wash activity before eat had changes behavior in 66.7% of students, and ethics in traffic there is an increase in knowledge in 77% of students. The impact of this community services program an increase in knowledge and behavior change.*

**Keywords:** GERMAS, Hand wash, Traffic, Kindergarten

### **PENDAHULUAN**

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi DIY, salah satu permasalahan kesehatan yang menyerang anak-anak adalah permasalahan gizi. Permasalahan gizi tersebut antara lain Stunting, Gizi Buruk, dan Gizi Lebih [1]. GERMAS berfokus pada tiga aktifitas utama, yaitu: memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengkonsumsi sayur dan buah. GERMAS dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Selain permasalahan kesehatan, tumbuh kembang anak berkaitan dengan pembentukan karakter. Pembentukan karakter bisa didapat dari keluarga, pendidikan sekolah, dan teman sebaya. Salah satu karakter

yang bisa ditanamkan pada anak adalah kedisiplinan. Contohnya disiplin dalam hidup sehat secara personal dan disiplin berlalu lintas.

Penanaman karakter disiplin sejak dini dapat menjadi budaya kebiasaan yang baik bagi pertumbuhan anak. Pelaksanaan pendidikan karakter paling efektif dilaksanakan pada usia dini dikarenakan anak pada usia tersebut berada pada masa keemasan [2]. Pendidikan karakter disiplin pada anak salah satunya adalah dengan membiasakan cuci tangan. Kebiasaan cuci tangan masuk ke dalam salah satu indikator PHBS menurut Riset Kesehatan Dasar [3,4]. Cuci tangan merupakan tehnik dasar yang paling penting dalam pencegahan dan pengontrolan penularan infeksi. Cuci tangan dengan sabun secara konsisten dapat mengurangi diare dan penyakit pernafasan [5].

Penanaman karakter disiplin lainnya dapat dilakukan pada fokus menanamkan karakter pada anak untuk mengurangi masalah pelanggaran lalu lintas. Landasan pelaksanaan penyelenggaraan pendidikan etika berlalu lintas ialah Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 54 Tahun 2011 tentang Pendidikan Etika Berlalu Lintas pada Satuan Pendidikan [6]. Subagya (2016) menjelaskan bahwa pendidikan etika berlalu lintas tidak semata untuk mengurangi angka kecelakaan namun pendidikan etika berlalu lintas yang paling penting adalah membangun karakter peserta didik [7].

Penanaman karakter tersebut dikemas dalam sebuah kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dengan tiga pokok kegiatan. Kegiatan tersebut antara lain bermain ular tangga GERMAS, praktik cuci tangan dengan sabun, dan *role play* lalu lintas. Aktivitas ini efektif karena dengan bermain diharapkan anak-anak mampu menyerap informasi kesehatan dengan lebih baik. Adapun mitra pada pengabdian yang dipilih adalah TK ABA Karangbendo. Hal ini dilakukan atas pertimbangan bahwa anak-anak usia TK belum memiliki banyak tugas sekolah sehingga tersedia waktu yang cukup untuk pelatihan. Selain itu anak usia TK tergolong kelompok umur emas sehingga akan mudah untuk diberi asumsi-asumsi positif. Kegiatan ini bertujuan untuk mengenalkan perilaku hidup bersih melalui kegiatan cuci tangan, gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) dan tata tertib berlalulintas secara dini pada anak TK.

## METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan, *role play*, games, dan praktik. Sasaran pengabdian ini adalah siswa TK ABA Karangbendo yakni sebanyak 79 anak dengan rentang usia 4-6 tahun. Pengabdian kepada masyarakat melibatkan 3 mahasiswa dari Fakultas Kesehatan Masyarakat UAD.

Permainan ular tangga GERMAS, praktik cuci tangan dengan sabun, dan *role play* lalu lintas untuk anak usia TK menggunakan metode bermain sambil belajar. Kegiatan terbagi menjadi tiga kegiatan, antara lain bermain ular tangga GERMAS, praktik cuci tangan dengan sabun, dan *role play* lalu lintas. Kegiatan berlangsung selama dua hari. Hari pertama terdiri dari dua materi yaitu bermain ular tangga GERMAS dan praktik cuci tangan. Hari kedua terdiri dari dua materi, yaitu praktik cuci tangan dan *Role play* lalu lintas.

Bermain ular tangga GERMAS dikemas dengan menggunakan media wayang dan ular tangga. Materi disampaikan melalui cerita wayang. Ular tangga digunakan untuk membantu anak-anak memahami materi, bermain sambil belajar. Tim pengabdian menyisipkan beberapa hal didalam permainan ular tangga, antara lain menyusun puzzle, cerdas cermat, dan bermain tebak-tebakan. Kegiatan ini diikuti oleh 42 siswa.

Praktik cuci tangan diawali dengan bercerita dengan media lembar balik. Tim pengabdian mengemas tata cara cuci tangan dengan menggunakan lagu. Hal ini dilakukan agar anak-anak dapat dengan mudah memahami dan mempraktikkan cuci tangan yang baik dan benar. Selanjutnya, praktik cuci tangan dengan menggunakan sabun. Praktik ini diikuti oleh 47 siswa.

Materi tata tertib lalu lintas dikemas dalam bentuk dongeng dengan menggunakan media boneka tangan. Tim pengabdian memulai dengan sebuah tebak-tebakan yang harus dijawab

oleh anak-anak TK. Hal ini sangat menarik minat siswa. Selanjutnya, anak-anak diajak untuk bermain peran (*Role play*). Setiap anak mempunyai peran, seperti pak polisi, memegang rambu lalu lintas, sebagai pengendara mobil, sebagai pengendara sepeda motor, dan sebagai pejalan kaki. *Role play* lalu lintas dilaksanakan kepada 27 siswa.

## HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

### 1. Cuci tangan menggunakan sabun

Pada materi cuci tangan untuk mengetahui perilaku setelah pemberian penyuluhan dan praktik siswa diminta untuk mengisi lembar evaluasi yang akan dikerjakan selama 6 hari. Lembar evaluasi berupa stiker melaksanakan praktik cuci tangan dengan sabun sebelum makan dan cuci tangan dengan sabun setelah Buang Air Besar (BAB). Hasil evaluasi yang dilakukan terlihat pada table 1.

Tabel 1. Capaian hasil evaluasi praktik cuci tangan

No	Praktik Cuci Tangan	Hasil Evaluasi	
		Frekuensi ( =47 siswa)	Persentase
1.	Cuci Tangan Sebelum Makan		
	Melakukan cuci tangan	31 Siswa	66,7%
	Tidak melakukan cuci tangan	16 Siswa	33,3%
2.	Cuci tangan Setelah BAB		
	Melakukan cuci tangan setelah BAB 6	25 Siswa	53,2%
	Tidak melakukan cuci tangan setelah BAB 6	22 siswa	46,8%

Dari tabel 1 diketahui bahwa perilaku siswa setelah dilakukan pemberian materi dan praktik cuci tangan mayoritas telah melakukan cuci tangan sebelum makan dan cuci tangan setelah BAB, yakni siswa yang melaksanakan cuci tangan sebelum makan sebanyak 66,7% siswa dan siswa yang melakukan cuci tangan setelah BAB sebanyak 53,2% siswa.

Evaluasi dilakukan selama 6 hari agar terbentuk kebiasaan pada anak sehingga anak-anak mampu menerapkannya secara mandiri setiap hari. Media yang digunakan adalah stiker. Media ini mampu menyita perhatian anak, sehingga anak lebih tertarik untuk melakukannya secara rutin.

Cuci tangan merupakan tindakan mendasar dalam perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku cuci tangan tidak akan serta merta terbentuk pada anak, tanpa ada pembiasaan sejak dini. Penekanan pentingnya cuci tangan pada anak SD perlu dilakukan secara terus menerus sehingga akan terbentuk kebiasaan cuci tangan tanpa harus diingatkan lagi. Tindakan kampanye cuci tangan perlu dilakukan di kalangan sekolah dasar, karena anak-anak pada usia ini masih punya kebiasaan untuk jajan di sembarang tempat [8].

Kebiasaan mencuci tangan adalah suatu perilaku sehat yang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seseorang, karena pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Kebiasaan mencuci tangan sebelum makan memakai air dan sabun dapat mengurangi penularan infeksi bakteri [9].

Membiasakan anak cuci tangan dengan sabun sebelum makan dan sesudah BAB merupakan salah satu langkah dalam penerapan GERMAS. Hal ini diambil sebagai salah satu upaya dalam pencegahan penyakit. Diharapkan anak mampu menerapkan dan

mengurangi penularan penyakit dari berbagai sumber. Gambar praktik cuci tangan yang dilakukan terlihat pada gambar 1.



Gambar 1. Praktik cuci tangan dengan sabun

## 2. Bermain ular tangga GERMAS

Evaluasi kegiatan GERMAS adalah dengan evaluasi hasil dan permainan. Evaluasi hasil meliputi siswa mampu mengenal dan membedakan buah, siswa mampu mengenal dan membedakan sayur, dan siswa mampu mengenal dan membedakan olahraga. Hasil evaluasi hasil dapat dilihat pada table 2.

Table 2. Nilai statistik evaluasi hasil GERMAS

	Mengenal dan membedakan buah	Mengenal dan membedakan sayur	Mengenal dan membedakan olahraga
Mean	89,3	92,0	94,0
Std. Deviasi	16,8	11,8	13,2
Minimum	50	66,7	50
Maximum	100	100	100

Berdasarkan table 2, dapat diketahui rata-rata siswa dapat mengenal dan membedakan buah-buahan, dapat mengenal dan membedakan sayur, dan dapat mengenal dan membedakan olahraga, dengan skor rata-rata berturut-turut 89,3; 92; dan 94. Hasil evaluasi kegiatan bermain ular tangga terlihat pada table 3.

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa mampu mengenal dan membedakan buah, yaitu 85,7 %. Sebagian besar siswa mampu mengenal dan membedakan sayur, yaitu 88,1%. Sebagian besar siswa mampu mengenal dan membedakan olahraga, yaitu 90,4%.

Tabel 3. Distribusi frekuensi hasil evaluasi GERMAS

No	Mengenal dan Membedakan	Hasil Evaluasi	
		Frekuensi ( =42 siswa)	Persentase
1.	Buah		
	Kurang (<50)	5	11,9
	Sedang (50 - 66,67)	1	2,4
	Tinggi (83,33 – 100)	36	85,7

2.	Sayur		
	Sedang (50 - 66,67)	5	11,9
	Tinggi (83,33 – 100)	37	88,1
3.	Olahraga		
	Kurang (<50)	2	4,8
	Sedang (50 - 66,67)	2	4,8
	Tinggi (83,33 – 100)	38	90,4

Kebiasaan makan harus diatur sedini mungkin, mulai anak bisa memilih makanan. Seorang anak yang hidup dalam masyarakat akan memiliki pola makan dan kebiasaan makan sesuai dengan kelompoknya, jadi untuk membentuk pola makan yang seimbang bagi anak harus diawali dengan dari lingkungan keluarga. Pola konsumsi merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Pola konsumsi yang tidak seimbang akan memberikan asupan gizi yang tidak optimal pada tubuh<sup>(10)</sup>.

Penyampaian informasi GERMAS ke anak-anak TK disampaikan menggunakan media wayang dan ular tangga. Media ini digunakan untuk memudahkan anak-anak dalam memahami materi yang disampaikan, sehingga anak-anak dapat melakukan praktik secara mandiri di rumah setiap hari. Berdasarkan penelitian Hamdalah, terdapat perbedaan efektivitas metode penyuluhan menggunakan media cerita bergambar dan permainan ular tangga terhadap pengetahuan mengenai kesehatan gigi dan mulut antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Media permainan ular tangga mampu memberikan pengaruh terhadap perubahan tingkat pengetahuan ( $p=0,0001$  dan  $0,0001$ ), sikap mendukung ( $p=0,002$  dan  $0,0001$ ), serta praktik menggosok gigi yang baik dan benar ( $p=0,004$  dan  $0,0001$ ) sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan<sup>(11)</sup>.

Kemudahan memahami dengan menggunakan media ular tangga terlihat dari tingginya skor rata-rata pengetahuan anak setelah dilaksanakan kegiatan. Skor rata-rata pengetahuan anak setelah dilaksanakan kegiatan memiliki skor tinggi. Hal ini berarti pelaksanaan kegiatan pengabdian berhasil menyampaikan materi dengan baik.

Pengetahuan diperoleh sebagian besar oleh indra penglihatan (30%) dan indra pendengaran (10%)<sup>(12)</sup>. Pada saat anak-anak bermain ular tangga, indera yang digunakan antara lain mata dan telinga. Semua panca indera adalah jalur penerimaan informasi ke otak, semakin banyak indera yang digunakan dalam penyampaian informasi maka akan semakin banyak informasi yang diterima dan disimpan. Gambar 3 memperlihatkan kegiatan pengenalan buah dan sayur.



Gambar 2. Pengenalan buah dan sayur

### 3. Keselamatan berlalu lintas

Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan berlalu lintas adalah dengan mengisi lembar kerja menjodohkan. Anak-anak TK diberikan gambar dan mereka diminta untuk menjodohkan gambar tersebut. Hasil evaluasi kegiatan berlalu lintas terlihat pada table 4.

Tabel 4. Capaian hasil evaluasi materi keselamatan berlalu lintas

Pengetahuan siswa terkait berlalu lintas	Hasil Evaluasi	
	Frekuensi (n = 27 siswa)	Persentase
Kurang	2	7,4
Cukup	4	14,8
Baik	21	77,8

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa pengetahuan siswa mengenai keselamatan berlalulintas didapatkan hasil tertinggi yaitu terdapat 21 siswa memiliki pengetahuan baik (77,8%) dan pengetahuan kurang terdapat 2 siswa (7,4%). Kegiatan ini dimulai dengan mendongeng mengenai rambu lalu lintas kemudian dilanjutkan dengan *role play* lalu lintas. *Role play* lalu lintas membagi anak-anak TK ke dalam peran yang harus mereka laksanakan.

Terjadi peningkatan pengetahuan siswa dengan metode *role play* <sup>(13)</sup>. Pemahaman anak akan keselamatan dirinya tidak terlepas dari keterbatasan kognitif yang dimilikinya. Anak usia sekolah sebenarnya sudah mampu membedakan arti dari konsep selamat dan tidak selamat, namun karena perkembangan kognitif mereka masih berada pada tahap praoperasioanal yang salah satunya bercirikan ketidakmampuan menggunakan sudut pandangnya sendiri (egosentrisme), maka dalam situasi praktis, anak-anak lebih mengandalkan interpretasi mereka sendiri tentang apa yang dianggap selamat dan tidak selamat.

Sarbini, dkk (2015) dalam artikel Game Content Model (GCM) in *Role playing Games* (RPG), permainan di mana seseorang masuk ke dalam sebuah peran dan dunia kemudian diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dan berinteraksi dengan isi dari dunia tersebut, dimana di dalamnya terdapat karakter, alur cerita, musuh, tantangan dan nilai moral yang ingin disampaikan. Nilai moral yaitu pemahaman berlalulintas <sup>(14)</sup>.

*Role model* merupakan salah satu cara untuk membantu anak-anak dalam memahami materi yang diajarkan. Anak-anak diajak bermain peran. Hal ini efektif, karena sebagian besar anak-anak memiliki peningkatan pengetahuan, yaitu sebesar 77,8 siswa. Gambaran pelaksanaan *role play* lalu lintas terlihat pada gambar 3.



Gambar 3. Pengenalan rambu-rambu lalu lintas

## SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian terdiri dari tiga kegiatan, praktik cuci tangan, GERMAS, dan keselamatan berlalu lintas. Kegiatan ini berjalan dengan baik. Anak-anak sangat antusias mengikuti materi. Metode yang digunakan antara lain penyuluhan, *role play*, games, dan praktik. Metode yang digunakan efektif. Hasil ini dilihat dari peningkatan pengetahuan siswa terhadap materi yang disampaikan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

LPPM UAD selaku fasilitator pendanaan pengabdian kepada masyarakat  
 DIKDASMEN Pimpinan Cabang ‘Aisyiyah Banguntapan Utara  
 TK ABA Karangbendo selaku mitra

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dinas Kesehatan Provinsi DIY. (2017), *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Di Yogyakarta Tahun 2017*.
- [2] Pangestuti Y. (2017), *Penerapan Pembelajaran Etika Lalu Lintas Untuk Menanamkan Karakter Di TK Negeri 2 Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- [3] Kementerian Kesehatan RI. (2011), *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Infeksi di Rumah Sakit dan Fasilitas Kesehatan Lainnya*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [4] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013), *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*, 2013, Lap Nas 2013. 1–384.
- [5] Purwandari R, Ardiana A, Wantiyah. (2013), Hubungan Antara Perilaku Mencuci Tangan Dengan Insiden Diare Pada Anak Usia Sekolah Di Kabupaten Jember. *J Keperawatan*. 4 (2):122–30.
- [6] PERGUB DIY. (2011), Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 54 Tahun 2011 Tentang Pendidikan Etika Berlalu Lintas Pada Satuan Pendidikan.
- [7] Subagya S.(2010), Pembelajaran Etika Berlalulintas.
- [8] Vindigni SM, Riley PL, Jhung M.(2011), Le comportement du lavage des mains dans les pays à faibles et moyens revenus: Mesure des résultats et maintien du comportement. *Trop Med Int Heal*. 6(4):466–77.

- [9] Rihiantoro T, (2016), Jurusan Keperawatan Poltekkes Tanjungkarang D. Penelitian Peran Orang Tua Dalam Kebiasaan Mencuci Tangan Pada Anak Usia 6-8 Tahun. *J Keperawatan*. XII(1).
- [10] Kurniati T, Wahono, Sa'ida Naili. (2017), Pola Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak USia Dini Sebagai Usaha Penanggulangan Penyakit Kanker. *Pedagog J Anak Usia Dini dan Pendidik Anak Usia Dini*. 3:221–6.
- [11] Hamdalah A. (2013), Efektivitas Media Cerita Bergambar dan Ular Tangga dalam Pendidikan Kesehatan Gigi dan Mulut Siswa SDN 2 Patrang Kabupaten Jember. *J Promkes*. 1(2):118–23.
- [12] Notoatmojo S.(2012), Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- [13] Saleh A, Anggraini M, Efastri SM, Kuning UL, Yos J, Km S. (2018), Implementasi Keselamatan Lalu Lintas pada Anak Usia Dini Dengan Metode Pendekatan Pembelajaran Kooperatif Tipe Role Playing. 2(1):42–6.
- [14] Sarbini R, S PB, Setyawati O. (2013), Penerapan Game Content Model Untuk Game-Based Learning Pemahaman Berlalu Lintas. *J EECCIS*. 9(1):37–42.