



Peningkatan Kebiasaan Bersih Tangan dan Gigi, Sehat Makanan dan Tidur melalui Tepat Asuh Anak Prasekolah

Eka Wahyuningrum¹, Gregorius Tsiompah¹, Christin Wibhowo²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

²Universitas Katolik Soegijapranoto Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

 Email korespondensi: ekawahyu877@gmail.com



Article History:

Received: 05-08-2023

Accepted: 30-07-2024

Published: 20-12-2024

Kata kunci:

Cuci Tangan;
Menyikat Gigi; Tidur;
Sayur.

Keywords:

Brush Teeth;
Sleep;
Vegetables;
Wash Hand.

ABSTRAK

Anak usia prasekolah memerlukan pengetahuan dan dukungan dari keluarga untuk pembiasaan pola hidup yang sehat. Beberapa penelitian menemukan banyak anak belum mengetahui cuci tangan yang benar, gosok gigi yang benar, tidak suka makan sayur dan minum air putih serta tidur yang kurang. Praktik pengabdian masyarakat ini bertujuan membiasakan pola hidup yang sehat anak seperti cuci tangan dan menyikat gigi yang benar makan sayur dan minum air putih serta tidur yang sehat. Kegiatan dilakukan di Semarang, Jawa Tengah pada bulan Februari dan Maret 2023 dan diikuti oleh 44 anak prasekolah dan 27 orangtua anak. Kegiatan yang dilakukan antara lain ceramah, diskusi, tanya jawab, menyanyi, demonstrasi dan simulasi bersama anak serta kegiatan penyuluhan kepada orang tua oleh perawat anak, ahli gizi dan psikolog. Hasil PkM menunjukkan terdapat peningkatan pola hidup sehat pada kebiasaan cuci tangan, kebiasaan menyikat gigi, kebiasaan tidur yang sehat dan pembatasan penggunaan Hp. Selain itu, orangtua menyatakan penyuluhan yang diberikan sangat bermanfaat. Kegiatan PkM ini dapat memberi rujukan tentang metode untuk peningkatan pola hidup sehat pada anak prasekolah.

ABSTRACT

Preschool-aged children need knowledge and support from the family to get used to a healthy lifestyle. Several studies have found that many children don't know how to wash their hands properly, brush their teeth properly, don't like eating vegetables and drinking water and don't get enough sleep. This community service practice aims to familiarize children with healthy lifestyle patterns such as washing their hands and brushing their teeth properly, eating vegetables and drinking water and sleeping healthily. Activities were carried out in Semarang, Central Java in February and March 2023 and were attended by 44 preschool children and 27 parents. Activities carried out include lectures, discussions, questions and answers, singing, demonstrations and simulations with children as well as counseling activities for parents by pediatric nurses, nutritionists and psychologists. The PkM results show that there is an increase in healthy lifestyle habits in hand washing habits, tooth brushing habits, healthy sleeping habits and limiting the use of cellphones. Apart from that, parents stated that the counseling provided was very useful. This PkM activity can provide a reference for methods for improving healthy lifestyles in preschool children.



PENDAHULUAN

Pola hidup sehat perlu dibiasakan pada anak usia prasekolah. Pola hidup sehat tersebut meliputi cuci tangan dengan sabun, makan sayuran dan minum air putih yang cukup, menyikat gigi dan tidur yang cukup. Beberapa penelitian menemukan data kejadian karies gigi di Indonesia mencapai 80%, sebagian besar anak tidak menyukai sayuran karena pahit, anak tidak terbiasa cuci tangan sesuai protocol kesehatan mencapai 74%. Sebagian besar, hal ini disebabkan dari anak yang kurang pengetahuan tentang pola hidup sehat (Budiarti, 2021; Suprpto et al., 2020; Yulianti, Wahyuningrum, Gayatina, & Erawati, 2021). Pengetahuan yang kurang mengenai pola hidup sehat pada anak usia dini adalah tugas tempat pendidikan formal bersama tenaga kesehatan untuk memenuhi kebutuhan pengetahuan anak. Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, juga menyadari pentingnya pendidikan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat pada pendidikan anak usia dini (Tim Direktorat Pembinaan PAUD & Tim Yayasan Pembangunan Citra Insan Indonesia, 2020).

Cuci tangan yang benar dapat dipraktikkan dan dijadikan kebiasaan pada anak. Praktik pengabdian masyarakat oleh Hasanah dkk (2020) menemukan edukasi berupa penyuluhan dilanjutkan simulasi dapat meningkatkan praktik cuci tangan yang benar (7 langkah) pada anak prasekolah (Hasanah & Mahardika, 2020). Penyuluhan dengan metode lain seperti dengan video interaktif juga dapat meningkatkan pengetahuan suci tangan pada anak sekolah (Razi, Irfan, & Surayah, 2022). Pengetahuan perlu ditanamkan sejak dini kepada anak untuk membiasakan cuci tangan yang tepat pada anak (Hartini, 2020; Hasanah & Mahardika, 2020). Demikian juga tentang kebiasaan sikat gigi, praktik pengabdian masyarakat oleh Budiarti (2021) menemukan pembiasaan menyikat gigi pada anak dapat dilakukan dengan pelaksanaan program praktek merawat gigi yang meliputi ceramah, tanya jawab dan praktik. Praktik lain oleh Arumsari (2017) juga menemukan pembiasaan gosok gigi dapat dilakukan dengan guru menggunakan metode demonstrasi menggosok gigi yang benar dan anak mengikuti (Arumsari, 2017; Budiarti, 2021; Oktavianisya, Wardita, Hasanah, & Akbar, 2023; Sari et al., 2022).

Pembiasaan makan sayur, minum air putih dan pengendalian untuk tidak jajan sembarangan dapat diupayakan dengan berbagai upaya. Penelitian oleh Islaeli menemukan bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) dapat meningkatkan perilaku makan sayur pada anak. Terapi bermain VEM berupa kegiatan mewarnai gambar sayuran, memasang gambar sayuran dirumah, melakukan game tentang sayuran, menyebutkan manfaatnya dan pujian kepada anak. Praktik pengabdian masyarakat oleh Restanty (2021) juga menemukan kegiatan berupa penyuluhan, pelatihan guru, lomba mewarnai sayur dan buah bagi anak, lomba menciptakan menu variatif berbahan dasar sayur dan buah serta pembagian bibit sayur dan buah bisa menjadi pilihan upaya menggalakkan kebiasaan makan sayur dan buah. Pengabdian oleh Ade Devriany (2021) juga menemukan penyuluhan diperlukan supaya anak tidak jajan sembarangan dan mendukung untuk sekolah melakukan penyuluhan tentang jajan sembarangan (Devriany, 2021; Islaeli, Novitasari, & Wulandari, 2020; Restanty & Purwaningrum, 2021). Demikian juga dengan kebiasaan yang sehat dalam hal tidur pada anak. Penelitian menemukan untuk meningkatkan tidur yang sehat pada anak usia prasekolah dapat dilakukan dengan teknik *sleep hygiene* (Wahyuningrum, Rahmat, & Hartini, 2018).

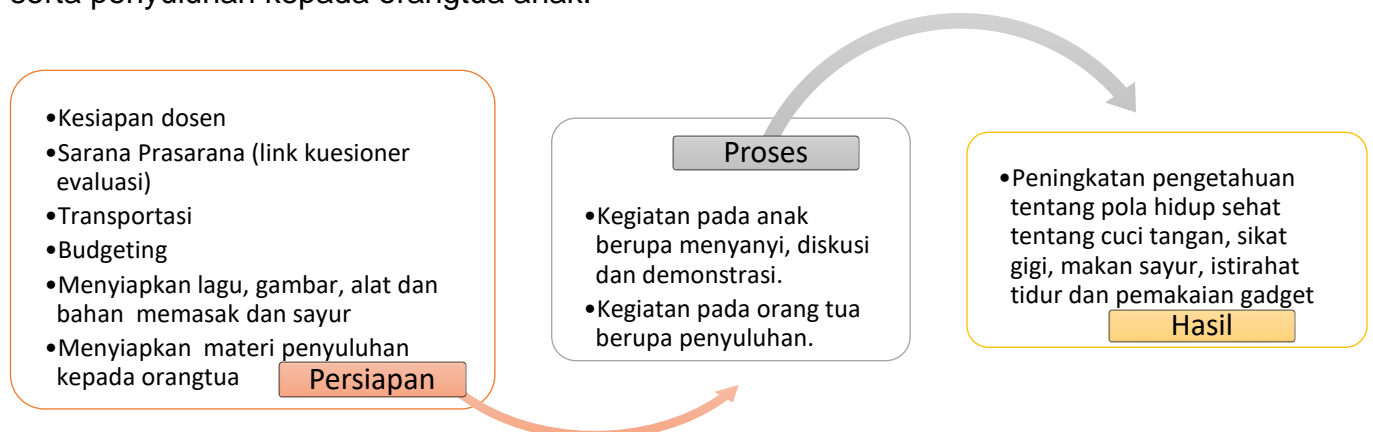
Kebiasaan pola hidup yang sehat pada anak prasekolah juga mengalami tantangan dengan adanya perkembangan teknologi pada era revolusi industry 4.0. Banyak anak menggunakan gadget untuk keperluan game maupun komunikasi.

Penggunaan gadget yang tidak tepat memberi dampak negative kepada anak. Anak dengan kecanduan gadget mempengaruhi perkembangan otak anak. Pengaruh tersebut terjadi karena produksi dopamine yang berlebihan mengganggu kematangan fungsi prefrontal korteks yaitu mengontrol diri, emosi, tanggung jawab, pengambilan keputusan dan nilai-nilai moral lainnya. Dengan kata lain, kecanduan gadget dapat menimbulkan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. Ratna Pangastuti (2017) menemukan kecanduan gadget berdampak pada perkembangan perilaku dan interaksi sosialnya. Dari aspek perkembangan, anak pengguna gadget kebanyakan terlihat pasif dalam pergaulan dengan teman sebaya, mereka lebih suka sendiri dengan gadgetnya, aktivitas motorik pun sangat minimal (Setianingsih, 2018; Ratna Pangastuti, 2017). Penelitian menemukan orang tua berperan penting dalam perkembangan komunikasi anak usia dini, khususnya anak di bawah usia lima tahun. Salah satu upaya orang tua dalam memberikan pendidikan bagi anak dalam keluarga di era digital seperti sekarang ini adalah dengan memberikan pendampingan dalam penggunaan teknologi bagi anak. Melalui pendampingan tersebut, orang tua dapat mengawasi anak dan mengarahkan konten-konten positif bagi anak untuk menggunakan kemajuan teknologi secara tepat sesuai dengan masa tumbuh kembang anak (Tesa Alia dan Irwansyah, 2018),

Berdasarkan data di TK Vinsensius, ditemukan permasalahan antara lain 78.5% anak mengalami masalah kebiasaan tidur, TK Vinsensius juga menyampaikan belum ada kegiatan terprogram, tersistematis yang diberikan ke anak mengenai cara menyikat gigi, cuci tangan yang benar dan banyak anak yang tidak suka sayur. TK Vinsensius juga menyampaikan banyak orang tua yang kewalahan saat menghadapi anak mereka dengan gadgetnya dan makan sayur yang kurang. Sehingga penulis melakukan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Hidup Sehat dengan Bersih Tangan dan Bersih Gigi Serta Sehat Makanan dan Sehat Tidur dalam Pengasuhan yang Tepat di Era Teknologi 4.0”. Adapun tujuan dari PkM ini adalah meningkatkan pengetahuan anak prasekolah tentang pola hidup sehat meliputi cuci tangan, sikat gigi, makan sayur, istirahat yang cukup dan penggunaan gadget yang tepat.

METODE

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra, solusi yang ditawarkan adalah dengan memberikan penyuluhan tentang “Hidup Sehat dengan Bersih Tangan dan Bersih Gigi Serta Sehat Makanan dan Sehat Tidur dalam Pengasuhan yang Tepat di Era Teknologi 4.0” melalui kegiatan bernyanyi, demonstrasi dan mewarnai gambar serta penyuluhan kepada orangtua anak.



Gambar 1 Bagan Alur kegiatan PKM

Persiapan pada PkM ini dimulai pada bulan Februari 2023 dengan beberapa kegiatan. Kegiatan persiapan yang dilakukan antara lain membuat proposal, membentuk tim pelaksana yang berasal dari mahasiswa dan pakar dibidangnya, melakukan kontrak waktu dengan mitra, menyiapkan materi penyuluhan ke anak (lagu tentang cuci tangan, makan sayur, minum air, menyiapkan lembar gambar dan model sayuran), menyiapkan materi penyuluhan ke orang tua dengan sub tema “Membiasakan Bersih tangan, Bersih Gigi dan Sehat Tidur pada anak di Era Teknologi 4.0”, “Membiasakan anak suka makan sayur di era teknologi 4.0” dan “Pola Asuh Orangtua pada anak di Era Teknologi 4.0”. Selain itu, penulis juga menyiapkan link assessment, link presensi dan evaluasi dan link zoom.

Kegiatan PkM sendiri terbagi menjadi dua dengan sasaran yaitu kepada anak prasekolah dan kepada orangtua. Kegiatan kepada anak dilakukan tanggal 16 Maret 2023 dari pukul 08.00- 10.00 WIB dengan jumlah peserta 44 anak prasekolah. Kegiatan tersebut antara lain Perkenalan, Menyanyi bersama mengenai (cuci tangan, sikat gigi, makan makanan sayur dan minum air cukup) diselingi materi tentang tidur, menyikat gigi yang benar, cuci tangan yang benar dan ayok makan sayur), demonstrasi memasak sayur dan makan sayur bersama, simulasi menyikat gigi dan cuci tangan.

Kegiatan dengan sasaran orangtua anak dilakukan pada tanggal 18 Maret 2023 mulai pukul 09.00-13.00 WIB berupa penyuluhan dengan media zoom. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh orangtua anak prasekolah sejumlah 27 orangtua. Materi yang disampaikan antara lain sub tema “Membiasakan Bersih tangan, Bersih Gigi dan Sehat Tidur pada anak di Era Teknologi 4.0” oleh Eka Wahyuningrum, M.Kep, dosen keperawatan anak, “Membiasakan anak suka makan sayur di era teknologi 4.0” oleh Gregorius Tsiompah, M.Gz, dosen gizi dan “Pola Asuh Orangtua pada anak di Era Teknologi 4.0”, Oleh Dr. Christin Wibhowo, Psikolog dan dosen psikologi.

Sebelum kegiatan dimulai, anak – anak dengan bantuan guru mengisi link assessment untuk mengukur kebiasaan hidup sehat anak. Demikian juga dilakukan setelah 1 minggu pelaksanaan kegiatan terakhir bersama orangtua, anak diminta mengisi link assessment kembali dengan bantuan guru (<https://forms.gle/SYtd9bn5v2NLSzLh7>). Setelah kegiatan penyuluhan secara zoom, orangtua mengisi link presensi dan evaluasi kegiatan penyuluhan (<https://forms.gle/x6D2E3ogPFctdD5P7>).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebiasaan Pola Hidup Sehat pada Kebiasaan Cuci Tangan, Kebiasaan Menyikat Gigi, Kebiasaan Menggunakan Hp Dan Kebiasaan Tidur

Kegiatan PkM ini dilakukan dengan melibatkan orangtua dan anak berdasarkan pendekatan *Family-Center Care* yang menjadi dasar dalam keperawatan Anak. Kegiatan kepada anak diisi dengan kegiatan edukasi dengan menyanyi bersama (cuci tangan, sikat gigi, makan makanan sayur dan minum air cukup) diselingi materi tentang tidur, menyikat gigi yang benar, cuci tangan yang benar dan ayok makan sayur, setelah itu dilanjutkan dengan demonstrasi memasak sayur, simulasi menyikat gigi dan cuci tangan.

Observasi dilakukan selama proses penyuluhan terhadap anak dan orangtua. Beberapa hal yang diobservasi adalah minat, keseriusan dan sikap ingin tahu dalam penyuluhan “Hidup Sehat dengan Bersih Tangan dan Bersih Gigi Serta Sehat Makanan dan Sehat Tidur dalam Pengasuhan yang Tepat di Era Teknologi 4.0”.

Selama kegiatan, anak tampak antusias, baik saat menyanyi maupun menari. Tidak ada anak yang menangis, dan semua anak sangat responsive saat diajak diskusi, beberapa anak bertanya saat diskusi dan menceritakan kebiasaan tidur, menyikat gigi dan bermain Hp selama di rumah. Anak yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 44 anak.



Gambar 1 Penyuluhan kepada anak



Gambar 2 Demonstrasi mencuci tangan

Tabel 1 menunjukkan ada peningkatan kebiasaan hidup sehat ditunjukkan dengan perubahan pernyataan antara lain “setiap kali makan saya cuci tangan” anak memilih “selalu” meningkat bertambah 1 anak menjadi 50,7%, “Setiap akan tidur saya menyikat gigi” anak memilih “tidak pernah” berkurang sampai 3 anak menjadi 20% dan “Saat sikat gigi, saya menyikat bagian dalam gigi dan lidah” anak memilih “tidak pernah” menurun menjadi tidak ada.

Tabel 1 Rutinitas pola hidup sehat anak TK Vincentius (n=44)

Komponen dalam pola hidup sehat		Rutinitas					
		Tidak Pernah		Kadang - kadang		Selalu	
		n	%	n	%	n	%
a. Setiap kali mencuci tangan, saya menggunakan sabun.	Sebelum	0	0	6	46.2	38	50.7
	Sesudah	0	0	7	53.8	37	49.3
b. Setiap kali makan saya cuci tangan	Sebelum	0	0	11	52.4	33	49.3
	Sesudah	0	0	10	47.6	34	50.7
c. Setiap akan tidur saya menyikat gigi	Sebelum	4	80	23	43.4	17	56.7
	Sesudah	1	20	30	56.6	13	43.3
d. Saat sikat gigi, saya menyikat bagian dalam gigi dan lidah	Sebelum	1	100	9	40.9	34	52.3
	Sesudah	0	0	13	59.1	31	47.4
e. Setiap hari saya makan sayur	Sebelum	2	50	24	52.9	18	52.9
	Sesudah	2	50	26	47.1	16	47.1
f. Saya selalu main Hp sebelum tidur	Sebelum	12	50	28	50	4	50
	Sesudah	12	50	28	50	4	50
g. Saya harus ditemani orangtua saat tidur	Sebelum	2	25	18	52.9	24	52.2
	Sesudah	6	75	16	47.1	22	47.8
h. Saya suka main Hp terus menerus	Sebelum	17	47.2	23	50	4	66.7
	Sesudah	19	52.8	23	50	2	33.3

Tabel 1 juga menunjukkan ada penurunan kebiasaan tidak sehat yang dibuktikan dengan pernyataan “Saya harus ditemani orangtua saat tidur” anak

memilih “tidak pernah” bertambah hingga 4 anak menjadi 75% dan pada pernyataan “Saya suka main Hp terus menerus” anak memilih “Tidak Pernah” bertambah 2 anak menjadi 52,8%.

Belum ada perubahan pada pernyataan “Saya selalu main Hp sebelum tidur”, dan ada penurunan kebiasaan pola hidup sehat pada pernyataan “Setiap hari saya makan sayur” anak yang memilih “selalu” berkurang 2 anak menjadi 47,1% dan pada pernyataan “Setiap kali mencuci tangan, saya menggunakan sabun.” anak yang memilih selalu berkurang 1 anak menjadi (49.3%).

Hasil PkM ini menemukan terdapat peningkatan jumlah anak yang mempunyai kebiasaan pola hidup sehat pada kebiasaan cuci tangan, kebiasaan sikat gigi, kebiasaan menggunakan Hp dan kebiasaan tidur dalam rentang pertambahan 1 sampai 4 anak. Hasil PkM ini mendukung penelitian yang telah dilakukan oleh Rohmat Suprpto dkk (2020) yang menyimpulkan bahwa pembiasaan cuci tangan sesuai standar WHO dapat berhasil dilakukan jika melalui langkah ceramah, alat bantu pembelajaran audio visual dan praktik langsung dengan air mengalir. Hasil PkM ini juga mendukung hasil PkM Arumsari (2017) dan Budiarti (2021) bahwa pembiasaan gosok gigi dapat dilakukan melalui pelaksanaan program praktek merawat gigi dengan ceramah, tanya jawab dan praktik (Arumsari, 2017; Budiarti, 2021; Suprpto et al., 2020).

Pola tidur anak juga mengalami perubahan dari 52.2% anak yang mengatakan “selalu” dalam hal “Saya harus ditemani orangtua saat tidur” menjadi 47,8% anak. Hal ini mendukung hasil penelitian Wahyuningrum (2018) bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tidur pada orang tua terhadap masalah tidur anak (Wahyuningrum et al., 2018).

Teori behaviorisme memiliki kontribusi yang signifikan dalam pembelajaran, penelitian tentang teori ini menemukan pembentukan perilaku yang diinginkan dapat dilakukan melalui penguatan dan penghapusan perilaku yang tidak diinginkan melalui hukuman (Miftahul Ulum & Ahmad Fauzi, 2023). Dalam PkM ini anak telah mendapat penguatan perilaku melalui kegiatan pemberian materi, diskusi dan demonstrasi. Penguatan perilaku anak juga dibentuk dengan difasilitasi oleh orang tua yang juga diberi penyuluhan tentang pola hidup sehat sehingga terjadi penguatan pada perilaku yang diinginkan.

Kebiasaan Pola Hidup Sehat pada Kebiasaan Makan Sayur

Hasil kegiatan demonstrasi memasak sayuran bersama anak-anak TK Vincentius yang dirincikan pada tabel di atas, diketahui persentase anak yang suka sayur sebelum mengikuti kegiatan demonstrasi mengolah sayur sebesar 70,45% sedangkan anak yang suka sayur sebesar 29,54%. Persentase anak yang suka sayuran menjadi menurun sesudah anak-anak TK Vincentius mengikuti demonstrasi mengolah sayuran dan menyantap sayuran hasil olahan, yaitu sebesar 9.09%.



Gambar 3 Demonstrasi memasak sayur



Gambar 4 Makan sayur bersama

Tabel 2 menunjukkan terdapat perubahan pada pilihan jawaban anak tentang kesukaan terhadap sayur. Jumlah anak yang mengatakan “saya tidak suka sayur” dan memilih “Ya, saya tidak suka sayur” bertambah 4 anak menjadi 56,7%.

Tabel 2 Gambaran kesukaan pada sayur anak TK Vincentius (N=44)

Pernyataan		Tidak, saya suka sayur		Ya, saya tidak suka sayur	
		n	%	n	%
Saya tidak suka sayur	Sebelum	31	53.4	13	43.3
	Sesudah	27	46.6	17	56.7

Sayuran yang digunakan dalam demonstrasi memasak oleh Tim PkM STIKes St. Elisabeth Semarang, yaitu sayuran lokal yang mudah ditemukan dipasar dan pekarangan rumah, seperti wortel, selada, brokoli seperti kacang panjang, bunga/kembang turi, bayam, kecambah/tauge, tomat, serta telur ayam rebus sebagai pelengkap lauk hewani. Menu sayuran yang didemonstrasikan, yaitu pecel, tumis bayam dicampur brokoli dan wortel dan salad sayuran. Ada beberapa anak yang benar-benar tidak menyukai sayuran, namun ada juga yang suka sayuran tetapi menu sayuran yang didemonstrasikan tidak terbiasa dikonsumsi saat di rumah, sehingga anak tersebut tidak suka sayuran yang diberikan oleh Tim demo.

Peran orang tua sangat penting terutama dalam memperkenalkan berbagai jenis sayuran kepada anak sejak usia dini, sehingga anak terbiasa mengonsumsi sayuran dan tidak terjadi kejadian sulit makan (*picky eater*) pada anak. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, (2014), menunjukkan bahwa perilaku makan orang tua memiliki hubungan yang kuat dengan kejadian sulit makan (*picky eater*) pada anak usia *toddler* (Anggraini, 2014).

Menurut Indira, (2015) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa perilaku konsumsi sayur dan buah anak prasekolah tergantung dari praktik ibu dalam penyediaan konsumsi sayur dan buah. Kebiasaan makan pada anak tidak lepas dari peran orang tua khususnya ibu dalam memberikan konsumsi sayuran, apabila ibu memberi anak makan sesuai pola menu seimbang dan diberikan terus menerus setiap harinya secara tidak langsung akan membentuk kebiasaan makan yang baik pada anak (Indira, 2015).

Persepsi Orangtua Terhadap Kegiatan Penyuluhan dan Perubahan Pengasuhan Yang Tepat Di Era Teknologi 4.0



Gambar 5 Penyuluhan tentang pola asuh kepada orangtua



Gambar 6 Sesi foto bersama saat penyuluhan

Evaluasi terhadap pengetahuan tentang materi penyuluhan dan tentang proses penyuluhan dilakukan dengan meminta beberapa peserta mengisi link questioner. Penyuluhan yang dilakukan secara zoominar diikuti oleh 27 peserta baik guru maupun orangtua. Selama proses penyuluhan kepada orangtua, orangtua tampak antusias, terdapat 4 penanya pada materi 1, 4 penanya pada materi 2, 4 penanya pada materi 3. Sebagian besar orangtua sangat senang dengan dilakukan kegiatan parenting dan berharap dilakukan kembali dan dilakukan secara langsung.

Tabel 3 Gambaran penggunaan Hp anak TK Vincentius (N=44)

Pernyataan		Tidak, Penggunaan Hp dibatasi Orangtua		Iya, iya saya dibebaskan orangtua menggunakan Hp	
		n	%	n	%
Saya bebas menggunakan Hp	Sebelum	41	49,4	3	60,0
	Sesudah	42	50,6	2	40,0

Tabel 3 menunjukkan terdapat perubahan pada pilihan jawaban anak tentang kebebasan menggunakan Hp. Jumlah anak yang mengatakan “Saya bebas menggunakan Hp” dan memilih “Tidak, Penggunaan Hp dibatasi Orangtua bertambah 1 anak menjadi 50,6%.

Tabel 4 Persepsi orangtua terhadap materi penyuluhan (N=27)

Komponen dalam pola hidup sehat	Segi Kebermanfaatan			
	Bermanfaat		Sangat Bermanfaat	
	n	%	n	%
Penyuluhan kepada orang tua dengan tema “Pola Asuh Orangtua pada anak di Era Teknologi 4.0”	3	11,1	24	88,9
Penyuluhan “Membiasakan Bersih Tangan dan Bersih Gigi serta Tidur sehat di era teknologi 4.0”	2	7,4	25	92,6
Penyuluhan kesehatan tentang “Hidup Sehat dengan Sehat Makanan”	3	11,1	24	88,9

Tabel 4 menunjukkan sebagian besar orangtua menyatakan penyuluhan yang diberikan sangat bermanfaat. Pada tema penyuluhan kepada orang tua dengan tema “Pola Asuh Orangtua pada anak di Era Teknologi 4.0” dan “Hidup Sehat dengan Sehat

Makanan”, orangtua menyatakan sangat bermanfaat (88,9%). Pada tema Penyuluhan “Membiasakan Bersih Tangan dan Bersih Gigi serta Tidur sehat di era teknologi 4.0”, orangtua menyatakan sangat bermanfaat (92,6%),

Pada orangtua dilakukan penyuluhan tentang Pola Asuh Orangtua pada anak di Era Teknologi 4.0”, “Hidup Sehat dengan Sehat Makanan” dan “Membiasakan Bersih Tangan dan Bersih Gigi serta Tidur sehat di era teknologi 4.0”. Dari kegiatan ini didapatkan lebih dari 88% orangtua menyampaikan kegiatan sangat bermanfaat dan berharap untuk dapat dilakukan kegiatan parenting lagi. Hasil PkM ini mendukung hasil PkM Laelia Dwi Aggraini (2022) yang menemukan 97.6-100% orangtua setuju terkait penambahan pengetahuan tentang kesehatan gigi anak (Anggraini, Utari, Setyawati, Yusrini, & Arinawati, 2020).

Partisipasi aktif orangtua juga ditunjukkan dengan perubahan pada anak, jumlah anak yang penggunaan Hp dibatasi orangtua bertambah 1 anak dari 41 menjadi 42 anak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peran dari orangtua terhadap perubahan perilaku anak. Penelitian oleh Balgis Nur Fadhillah Mokodongan (2023) menemukan orangtua memiliki peran sebagai pendidik, motivator, contoh dan fasilitator dalam membiasakan hidup bersih dan sehat pada anak TK (Mokodongan, Laiya, & Juniarti, 2023).

Penelitian oleh Isma pada tahun 2020 menemukan bahwa orangtua berperan dalam pencegahan kecanduan gadget pada anak usia dini. Peran orang tua dalam pencegahan kecanduan gadget anak usia dini antara lain: 1) peran orangtua berinteraksi pada anak, 2) pengendalian dalam penggunaan gadget pada anak, 3) orang tua harus bersikap tegas dan disiplin, 4) perbanyak aktivitas anak/mengajak anak bermain diluar (Nafiah, 2021).

Implikasi dari PkM ini adalah meningkatkan referensi pentingnya tenaga kesehatan meningkatkan upaya promosi kesehatan mengenai pola hidup sehat pada anak prasekolah melalui pendidikan dini. Selain itu, metode yang kreatif dan memberi kesempatan pada anak untuk demonstrasi ulang menunjukkan peningkatan pola hidup sehat pada anak.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil PkM menunjukkan terdapat peningkatan pola hidup sehat pada anak dalam hal kebiasaan mencuci tangan, menyikat gigi, kebiasaan tidur, dan penggunaan Hp, namun belum ada perubahan mengenai kebiasaan makan sayuran. Sebagian besar orangtua menyatakan kegiatan PkM ini sangat bermanfaat. Hasil observasi dari kegiatan ini menemukan sebagian besar anak terlihat antusias dan partisipasif selama kegiatan kepada anak berlangsung. Dan kegiatan kepada orangtua juga sangat disambut baik oleh orangtua, orangtua terlibat aktif dalam tanya jawab selama zoominar. Kegiatan PkM ini sangat bermanfaat untuk anak dan orangtua dan member dampak yang baik pada pola hidup sehat anak.

Melalui kegiatan PkM ini, penulis menyarankan untuk secara rutin melakukan promosi pola hidup sehat (mengenai cuci tangan, sikat gigi, makan sayur, istirahat tidur) dan pengasuhan yang tepat kepada orang tua anak seperti penggunaan Hp yang tepat melalui pendidikan formal seperti TK. Kegiatan PkM selanjutnya dapat dilakukan per tema dengan waktu kegiatan lebih lama dan disesuaikan dengan kesibukan orangtua. Selain itu, pendidikan formal dapat menindaklanjuti hasil PkM ini dengan membiasakan pola hidup sehat dengan cara mengingatkan kepada anak setiap pembelajaran kebiasaan hidup sehat yang telah dipelajari.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, I. R. (2014). Perilaku Makan Orangtua dengan Kejadian Makan Picky Eating pada Anak Usia Toddler. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 154–162. Retrieved from <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2344>
- Anggraini, L. D., Utari, T. R., Setyawati, A., Yusrini, Y., & Arinawati, D. Y. (2020). Penyuluhan Orang Tua Anak Tk dan Paud. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat* (pp. 257–263). Yogyakarta. <https://doi.org/10.18196/ppm.32.203>
- Arumsari, F. (2017). Pembiasaan Menggosok Gigi Untuk Menjaga Kesehatan Gigi Dan Mulut. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2), 478–483. <https://doi.org/10.21831/jpa.v3i2.11702>
- Budiarti, S. N. I. (2021). Meningkatkan Kesehatan Anak Melalui Pembiasaan Sikat Gigi Di Tk Negeri Pakunden. *EDUCATIONAL : Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, 1(1), 117–123. <https://doi.org/10.51878/educational.v1i1.65>
- Devriany, A. (2021). Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah Dasar tentang Dampak Jajan Sembarangan Bagi Kesehatan. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 35–41. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v2i2.395>
- Hartini, V. (2020). Program Penerapan Pola Hidup Sehat bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi di PAUD It Nur'Athifah Di Kota Manna. *Skripsi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu*. Retrieved from <http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/4381>
- Hasanah, U., & Mahardika, D. R. (2020). Edukasi Prilaku Cuci Tangan Pakai Sabun pada Anak Usia Dini untuk Pencegahan Transmisi Penyakit. In *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (pp. 151–159). Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta. Retrieved from <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/7972>
- Indira, I. A. (2015). Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Anak Prasekolah di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara. *Jurnal MKMI, Desember*, 253–262. Retrieved from <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/538>
- Israeli, I., Novitasari, A., & Wulandari, S. (2020). Bermain Vegetable Eating Motivation (Vem) terhadap Perilaku Makan Sayuran pada Anak Prasekolah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 879–890. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.734>
- Miftahul Ulum, & Ahmad Fauzi. (2023). Behaviorism Theory and Its Implications for Learning. *Journal of Insan Mulia Education*, 1(2), 53–57. <https://doi.org/10.59923/joinme.v1i2.41>
- Mokodongan, B. N. F., Laiya, S. W., & Juniarti, Y. (2023). Peran Orang Tua dalam Pembiasaan Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Kelompok A di TK Negeri Ki Hadjar Dewantoro 1 Gorontalo. *Jurnal Awladuna*, 1(1), 24–29. Retrieved from <https://ejournal-fip-ung.ac.id/ojs/index.php/jecej/article/view/1950>
- Nafiah, I. N. (2021). *Peran Orang Tua dalam Pencegahan Kecanduan Bermain Gadget Anak Usia Dini. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo*. Universitas Islam Negeri Walisongo. Retrieved from [https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/14065/1/1703106038_Isma_Nasikhatin_Nafiah_Full_Skripsi_-_Nafiah_Ismaa\(1\).pdf](https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/14065/1/1703106038_Isma_Nasikhatin_Nafiah_Full_Skripsi_-_Nafiah_Ismaa(1).pdf)
- Oktavianisya, N., Wardita, Y., Hasanah, L., & Akbar, I. (2023). Poltekita : Jurnal Pengabdian Masyarakat. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 123–131. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i1.1425>
- Razi, P., Irfan, A., & Surayah, S. (2022). Promosi Kesehatan dengan Video Interaktif tentang Mencuci Tangan pada Anak Usia Sekolah di SDN 30/IX Kab. Muaro Jambi. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 740–746. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i4.1301>
- Restanty, D. A., & Purwaningrum, Y. (2021). Upaya Menggalakkan Kebiasaan Makan Sayur Dan Buah Pada Kelompok Ibu Balita Dan Guru Paud. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 3(1), 15. <https://doi.org/10.32807/jpms.v3i1.776>
- Sari, N. D. A. M., Bernice, S. F., Anwaristi, A. Y., Cahyani, C., Sari, M. S., Hafizi, I., & Nugrahani, N. A. (2022). Penyuluhan di SDN 2 Krikilan sebagai Upaya Mewujudkan Kesehatan Gigi Anak di Masa Pandemi. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 842–849. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i4.1221>

- Suprpto, R., Hayati, M., Nurbaity, S., Anggraeni, F., Haritsatama, S., Sadida, T. Q., ... Pratama, F. A. (2020). Pembiasaan Cuci Tangan yang Baik dan Benar pada Siswa Taman Kanak-Kanak (TK) di Semarang. *Jurnal Surya Masyarakat*, 2(2), 139. <https://doi.org/10.26714/jsm.2.2.2020.139-145>
- Tim Direktorat Pembinaan PAUD, & Tim Yayasan Pembangunan Citra Insan Indonesia. (2020). *Pedoman Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pendidikan Anak Usia Dini*. Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan UNICEF. Retrieved from https://dikdasmen.kemdikbud.go.id/uploads/Buku_Pedoman_Program_PHBS_PAUD_d4e172bc4d.pdf
- Wahyuningrum, E., Rahmat, I., & Hartini, S. (2018). Effect of Health Education of Sleep Hygiene on Sleep Problems in Preschoolers. *Belitung Nursing Journal*, 4(1), 68–75. <https://doi.org/10.33546/bnj.208>
- Yulianti, N. R., Wahyuningrum, E., Gayatina, A. K., & Erawati, M. (2021). Children's Opinion on Vegetables Consumption: a Qualitative Study on School-Agers in City of Semarang. *Indonesian Journal of Applied Research (IJAR)*, 2(2), 117–125. <https://doi.org/10.30997/ijar.v2i2.126>