

## **EDUKASI POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT BAGI ANAK USIA DINI DI RAUDLATUL ATHFAL AL-MUNAWWAROH JABUNG PONOROGO**

**Retno Ayu Pratiwi<sup>1</sup>, Siti Zazak Soraya<sup>2</sup>**

<sup>1 2</sup> *Institut Agama Islam Negeri Ponorogo*

Email: <sup>1</sup>retnoayu310300@gmail.com, <sup>2</sup>zazak@iainponorogo.ac.id

### **Abstract:**

*During the Covid-19 pandemic, everyone must give physical health and environmental hygiene great attention. Parents and educators need to teach early childhood to start getting used to a healthy lifestyle from an early age. This community service aims to increase awareness by habituating a clean and healthy lifestyle in Raudlatul Athfal Al-Munawwaroh, Jabung village, Mlarak, Ponorogo. The method used in this service is the Asset Based Community Development (ABCD) approach with the Appreciative Inquiry (AI) model. 21 students attended this activity. The service result indicated an increase and students' understanding every day about the importance of implementing a clean and healthy lifestyle. In implementing the habituation of a clean and healthy lifestyle, there needs to be cooperation between parents, educators, students, and school policies.*

**Keywords:** *Early Childhood, Education, Clean and Healthy Lifestyle*

### **Abstrak:**

Di masa pandemi Covid-19, tiap individu diharuskan memperhatikan kesehatan fisik dan kebersihan lingkungan. Para orangtua dan pendidik perlu mengajarkan anak usia dini untuk mulai membiasakan pola hidup sehat sejak dini. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran melalui pembiasaan pola hidup bersih dan sehat di Raudlatul Athfal Al-Munawwaroh desa Jabung, Mlarak, Ponorogo. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pendekatan Asset Based Community Development (ABCD) dengan model Appreciative Inquiry (AI). Kegiatan ini diikuti oleh 21 peserta didik. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan serta pemahaman peserta didik pada setiap harinya mengenai pentingnya menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Dalam menerapkan pembiasaan pola hidup bersih dan sehat perlu adanya kerja sama antara orangtua, pendidik serta peserta didik dan juga kebijakan sekolah.

**Kata Kunci:** *Anak Usia Dini, Edukasi, Pola Hidup Bersih dan Sehat*

### **PENDAHULUAN**

Pada masa pandemi Covid-19 menjaga kesehatan sudah menjadi sebuah kewajiban semua orang. Hal-hal yang sebelumnya kurang diperhatikan oleh semua orang, di masa pandemi ini justru semakin diperhatikan dan menjadi sebuah pembiasaan baru di mata masyarakat yang minim pengetahuan mengenai kesehatan. Seseorang yang memiliki tubuh yang sehat akan dengan mudah

melakukan aktivitas-aktivitas dalam kesehariannya secara maksimal. Menjaga tubuh yang sehat perlu adanya pemeliharaan, pembiasaan dan pembinaan yang dilakukan secara konsisten.

Pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit harus diupayakan agar tubuh selalu sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Masa pandemi seperti sekarang ini semua orang harus lebih memperhatikan kondisi tubuh, dengan mulai menerapkan pola hidup bersih dan sehat dalam kesehariannya. Setiap tindakan yang dilakukan baik kegiatan yang sudah sesuai baik ataupun buruk dapat mempengaruhi peluang langsung maupun jangka panjang semua tergantung dengan kegiatan yang dilakukan dan konsekuensi fisik baik.<sup>1</sup> Pola hidup sehat merupakan suatu upaya yang dilakukan sebagai bentuk pembiasaan yang baik guna menciptakan gaya hidup sehat serta dengan menghindari hal-hal atau kebiasaan yang kurang baik terhadap kesehatan.<sup>2</sup>

Pola hidup bersih dan sehat bisa didapatkan setiap orang memperhatikan kondisi tubuhnya dengan cara rutin berolahraga, makan, dan tidur yang cukup. Dengan begitu tingkat kesehatan seseorang menjadi baik dan meningkatnya kualitas hidup seseorang.<sup>3</sup> Memelihara kesehatan mulai dari menjaga kesehatan pribadi dan juga diimbangi dengan memelihara kesehatan lingkungan sekitar. Kesehatan pribadi dan kesehatan lingkungan salah satu bagian dasar dari pengetahuan mengenai kesehatan atau pendidikan kesehatan yang saat ini sebaiknya perlu adanya penanaman pendidikan kesehatan tersebut pada anak sejak dini.

Pendidikan kesehatan perlu ditanamkan sejak dini salah satunya di Raudlatul Athfal (RA) Al-Munawwaroh. Yayasan RA Al-Munawwaroh terletak di jalan Werkudoro nomor 3 desa Jabung II kecamatan Mlarak kabupaten Ponorogo provinsi Jawa Timur. Yayasan RA Al-Munawwaroh di dirikan sejak tahun 1974. RA Al-Munawwaroh saat ini mengalami perubahan dan kemajuan yang signifikan. Selain adanya kelompok A dan kelompok B, salah satu kemajuan yang menonjol hingga sekarang yakni terdapat KB atau Kelompok Bermain bagi anak usia 2-4 tahun. Dengan adanya Kelompok Bermain di yayasan Al-Munawwaroh akan lebih mudah dalam mempersiapkan belajar anak saat akan memasuki ke pendidikan formal.

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa kesadaran peserta didik tentang menjaga kesehatan dan kebersihan masih kurang. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh kepala RA Al-Munawwaroh bahwa selama pandemi Covid-19 belum pernah melakukan kegiatan mengenai edukasi pola hidup bersih sehat yang

---

<sup>1</sup> Zaenuddin HM., *Rahasia Hidup Sehat* (Jakarta: Pustaka Inspira, 2014), h. 54.

<sup>2</sup> Soenarjo R.J., *Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)* (Bandung, Remaja Rosdakarya, 2002), h. 17.

<sup>3</sup> Andry Septianto, dkk. *Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh Pada Masyarakat Desa Kalitorong Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Provinsi Jawa Tengah*, *Discovery: Jurnal Dedikasi PKM* Vol. 1 No. 2, (2020), h. 60.

di lakukan secara langsung.<sup>4</sup>

Terkait kegiatan pengabdian masyarakat dengan mengambil konsep pola hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai solusi untuk menyelesaikan permasalahan minimnya pengetahuan mengenai pendidikan kesehatan pola hidup bersih dan sehat juga banyak dilakukan oleh peneliti lain, diantaranya Suci Musvita Ayu dengan melakukan kegiatan pembinaan dan pelatihan PHBS kepada anak-anak. Pembinaan yang dilakukan secara langsung kepada anak-anak yakni menggunakan metode bermain sehingga memberikan efek yang menyenangkan serta lebih mudah di pahami oleh anak-anak. Hasil dari kegiatan tersebut para anak-anak sangat antusias, sehingga mengikuti pembinaan dan pelatihan pola hidup bersih dan sehat hingga akhir kegiatan.<sup>5</sup> Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu ada usaha untuk meningkatkan kesadaran kesehatan melalui kegiatan edukasi pola hidup bersih dan sehat (PHBS) agar anak memiliki tubuh yang sehat dan kuat sehingga perkembangan jasmaninya dapat tumbuh secara optimal.

## **METODE PEMBERDAYAAN**

### ***Asset-Based Community Development (ABCD)***

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Asset-Based Community Development* yang memfokuskan pemanfaatan aset serta potensi yang ada di lingkungan tempat tinggal masyarakat sekitar dan dimiliki oleh sebuah komunitas masyarakat.<sup>6</sup> Komunitas masyarakat yang terkait hal ini yakni para peserta didik di RA Al-Munawwaroh. Yayasan RA Al-Munawwaroh adalah aset yang sangat berarti dalam dunia pendidikan karena berperan sebagai penunjang kemajuan nusa dan bangsa. Untuk dapat mencetak generasi yang berkompeten, diperlukannya kesehatan jasmani dan kondisi lingkungan belajar yang baik. Kesehatan jasmani dan kebersihan lingkungan merupakan salah satu faktor utama yang harus diperhatikan pada saat akan melangsungkan pembelajaran. Oleh karena itu perlu adanya pembinaan peningkatan kesehatan berupa edukasi mengenai pola hidup bersih dan sehat agar prestasi dan tumbuh kembang anak berjalan secara optimal.

Yayasan RA Al-Munawwaroh Desa Jabung Kecamatan Mlarak Kabupaten Ponorogo mempunyai potensi yang dapat menunjang tercapainya peningkatan kesehatan berupa edukasi pola hidup bersih dan sehat bagi anak usia dini secara maksimal. Potensi-potensi tersebut diantaranya: pertama, memiliki sarana dan prasarana cukup baik yang dapat digunakan untuk melangsungkan kegiatan edukasi kesehatan yaitu berupa ruang kelas yang bersih dan wastafel di setiap

---

<sup>4</sup> Wawancara dengan Ibu Misriati pada 8 Juli 2021

<sup>5</sup> Suci Musvita Ayu dkk., *Peningkatan Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sejak Dini di Desa Hargomulyo Gedangsari Gunung Kidul*, Jurnal Pemberdayaan Vol. 2 No. 1 2018, h. 20.

<sup>6</sup> Tim Penyusun Pedoman KPM-DDR, *Pedoman Kuliah Pengabdian Masyarakat Daring Dari Rumah*. (LPPM IAIN Ponorogo: Ponorogo, 2021), h. 22.

depan kelas, kedua, adanya dukungan yang positif dari kepala yayasan dan pendidik, ketiga antusias peserta didik yang sangat begitu tinggi. Namun terdapat pula kelemahan-kelemahan yang dapat menghambat proses kegiatan edukasi diantaranya: pertama, kurangnya kerjasama pendidik dengan wali murid, kedua, manajemen sekolah yang belum profesional, ketiga jumlah tenaga pendidik yang kurang.

### **Langkah-Langkah Pendampingan**

Dalam penerapan metode ini, ada 5 tahap yang perlu dilaksanakan, yaitu inkulturasi, *discovery*, *design*, *define* dan *reflection*.<sup>7</sup>

#### **1. Inkulturasi**

Pada tahap pertama ini tujuannya menjalin silaturahmi dan berkenalan terjadap pihak yang terkait seperti kepala yayasan, ketua komite, kepala sekolah serta para pendidik agar dapat tercipta hubungan yang baik serta dapat membangun kepercayaan dengan pihak yang terkait. Pada tahap ini peneliti melakukan koordinasi dengan pihak yang terkait berupa wawancara mengenai pelaksanaan program kerja yang akan dilaksanakan di RA Al-Munawwaroh.

#### **2. Discovery**

Tahapan ini merupakan proses menemukan hal-hal positif berupa asset (keunggulan) apa saja yang ada di RA Al- Munawwaroh. Pada tahapan ini peneliti dan pihak terkait seperti kepala yayasan, ketua komite, kepala sekolah serta para pendidik dapat melakukan *sharing* atau saling berbagi informasi terkait asset yang dapat di kembangkan disekolah tersebut. Setelah melakukan wawancara berupa *sharing* dapat ditemukan adanya dukungan yang baik dari pihak yang terkait mengenai program kerja yang akan dilakukan di RA Al-Munawwaroh yaitu berupa edukasi mengenai pendidikan kesehatan pola hidup bersih dan sehat dan adanya antusias peseta didik dalam melaksanakan kegiatan. Selain itu adanya sarana dan prasarana sekolah yang sudah memadai sebagai pendukung proses berjalannya program kerja.

#### **3. Design**

Setelah mengetahui aset-aset yang terdapat di RA Al-Munawwaroh, langkah berikutnya yaitu melakukan identifikasi terhadap peluang yang dapat mendorong agar terciptanya suatu perubahan yang lebih baik. Berdasarkan perkembangan asset yang ditemukan bahwasannya dengan melakukan edukasi mengenai pendidikan kesehatan pola hidup bersih dan sehat maka diperlukan suatu rancangan kegiatan yang diharapkan apa yang sudah dipelajari peserta didik dapat diterapkan setiap harinya atau bersifat berkelanjutan.

#### **4. Define**

Pada tahap ini, peneliti mengajak pihak-pihak yang terkait dalam pelaksanaan program kerja yang telah dirancang sebelumnya. Pihak-pihak yang terkait yakni

---

<sup>7</sup> Tim Penyusun, *Panduan KKN ABCD UIN Sunan Ampel Surabaya*, (LP2M UIN Sunan Ampel: Surabaya, 2015), h. 24.

para peserta didik serta para pendidik RA Al-Munnawwaroh yang ikut membantu mengawasi anak-anak didiknya pada saat proses berlangsungnya kegiatan.

Kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini yaitu dengan memberikan stimulus kepada peserta didik berupa edukasi melalui penyampaian materi mengenai pentingnya menjaga dan meningkatkan kesehatan melalui pola hidup bersih dan sehat. Materi yang disampaikan kepada peserta didik antara lain: 1) Himbauan untuk melakukan 5M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas, 2) edukasi mengenai tata cara memakai masker dan melepas masker dengan benar, 3) edukasi langkah-langkah mencuci tangan dengan benar, 4) edukasi pola hidup sehat dengan memperhatikan makanan yang harus mengandung 4 sehat 5 sempurna, olahraga, dan membuang sampah pada tempatnya. Penyampaian materi yang diberikan kepada peserta didik berupa video animasi yang menarik agar menarik minat peserta didik serta mudah dalam penerimaan materi yang diberikan, lalu dilanjutkan melakukan praktek secara langsung kepada semua peserta didik.

#### *5.Reflection*

Pada tahapan *reflection*, peneliti ingin mengetahui hasil pelaksanaan program kerja yang telah dilakukan sejauh ini. Apakah setelah dilaksanakannya edukasi mengenai pendidikan kesehatan pola hidup bersih dan sehat adanya perubahan berupa penerapan dan pembiasaan pola hidup bersih dan sehat terhadap peserta didik dalam kesehariannya atau tidak.

## **HASIL PEMBERDAYAAN DAN PEMBAHASAN**

### **Pelaksanaan Pengabdian**

Langkah pertama yang dilakukan peneliti dalam melaksanakan kegiatan pengabdian yaitu dengan melakukan observasi tempat yang akan di pakai sebagai pengabdian. Selanjutnya melakukan koordinasi mengenai perizinan kepada pihak yang terkait. Setelah adanya perizinan dari pihak yayasan, dilanjutkan dengan kegiatan koordinasi berupa wawancara kepada pihak yang terkait mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan dan menentukan asset yang terdapat di RA Al-Munawwaroh tersebut. Hasil yang diperoleh dari kegiatan koordinasi serta kesepakatan yang telah ditentukan yakni melaksanakan edukasi mengenai pendidikan kesehatan pola hidup bersih dan sehat di RA Al- Munawwaroh Desa Jabung Kecamatan Mlarak Kabupaten Ponorogo.

### **Gambaran Kegiatan Pengabdian**

Kegiatan pengabdian ini mempunyai tiga tahapan penting yaitu, assesment, kegiatan inti pelatihan, dan kegiatan evaluasi setelah kegiatan.

*Assesment* pada kegiatan lapangan direalisasikan pada hari Kamis, 8 Juli 2021. Hasil yang diperoleh pada saat itu meliputi observasi tempat pengabdian, koordinasi perizinan dan juga wawancara mengenai program kerja yang akan dilakukan, serta menentukan asset apa saja yang berkembang di RA Al-

Munawwaroh.

Pelatihan pertama direalisasikan pada tanggal 28 Juli 2021 melakukan kegiatan Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat dengan mengambil judul materi Himbauan Untuk Melakukan 5M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas) dan tata cara memakai maskder dengan benar. Selanjutnya, pelatihan kedua direalisasikan tanggal 29 Juli 2021 dengan berjudul materi Langkah-langkah Mencuci Tangan Dengan Benar sekaligus praktek. Pelatihan ketiga direalisasikan pada tanggal 30 Juli 2021 dengan judul materi Tata Cara Pola Hidup Bersih dan Sehat meliputi: makan makanan 4 sehat 5 sempurna, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, istirahat yang cukup, dan olahraga. Pelatihan keempat di realisasikan pada tanggal 11 Agustus 2021 dengan melakukan kegiatan Senam Sehat. Pelatihannya diikuti oleh 21 peserta yang merupakan peserta didik dari kelompok A dan kelompok B. Sementara peneliti sebagai narasumber sekaligus fasilitator kegiatan.

Acara pelatihan dilaksanakan di RA Al-Munawwarah Desa Jabung Kecamatan Mlarak Kabupaten Ponorogo. Setiap kegiatan pelatihan dimulai mulai jam 08.00 sampai dengan jam 09.00 dilanjutkan jam 09.00 sampai dengan jam 10.00 untuk kelompok B. Terkecuali untuk kegiatan senam sehat dilakukan secara bersama-sama di jam yang sama pada kelompok A dan B. Kegiatan pelatihannya berlangsung selama 1 jam dengan penjabaran 5 menit digunakan untuk pembukaan, 40 menit kesempatan narasumber menyampaikan materi, 10 menit untuk evaluasi melalui tanya jawab atau meriew kembali kepada peserta didik dan 5 menit untuk persiapan pulang. Mengetahui lebih jelasnya kegiatan sebagaimana terlihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. *Rundown* Kegiatan Pelatihan

Hari /Tanggal	Jam		Acara
	Kelompok A	Kelompok B	
Rabu, 28 Juli 2021	08.00-08.05	09.00-09.05	Pembukaan - Doa
	08.05- 08.45	09.05-09.45	Penyampaian materi: - Himbauan 5M (Memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, mengurangi mobilitas). - Langkah memakai dan melepas masker dengan benar
	08.45- 08.55	09.45-09.55	Evaluasi

	08.55- 09.00	09.55-10.00	Penutup
Kamis, 29 Juli 2021	08.00- 08.05	09.00-09.05	- Pembukaan - Do'a
	08.05- 08.30	09.05-09.30	- Penyampaian materi: - Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)
	08.30- 08.45	09.30-09.45	Praktek CTPS
	08.45- 08.55	09.45-09.55	Evaluasi
	08.55- 09.00	09.55-10.00	Penutup
Jumat, 30 Juli 2021	08.00- 08.05	09.00-09.05	- Pembukaan - Do'a
	08.05-08.45	09.05-09.45	- Penyampaian materi: - Cara Meningkatkan Pola Hidup Bersih dan Sehat
	08.45-08.55	09.45-09.55	Evaluasi
	08.55-09.00	09.45-10.00	Penutup
Rabu, 11 Agustus 2021	08.00-08.05	09.00-09.05	- Pembukaan - Do'a
	08.05-08.15	09.05-09.15	Pemanasan Senam
	08.15-08.30	09.15-09.30	Snam Sehat
	08.30-08.45	09.30-09.45	Evaluasi
	08.45-09.00	09.45-10.00	Penutup

Proses evaluasi atau penilaian dilakukan setelah kegiatan pengabdian diluar jadwal acara pengabdian. Penilaian ini dilakukan guna untuk mengetahui hasil dari kegiatan edukasi pendidikan kesehatan tersebut, yang dilihat dari: 1) kehadiran peserta didik, 2) keaktifan peserta didik, 3) penilaian pembiasaan dan penerapan pola hidup bersih dan sehat pada peserta didik

### Hasil Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian mulai di realisasikan sejak adanya perizinan serta kesepakatan dari pihak terkait meliputi kepala yayasan, ketua komite, kepala sekolah serta penddik RA Al- Munawwaroh. Seluruh pihak yang terkait sangat mendukung progam kerja yang diajukan oleh peneliti. Hal ini dikarenakan masih minimnya kesadaran anak mengenai pola hidup bersih dan sehat di RA Al- Munawwaroh Desa Jabung Kecamatan Mlarak Kabupaten Ponorogo.

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian berikutnya, tidak terdapat bentuk keraguan untuk direalisasikan terus-menerus. Pelaksanaan kegiatan ini secara garis besar dapat dilihat melalui penilaian berdasarkan komponen-komponen berikut ini, antara lain:

#### 1. Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan

Target umlah peserta dalam kegiatan edukasi pendidikan kesehatan pola hidup bersih dan sehat sebanyak 20 peserta didik. Pada saat pelaksanaan kegiatan edukasi, peserta yang mengikuti kegiatan tersebut berjumlah 21 peserta didik yang terdiri dari 13 peserta didik dari kelompok A dan 8 peserta didik kelompok B. Dengan demikian dalam keberhasilan jumlah target peserta sudah sangat baik,

dikarenakan banyak peserta didik yang antusias dalam mengikuti edukasi pendidikan kesehatan tersebut.

## 2. Ketercapaian tujuan pelatihan

Maksud dilaksanakan kegiatan edukasi pendidikan kesehatan pola hidup bersih dan sehat adalah untuk meningkatkan kesadaran peserta didik mengenai pentingnya untuk selalu menjaga kesehatan tubuh dan kebersihan lingkungan di masa pandemi Covid-19 sekarang ini. Adanya edukasi pendidikan kesehatan pola hidup bersih dan sehat ini telah memberikan perubahan yang cukup baik pada peserta didik, antara lain terlihat sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan pembelajaran dikelas para peserta didik mencuci tangan terlebih dahulu dan semua peserta didik selalu memakai masker. Sangat diharapkan dengan adanya kegiatan edukasi pendidikan kesehatan pola hidup bersih dan sehat, diterapkan dalam keseharian anak baik pada saat di sekolah maupun di rumah.

## 3. Kemampuan peserta didik dalam memahami materi

Jangka waktu berlangsungnya pelaksanaan kegiatan yang cukup singkat, dikarenakan waktu yang telah ditetapkan oleh pihak lembaga semenjak masa pandemi Covid-19 ini hanya 1 jam. Hal ini sebelumnya sudah disepakati oleh pihak lembaga dan juga wali murid, mengingat kondisi pandemi sekarang ini. Pelaksanaan kegiatan sudah dilakukan dengan waktu yang sesuai. Saat berlangsungnya kegiatan materi yang disampaikan merupakan materi dasar dan segi penyampaian menggunakan bahasa anak serta pemberian materi didukung dengan video animasi. Dengan begitu terlihat semua peserta didik sangat antusias dan memperhatikan materi. Secara garis besar pelaksanaan kegiatan edukasi pendidikan kesehatan pola hidup bersih dan sehat ini dapat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman peserta didik mengenai pentingnya memelihara kesehatan tubuh dan lingkungan sekitar.

Penilaian atau evaluasi pemahaman peserta didik terhadap materi yang telah diberikan melalui tanya jawab secara langsung, dikarenakan beberapa peserta didik belum dapat membaca dan menulis. Kegiatan edukasi kesehatan ini memang di khususkan untuk anak usia dini agar dapat menerapkan dengan adanya pembiasaan pola hidup bersih dan sehat setiap harinya. Jadi proses evaluasi melalui tanya jawab antar pemateri dan peserta didik. Pertanyaan yang diberikan pada setiap peserta didik, yakni dua pertanyaan. Pada penyampaian materi, narasumber selalu memberikan pancingan-pancingan pertanyaan kepada peserta dan dilanjutkan dengan *mereview pada* akhir kegiatan.

Dari hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan tingkat pemahaman peserta berbeda-beda mulai dari kurang, cukup, baik dan sangat baik, dengan kisaran nilai 1 sampai dengan 10. Pada hari pertama pemahaman peserta didik tergolong cukup baik. Dalam topik di hari pertama mengenai himbauan untuk 5M dan langkah memakai masker dengan benar. Didapati sebanyak 21 peserta didik 10 peserta termasuk baik, 3 peserta termasuk dalam kategori cukup dan sisanya kategori

kurang.

Hasil evaluasi pemahaman materi pada hari kedua dengan materi cuci tangan pakai sabun dalam materi tersebut memaparkan mengenai pentingnya cuci tangan serta langkah mencuci tangan dengan benar. Pada pelatihan hari kedua adanya perkembangan keaktifan peserta didik yang tentunya dipengaruhi karena adanya kegiatan praktek langsung cuci tangan. Terdapat 15 peserta didik masuk dalam kategori baik, 2 cukup, dan 4 dalam kategori kurang.

Sedangkan evaluasi tingkat pemahaman peserta didik dihari ketiga dengan materi para peserta didik terlihat sangat jauh berkembang. Karena pada materi tersebut banyak sekali yang dibahas mengenai kesehatan tubuh serta pada saat penyampaian materi diselingi dengan menyanyi mengenai makanan sehat. Selain itu penyampaian materi didukung menggunakan video. Bentuk evaluasi dengan cara tanya jawab antara pemateri dengan peserta. Terdapat 13 peserta didik dalam kategori sangat baik, 6 baik dan 2 peserta didik masuk dalam kategori cukup.

Evaluasi pada hari ke empat dengan kegiatan terakhir yaitu senam sehat, para peserta didik sangat antusias untuk segera melakukan senam Sehat. Meskipun koordinasi baris bisa dikatakan sulit untuk diatur, tetapi pada saat berlangsungnya kegiatan senam para peserta didik sangat kompak mengikuti gerakan senam. Setelah melakukan kegiatan senam pemateri mengevaluasi peserta berupa *review* semua materi yang pernah disampaikan selama ini. Hasil evaluasi hari ke empat terdapat 18 peserta baik dan 3 peserta dalam kategori cukup.

Evaluasi pemahaman peserta didik terhadap materi yang telah disampaikan oleh pemateri melalui *review* atau tanya jawab semakin hari jauh semakin berkembang. Terdapat adanya peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti edukasi pendidikan kesehatan mengenai pola hidup bersih dan sehat. Adanya perbedaan hasil evaluasi pemahaman tergolong wajar. hal ini dikarenakan perbedaan usia pada kelompok A dan B.

### **Pelaksanaan Kegiatan**

Rangkaian kegiatan pengabdian melalui beberapa tahapan sebagaimana berikut ini:

#### 1. Perizinan tempat pengabdian

Sebelum melaksanakan pengabdian. dilaksanakan observasi serta perizinan tempat pengabdian kepada pihak yang terkait Langkah ini adalah langkah pertama sebelum merancang program kerja yang di sepakati dan dilaksanakan. Pada kegiatan ini, peneliti bersilaturahmi kepada pihak yayasan serta ketua komite RA.

#### 2. Menentukan aset

Setelah adanya perizinan dari pihak terkait yakni kepala yayasan dan ketua komite mengenai persetujuan tempat bahwa RA Al-Munawwaroh akan di

jadikan tempat pengabdian. Selanjutnya, dilaksanakan kegiatan diskusi dengan pihak yang terkait untuk membantu menemukan aset yang terdapat di tempat pengabdian tersebut sebagaimana dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. *Sharing* dan diskusi bersama pihak yayasan dan pendidik

### 3. Merancang pelaksanaan kegiatan

Suatu kegiatan tidak akan berjalan lancar tanpa adanya dukungan dan kerja sama antara peneliti dengan para pendidik. Dengan melakukan rancangan kegiatan yakni: menetapkan tanggal, tempat, menentukan sarana dan prasarana apa saja yang diperlukan serta kesepakatan mengenai prosedur program kerja. Adanya kegiatan rancangan kegiatan ini akan lebih mudah terkait proses koordinasi dengan peserta didik.

### 4. Proses pelaksanaan kegiatan

Kegiatan hari pertama yakni penyampaian materi mengenai himbauan untuk 5M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, mengurangi mobilitas) dan langkah-langkah memakai masker yang benar. Hal ini dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Sosialisasi himbauan 5 M dan langkah memakai masker

Kegiatan hari kedua yakni penyampaian materi mengenai cuci tangan pakai sabun (CTPS) sebagaimana dapat dilihat pada gambar 3. Tujuan memberi materi CTPS adalah agar para peserta didik dapat mengetahui bagaimana langkah-langkah cuci tangan dengan benar, selain itu diharapkan peserta didik dapat

membiasakan diri sebelum ataupun sesudah kegiatan untuk selalu mencuci tangan. Selanjutnya, kegiatan hari ketiga yakni penyampaian materi mengenai cara meningkatkan pola hidup bersih dan sehat. Tujuan penyampaian materi ini agar peserta didik lebih memelihara dan memperhatikan kesehatan. Kesehatan meliputi kondisi dan kebersihan tubuh maupun kebersihan lingkungan rumah dan sekolah. Cara meningkatkan pola hidup bersih dan sehat yang disampaikan oleh pemateri yaitu dengan makanan 4 sehat 5 sempurna, menjaga kebersihan lingkungan sekitar, istirahat yang cukup dan melakukan olahraga. Adanya edukasi ini diharapkan menambah pengetahuan kepada semua peserta didik terkait pola hidup bersih dan sehat.



Gambar 3. Sosialisasi PHBS

Kegiatan hari keempat yaitu mengajiah para peserta didik dan para pendidik untuk melakukan senam sehat bersama. Dengan dilaksanakannya kegiatan senam sehat ini tujuannya agar peserta didik mengetahui bahwa selain rajin mencuci tangan, memakai masker saat keluar rumah ataupun sakit, menjaga kebersihan lingkungan, serta makan makanan 4 sehat 5 sempurna, terdapat kegiatan yang tidak kalah pentingnya bagi kesehatan yakni dengan melakukan olahraga secara rutin. Setelah melakukan senam sehat dilaksanakan kegiatan review materi kepada semua peserta didik mengenai materi yang telah disampaikan sebelumnya terkait pola hidup bersih dan sehat.

### **Faktor Pendukung dan Penghambat Kegiatan**

Berdasarkan evaluasi pelaksanaan dan hasil kegiatan dapat dijabarkan faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat. Secara garis besar faktor pendukung dan penghambat adalah:

1. Faktor Pendukung
  - a. Dukungan dari Kepala Yayasan dan Ketua Komite RA Al-Munawwaroh terhadap pelaksanaan pengabdian di RA Al-Munawwaroh.
  - b. Ketersediaan para pendidik RA Al-Munawwaroh terhadap pengelolaan kelas dan pengelolaan kegiatan program kerja.
  - c. Dukungan dari pihak walimurid terhadap perizinan peserta didik untuk mengikuti kegiatan edukasi pendidikan kesehatan secara langsung atau luring.

- d. Antusias para peserta didik yang sangat tinggi terhadap mengikuti pelaksanaan kegiatan edukasi pendidikan kesehatan.
  - e. Asset sarana dan prasarana di RA Al-Munawwaroh.
2. Faktor Penghambat
- a. Waktu pelaksanaan pelatihan yang singkat, karena ketetapan manajemen waktu saat luring di masa pandemi hanya kisaran 1 jam.
  - b. Masih ada beberapa peserta didik yang datang terlambat.
  - c. Terdapat beberapa peserta didik yang tidak menerapkan protokol kesehatan

## SIMPULAN

Berdasarkan uraian dalam pembahasan, maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan, antara lain: (1) Dengan dilaksanakannya pengabdian di RA Al-Munawwaroh dapat meningkatkan kesadaran kepada para peserta didik untuk lebih memerhatikan kesehatan tubuh serta lingkungan. (2) Kegiatan pengabdian berupa edukasi pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik RA Al-Munawwaroh tentang langkah-langkah hidup bersih dan sehat. (3) Kegiatan pengabdian memberikan dampak yang baik bagi peserta didik yaitu menciptakan pembiasaan pola hidup bersih dan sehat disetiap harinya. (4) Pelaksanaan kegiatan edukasi pendidikan kesehatan dikatakan cukup berhasil. Hal ini dapat dilihat dari hasil pemahaman peserta didik terhadap penerapan kesehatan yang dilakukan setiap harinya. Namun demikian, diperlukan konsistensi seluruh pihak agar pembiasaan PHBS bagi anak usia dini yang sudah dilakukan dapat berjalan seterusnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, Suci Musvita, dkk. *Peningkatan Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sejak Dini di Desa Hargomulyo Gedangsari Gunung Kidul*, Jurnal Pemberdayaan Vol. 2 No. 1 2018.
- J. Soenarjo R. *Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)*. Bandung, Remaja Rosdakarya, 2002.
- M, Zaenuddin, H. *Rahasia Hidup Sehat*. Jakarta: Pustaka Inspira, 2014.
- Septianto, Andry, dkk. *Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh Pada Masyarakat Desa Kalitorong Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Provinsi Jawa Tengah*, Discovery: Jurnal Dedikasi PKM Vol. 1 No. 2, (2020).
- Soetomo. *Pembangunan Masyarakat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Tim Penyusun. *Panduan KKN ABCD UIN Sunan Ampel Surabaya*. LP2M UIN Sunan Ampel: Surabaya, 2015.
- Tim Penyusun Pedoman KPM-DDR, *Pedoman Kuliah Pengabdian Masyarakat Daring Dari Rumah*. LPPM IAIN Ponorogo: Ponorogo, 2021.