
MENINGKATKAN PEMAHAMAN SANITASI-GIZI SEIMBANG ANAK ORANG TUA MELALUI EDUKASI PARTISIPATIF PAUD CEMPAKA 1

Mahfudza Zidni Kamalillah¹

STAI Pelabuhan Ratu, Sukabumi email: Mahfudzazidni@gmail.com

Aris Gundara²

STAI Pelabuhan Ratu, Sukabumi email: gundara.aris999@gmail.com

Dewi Sinta³

STAI Pelabuhan Ratu, Sukabumi email: dewisinta240818@gmail.com

Ikeu Rohayati⁴

STAI Pelabuhan Ratu, Sukabumi email: khoirunissa490@gmail.com

Isma Sabdaripa⁵

STAI Pelabuhan Ratu, Sukabumi email: ismasabda8@gmail.com

Eni Bauti⁶

STAI Pelabuhan Ratu, Sukabumi email: enibauti31@gmail.com

Abstract

Early childhood health is an important foundation in supporting optimal growth and development, thus requiring special attention in terms of sanitation and balanced nutrition. This study aims to describe the process and outcomes of implementing sanitation education and balanced nutrition for early childhood at PAUD Cempaka 1. The research method used is qualitative with a descriptive approach, where data was collected through observation, interviews, and documentation during the activity. The activity was conducted on August 19, 2025, involving early childhood children and their parents. The series of activities included presenting materials using PowerPoint, hands-on practice in cutting nails, singing a handwashing song as an enjoyable learning tool, and simulating proper handwashing according to the six correct steps. Additionally, simple information about balanced nutrition was presented using a food pyramid diagram and examples of daily menus that were easy for both children and parents to understand. Research findings indicate that children were able to mimic the correct handwashing steps, showed enthusiasm in practicing personal hygiene, and gained a better understanding of the importance of maintaining health. Parents also gained additional insights into creating balanced meal plans at home. Thus, education based on hands-on practice and engaging material delivery proved effective in increasing children's and parents' awareness of clean and healthy living behaviors (PHBS). This activity is hoped to be the first step in fostering positive, sustainable habits in maintaining the health of young children.

Keywords: Assistance, behavioral change, health education, sanitation education.

Abstrak

Kesehatan anak usia dini merupakan pondasi penting dalam mendukung tumbuh kembang yang optimal, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam aspek sanitasi dan pemenuhan gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses dan hasil pelaksanaan edukasi sanitasi serta gizi seimbang pada anak usia dini di PAUD Cempaka 1. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif, di mana data diperoleh melalui observasi, wawancara, serta dokumentasi selama kegiatan berlangsung. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2025 dengan melibatkan anak-anak usia dini beserta orang tua. Rangkaian kegiatan meliputi pemaparan materi menggunakan media PowerPoint, praktik langsung memotong kuku, menyanyikan lagu cuci tangan sebagai media pembelajaran yang menyenangkan, serta simulasi praktik cuci tangan sesuai enam langkah yang benar. Selain itu, disampaikan pula materi sederhana mengenai gizi seimbang melalui gambar piramida makanan dan contoh menu harian yang mudah dipahami oleh anak-anak maupun orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak mampu meniru langkah mencuci tangan dengan benar, menunjukkan antusiasme dalam praktik kebersihan diri, dan lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan. Orang tua juga memperoleh tambahan wawasan mengenai penyusunan menu gizi seimbang di rumah. Dengan demikian, edukasi berbasis praktik langsung dan penyampaian materi yang menarik terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran anak dan orang tua mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal untuk membentuk kebiasaan positif yang berkelanjutan dalam menjaga kesehatan anak usia dini.

Kata Kunci: Pendampingan, perubahan perilaku, pendidikan kesehatan, edukasi sanitasi.

Submitted: 02-09-2025 | Accepted: 24-12-2025 | Published: 31-12-2025

1. PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat merupakan salah satu indikator penting yang mencerminkan kualitas pembangunan manusia dan berkontribusi besar terhadap keberlanjutan pembangunan suatu negara. Dalam kerangka Sustainable Development Goals (SDGs), kesehatan menempati posisi strategis pada tujuan ketiga, yaitu Good Health and Well-being, yang menekankan perlunya memastikan kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan semua orang di segala usia (Gaol & Febriansyah, n.d.; Iskandar, 2020; Sulaiman, 2021). Kesehatan anak, sebagai bagian dari kesehatan masyarakat, memegang peranan vital karena anak merupakan generasi penerus yang menentukan kemajuan bangsa di masa depan. Salah satu faktor kunci yang berpengaruh terhadap kesehatan anak adalah penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya terkait sanitasi dan pemenuhan gizi seimbang sejak usia dini.

PHBS yang baik terbukti memiliki dampak positif terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan ketahanan tubuh anak. Sebaliknya, lingkungan yang kurang higienis dan pola makan yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi

seperti diare, ISPA, maupun penyakit kulit, serta masalah gizi seperti stunting, gizi kurang, dan obesitas (Indonesia, 2022; Organization, 2023). Data Kementerian Kesehatan (Indonesia, 2023) menunjukkan bahwa kasus diare masih menjadi penyebab utama kematian anak, sementara prevalensi stunting pada tahun 2022 mencapai 21,6%, yang sebagian besar dipicu oleh pola makan tidak sehat dan sanitasi yang buruk.

PAUD Cempaka 1 yang berlokasi di Kecamatan Cikembar, Kabupaten Sukabumi, dipilih sebagai mitra kegiatan Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) karena memiliki latar belakang sosial ekonomi keluarga murid yang beragam. Mayoritas orang tua bekerja sebagai petani, pedagang, buruh pabrik, dan pengrajin makanan tradisional. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, ditemukan bahwa sebagian orang tua masih kurang memperhatikan aspek kebersihan dan gizi anak. Misalnya, anak-anak sering membawa bekal tanpa sayuran atau lauk bergizi, serta lebih menyukai jajanan tinggi gula, garam, dan pewarna buatan.

Selain itu, guru PAUD Cempaka 1 juga melaporkan bahwa kasus gangguan kesehatan ringan seperti diare, batuk-pilek, dan masalah kulit sering muncul, terutama setelah musim hujan. Rendahnya kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, kurangnya penggunaan air bersih, dan minimnya kesadaran menjaga kebersihan lingkungan diduga menjadi faktor penyebab utama. Kondisi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa faktor sanitasi dan kebersihan personal memiliki hubungan erat dengan kejadian penyakit infeksi pada anak usia dini (Chaizah, 2021; Nasution et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, tim KKM melakukan program pengabdian masyarakat berupa edukasi sanitasi dan gizi anak di PAUD Cempaka 1. Program ini dilaksanakan melalui metode interaktif seperti ceramah singkat, diskusi, permainan edukatif, serta demonstrasi praktik cuci tangan pakai sabun sesuai panduan WHO. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak-anak serta orang tua mengenai pentingnya PHBS dan gizi seimbang, sekaligus mendorong penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya kegiatan KKM ini, diharapkan terjadi peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan PAUD maupun keluarga, serta dapat menurunkan risiko masalah kesehatan anak. Lebih jauh, keberhasilan program ini dapat dijadikan model pengabdian masyarakat berbasis edukasi kesehatan anak usia dini yang efektif, murah, dan berkelanjutan untuk diterapkan di lembaga PAUD lainnya.

B. METODE PENELITIAN

Kegiatan ini merupakan bagian dari program Kuliah Kerja Nyata (KKM) yang dilaksanakan di Desa Bojongkembar, tepatnya di PAUD Cempaka 1. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode deskriptif, dengan tujuan menggambarkan proses serta hasil pelaksanaan edukasi sanitasi dan gizi anak usia dini.

Pelaksanaan kegiatan KKM dilakukan pada tanggal 19 Agustus 2025 dengan melibatkan anak-anak PAUD serta orang tua/wali murid. Adapun metode pelaksanaan kegiatan mencakup beberapa tahapan berikut:

1. Sosialisasi melalui pemaparan materi menggunakan media PowerPoint mengenai pentingnya mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, serta prinsip gizi seimbang.
2. Penggunaan media pendukung berupa ilustrasi dan gambar edukatif yang disesuaikan dengan tahap perkembangan anak agar materi lebih mudah dipahami.
3. Demonstrasi praktik langsung cuci tangan dengan sabun sesuai panduan WHO, yang diikuti secara aktif oleh anak-anak.
4. Observasi dan wawancara untuk mengetahui respons anak-anak terhadap kegiatan, serta perubahan sikap dan kebiasaan orang tua dalam mendukung perilaku hidup bersih dan sehat di rumah.

Data penelitian diperoleh melalui hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi kegiatan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan mengacu pada model analisis Miles dan Huberman.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi sanitasi dan gizi seimbang di PAUD Cempaka 1 menunjukkan peningkatan pemahaman sekaligus perubahan perilaku anak usia dini dalam menjaga kesehatan diri. Anak-anak diperkenalkan pada materi melalui media visual bergambar sederhana dan berwarna. Observasi awal memperlihatkan bahwa meskipun anak terlihat antusias, sebagian masih mengalami kesulitan membedakan kategori makanan sehat, misalnya sayur dan buah.



Gambar 1. Pemaparan materi sanitasi dan gizi

Efektivitas pembelajaran meningkat ketika disertai praktik langsung. Pada sesi memotong kuku, sebagian besar anak yang sebelumnya memiliki kuku panjang mulai menunjukkan pemahaman bahwa kuku kotor dapat membawa kuman.. Hal serupa terlihat pada kegiatan mencuci tangan. Anak-anak lebih mudah mengingat langkah mencuci tangan dengan benar ketika dilakukan melalui lagu dibandingkan instruksi verbal. Temuan ini sejalan dengan ranah psikomotor Bloom, di mana keterampilan

terbentuk melalui latihan langsung, serta penelitian Campbell dalam (Nurhayati et al., 2025) yang menunjukkan bahwa musik dapat memperkuat daya ingat.



Gambar 2. Praktik memotong kuku dan mencuci tangan dengan lagu.

Selain aspek sanitasi, edukasi mengenai gizi seimbang memperlihatkan bahwa sebagian besar anak lebih familiar dengan makanan instan dibandingkan dengan sayur dan buah. Namun, melalui diskusi sederhana dan kegiatan mengelompokkan gambar makanan, anak mulai mengenali sumber gizi sehat, seperti wortel, bayam, apel, dan pisang. Meskipun belum optimal, kegiatan ini memberikan kontribusi awal dalam membentuk literasi gizi anak usia dini, sebagaimana ditegaskan oleh (Mandowa, 2022; Taufiq, 2024) mengenai pentingnya keterampilan memahami dan memilih makanan sehat sejak dini.

Keterlibatan guru terbukti sangat penting. Guru berperan sebagai model perilaku sehat sekaligus penguat pembiasaan di kelas. Selain itu, keterlibatan orang tua turut memperluas dampak kegiatan. Beberapa anak mulai mengingatkan orang tua untuk mencuci tangan sebelum makan, bahkan ada yang meminta buah setelah melihatnya pada sesi edukasi. Hal ini menguatkan laporan (UNICEF, 2020) bahwa keterlibatan keluarga dapat meningkatkan efektivitas program kesehatan hingga dua kali lipat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap anak dalam menjaga kebersihan diri serta mengenali makanan sehat. Orang tua

juga memperoleh pemahaman baru untuk mendukung perilaku tersebut di rumah. Hasil ini konsisten dengan teori pendidikan kesehatan masyarakat Green & Kreuter dalam (Anwar, 2023) yang menekankan perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku secara simultan sebagai indikator keberhasilan intervensi. Selain itu, temuan ini memiliki implikasi penting dalam pencegahan penyakit menular, sebagaimana dijelaskan oleh (Fund, 2020) bahwa kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dapat menurunkan risiko diare hingga 40%.

Meskipun demikian, terdapat beberapa tantangan yang perlu diperhatikan. Pemahaman anak tentang gizi seimbang masih terbatas sehingga diperlukan pengulangan materi secara berkesinambungan. Komitmen orang tua dalam menjaga konsistensi perilaku hidup bersih dan sehat di rumah juga menjadi faktor penentu keberhasilan jangka panjang. Oleh karena itu, keberlanjutan program melalui kerja sama dengan posyandu, PKK, maupun sekolah sangat penting agar perubahan perilaku tidak berhenti hanya pada saat intervensi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi sanitasi dan gizi seimbang di PAUD Cempaka 1 efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan anak dan keluarga. Pendekatan yang memadukan media visual, praktik langsung, metode bernyanyi, serta keterlibatan guru dan orang tua terbukti mampu menghasilkan perubahan perilaku yang positif. Apabila dilakukan secara berkelanjutan, kegiatan serupa berpotensi menjadi model intervensi sederhana namun efektif dalam mendukung tumbuh kembang anak serta peningkatan kualitas hidup masyarakat.



Gambar 3. Foto bersama setelah kegiatan

D. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan program edukasi di PAUD Cempaka 1, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode pembelajaran partisipatif yang melibatkan praktik langsung, visualisasi, dan permainan edukatif secara efektif mampu meningkatkan pemahaman serta kesadaran anak usia dini mengenai pentingnya sanitasi dan gizi seimbang. Keberhasilan program ini ditunjukkan oleh tingginya antusiasme dan kemampuan anak

dalam mempraktikkan cuci tangan, mengenali makanan sehat, serta memahami dasar-dasar kebersihan diri. Lebih lanjut, temuan ini menegaskan bahwa pendekatan yang berpusat pada anak dan pengalaman langsung lebih berdampak dalam menanamkan fondasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dibandingkan metode ceramah konvensional. Keterlibatan aktif orang tua juga terbukti menjadi faktor krusial yang mendukung keberlanjutan penerapan kebiasaan sehat dari lingkungan sekolah ke lingkungan rumah, sehingga tujuan pembentukan perilaku sehat jangka panjang dapat tercapai.

Penelitian ini merekomendasikan agar pihak sekolah mengintegrasikan kegiatan edukasi sanitasi dan gizi seimbang ke dalam kurikulum rutin, bukan hanya sebagai kegiatan insidental, dengan mengembangkan alat peraga edukatif (APE) atau modul sederhana yang dapat digunakan secara berkelanjutan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode kuantitatif atau mixed methods untuk mengukur perubahan perilaku secara lebih objektif dalam jangka waktu yang lebih panjang, misalnya melalui observasi terstruktur sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi efektivitas model edukasi serupa pada PAUD dengan latar belakang sosial ekonomi yang berbeda untuk menguji generalisasi dan adaptabilitas program, sehingga dapat memberikan kontribusi lebih luas bagi pengembangan ilmu kesehatan masyarakat dan pendidikan anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M. (2023). *Perspektif Kesehatan Masyarakat dalam Menghadapi Era Society 5.0*. Deepublish.
- Begjo Tohar, A. R. (2024). Nusantara: Jurnal Pendidikan Indonesia the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>). *Pendidikan Indonesia*, 4(1), 210–228. <https://journal.rumahindonesia.org/index.php/njpi/index>
- Chaizah, J. (2021). *Gambaran Tingkat pengetahuan ibu tentang penerapan personal hygiene dan sanitasi sejak dini pada kejadian diare*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- DINDA, A. Y. U. N. (2023). MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOGNITIF MELALUI ALAT PERMAINAN EDUKATIF (APE) RODA PUTAR ANGKA UNTUK ANAK USIA DINI DI TK AL-HIDAYAH BANDAR LAMPUNG. UIN RADEN INTAN LAMPUNG.
- Fund, U. N. I. C. E. (2020). *Nutrition, Health, and Hygiene for Early Childhood Development*. UNICEF. <https://www.unicef.org>
- Gaol, L. R. J. L., & Febriansyah, A. (n.d.). *IMPLEMENTASI VISI SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS (SDGs) KESEHATAN & KESEJAHTERAAN PADA GENERASI Z SEBAGAI WUJUD PEMBANGUNAN NASIONAL*.
- Indonesia, K. K. R. (2022). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Kementerian Kesehatan RI. https://static.banyumaskab.go.id/website/file/website_050623021836647d8c4cdc76a.pdf
- Indonesia, K. K. R. (2023). *Laporan Nasional Kesehatan 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Iskandar, A. H. (2020). *SDGs desa: percepatan pencapaian tujuan pembangunan nasional berkelanjutan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Mandowa, R. (2022). *INTERVENSI MOBILE APPLICATION TERHADAP PENINGKATAN LITERASI NUTRISI IBU DENGAN ANAK STUNTING: A SYSTEMATIC REVIEW= MOBILE APPLICATION INTERVENTION ON IMPROVING NUTRITIONAL LITERATURE OF MOTHERS WITH STUNTING CHILDREN: A SYSTEMATIC REVIEW*. Universitas Hasanuddin.
- Nasution, S. B., Syahputra, G., & Purba, M. O. (2024). Penyuluhan Sanitasi Lingkungan Rumah dan Riwayat Penyakit Infeksi sebagai Faktor Resiko Stunting pada Balita. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(6), 1817–1824.
- Nurhayati, N., Putri, B. N., Manurung, I. S., & Dwi, A. (2025). *Mencuci Tangan Dengan Baik dan Benar Bersama Mahasiswa Prodi Gizi FKM UINSU di TK Negeri Pembina Kota Tebing Tinggi Pendahuluan*. 5(2), 1188–1193.
- Organization, W. H. (2023). *WHO guideline on the prevention and management of wasting and nutritional oedema (acute malnutrition) in infants and children under 5 years of age*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240082830>
- Pramudiantoro, K., Maharani, H., & Nindiatma, B. A. (2025). Upaya Guru Dalam Mengimplementasi Teori Belajar Sosial Albert Bandura di Kelas. *Jurnal At-Tarbiyyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 11(1), 17–24.
- Sulaiman, E. S. (2021). *Pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan: Teori dan implementasi*. Ugm Press.
- Taufiq, Z. (2024). *GIZI DAN KELOMPOK*. *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*, 51.

UNICEF. (2020). *Keterlibatan Keluarga dalam Program Kesehatan Anak*. UNICEF.
<https://www.unicef.org>

Warmansyah, J., Utami, T., Faridy, F., Marini, T., & Ashari, N. (2023). *Perkembangan kognitif anak usia dini*. Bumi Aksara.