

## **GERAKAN SEHAT CERIA: SENAM RUTIN DAN EDUKASI KESEHATAN DENGAN MEDIA POSTER MENGENAI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS), CUCI TANGAN PAKAI SABUN (CTPS), DAN GIZI SEIMBANG DI WILAYAH RT 001 RW 007 KELURAHAN SAWAH BARU CIPUTAT**

**Sa'diyah<sup>1</sup>, Faradisa Arriva<sup>2</sup>, Fridina Putri Nuryastianto<sup>3</sup>, Raudha Az Zahra Ghaisyani<sup>4</sup>, Yulia Rahmawati Atmaja<sup>5</sup>, Cahwati Dwi Marifa<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH. Ahmad Dahlan, No. 1, Cirende, Ciputat. 15419

<sup>2</sup>Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH. Ahmad Dahlan, No. 1, Cirende, Ciputat. 15419

<sup>3,4</sup>Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH. Ahmad Dahlan, No. 1, Cirende, Ciputat. 15419

<sup>5,6</sup>Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH. Ahmad Dahlan, No. 1, Cirende, Ciputat. 15419

\*E-mail : [sadiyah@umj.ac.id](mailto:sadiyah@umj.ac.id)

### **ABSTRAK**

Ketidak aktifannya posyandu di wilayah RT 001 RW 007 Kelurahan Sawah Baru dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan masyarakat, terutama pada ibu hamil, bayi, dan balita. Metode pelaksanaan "Gerakan Sehat Ceria" yang diadakan oleh Sub Kelompok 2 Kuliah Kerja Nyata Tematik 47 Universitas Muhammadiyah Jakarta adalah mengadakan senam bersama, menyajikan edukasi kesehatan melalui poster-poster, dan mempraktekkan Cuci Tangan Pakai Sabun. Solusi dari permasalahan yang terdapat dalam program "Gerakan Sehat Ceria" adalah partisipasi masyarakat dalam kegiatan semakin meningkat, dan pengetahuan masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Hidup Sehat, Cuci Tangan Pakai Sabun, dan gizi seimbang juga mengalami peningkatan signifikan. Kegiatan Senam rutin yang diadakan setiap hari Kamis sore, edukasi kesehatan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Hidup Sehat yang meliputi Cuci Tangan Pakai Sabun dan gizi seimbang. Perilaku Hidup Bersih dan Hidup Sehat yang diajarkan yaitu perilaku hidup bersih dan sehat untuk diterapkan di kehidupan sehari-hari. Edukasi Cuci Tangan Pakai Sabun dilakukan dengan tujuan agar anak-anak paham betapa pentingnya mencuci tangan terutama dengan menggunakan sabun. Karena tidak aktifnya posyandu di wilayah tersebut dikhawatirkan asupan gizi yang tidak seimbang untuk mendukung pertumbuhan anak menjadi terganggu. Banyaknya jajanan tidak sehat yang mereka konsumsi setiap harinya. Oleh karena itu, kami mengadakan edukasi tentang gizi seimbang untuk menjaga pertumbuhan dan perkembangan anak-anak disana.

**Kata kunci:** PHBS, CTPS, Gizi, Edukasi

### **ABSTRACT**

*The inactivity of posyandu in the RT 001 RW 007 Sawah Baru Village area can have a negative impact on public health, especially for pregnant women, babies and toddlers. The method for implementing the "Cheerful Healthy Movement" held by Sub Group 2 of the Thematic Real Work Lecture 47, Muhammadiyah University, Jakarta, is holding group exercise, presenting health education through posters, and practicing hand washing with soap. The solution to the problems contained in the "Cheerful Healthy Movement" program is that community participation in activities is increasing, and community knowledge about Clean and Healthy Living Behavior, Washing Hands with Soap, and balanced nutrition has also increased significantly. Routine gymnastics activities held every Thursday afternoon, health education regarding Clean Living and Healthy Living Behavior which includes Washing Hands with Soap and balanced nutrition. The Clean and Healthy Living Behavior taught is clean and healthy living behavior to be applied in everyday life. Education on washing hands with soap is carried out with the aim of making children understand how important it is to wash their hands, especially using soap. Due to the inactivity of*

*the integrated health post in the area, it is feared that the intake of unbalanced nutrition to support children's growth will be disrupted. The many unhealthy snacks they consume every day. Therefore, we hold education about balanced nutrition to maintain the growth and development of children there.*

**Keywords:** PHBS, CTPS, Nutrition, Education

## 1. PENDAHULUAN

Posyandu, sebagai garda terdepan dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat, seharusnya menjadi pusat kegiatan yang aktif. Namun, berdasarkan pengamatan kami di lapangan, posyandu di wilayah ini mengalami ketidakaktifan. Hal ini berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan masyarakat, terutama ibu hamil, bayi, dan balita. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, kelompok KKN kami berinisiatif untuk melaksanakan program edukasi kesehatan dengan media poster yang berfokus pada PHBS, CTPS, dan gizi seimbang. Melalui program ini, kami berharap dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dan kembali mengaktifkan posyandu.

Perilaku Hidup Bersih dan Hidup Sehat (PHBS) di Indonesia menghadapi tantangan besar dengan cakupan yang terbatas. PHBS mempunyai dampak buruk diantaranya meningkatnya kejadian penyakit diare. Pencegahannya dilakukan dengan menerapkan praktik kebersihan diri dan kebersihan diri (PHBS) yang baik seperti mencuci tangan pakai sabun. Tangan seseorang adalah bagian tubuh yang paling sensitif, dan banyak kuman yang dapat menular ke orang lain melalui kontak fisik atau visual. Oleh karena itu, menjaga kebersihan dan kesehatan, bahkan mencuci tangan dengan sabun, dapat mengurangi diare yang merupakan salah satu penyakitnya.

Kebiasaan mencuci tangan bermanfaat untuk menghilangkan atau mengurangi mikroorganisme yang menempel di tangan.

Anak membutuhkan asupan nutrisi yang cukup untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Seribu hari pertama kehidupan merupakan periode emas untuk perkembangan otak. Anak berisiko stunting, jika mereka kekurangan nutrisi yang cukup. Oleh karena itu, perlu

memperhatikan jenis makanan yang diberikan kepada anak, memastikan makanan tersebut mengandung nutrisi yang lengkap dan seimbang. Selain itu, jadwal waktu makan dan porsi makan juga perlu diperhatikan agar kebutuhan nutrisi anak terpenuhi.



**Gambar 1.** Edukasi Kesehatan dengan Media Poster



**Gambar 2.** Praktek Kegiatan Cuci Tangan Pakai Sabun



**Gambar 3.** Kegiatan Senam Rutin

## 2. METODE PELAKSANAAN

"Gerakan Sehat Ceria", program unggulan Sub Kelompok 2 KKN Tematik

47, telah diimplementasikan dengan melibatkan seluruh anggota tim. Mengingat hasil riset awal yang mengungkap kurangnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan, tim kami telah merancang serangkaian program edukasi yang tidak hanya informatif, tetapi juga menyenangkan dan interaktif dengan tujuan meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku positif dalam menjaga kesehatan. Setiap Kamis, kami mengadakan senam bersama untuk meningkatkan aktivitas fisik masyarakat. Sementara itu, setiap Sabtu, kami menyajikan edukasi kesehatan melalui poster-poster bergambar yang menarik perhatian anak-anak. Hasilnya, partisipasi masyarakat dalam kegiatan semakin meningkat, dan pengetahuan masyarakat tentang PHBS, CTPS, dan gizi seimbang juga mengalami peningkatan signifikan.

### **3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Kegiatan senam rutin dilaksanakan setiap hari Kamis pukul 16.00 WIB s/d 17.30 WIB selama satu bulan di Lapangan Olahraga Artnol 1. Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta dari kalangan ibu-ibu rumah tangga RW 007 yang dilakukan dengan tujuan mengajak masyarakat untuk beraktivitas fisik.

Selain senam rutin, kami juga mengadakan edukasi kesehatan mengenai PHBS yang meliputi CTPS, dan gizi seimbang. Kegiatan ini menargetkan anak-anak usia sekolah di RW 007 yang bertempat di Aula Masjid Baitis Salmah setiap hari Sabtu sore setelah kegiatan Taman Baca dilakukan. Edukasi disampaikan melalui media poster dengan animasi yang menarik untuk dilihat anak-anak. Sebanyak 10-20 anak mengikuti kegiatan ini.

PHBS yang diajarkan yaitu perilaku hidup bersih dan sehat untuk diterapkan di kehidupan sehari-hari yang mudah dilakukan oleh anak-anak usia sekolah seperti makan sayur dan buah, berolahraga, mencuci tangan pakai sabun, dan menggunakan air bersih. Edukasi ini dilakukan karena dapat terlihat anak-anak di sana masih kurang perhatian untuk mengonsumsi sayur dan buah.

Edukasi CTPS dilakukan dengan tujuan agar anak-anak paham betapa pentingnya mencuci tangan terutama dengan menggunakan sabun sebelum dan sesudah makan, setelah bermain di luar rumah, dan setelah buang air kecil maupun besar.

Selain itu, dengan tidak aktifnya Posyandu di wilayah tersebut, dikhawatirkan asupan gizi untuk mendukung pertumbuhan anak menjadi terganggu. Banyaknya jajanan-jajanan kurang sehat yang mereka konsumsi setiap hari nya. Oleh karena itu, kami juga mengedukasi terkait gizi seimbang untuk menjaga pertumbuhan dan perkembangan anak-anak di sana dengan mengedukasi asupan harian yang wajib dikonsumsi sebagai upaya pencegahan stunting.

Hasil evaluasi pelaksanaan ada dua faktor, yaitu faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukungnya adalah Masyarakat setempat sangat ramah dengan kehadiran kami, ibu-ibu senam sangat senang dengan kontribusi kami, kekeluargaan yang sangat erat antar warga di berbagai kalangan usia, semangat dan antusias dari anak-anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan, diterima dengan sangat baik oleh warga setempat.

Faktor pengambatnya adalah Beberapa anak sulit diatur dan mudah hilang fokusnya, kehadiran yang berubah-ubah sehingga harus mengulang materi Sebelumnya untuk mereview pemahaman mereka tentang materi edukasi yang disampaikan, terbatasnya media pembelajaran sehingga terlihat membosankan jika hanya dengan poster, beberapa mahasiswa KKN terkadang tidak hadir dalam kegiatan.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kami selaku Sub Kelompok B KKN Tematik 47 mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta (LPPM UMJ) atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN). Ucapan terima kasih ini juga kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah menjadi penyandang dana, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

Kegiatan ini didukung penuh melalui kontrak pengabdian No. 145/LPPM-UMJ/VII/2024, dan kami sangat menghargai segala bentuk bantuan dan kerjasama yang telah diberikan. Semoga dukungan ini terus berlanjut demi keberlanjutan program-program pengabdian di masa yang akan datang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Nugroho, D., & Tirtasari, S. 2023. Gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku mencuci tangan memakai sabun pada mahasiswa kedokteran. Tarumanagara Medical Journal. Vol. 5, No. 2, 258-262, Oktober 2023. Universitas Tarumanegara.
- Purnamasari, N., et al. 2023. Upaya Peningkatan Pengetahuan Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Menengah Pertama. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara. Vol. 4 No 4, 2023. Palu.
- Asda, P., & Sekarwati, N. 2020. PERILAKU CUCI TANGAN PAKAI SABUN (CTPS) DAN KEJADIAN PENYAKIT INFEKSI DALAM KELUARGA DI WILAYAH DESA DONOHARJO KABUPATEN SLEMAN. Jurnal Media Keperawatan. Vol. 11 No. 01 2020. Politeknik Kesehatan Makassar.
- Darmawan, Citra, T. HUBUNGAN POLA NUTRISI DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA DI DESA SOCAH KECAMATAN SOCAH KABUPATEN BANGKALAN MADURA. Artikel. STIKES William Booth Surabaya