

## PENINGKATAN PENGETAHUAN ANAK PRA-SEKOLAH TENTANG JAJANAN SEHAT DAN 6 LANGKAH CUCI TANGAN MELALUI LAGU ANAK

Nurul Pujiastuti<sup>1</sup>, Lucia Retnowati<sup>1</sup>, Esti Widiani<sup>1</sup>, Nurul Hidayah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Malang

[nurul\\_pujiastuti@poltekkes-malang.ac.id](mailto:nurul_pujiastuti@poltekkes-malang.ac.id)

### *Increasing Knowledge Of Healthy Snacks And Hand Washing For Preschool Children Through Children's Song*

**Abstract:** *The reasons behind snacking habits in children include children not having breakfast, children's psychology, biological needs, and parental behavior. One of the efforts to introduce healthy snacks to preschool children is through children's songs that can be sung every day so that children know about healthy snacks. The purpose of this community service is to increase the knowledge of preschool children about how to choose healthy snacks and the six steps of washing hands. This community service activity was carried out at the ABA Kindergarten, Sumberporong Village, Kec. Lawang Kab. Unfortunate and given to 14 children. The implementation of the activity consists of 3 (three) stages, namely assessment, education, and evaluation. The assessment stage is carried out by assessing children's knowledge about healthy snacks and six steps of washing hands. The education stage is carried out through the method of singing songs about healthy snacks and six steps of washing hands with blackboard media to write song lyrics. The evaluation stage was carried out by asking children about their commitment to washing their hands with six steps and choosing healthy snacks. The results of community service activities showed that there was an increase in children's knowledge about the six steps of washing hands and choosing healthy snacks after being given education. The results of the evaluation showed that the children had a commitment and were willing to do the six steps of washing their hands and choosing healthy snacks. The activity of singing a song about the six steps of washing hands and choosing healthy snacks is carried out every day at the beginning of the meeting so that children memorize and remember the steps to wash their hands and choose healthy snacks.*

*Keywords:* children's song, hand washing, healthy snacks, preschool

**Abstrak:** *Alasan yang melatarbelakangi kebiasaan jajan pada anak diantaranya adalah anak tidak sempat sarapan pagi, psikologis anak, kebutuhan biologis, dan perilaku orang tua. Salah satu upaya untuk mengenalkan jajanan sehat pada anak prasekolah adalah melalui lagu anak yang dapat dinyanyikan setiap hari sehingga anak menjadi tahu tentang jajanan yang sehat. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan anak prasekolah tentang cara memilih jajanan sehat dan enam langkah cuci tangan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di TK ABA Desa Sumberporong Kec. Lawang Kab. Malang dan diberikan pada 14 anak. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari 3 (tiga) tahap yaitu pengkajian, edukasi, dan evaluasi. Tahap pengkajian dilakukan dengan mengkaji pengetahuan anak tentang jajanan yang sehat dan enam langkah cuci tangan. Tahap edukasi dilakukan melalui metode menyanyikan lagu tentang jajanan sehat dan enam langkah cuci tangan dengan media papan tulis untuk menulis syair lagu. Tahap evaluasi dilakukan dengan menanyakan pada anak tentang komitmen dalam mencuci tangan dengan enam langkah dan memilih jajanan sehat. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan anak tentang enam langkah cuci tangan dan memilih jajanan sehat setelah diberikan edukasi. Hasil evaluasi dilakukan seminggu kemudian, didapatkan anak mampu melakukan enam langkah cuci tangan dan cara memilih jajanan sehat. Kegiatan menyanyikan lagu tentang enam langkah cuci tangan dan memilih jajanan sehat dilakukan tiap hari di awal pertemuan kelas, supaya anak hapal dan tetap mengingat langkah-langkah mencuci tangan dan memilih jajanan yang sehat.*

*Kata kunci:* cuci tangan, jajanan sehat, lagu anak, pra-sekolah

## PENDAHULUAN

Anak usia 3-6 tahun merupakan anak usia prasekolah. Pada usia ini akan mengalami periode pertumbuhan fisik yang melambat, namun mengalami peningkatan pada perkembangan psikososial dan kognitif. Rasa ingin tahu anak mulai berkembang dan anak sudah mampu untuk melakukan komunikasi. Pada periode ini, cara anak untuk belajar dan mengembangkan hubungannya dengan orang lain adalah melalui permainan (Mansur, 2019). Anak pra sekolah termasuk dalam kelompok usia yang penting karena mengalami proses perkembangan yang fundamental untuk menentukan masa depan kualitas kehidupannya di masa yang akan datang. Oleh karena itu, perlu dikenalkan tentang gizi seimbang dan harus diterapkan sejak dini. Salah satu faktor yang penting bagi perkembangan anak yaitu kesehatan. Saat anak kurang sehat atau sakit, maka dapat berdampak pada perkembangan dan aktivitas anak. Hal utama untuk menjaga kondisi kesehatan anak yaitu dengan memerhatikan kandungan gizi pada makanan yang di konsumsi (Inten & Permatasari, 2019).

Jajanan seringkali dianggap sebagai salah satu kebutuhan anak sekolah yang harus dipenuhi. Tiap anak selalu meluangkan uang saku untuk membeli jajanan yang tersedia, baik di dalam ataupun luar sekolah. Fakta bahwa banyak anak sekolah yang membeli dan mengonsumsi jajanan yang dinilai kurang sehat (Putri & Silalahi, 2019). Jajanan anak sekolah merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan oleh masyarakat

khususnya orang tua, pendidik, dan pengelola sekolah (Rahman & Irmayani, 2021).

Selain jajanan yang sehat, pada anak prasekolah, perlu dibiasakan dengan melakukan cuci tangan yang benar sesuai standar WHO yaitu 6 langkah. Penelitian Hertina, et al (2019) menunjukkan bahwa terdapat penurunan jumlah bakteri yang bermakna antara sebelum dan sesudah melakukan cuci tangan dengan menggunakan *hand rub* yang ternyata efektif untuk mengurangi jumlah bakteri pada tangan. Cuci tangan juga menjadi salah satu indikator dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sehingga hal ini wajib untuk diketahui oleh masyarakat luas khususnya anak prasekolah. Salah satu hygiene perseorangan anak adalah dengan memiliki kebiasaan cuci tangan yang baik dan benar agar terhindar dari segala bentuk penyakit menular (Dewi et al., 2022).

Beberapa hal yang dapat terjadi, jika anak membeli jajanan yang tidak sehat antara lain keracunan makanan yang terkontaminasi bakteri atau bahan baku yang masih diragukan, diare, penyakit Typhus, kekurangan gizi karena jajanan mengandung banyak lemak trans dan gula, gagal ginjal karena kandungan zat kimia berbahaya, kerusakan hati, serta masuknya zat karsinogenik yang dapat menimbulkan penyakit kanker (Halodoc, 2019).

Oleh karena itu, penting untuk diperhatikan tentang konsumsi makanan dan minuman, baik secara kuantitas maupun kualitas yang dapat memengaruhi kesehatan individu dan

masyarakat. Faktor gizi memiliki peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan, tidak mudah terkena infeksi maupun penyakit kronis, dan produktivitas seseorang. Pola konsumsi yang tidak baik dapat menyebabkan kondisi status gizi yang tidak normal seperti kekurangan atau kelebihan gizi (Dainy et al., 2019).

Tujuan pengabdian kepada masyarakat yaitu memberikan edukasi tentang memilih jajanan sehat dan 6 langkah cuci tangan melalui lagu anak.

## METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan tentang penerapan memilih jajanan sehat dan 6 langkah cuci tangan melalui lagu anak yang dilakukan oleh tim pengabmas bekerjasama dengan TK ABA (Aisyiyah Bustanul Athfal) Lawang. Tim pengabmas berperan sebagai narasumber. Kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabmas adalah memberikan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan tentang penerapan memilih jajanan sehat dan 6 langkah cuci tangan melalui lagu anak pada anak TK B. Kegiatan tersebut dilakukan berdasarkan penelusuran tim pengabmas, bahwa belum ada kegiatan pendidikan kesehatan bagi anak TK B tentang tema yang dipilih melalui lagu anak sehingga tim pengabdian kepada masyarakat diterima dengan baik oleh TK ABA.



**Gambar 1.** Metode Pelaksanaan Pengabmas

Langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan pengabmas yang dilakukan oleh tim pengabmas ada 3 langkah. Langkah pertama yaitu melakukan koordinasi dengan Pimpinan TK ABA dengan melakukan pertemuan untuk mendiskusikan tentang jadwal dan sasaran kegiatan pengabmas. TK ABA memberikan fasilitas yaitu ruangan penyuluhan, alat tulis, dan papan untuk menulis lagu. Selanjutnya, pembuatan lagu anak dengan tema memilih jajanan sehat dan 6 langkah cuci tangan. Lagu yang dinyanyikan untuk memilih jajanan sehat:

Lihat jajanku sehat dan bergizi

Tak ada boraks, pewarna dan zat berbahaya  
Mengandung karbohidrat, protein, juga lemak

Ada vitamin juga mineral

Sedangkan lagu 6 langkah cuci tangan

yaitu:

Nomor satu ratakan sabunnya

Nomor dua gosok punggung tangan

Nomor tiga sela-sela jari

Nomor empat buku-buku jari

Normor lima putar putar jempol

Normor enam ujung-ujung jari

Yang terakhir bilas dengan air

Satu sampai enam tangan menjadi bersih

Langkah kedua yaitu kegiatan pendidikan kesehatan. Dimulai dengan memberikan lima pertanyaan sebagai pre test terkait tema. Tiga pertanyaan tentang memilih jajanan sehat dan dua pertanyaan tentang cuci tangan. Dilanjutkan dengan mengajari anak tentang lagu memilih jajanan sehat dan 6 langkah cuci tangan. Hingga anak bisa untuk menyanyikan sendiri.

Langkah ketiga yaitu evaluasi. Evaluasi dengan memberikan post test dan menyanyikan lagu anak yang dipimpin oleh salah satu anak. Dilanjutkan dengan memberikan kesempatan pada ibu guru TK untuk menyanyikan bersama-sama dengan siswanya.

#### **HASIL**

Hasil koordinasi tim pengabdian masyarakat pada langkah pertama yaitu Pimpinan TK ABA memberikan jadwal kegiatan yaitu hari Selasa tanggal 20 September 2022 pukul 08.00 hingga 10.00 WIB dengan sasaran yaitu anak TK B sejumlah 14 siswa. Selanjutnya, tim menyusun lagu anak sesuai tema yang telah ditentukan.

Hasil langkah kedua tentang kegiatan pendidikan kesehatan yaitu dari lima pertanyaan yang diberikan, hanya benar dua. Selanjutnya, setelah anak diajari lagu anak tentang memilih jajanan sehat dan 6 langkah cuci tangan, sebanyak 4-5 kali, maka anak mampu menyanyikan sendiri.

Hasil langkah ketiga tentang evaluasi. Anak mampu menjawab lima pertanyaan yang diberikan dengan benar. Kemudian dilanjutkan dengan menunjuk satu siswa untuk memimpin bernyanyi di depan kelas. Dan semua siswa mampu

menyanyikan dengan benar. Lalu, dipimpin oleh bu guru, dan berhasil melakukannya.

Hasil pengabdian yaitu memberikan manfaat secara langsung dan tidak langsung pada TK ABA Lawang. Secara langsung hasilnya bermanfaat dalam penerapan tentang memilih jajanan sehat dan 6 langkah cuci tangan. Secara tidak langsung, dengan bekal pengetahuan yang telah dimiliki, diharapkan anak TK dapat menerapkan sikap dan perilaku yang positif dalam upaya memilih jajanan sehat dan 6 langkah cuci tangan.

#### **PEMBAHASAN**

Pengetahuan anak TK meningkat tentang memilih jajanan sehat dan 6 langkah cuci tangan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kepada anak TK di TK ABA Lawang telah berhasil dan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta dalam upaya menerapkan tentang memilih jajanan sehat dan 6 langkah cuci tangan. Keunggulan dari pendidikan kesehatan ini yaitu bahwa topik materi yang diberikan sangat sesuai dengan kebutuhan siswa di TK ABA Lawang dalam upaya meningkatkan PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat). Kegiatan ini membantu TK ABA dalam upaya menurunkan angka kesakitan karena ISPA dan diare. Metode penyuluhan yang digunakan cukup menarik bagi peserta dan materi yang diberikan sesuai dengan perkembangan IPTEKS. Dokumentasi kegiatan pengabdian ini berupa foto yang diambil pada saat kegiatan berlangsung.



**Gambar 2.** Peserta kegiatan saat pre-test

Suasana yang nyaman saat dilakukan penerapan lagu anak sehingga menambah keakraban dengan siswa. Pembelajaran dengan menggunakan lagu, khususnya lagu anak yang telah biasa didengar anak, dapat meningkatkan daya ingat siswa dengan kategori tinggi (Dyramoti & Wahyuningsih, 2022; Nilawati et al., 2019). Selain itu, dengan sebuah lagu dapat memberikan motivasi belajar bagi siswa dan menurunkan tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar (Nilawati et al., 2019).



**Gambar 3.** Foto bersama Tim, Guru, dan peserta

## PENUTUP

Kegiatan pengabdian ini telah dapat mencapai tujuannya yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para siswa di TK ABA Lawang tentang memilih jajanan yang sehat dan 6 langkah cuci tangan melalui sebuah lagu anak.

Namun demikian kegiatan pendidikan kesehatan ini perlu ditindak lanjuti dengan monitoring berkelanjutan penerapan lagu anak seminggu setelah kegiatan, dan ternyata telah dilaksanakan dengan baik oleh pihak sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dainy, N. C., Rizqiya, F., & Kusumaningati, W. (2019). Edukasi “Raja Sekolah”(Gerakan Jajan Sehat di Sekolah) di MI Al-Falah Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, 1*, 1–6.  
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/5392>
- Dewi, P. I. S., Astriani, N. M. D. Y., & Pratama, A. A. (2022). Perilaku Cuci Tangan Enam Langkah Pada Anak SD sebagai Salah Satu Upaya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 6*(2), 1026–1029.  
<https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i2.8772>
- Dyramoti, M., & Wahyuningsih, R. (2022). Pengaruh Aktivitas Bernyanyi terhadap Daya Ingat, Motivasi Belajar, dan Kreativitas Anak di TK Methodist Jakarta Utara. *PAUD Agapedia, 6*(2), 197–208.
- Halodoc. (2019). *Si Kecil Suka Jajan Sembarangan, Ini Dampaknya*. Halodoc.Com.  
<https://www.halodoc.com/artikel/si-kecil-suka-jajan-sembarangan-ini-dampaknya>
- Hertina, Y. N., Lestari, E. S., & Hapsari, R. (2019). Pengaruh Cuci Tangan Terhadap

- Penurunan Jumlah Bakteri Pada Hospital Personnel Di RS Nasional Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(2), 841–851.
- Inten, D. N., & Permatasari, A. N. (2019). Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 366–376.  
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>
- Mansur, A. R. (2019). Tumbuh kembang anak usia prasekolah. In M. Neherta & I. M. Sari (Eds.), *Andalas University Pres* (1st ed., Vol. 1, Issue 1). Andalas University Press.  
[http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/33035/1/Istiqomah Aprilaz-FKIK.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/33035/1/Istiqomah%20Aprilaz-FKIK.pdf)
- Nilawati, Afifullah, M., & Mustafida, F. (2019). Penerapan Metode Bernyanyi untuk Meningkatkan Daya Ingat Anak pada Mata Pelajaran SKI di Kelas III MI Raudhlatul Ulum Karangploso. *Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 1(3), 72–81.
- Putri, R. M., & Silalahi, V. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pemilihan Jajan Sehat Anak Sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 64–72.  
<https://doi.org/10.22219/jk.v10i1.6372>
- Rahman, N. F., & Irmayani. (2021). Edukasi Kesehatan tentang Pemilihan Jajanan Sehat di SD dan TK Khairu Ummah Makassar. *Jurnal Pasopati*, 3(3), 193–196.