
Pembiasaan Menjaga Kebersihan Sejak Usia Dini (Pengabdian Pada Murid TK Bintang Kecil Surabaya)

Dian Yulie Reindrawati

Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga; Jalan Dharmawangsa Dalam Selatan No. 28-30, Surabaya
e-mail: dian.reindrawati@vokasi.unair.ac.id

Abstrak

Menjaga kebersihan adalah suatu keharusan. Menjaga kebersihan erat kaitannya dengan kesehatan. Oleh karena itu, penting kiranya bagi kita untuk membiasakan diri melatih kebersihan. Pembiasaan diri yang baik dimulai sejak kecil. Berdasarkan pada hal tersebut maka dilakukanlah kegiatan pengabdian masyarakat pada siswa-siswi jenjang Taman Kanak-Kanak di TK Bintang Kecil di Surabaya. Berbagai hal terkait dengan upaya menjaga kebersihan diri diberikan, di antaranya adalah menggosok gigi dan mencuci tangan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara fun, namun tetap serius. Fun ini penting agar siswa-siswa tetap terkonsentrasi dengan materi tanpa merasa takut. Kegiatan ini penting agar anak usia dini paham dan akhirnya terbiasa untuk menjaga kebersihan diri sendiri.

Kata kunci : kebersihan, pembiasaan, usia dini

Abstract

Keeping clean is a must. Maintaining cleanliness is closely related to health. Therefore, it is important for us to get used to practicing cleanliness. Good self-habituation starts from childhood. Based on this, community service activities were carried out for Kindergarten students at Bintang Kecil Kindergarten in Surabaya. Various things related to efforts to maintain personal hygiene are given, including brushing teeth and washing hands. Community service activities carried out in a fun, but still serious. This fun atmosphere is important so that students stay concentrated with the material without feeling afraid. This activity is important so that young children understand and eventually get used to maintain their personal hygiene.

Keywords: cleanliness, habit, young age

1. PENDAHULUAN

Kebersihan diri adalah suatu tindakan pemeliharaa kebersihan badan (healthline.com, 2020). Kebersihan diri juga merupakan cara yang paling efektif untuk mengurangi resiko terjangkitnya beragam jenis penyakit. Kebersihan diri yang baik meliputi beberapa cara termasuk mencuci tangan, membersihkan rambut, mandi, perawatan kaki, menyikat gigi, mandi, memotong kuku dan memakai pakaian bersih (Potter, Perry & Peterson, 2005). Semua

cara tersebut harus dijalankan secara betul dan teratur agar kebersihan diri tetap terjaga.

Kebersihan diri di negara berkembang khususnya Indonesia masih menjadi hal yang disepelakan. Padahal kebersihan diri ini sangat penting dan memiliki banyak manfaat jika dipraktekkan dalam kehidupan., misalnya meminimalkan terjangkitnya penyakit, kesehatan tubuh terjaga dan lain sebagainya. Di samping itu, tubuh manusia yang kotor, terutama tubuh anak, merupakan sumber penyakit

(Alamsyah, 2015). Oleh karena itu upaya untuk mempromosikan kesehatan melalui kebersihan diri pada anak mutlak diperlukan.

Dari hal tersebut sangat penting dilakukannya penanaman mengenai pentingnya kebersihan diri pada anak sejak dini. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pada anak mengenai kebersihan. Pemberian pemahaman mengenai kebersihan diri dapat dilakukan melalui pemaparan materi di sekolah dan dapat juga dilakukan pemahaman di rumah yang melibatkan orangtua. Pemahaman kebersihan diri dapat dilakukan dengan memberi penjelasan dan praktek yang paling sederhana seperti, bagaimana cara menjaga kebersihan tangan, mulut, kulit dan kaki.

TARGET KEGIATAN

Target kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah murid-murid TK Bintang Kecil di Kelurahan Sukomanunggal, Kecamatan Sukomanunggal, Surabaya. Target ini sengaja dipilih karena dengan pengenalan kebersihan sejak usia dini, maka pembiasaan menjadi suatu hal yang diharapkan akan tertanam lebih baik.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan beberapa metode mulai dari ceramah kelas, menggunakan alat peraga, praktek, pembuatan poster dan evaluasi. Kesemua kegiatan dibentuk dalam suasana serius tapi santai, serta menggunakan konsep belajar sambil bernyanyi. Nuansa hiburan tapi tetap menyenangkan dikedepankan mengingat target kegiatan yang masih anak-anak usia taman kanak-kanak.

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan program ini adalah sebagai berikut:

- Tahap Perencanaan dan Persiapan
Merencanakan dan mempersiapkan segala bentuk administrasi yang disyaratkan untuk kegiatan pengabdian masyarakat dan materi sosialisasi serta peninjauan ke sekolah sasaran program pengabdian.
- Tahap Pelaksanaan
Melaksanakan sosialisasi dan pendampingan dengan menjalankan sosialisasi pembiasaan menjaga kebersihan sejak usia dini.

- Tahap Evaluasi
Memeriksa dan menganalisis hasil pelaksanaan program dengan indikator peningkatan pengetahuan anaknya pentingnya menjaga kebersihan.

Dengan kegiatan ini maka akan dihasilkan luaran sebagai berikut:

- Peningkatan pengetahuan anak tentang pentingnya menjaga kebersihan
- Peningkatan kemampuan membersihkan diri pada anak
- Peningkatan kemampuan mencuci tangan dan menyikat gigi
- Pembiasaan bersih diri pada anak, terutama mencuci tangan dan menyikat gigi.

Tabel 1
Metode Pelaksanaan Kegiatan

| | |
|---------------------------------------|--|
| Perencanaan | <ul style="list-style-type: none"> - Sosialisasi - Ceramah kelas - Alat Peraga - Praktek - Poster |
| Siswa-siswi TK Bintang Kecil Surabaya | Peningkatan pengetahuan & kemampuan bersih diri |
| Evaluasi | |

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Pelaksanaan Kegiatan

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi pembiasaan menjaga kebersihan sejak usia dini ini dilakukan pada 12 Maret 2020. Tanggal tersebut dipilih berdasarkan kesepakatan dengan tim mitra, dalam hal ini guru dan murid TK Bintang Kecil Surabaya. Tanggal tersebut dipilih dengan salah satu pertimbangan bahwa murid dan guru pada tanggal longgar (tidak ada jadwal kegiatan khusus), sehingga memungkinkan diadakan kegiatan pengabdian masyarakat. Persiapan pelaksanaan kegiatan sangatlah diperhatikan. Persiapan yang bersifat teknis seperti pembelian spanduk dan penggandaan

copy materi dilakukan jauh hari sebelum hari/tanggal pelaksanaan. Selain itu diperhatikan pula layar LCD dan materi power point serta lighting. Hal ini penting karena jangan sampai acara terkendala hanya karena masalah teknis dan sangat pula diperhatikan agar materi pelatihan ‘benar-benar sampai’ pada peserta secara efisien dan efektif.

Pada pukul 08.00wib persiapan sudah diawali dengan datang lebih awal. Kedatangan awal ke lokasi dimanfaatkan sepenuhnya untuk persiapan kegiatan pelatihan. Setelah diterima oleh beberapa guru TK Bintang Kecil, maka beberapa guru segera menata meja dan kursi serta LCD di lokasi. Beberapa saat kemudian peserta didik mulai duduk di tempatnya masing-masing. Pelaksanaan sengaja dilakukan di ruangan kelas tempat mereka sehari-hari belajar agar peserta tidak merasa asing dan takut dengan keberadaan orang asing.

Anak-anak peserta terlihat antusias dan tertarik dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Nampak sekali mereka semangat, bergembira dan memiliki keingintahuan yang besar pada apa yang akan disampaikan.

Kegiatan inti yakni pemaparan materi. Pemaparan materi dilakukan dalam dua sesi, sebagai berikut:

1. Sesi pertama adalah presentasi tentang mengapa penting menjaga kebersihan.
2. Sesi Kedua adalah Praktek Menjaga Kebersihan

1. Sesi Pertama: Pemaparan Materi

Pemaparan materi awal berupa pentingnya menjaga kebersihan. Dari diskusi dengan guru maka didapat bahwa hal kebersihan merupakan hal yang penting namun banyak terlewatkan oleh siswa didik. Oleh karena itu dengan menyadari pentingnya kebersihan dengan bisnis kanvas, maka mereka sadar akan perlunya mengikuti kegiatan pelatihan tentang hal tersebut. Dengan kesadaran penuh dan motivasi yang kuat maka diharapkan materi yang disampaikan akan ‘masuk’ secara efisien dan efektif. Harapan ke depan tentu saja peserta dapat mempraktekkan dalam kegiatan sehari-hari.

Pemaparan materi tidak hanya dilakukan secara searah dan teoritis saja. Namun pemaparan materi ini dilakukan secara dialogis atau dua arah. Apabila ada peserta yang ingin menyampaikan pendapatnya terkait dengan

pemaparan materi maka mereka pun diperkenankan melakukannya. Dengan metode ini maka pesertapun terlihat bersemangat mengikuti acara karena mereka merasa terlibat dalam dialog-dialog dan pemaparan materi. Bentuk pemaparan materi yang melibatkan peserta di dalamnya tidak saja menghindari peserta yang ngantuk dan bosan, namun benar-benar membuat peserta involve dalam pemaparan.

Selain itu, pemaparan materi tidak hanya dilakukan dengan menekankan aspek-aspek teoritis saja. Namun juga mengedepankan atau menampilkan aspek-aspek berlatihnya. Misalnya, mereka diajak untuk praktek memberihkan diri, mencuci tangan dan menyikat gigi. Hal ini penting agar pengetahuan peserta tidak hanya terbatas pada teoritis saja, tapi mereka bisa langsung praktek.

2. Praktek Bersama

Sesi pertama kemudian dilanjutkan dengan praktek bersama. Praktek bersama ini meliputi:

1. Praktek mencuci tangan
2. Praktek menggosok gigi

Praktek mencuci tangan diawali dengan siswa yang baris mengular. Satu per satu siswa maju di wastafel dan diajari cara mencuci tangan yang benar. Sepanjang praktek, siswa diperkenankan ebtranta. Seringkali anak-anak berceloteh lucu di tengah praktek cuci tangan yang dilakukan



Gambar 1
Praktek Mencuci Tangan

Setelah sesi pertama berakhir, acara dilanjutkan dengan praktek menggosok gigi yang baik dan benar. Pengetahuan dan praktek menggosok gigi ini penting agar siswa dapat mengetahui bagaimana cara menggosok gigi yang baik dan bilamana dilakukan. Para siswa nampak etrtawa gembira di sela-sela paparan. Mereka tidak takut untuk mencoba sendiri bagaimana menggosok gigi. Siswa sengaja

dibiarkan berceletoh, bertanya dan bergurau agar mmteri lebih tersampaikan dengan baik. Kelucuan khas siswa seringkali nampak sepanjang acara pengabdian.



Gambar 2
Praktek Menggosok Gigi

Acara paparan dan praktek nyata tentang cara menjaga kebersihan diselingi dengan kegiatan praktek yang diperagakan sendiri oleh peserta. Di sini banyak gelak tawa terjadi, karena banyak sekali praktek mencuci tangan dan menggosok gigi yang kurang tepat. Menghadapi hal ini maka tim pelaksana mengarahkan peserta untuk memperbaiki kegiatan cuci tangan dan gosok giginya. Keingintahuan akan kebersihan menunjukkan keinginan dari peserta untuk berubah menjadi lebih baik. Dalam sesi tanya jawab banyak sekali peserta yang sedikit berkeluh kesah mengenai bagaimana malasnya mereka menyikat gigi.

Acara berikutnya adalah bermain. Bermain ini penting agar peserta tetap merasa rileks dan tidak takut. Selama mereka bermain itu, siswa tetap diselingi dengan pengetahuan tentang kebersihan.

Acara diakhiri dengan penutupan yakni berupa kegiatan silaturahmi dan berfoto bersama dengan siswa dan guru.

4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi menjaga kebersihan ini penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan anak taman kanak-kanak. Pengetahuan tersebut sebagai awal bekal untuk meningkatkan awareness siswa usia dini untuk menjaga kebersihan dan kesehatan. Selanjutnya, dengan dukungan prang tua, guru, dan lingkungan maka diharapkan pembiasaan menjaga kebersihan menjadi terbentuk.

5. SARAN

Saran yang dapat disampaikan dari kegiatan pelatihan ini adalah bahwasanya kegiatan pelatihan ke depan harus dilakukan secara kontinue. Pengetahuan yang baik harus ditingkatkan. Kebiasaan baik siswa harus senantiasa dijaga. Selain itu, target sasaran ke depan harus pula diupayakan untuk diperluas. Pelatihan yang mengarah pada peningkatan skill guru juga penting untuk diagendakan ke depan. Guru sebagai garda depan akan menjadi contoh bagi siswa. Guru akan mengawal siswa dalam melakukan kegiatan kebersihan diri. Selain itu, kesempatan bekerjasama dengan berbagai pihak juga penting untuk dijalin demi terselenggaranya kegiatan pelatihan yang lebih optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada pihak TK Bintang Kecil yang berkenan menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Healthline.com, 2020, Creating a Personal Hygiene Routine: Tips and Benefits, <https://www.healthline.com/health/personal-hygiene>, di akses tanggal 17 Maret 2020
- [2] Perry, Peterson, Potter. 2005. Buku Saku Ketrampilan Dan Prosedur Dasar. Widya Medika Java Books Indonesia, Jakarta
- [3] Alamsyah, 2015, Ini Pentingnya Ajari Kebersihan Pada Anak Sejak Dini, <https://www.republika.co.id/>, diakses tanggal 17 Maret 2020