

**PESAN KESEHATAN : PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)
ANAK USIA DINI DALAM KURIKULUM PENDIDIKAN ANAK USIA DINI**

HEALTH MESSAGE: CLEAN AND HEALTHY BEHAVIORS EARLY
CHILDHOOD IN THE EARLY CHILDHOOD EDUCATION CURRICULUM

Retno Mardhiati

Fakultas Kesehatan Masyarakat UHAMKA

ABSTRAK

Anak yang mendapatkan pendidikan dan pembinaan sejak dini tentang kesehatan, diharapkan akan dapat memiliki kebiasaan sehat, pengetahuan tentang kesehatan dan dapat bertanggungjawab untuk berperilaku sehat ketika anak tersebut beranjak dewasa. Perilaku kesehatan saat dewasa berhubungan dengan pendidikan kesehatan yang diterima oleh seseorang ketika masa kecil. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) bertujuan membentuk perilaku yang bersifat preventive terhadap penyakit.

Penelitian ini menggunakan Quota sampling dengan jumlah sample sebanyak 94 orang. Penelitian bersifat deskriptif dengan data kuantitatif.

Hasil menunjukkan ada sepuluh materi pesan pendidikan kesehatan yang paling banyak dipilih oleh Guru PAUD untuk dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan anak usia dini yaitu Merawat rambut, membuang sampah di tempat sampah, fungsi olah raga, merawat kuku, jajan makanan sehat,

Results showed there were ten health education messages that matter most

perilaku yang dapat merusak telinga, perilaku yang dapat merusak mata, penting makan sayur, perilaku yang dapat merusak hidung, dan merawat gigi. Saran penelitian ini pemberian pesan kesehatan anak usia dini segera dilakukan melalui kurikulum pendidikan anak usia dini.

Kata Kunci : PHBS, PAUD, Pesan, Anak, Usia, Dini

ABSTRACT

Children who receive early education and guidance on health is expected to be able to have healthy habits, knowledge of health and and can be responsible for healthy behavior when the child is growing up. Adult health behaviors correspond with health education received by a person at a young age. Clean and healthy behaviors are aimed at forming preventive behavior to diseases.

This study uses Quota sampling with a sample of 94 people. This is a descriptive research with quantitative data.

education. Those are: hair care, throwing garbage in the garbage area, function of sports, nail care, healthy snacks, ear-damaging behavior, eye-damaging behavior, importance of eating vegetables, nose-damaging behavior, and dental care. This research suggested that the provision of early childhood health messages should immediately be implemented through early childhood education curriculum.

Key word: Clean and healthy behavior, Early Childhood Education, Message, Children, Age, Early

Alamat Korespondensi: FKM
UHAMKA.

Email: retno_m74@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Anak adalah generasi masa depan suatu bangsa. Pembentukan generasi masa depan bangsa yang kuat, cerdas, kreatif, dan produktif, merupakan tanggungjawab semua pihak. Tumbuh kembang anak secara optimal dalam semua aspek (jasmani, mental, pemikiran) berarti harus mendapatkan perhatian semua pihak. Kebijakan pemerintah ikut mensukseskan terwujudnya suatu generasi bangsa yang kuat, cerdas, kreatif, dan produktif.

Tanda anak sehat menurut Depkes (2009) memiliki kriteria : berat badan naik sesuai garis pertumbuhan mengikuti pita hijau pada Kartu Manuju Sehat (KMS), atau naik ke pita warna di atasnya, anak bertambah tinggi, kemampuan bertambah sesuai usia, jarang sakit, ceria, aktif, dan lincah. Pembentukan kesehatan anak tidak berjalan secara tiba-tiba atau instan, melainkan berproses sejak masa kehamilan sang ibu. Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan anak, antara lain pemberian asi saat bayi, imunisasi, status gizi, dan penyakit infeksi pada anak. Faktor-faktor tersebut berkaitan erat dengan perilaku sehat anak itu sendiri dan perilaku sehat orang-orang terdekat disekitar anak.

Membentuk perilaku sehat anak dimulai sejak usia dini. Hal ini dikarenakan usia dini merupakan masa *Golden Age* (Usia keemasan). Masa *Golden Age* merupakan masa dimana tahap perkembangan otak pada anak usia dini menempati posisi yang paling vital yakni mencapai 80% perkembangan otak. Pada masa usia dini kemampuan memori otak mencapai tingkat maksimal. Anak

yang mendapatkan pesan kesehatan yang intens semenjak usia 0-6 tahun memiliki harapan lebih besar untuk berperilaku sehat di masa mendatang. Sebaliknya anak yang tidak mendapatkan pesan kesehatan yang tidak intens maka perilaku sehat sulit terbentuk. Pendidikan kesehatan pada usia ini adalah peletak dasar bagi pendidikan kesehatan selanjutnya.

Penanganan *Golden Age* di Indonesia diakomodir oleh pemerintah melalui jalur nonformal. Pemerintah membuat suatu program pendidikan anak usia dini yang memiliki prinsip untuk masyarakat, dari masyarakat dan oleh masyarakat dalam rangka pemenuhan kebutuhan pendidikan anak usia dini di semua lapisan masyarakat. Sejak dicantumkan di dalam UU No. 20 tahun 2003 tentang sisdiknas, pendidikan untuk anak usia dini mulai disosialisasikan oleh Depdiknas bersama masyarakat. Saat ini digerakan program BKB (Bina Keluarga Balita) Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), yaitu salah satu bentuk PAUD non-formal. PAUD non-formal biasanya tidak didukung oleh prasarana gedung dan pendidik seperti halnya PAUD formal (seperti Taman Kanak-Kanak). Keberadaan PAUD non-formal hanyalah mengandalkan dari swadaya masyarakat dan tenaga sukarela (Depdiknas, 2006). BKB PAUD dari Posyandu di setiap Rukun Warga . Menurut data Balitbang Depdiknas, dari sekitar 28,2 juta anak usia 0 - 6 tahun, baru 7,2 juta atau sekitar 25,3 % yang memperoleh layanan PAUD. Kegiatan pembelajaran di PAUD berorientasi pada kebutuhan anak untuk mendapatkan layanan pendidikan, kesehatan dan gizi. Sehingga melalui

PAUD, pengasuhan dan pengembangan anak dini usia secara menyeluruh mencakup kesehatan dasar, gizi, dan pengembangan emosi serta intelektual anak diperhatikan secara baik, karena amat menentukan perjalanan hidupnya.

Pendidikan kesehatan sangat penting diberikan sejak usia dini. Pendidikan kesehatan yang diberikan sejak dini akan membentuk kesadaran untuk berperilaku sehat sejak dini. Beberapa penyakit yang sering diderita oleh anak usia dini merupakan penyakit yang dapat dicegah dengan adanya perilaku sehat.

Saat ini beberapa data yang berkaitan dengan kesehatan anak usia dini menunjukkan masih tingginya angka kejadian diare pada balita. Hasil survei Program Pemberantasan (P2) Diare di Indonesia menyebutkan bahwa angka kesakitan diare di Indonesia pada tahun 2000 sebesar 301 per 1.000 penduduk dengan episode diare balita adalah 1,0 – 1,5 kali per tahun. Pada tahun 2002 namun angka kejadian diare akut masih masuk urutan 5 besar dari penyakit yang sering menyerang anak Indonesia. Kejadian diare akut di Indonesia diperkirakan masih sekitar 60 juta episode setiap tahunnya dan 1-5 persen diantaranya berkembang menjadi diare kronis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dari 35 persen seluruh kematian balita akibat diare disebabkan oleh diare akut. Dan pada tahun 2003 angka kesakitan penyakit ini meningkat menjadi 374 per 1.000 penduduk dan merupakan penyakit dengan frekuensi KLB kedua tertinggi setelah DBD. Survei Departemen Kesehatan (2003), penyakit diare menjadi penyebab kematian nomor

dua pada balita. Padahal kebijakan pemerintah dalam pemberantasan penyakit diare antara lain bertujuan untuk menurunkan angka kesakitan, angka kematian, dan penanggulangan kejadian luar biasa (KLB). Departemen Kesehatan RI melalui Keputusan Direktorat Jenderal Pemberantasan Penyakit dan Penyehatan Lingkungan (PPM & PL) juga telah mengeluarkan Pedoman Pelaksanaan dan Pemantauan Program Pemberantasan Diare dengan tujuan khusus menurunkan angka kematian pada balita dari 2,5 per 1.000 balita menjadi 1,25 per 1.000 balita dan menurunkan angka fatalitas kasus (CFR) diare pada KLB dari 1-3,8 persen menjadi 1,5 persen.

Perilaku sehat anak usia dini juga berkaitan dengan pola makan anak usia dini. Hal ini berkaitan dengan status gizi anak, dan lebih lanjut lagi sangat terkait dengan kecerdasan anak. Perilaku sehat yang diberikan sejak dini diharapkan mampu memberikan kesadaran sejak dini pentingnya hidup bersih dan sehat. Pesan kesehatan ini dapat diupayakan untuk dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan anak usia dini. Dan menggiatkan pendidikan kesehatan melalui kurikulum program pendidikan anak usia dini di masyarakat merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan anak di usia dini.

Kesehatan Anak Usia Dini

Kesehatan anak berdasarkan indikator dari Depkes 2009, anak sehat memiliki kriteria yaitu :

1. Berat badan naik sesuai garis pertumbuhan mengikuti pita hijau pada Kartu Manuju Sehat (KMS), atau naik ke pita warna di atasnya.

2. Anak bertambah tinggi
3. Kemampuan bertambah sesuai usia
4. Jarang sakit
5. Ceria, aktif, lincah

Soegeng Santoso dan Ranti (2004) juga mengungkapkan ciri-ciri anak sehat menurut Departemen Kesehatan RI tahun 2003, yaitu:

1. Tumbuh dengan baik, dapat dilihat dari naiknya berat badan dan tinggi badan secara teratur dan proporsional.
2. tingkat perkembangannya sesuai dengan tingkat umurnya.
3. Tampak aktif / gesit dan gembira.
4. Mata bersih dan bersinar.
5. Nafsu makan baik.
6. Bibir dan lidah tampak segar.
7. Pernapasan tidak berbau.
8. Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering.
9. Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Jika ciri-ciri tersebut telah dimiliki oleh anak, maka pertumbuhan dan perkembangan anak biasanya dapat dikatakan wajar atau normal. Ciri-ciri anak sehat dapat dilihat dari berbagai

segi, antara lain segi fisik, segi psikis, dan segi sosialisasi (Santoso dan Ranti, 2004)

:

1. Dilihat dari segi fisik ditandai dengan sehatnya badan dan pertumbuhan jasmani yang normal.
2. Segi psikis, anak yang sehat jiwanya berkembang secara wajar, pikiran bertambah cerdas, dan perasaan bertambah peka.
3. Dari segi sosialisasi, anak tampak aktif, gesit, dan gembira serta mudah

menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Masalah Kesehatan Dan Penyakit Pada Anak Usia Dini

Beberapa masalah kesehatan dan penyakit yang sering diderita oleh anak usia dini.

1. **Penyakit Diare**
2. **Penyakit Cacing Gelang (*Ascaris lumbricoides*)**
3. **Status Gizi**
4. **Penyakit Mata Dan Penyakit Telinga**
5. **Karies Gigi**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku guna membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri sehinggamasayarakat sadar, mau dan mampu mempraktekkan PUBS melalui pendekatan pimpinan

(Advokasi), bina suasana (Sosial Suport) dan pemberdayaan masyarakat (Empowerment). Terdapat 5 tatanan PHBS yaitu PHBS Rumah Tangga, PHBS Sekolah, PHBS Tempat Kerja, PHBS Sarana Kesehatan, PHBS Tempat-tempat Umum.

PHBS anak usia dini masih merujuk pada PHBS di instansi

pendidikan. PHBS disekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan PHBS, dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat.

Indikator PHBS di sekolah meliputi : mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan, membuang sampah pada tempatnya

Lima Pesan Dasar Cara hidup Sehat di Lingkungan Sekolah

1. Mencuci Tangan dan Menggosok Gigi dengan Bersih
2. Mengonsumsi Makanan Yang Bergizi
3. Menjaga Kebersihan Lingkungan Sekolah
4. Melakukan Olahraga Secara Teratur
5. Mengatur Waktu Istirahat Dengan Baik

Penerapan PHBS di Sekolah

1. Menanamkan nilai-nilai untuk ber-PHBS kepada anak sesuai dengan kurikulum yang berlaku (kurikuler)
2. Menanamkan nilai-nilai untuk ber-PHBS kepada siswa yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa (ekstra kurikuler)

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Penelitian ini dilakukan di kecamatan Koja tahun 2010. Sampel yang diambil adalah sebagian dari populasi sebanyak 94 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara **Quota Sampling** sebesar 94 orang. Data yang dikumpulkan bersifat kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengumpulan data primer dengan variabel materi pendidikan kesehatan. Teknik pengumpulan data dengan angket yang berisi pertanyaan tertutup dan terbuka.

Hasil dan Pembahasan

A. Pesan Kesehatan Rambut Untuk Anak Usia Dini

Tabel 1. Pesan Kesehatan Rambut Berdasarkan Pilihan Guru PAUD Untuk Pendidikan Anak Usia Dini di BKB PAUD

Kesehatan Rambut	F	%
Merawat rambut	78	83
Jenis rambut	4	4
Penyakit di rambut	19	20
Perilaku yang dapat merusak rambut	26	28

1. Gangguan akibat infeksi.

Misalnya infeksi jamur. Ini yang paling sering pada bayi dan anak, karena di kulit kepala banyak kelenjar lemak yang disukai jamur. Pengobatannya bisa dengan obat antijamur.

2. Kerak kepala atau seboroik.

Ini terjadi pada anak usia dini berusia kurang dari 1 tahun, hal ini akibat pengaruh hormon androgen dari ibunya, sehingga kelenjar lemak aktif. Kelenjar lemak kulit (sebum) keluar dari tempat yang sama dengan keluarnya rambut

3. Infeksi bakteri.

Misalnya terjadi bisul-bisul di kepala. Untuk mengatasinya, bisa diberi antibiotik. Kalau hanya di kulit, memang tidak membahayakan. Dengan menjaga kebersihan, akan hilang dengan sendirinya.

4. Penyakit genetik.

Beberapa penyakit genetik akan membuat rambut tidak bisa tumbuh lagi. Tapi hal ini biasanya disertai kelainan pada kelenjar keringat, sehingga anak tidak bisa mengeluarkan keringat.

Pesan Kesehatan Mata Untuk Anak Usia Dini

Pesan kesehatan mata untuk anak usia dini terdiri dari 3 materi yaitu merawat mata, penyakit mata, perilaku yang dapat merusak mata.

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan pesan perilaku yang dapat merusak mata, merupakan materi paling banyak dipilih oleh guru PAUD untuk diberikan untuk anak usia dini. Pesan tentang perilaku yang dapat merusak mata, yang dapat diberikan pada pendidikan kesehatan anak usia dini dapat berbentuk pesan kesehatan kalimat motivasi untuk menghindari perilaku

mengucek mata ketika gatal. Pesan urutan ke dua yang banyak dipilih oleh guru PAUD untuk diberikan pada anak usia dini adalah merawat mata. Pesan merawat mata dapat diberikan dalam bentuk kalimat untuk berperilaku membaca buku dengan posisi yang benar. Pesan penyakit mata merupakan materi yang paling sedikit dipilih oleh guru PAUD. Pesan tentang penyakit mata dianggap guru PAUD bukan materi yang sesuai untuk diberikan ke anak usia dini.

Tabel 2. Pesan Kesehatan Mata Berdasarkan Pilihan Guru PAUD Untuk Pendidikan Anak Usia Dini

Kesehatan Mata	f	%
Merawat Mata	49	52
Penyakit Mata	14	15
Perilaku yang dapat merusak mata	59	63

Salah satu penyakit mata yang sering dialami oleh anak usia dini adalah konjungtivitis adalah iritasi/peradangan akibat infeksi pada bagian selaput yang melapisi mata. Gejalanya mata memerah, terasa nyeri, berair, gatal, keluar kotoran (belean), dan penglihatan (kabur). Penanganan : kompres mata dengan air hangat. menggunakan obat tetes mata, dan Bersihkan tangan sebelum mengoleskan salep agar tak menimbulkan iritasi lebih parah.

Pesan Kesehatan Telinga Untuk Anak Usia Dini

Pesan kesehatan telinga untuk anak usia dini terdiri dari 3 materi yaitu merawat telinga, penyakit telinga, dan perilaku yang dapat merusak pendengaran atau fungsi telinga.

Tabel 3. Pesan Kesehatan Telinga Berdasarkan Pilihan Guru PAUD Untuk Pendidikan Anak Usia Dini di BKB PAUD

Kesehatan Telinga	f	%
Merawat Telinga	50	53
Penyakit Telinga	12	13
Perilaku yang dapat merusak pendengaran/fungsi telinga	61	65

Berdasarkan tabel 3. pesan kesehatan telinga yang paling banyak dipilih oleh guru PAUD adalah perilaku yang dapat merusak pendengaran/fungsi telinga. Perawatan kesehatan untuk telinga dapat dilakukan dengan menghindari sumber suara yang melebihi batas ambang batas pendengaran atau suara yang kencang, tidak memasukkan alat tajam ke dalam telinga, tidak mengorek telinga sendiri. Hal ini dapat menyebabkan pecahnya gendang telinga. Materi penyakit telinga merupakan materi yang paling sedikit dipilih oleh guru PAUD. Materi tentang penyakit telinga dianggap guru PAUD bukan materi yang sesuai untuk diberikan ke anak usia dini.

Penyakit telinga dengan sebutan congek. Gejalanya, dari telinga, persisnya dari selaput gendang yang berlubang, keluar cairan. Lubang disebabkan apa saja. Biasanya karena berbagai komplikasi dari hidung dan tenggorokan. Di antara telinga, hidung, dan tenggorok, terdapat saluran yang menghubungkan ketiganya.

Cara menjaga kesehatan telinga antara lain tidak mengorek-ngorek telinga dengan *cotton buds* maupun benda lain dan membiasakan anak

mengunyah makanan dengan benar karena mengunyah adalah mekanisme alamiah tubuh untuk mengeluarkan kotoran dari dalam telinga.

Pesan Kesehatan Hidung Untuk Anak Usia Dini

Pesan kesehatan hidung untuk anak usia dini terdiri dari 3 materi yaitu merawat hidung, penyakit pada hidung, dan perilaku yang dapat merusak hidung.

Tabel 4. Pesan Kesehatan Hidung Berdasarkan Pilihan Guru PAUD Untuk Pendidikan Anak Usia Dini di BKB PAUD

Kesehatan Hidung	f	%
Merawat hidung	45	48
Penyakit Hidung	18	19
Perilaku yang dapat merusak Hidung	55	59

Berdasarkan tabel 4. pesan kesehatan hidung yang paling banyak dipilih oleh guru PAUD adalah perilaku yang dapat merusak fungsi hidung. Pesan kedua yang paling banyak dipilih oleh guru PAUD adalah merawat hidung. Fungsi hidung sebagai alat untuk membedakan aroma atau bau dapat tidak berfungsi jika mengalami gangguan flu. Untuk pesan merawat hidung yang dapat diberikan pada anak usia dini adalah dengan penjelasan ,tidak memasukan benda tajam kedalam hidung, tidak terlalu keras mengeluarkan slem ketika flu. Perilaku yang dapat merusak hidung antara lain memasukkan benda tajam ke dalam hidung dan mengeluarkan slem terlalu keras.

Pesan Kesehatan Kuku Untuk Anak Usia Dini

Pesan kesehatan kuku untuk anak usia dini terdiri dari 3 materi yaitu merawat kuku, penyakit pada kuku, dan perilaku yang dapat merusak kuku.

Tabel 5. Pesan Kesehatan Kuku Berdasarkan Pilihan Guru PAUD Untuk Pendidikan Anak Usia Dini di BKB PAUD

Kesehatan Kuku	F	%
Merawat kuku	75	80
Penyakit kuku	21	22
Perilaku yang dapat merusak kuku	27	29

Berdasarkan tabel 5. pesan merawat kuku merupakan pesan kesehatan kuku yang paling banyak dipilih oleh guru PAUD. Pesan kesehatan merawat kuku yang dapat diberikan untuk anak usia dini adalah memotong kuku dengan rutin, kuku pendek dan bersih. Pesan kesehatan kuku yang juga banyak dipilih guru PAUD untuk diberikan pada anak usia dini yaitu perilaku yang dapat merusak kuku. Karena pesan dalam bentuk materi tentang penyakit pada kuku dianggap guru PAUD bukan materi yang sesuai untuk diberikan ke anak usia dini. Untuk menjaga kebersihan kuku, selain memotong secara rutin, juga perlu dilakukan mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir. Perilaku ini terutama setelah buang air besar dan kecil serta ketika mau makan. Perilaku ini merupakan perilaku yang masuk ke dalam indikator PHBS di instansi sekolah.

F. Pesan Kesehatan Gigi Dan Mulut Untuk Anak Usia Dini

Pesan kesehatan gigi dan mulut untuk anak usia dini terdiri dari materi

merawat gigi, penyakit gigi dan mulut, dan perilaku yang dapat merusak gigi.

Tabel 6. Pesan Kesehatan Gigi Dan Mulut Berdasarkan Pilihan Guru PAUD Untuk Pendidikan Anak Usia Dini di BKB PAUD

Kesehatan Gigi Dan Mulut	f	%
Merawat Gigi	55	59
Penyakit Gigi & Mulut	33	35
Perilaku yang dapat merusak gigi	46	49

Berdasarkan tabel 6. pesan kesehatan pada gigi dan mulut yang paling banyak dipilih oleh guru PAUD adalah merawat gigi. Pesan kesehatan merawat gigi dapat diberikan kepada anak usia dini dengan pesan berbentuk kalimat menggosok gigi dengan teratur, waktu menggosok gigi (setelah makan dan sebelum tidur). Pesan kesehatan dalam bentuk materi penyakit pada hidung merupakan materi yang paling sedikit dipilih oleh guru PAUD. Materi tentang penyakit gigi & mulut dianggap guru PAUD bukan materi yang sesuai untuk diberikan ke anak usia dini.

Merawat kesehatan mulut gigi, dan gusi sejak usia dini sangat penting. Mulut merupakan salah satu sumber awal masuknya bakteri dan kuman yang dapat mengganggu kesehatan seluruh tubuh. Untuk menjaga kesehatan seluruh tubuh, harus diawali dengan menjaga kesehatan mulut, termasuk di dalamnya gigi dan gusi. Selama ini, masyarakat kurang memperhatikan kesehatan gigi susu anak, karena beranggapan nanti akan berganti gigi. Padahal merawat gigi susu sangat

penting karena jika gigi susu rusak maka akan mengganggu aktivitas anak.

Pesan Kebersihan Lingkungan Untuk Anak Usia Dini

Pesan kebersihan lingkungan untuk anak usia dini terdiri dari materi membuang sampah di tempat sampah, memisahkan sampah basah dan sampah kering, saluran air kotor harus lancar, dan kebersihan tempat bermain.

Tabel 7. Materi Kebersihan Lingkungan Berdasarkan Pilihan Guru PAUD Untuk Pendidikan Anak Usia Dini di BKB PAUD

Kebersihan Lingkungan	f	%
Membuang sampah di tempat sampah	76	81
Memisahkan sampah basah dan kering	33	35
Saluran air kotor harus lancar	10	11
Kebersihan Tempat bermain	24	26

Berdasarkan tabel 7. pesan kesehatan lingkungan yang paling banyak dipilih guru PAUD adalah membuang sampah di tempat sampah. Materi membuang sampah di tempat sampah merupakan materi yang sederhana dan bersifat action langsung. Walaupun pesan materi memisahkan sampah basah dan sampah kering, bukan termasuk pesan materi yang dapat diberikan kepada anak usia dini, tapi ternyata banyak dipilih juga oleh guru PAUD. Perilaku membuang sampah pada tempat merupakan perilaku yang termasuk kedalam indikator PHBS di Instansi pendidikan. Pesan untuk menggunakan jamban saat membuang air

besar dan kecil tidak tergal. Walaupun pesan ini masuk ke dalam kesehatan lingkungan

Pesan Kebersihan Pakaian Untuk Anak Usia Dini

Pesan kebersihan pakaian untuk anak usia dini terdiri dari materi mengganti pakaian kotor, mengganti kaos kaki sekolah yang kotor, tidak menggantung pakaian yang kotor.

Tabel 8. Pesan Kebersihan Pakaian Berdasarkan Pilihan Guru PAUD Untuk Pendidikan Anak Usia Dini di BKB PAUD

Kebersihan Pakaian	f	%
Mengganti pakaian kotor	53	56
Mengganti kaos kaki sekolah yg kotor	46	49
Tidak menggantung pakaian yg kotor	33	35

Berdasarkan 8. pesan kesehatan yang berkaitan dengan kebersihan pakaian yang paling banyak dipilih oleh guru PAUD yaitu mengganti pakaian yang kotor. Kalimat pesan yang sering diberikan kepada anak usia dini tentang mengganti pakaian yang kotor adalah menggunakan pakaian rapih dan bersih. Pesan kedua yang juga banyak dipilih guru PAUD untuk diberikan kepada anak usia dini adalah mengganti kaos kaki sekolah yang kotor. Penggunaan kaos kaki yang bersih dapat menghindari penyakit pada kuku dan kulit kaki, sehingga kaki tidak mengalami gatal-gatal. Pesan ketiga yang paling sedikit dipilih oleh guru PAUD yaitu tidak menggantung pakaian yang kotor.

Kebersihan pakaian dan kaos kaki yang digunakan oleh anak usia dini juga berkaitan dengan penyakit kulit. Bahan baju yang mudah menyerap keringat dapat mencegah penyakit kulit. Namun jika terjadi penyakit kulit, dibutuhkan penanganan yang berbeda-beda sesuai jenis penyakitnya.

Pesan Perilaku Jajan Untuk Anak Usia Dini

Pesan kesehatan untuk perilaku jajan untuk anak usia dini terdiri dari materi jajan makanan sehat, jajan makanan tanpa zat pewarna, jajan makanan tanpa bahan pengawet, jajan makanan tanpa bahan pengawet, dan jajan makanan yang tertutup.

Tabel 9. Pesan Perilaku Jajan Berdasarkan Pilihan Guru PAUD Untuk Pendidikan Anak Usia Dini di BKB PAUD

Perilaku Jajan	f	%
Jajan makanan Sehat	70	74
Jajan makanan tanpa zat pewarna	27	29
Jajan makanan tanpa bahan pengawet	43	46
Jajan makanan yang tertutup	35	37

Berdasarkan tabel 9. pesan perilaku jajan yang paling banyak dipilih oleh guru PAUD adalah jajan makanan sehat. Mulai sejak dini diberi pemahaman makanan sehat pada peserta PAUD. Jajan makanan sehat berarti jajan makanan yang memiliki nilai gizi tinggi, bersih, tanpa zat pewarna dan tanpa bahan pengawet. Makanan sehat merupakan

makanan yang mendukung peningkatan status gizi baik.

Pesan Perilaku Olah Raga Untuk Anak Usia Dini

Pesan perilaku olah raga untuk anak usia dini terdiri dari materi fungsi olah raga, jenis olah raga, dan frekuensi olah raga.

Berdasarkan tabel 10. pesan perilaku olah raga yang paling banyak dipilih oleh guru PAUD adalah materi fungsi olah raga. Fungsi olah raga untuk tubuh dianggap guru PAUD dapat diberikan pada anak usia dini. Fungsi atau manfaat olah raga antara lain, memperlancar peredaran darah, dan memberikan stimulus pada perkembangan motorik kasar. Pesan kesehatan dalam materi perilaku olah raga yang lainnya, tidak banyak dipilih oleh guru PAUD untuk diberikan pada anak usia dini yaitu jenis olah raga dan frekuensi olah raga.

pendidikan anak usia dini masih sedikit yang memiliki sarana kantin di tempatnya.

Tabel 10. Pesan Perilaku Olah Raga Berdasarkan Pilihan Guru PAUD Untuk Pendidikan Anak Usia Dini di BKB PAUD

Perilaku Olah Raga	f	%
Fungsi Olah Raga	76	81
Jenis Olah Raga	17	18
Frekuensi Olah raga	17	18

Perilaku olah raga yang teratur dan terukur merupakan PHBS di instansi pendidikan. Olah raga yang dianjurkan

untuk anak usia dini adalah olah raga yang meningkatkan kemampuan motorik anak, seperti melempar dan menangkap bola, berlari, melompat, dan senam.

Pesan Perilaku Konsumsi Zat Gizi Untuk Anak Usia Dini

Pesan perilaku konsumsi zat gizi untuk anak usia dini terdiri dari materi pentingnya makan sayur, pentingnya makan buah, pentingnya sarapan, pentingnya minum susu. Materi empat sehat lima sempurna, materi bergizi, berimbang dan beragam, dan materi tahu dan tempe merupakan materi yang disarankan dari guru PAUD untuk masuk ke dalam materi perilaku konsumsi zat gizi.

Tabel 11. Pesan Perilaku Konsumsi Zat Gizi Berdasarkan Pilihan Guru PAUD Untuk Pendidikan Anak Usia Dini di BKB PAUD

Perilaku Konsumsi zat gizi	f	%
Penting Makan sayur	58	62
Penting Makan buah	38	40
Penting sarapan	47	50
Minum susu	41	44
Empat Sehat Lima Sempurna	12	13
Bergizi, Berimbang, dan Beragam	3	3
Tahu Dan Tempe	1	1

Berdasarkan tabel 11. pesan perilaku konsumsi zat gizi yang paling banyak dipilih oleh guru PAUD untuk diberikan kepada anak usia dini adalah pentingnya makan sayur. Sayur merupakan makanan yang mengandung

serat, dan mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh.

Pesan kedua yang banyak dipilih oleh guru PAUD adalah pentingnya sarapan. Sarapan cukup memiliki kaitan erat dengan peningkatan kualitas konsentrasi pada anak usia dini dalam beraktifitas. Pesan ketiga yang dipilih oleh guru PAUD yaitu minum susu. Salah satu kandungan zat gizi yang ada pada susu adalah kalsium. Kebutuhan kalsium untuk pertumbuhan tulang yang optimal. Ada 12 orang yang memberikan saran materi 4 sehat 5 sempurna untuk diberikan pada anak usia dini. Hal ini menunjukkan pengetahuan guru PAUD tentang semboyan gizi seimbang belum tersosialisasi dengan baik. Indikator terpenuhinya gizi anak usia dini dalah penambahan berat badan dan tinggi badan. Oleh karena itu perlu dilakukan penimbangan berat badan dan mengukur tinggi badan anak usia dini setiap bulan.

Urutan Pesan Kesehatan Untuk Anak Usia Dini Berdasarkan Pilihan Guru PAUD

Pesan pendidikan kesehatan keseluruhan diurut berdasarkan materi yang paling banyak dipilih oleh guru PAUD, sebagai berikut :

Tabel 12. Pesan Materi Yang Paling Banyak di Pilih Oleh Guru PAUD

NO	KEBUTUHAN PESAN KESEHATAN UNTUK PAUD
1	Merawat rambut
2	Membuang sampah di tempat sampah
3	Fungsi olah raga
4	Merawat kuku
5	Jajan makanan sehat

- 6 Perilaku yang dapat merusak telinga
- 7 Perilaku yang dapat merusak mata
- 8 Penting makan sayur
- 9 Perilaku yang dapat merusak hidung
- 10 Merawat gigi
- 11 Mengganti pakaian kotor
- 12 Merawat telinga
- 13 Merawat mata
- 14 Penting sarapan
- 15 Perilaku yang dapat merusak gigi
- 16 Mengganti kaos kaki sekolah yang kotor
- 17 Mengganti kaos kaki sekolah yang kotor
- 18 Merawat hidung
- 19 Jajan makanan tanpa bahan pengawet
- 20 Minum susu

Berdasarkan tabel 12. sepuluh materi pendidikan kesehatan terbanyak, yang dapat diberikan kepada anak usia dini yaitu merawat rambut, membuang sampah pada tempatnya, fungsi olah raga, merawat kuku, jajan makanan sehat, perilaku yang merusak telinga dan mata, pentingnya makan sayur, perilaku merusak hidung dan merawat gigi .

Penelitian ini memberikan informasi bahwa materi pendidikan kesehatan dapat juga diberikan untuk anak usia dini. Oleh karena itu penelitian ini merekomendasi untuk Instansi Pendidikan mendukung materi pendidikan kesehatan terutama PHBS anak usia dini ke dalam kurikulum PAUD

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama : Jakarta.
- Atmodiwirio. 2000. *Manajemen Pendidikan Indonesia*, Penerbit, Ardadizya Jaya, Jakarta.
- Baliwati, Yayuk Farida, et.al. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Penebar Swadaya : Jakarta.
- Berg, Alan. 1986. *Peranan Gizi dalam Pembangunan Nasional*. CV. Rajawali : Jakarta.
- Chandra, Budiman. 2008. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Djaja, Sarimawar, dkk. 2009. *Tren Penyakit Penyebab Kematian Bayi dan Anak Balita di Indonesia dalam Periode Tahun 1992 – 2007*. dalam *Jurnal Ekologi Kesehatan Volume 8 No. 4 Desember 2009*
- Depkes RI. 2000. *Gizi Seimbang Menuju Hidup Sehat Bagi Balita*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- _____. 2000. *Mengenal Cacing Perut dan Cara Pencegahannya*. Jakarta
- _____. 2001. *Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) : Mewujudkan Keluarga Cerdas dan Mandiri*. Departemen Kesehatan RI : Jakarta.
- _____. 2002.. *Diare dan Upaya Pemberantasannya*. Ditjen P2M & PLP. Jakarta.
- _____. 2003. *Pedoman Program Pemberantasan Penyakit*

- Cacingan. Ditjen PPM dan Perilaku. Jakarta
- _____. 2004. *Pedoman Umum Program Nasional Pemberantasan Cacingan di Era Disentralisasi*. Jakarta
- _____. 2006. *Tentang Pedoman Persyaratan Hygiene Sanitasi Makanan*. Jakarta
- _____. 2009. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. 2007. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. PT. Raja Grafindo Persada : Jakarta.
- Gandahusada, Srisasi et al. 1998. *Parasitologi Kedokteran, edisi ketiga*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Jakarta.
- Luciasari, Erna, et.al. 2001. *Status Gizi Balita Kaitannya dengan Tingkat Kesadaran Gizi Keluarga Muda Golongan Muda Sejahtera*
- Martuti. 2008. *Mengelola PAUD*, Yogyakarta : Penerbit Kreasi Wacana
- _____. *Information*). 1 (1) : 45-48. Departemen Kesehatan RI : Jakarta.
- Soetjningsih, SpAK. 1995. *Tumbuh Kembang Anak*, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran,
- Supriasa, I Dewa Nyoman, et.al. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC : Jakarta.
- Suryana, Ahmad. 2001. *Mewujudkan Ketahanan Pangan dan Gizi di Tingkat Rumah Tangga*. *Jurnal Data dan Informasi Kesehatan*
- Meadow, Roy dan Simon Newel. 2005. *Lecture Notes : Pediatrika*. Edisi Ketujuh. Penerbit Erlangga : Jakarta.
- Narbuko, Cholid & Achmadi, Abu. 2004. *Metodologi Penelitian*, Jakarta : Penerbit PT. Bumi Aksara
- Siswanto, Hadi, et.al. 2001. *Berapa Besar Masalah Gizi di Indonesia dan Bagaimana Menanggulangnya*. *Jurnal Data dan Informasi Kesehatan (Indonesians Journal Of Health Data and Information)*. 1 (1) : 7-17. Departemen Kesehatan RI : Jakarta.
- Singarimbun, Masri & Effendi, Sofian. 1989. *Metode Penelitian Survei*, Jakarta : Penerbit PT. Pustaka LP3ES
- Soedarto, 1991. *Helmintologi Kedokteran*, EGC. Jakarta
- Soekirman. 2001. *Perlu Paradigma Baru Untuk Menanggulangi Masalah Gizi Makro di Indonesia*. *Jurnal Data dan Informasi Kesehatan (Indonesians Journal Of Health Data and Information)*. 1 (1) : 49-65. Departemen Kesehatan RI : Jakarta.
- Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi IX. 2008. *Meningkatkan Ketahanan Pangan dan Gizi Untuk Mencapai Millenium Development Goals*.
- Yayasan Kusuma Buana .2006. *Program Pemberantasan Cacingan di Sekolah Dasar DKI Jakarta*