

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG POLA MAKAN DAN MINUM SEHAT UNTUK KESEHATAN GENITALIA DI MI DARUNNAJAH KOTA TEGAL

Didi Hermawan¹, Agus Mulyadi², Nurcholis³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan Tegal Program
Diploma III, Poltekkes Kemenkes Semarang

¹Email : zaqifikruhu@yahoo.co.id

Abstrak

Kesehatan genitalia pada anak merupakan aspek penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kualitas hidup yang optimal. Faktor gaya hidup, terutama pola makan dan minum, memiliki peran signifikan dalam pencegahan gangguan genitalia serta infeksi yang dapat memengaruhi kesehatan reproduksi di masa depan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak Madrasah Ibtidaiyah (MI) Darunnajah Kota Tegal mengenai pola makan dan minum sehat serta pentingnya menjaga kebersihan genitalia secara rutin. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif dengan materi yang disesuaikan dengan usia, permainan edukatif yang melibatkan aktivitas fisik dan mental, serta demonstrasi praktik kebersihan genitalia yang benar, sehingga siswa dapat memahami dan mempraktikkan langsung kebiasaan sehat tersebut. Ada sebanyak 40 Siswa dan kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan partisipatif agar siswa aktif terlibat dan materi lebih mudah diserap. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan rata-rata skor pengetahuan siswa meningkat dari 45% pada pre-test menjadi 85% pada post-test. Peningkatan ini menandakan efektivitas metode penyuluhan dan kegiatan edukatif yang diterapkan. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik mengenai pola makan, minum sehat, dan perawatan kebersihan genitalia, diharapkan anak-anak dapat membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan tetapi juga membangun kesadaran praktis untuk menjaga kesehatan diri, sehingga dapat mencegah berbagai masalah kesehatan reproduksi di masa depan. Hasil pengabdian ini dapat menjadi model bagi sekolah dan masyarakat dalam upaya promosi kesehatan anak secara berkelanjutan.

Kata Kunci: pengetahuan anak, pola makan sehat, minum sehat, kesehatan genitalia, pengabdian masyarakat

Abstract

Genital health in children is an important aspect of supporting optimal growth, development, and quality of life. Lifestyle factors, particularly diet and drinking habits, play a significant role in preventing genital disorders as well as infections that can affect reproductive health in the future. This community service activity aims to increase the knowledge of elementary school (MI) Darunnajjah Tegal regarding healthy eating and drinking patterns, as well as the importance of maintaining genital hygiene routinely. The methods used include interactive counseling with age-appropriate materials, educational games that involve both physical and mental activities, and demonstrations of proper genital hygiene practices, so that students can understand and directly practice healthy habits. There are 40 students and this activity is conducted using a participatory approach to ensure active student engagement and easier comprehension of the material. Evaluation is conducted through pre-tests and post-tests to assess changes in students' knowledge before and after the intervention. The results show a significant increase, with the average student knowledge score rising from 45% on the pre-test to 85% on the post-test. This improvement indicates the effectiveness of the counseling methods and educational activities applied. With a better understanding of healthy eating, drinking, and genital hygiene practices, children are expected to develop healthy habits from an early age. This activity not only provides knowledge but also builds practical awareness for self-care, which can prevent various reproductive health problems in the future. The outcomes of this community service can serve as a model for schools and communities in efforts to promote sustainable child health.

Keywords: knowledge of students, healthy eating habits, genital health, community service

PENDAHULUAN

Selain faktor kebersihan, pola makan dan minum juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan genitalia anak. Konsumsi makanan bergizi seimbang, cukup air putih, serta pembatasan makanan tinggi gula dan lemak dapat membantu menjaga keseimbangan mikroorganisme tubuh dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak. Nutrisi yang baik membantu mencegah berbagai infeksi, termasuk infeksi saluran kemih dan iritasi pada organ genital yang sering terjadi pada anak usia sekolah. Oleh karena itu, pembiasaan pola makan sehat sejak dini menjadi salah satu upaya preventif dalam menjaga kesehatan reproduksi anak di masa depan (Irianti & Tiarahma, 2020). Di lingkungan sekolah, pendidikan kesehatan mengenai kebersihan tubuh dan organ reproduksi dapat diberikan melalui kegiatan pembelajaran maupun program kesehatan sekolah.

Anak-anak pada usia sekolah dasar berada pada tahap perkembangan kognitif yang memungkinkan mereka mulai memahami konsep dasar tentang tubuh, kebersihan diri, serta cara menjaga kesehatan organ reproduksi. Program edukasi kesehatan yang diberikan secara sistematis terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak, termasuk dalam menjaga kebersihan organ genital (Sulastri et al., 2022).

Pendidikan kesehatan reproduksi sejak dini juga berperan dalam membangun kesadaran anak mengenai tubuh mereka, batasan pribadi, serta pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi. Edukasi yang tepat dapat membantu anak memahami bagian tubuh yang harus dijaga serta cara merawatnya secara benar. Selain itu, pendidikan ini juga dapat membantu anak menghindari berbagai risiko kesehatan serta meningkatkan kemampuan mereka dalam melindungi diri dari perilaku yang tidak aman (Agustina et al., 2024).

Lebih lanjut, keterlibatan guru dan orang tua dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi sangat diperlukan agar pesan

kesehatan dapat diterima secara konsisten oleh anak.

Guru memiliki peran dalam memberikan pengetahuan secara terstruktur di sekolah, sedangkan orang tua berperan dalam memberikan penguatan perilaku sehat di lingkungan keluarga. Kolaborasi antara sekolah dan keluarga akan membantu membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak, termasuk dalam menjaga kebersihan dan kesehatan organ genital sejak usia dini (Indraswari et al., 2022). Dengan demikian, pendidikan kesehatan mengenai kebersihan genitalia yang dikaitkan dengan pola makan dan minum sehat perlu diberikan secara komprehensif sejak usia sekolah dasar.

Upaya ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan anak, tetapi juga membentuk perilaku hidup bersih dan sehat yang berkelanjutan hingga masa remaja dan dewasa. Pendidikan kesehatan yang terintegrasi antara sekolah, keluarga, dan lingkungan diharapkan dapat menjadi langkah preventif dalam menjaga kesehatan reproduksi anak di masa depan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan di MI Darunnajah Kota Tegal dengan peserta 40 siswa kelas 4–6. Metode kegiatan meliputi:

1. Penyuluhan Interaktif: Materi tentang makanan sehat, minuman sehat, dan kebersihan genitalia.
2. Permainan Edukatif: Quiz interaktif dan role play untuk memperkuat pemahaman siswa.
3. Demonstrasi Praktik: Cara mencuci tangan, menjaga kebersihan genitalia, serta memilih makanan dan minuman sehat.

Pendekatan edukasi interaktif melalui penyuluhan, permainan, dan demonstrasi praktik merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan pada anak usia sekolah karena mampu meningkatkan

partisipasi aktif serta mempermudah pemahaman materi kesehatan (Cahyani et al., 2025).

Penilaian dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Kuesioner berisi 10 pertanyaan mengenai pola makan, minum, dan kebiasaan menjaga kebersihan genitalia. Skor dihitung dalam persen (%), dengan 1 jawaban benar = 10 poin dan 10 jawaban benar = 100 poin. Penggunaan metode pre-test dan post-test dalam kegiatan edukasi kesehatan bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan (Maulana et al., 2023).

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai rata-rata pre-test sebesar 43,75% menunjukkan bahwa sebelum kegiatan penyuluhan sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah mengenai pola makan sehat, kebiasaan minum yang baik, serta pentingnya menjaga kebersihan genitalia. Hal ini terlihat dari banyaknya siswa yang memperoleh skor pada rentang 35%–50%, yang mengindikasikan bahwa pemahaman awal siswa terhadap materi kesehatan masih terbatas. Setelah dilakukan kegiatan edukasi, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 85%, dengan sebagian besar siswa memperoleh skor antara 80%–90%.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa mampu memahami materi yang disampaikan selama kegiatan penyuluhan. Jika dibandingkan dengan nilai pre-test, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 41,25%, yang menunjukkan adanya perubahan pengetahuan yang cukup signifikan.

Nilai Pre-test (%)	Jumlah Siswa
35	8
40	8
45	8
50	8
Nilai Post-test (%)	Jumlah Siswa
80	8
85	16
90	16

Tabel 1. Distribusi Skor Pre-test dan Post-test

Selain peningkatan rata-rata, distribusi nilai juga menunjukkan perubahan yang positif. Pada tahap pre-test tidak ada siswa yang mencapai skor di atas 50%, sedangkan pada tahap post-test seluruh siswa mencapai skor minimal 80%. Hal ini mengindikasikan bahwa materi penyuluhan dapat diterima secara merata oleh siswa dan tidak hanya meningkatkan pemahaman pada sebagian kecil peserta saja.

Peningkatan skor yang cukup signifikan menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai pola makan sehat, kebiasaan minum yang baik, serta pentingnya menjaga kebersihan genitalia. Metode penyuluhan interaktif, permainan edukatif, dan demonstrasi praktik memungkinkan siswa terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat.

Pendekatan pembelajaran yang bersifat partisipatif juga membantu siswa mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari.

Misalnya, melalui demonstrasi dan permainan, siswa dapat memahami secara langsung contoh makanan sehat, pentingnya minum air putih yang cukup, serta cara menjaga kebersihan tubuh termasuk area genitalia. Metode ini lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional karena anak usia sekolah dasar cenderung lebih mudah belajar melalui aktivitas yang menyenangkan dan pengalaman langsung. Selain itu, peningkatan pengetahuan siswa menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan sejak usia dini memiliki peran penting dalam membentuk perilaku hidup sehat. Kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi, minum air putih yang cukup, serta menjaga kebersihan diri merupakan faktor penting dalam mencegah berbagai penyakit, termasuk infeksi saluran kemih dan gangguan kesehatan reproduksi di masa mendatang.

Keberhasilan kegiatan ini juga tidak terlepas dari dukungan lingkungan sekolah dan keluarga. Guru berperan dalam memperkuat pesan kesehatan yang telah diberikan selama kegiatan, sementara orang tua dapat membantu menerapkan kebiasaan hidup sehat di rumah. Dengan adanya kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan, diharapkan pengetahuan yang diperoleh siswa tidak hanya berhenti pada tingkat pemahaman, tetapi juga dapat diterapkan dalam perilaku sehari-hari.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui metode interaktif mampu meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang pentingnya pola makan dan minum sehat dalam menjaga kesehatan genitalia. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan siswa dari 43,75% pada pre-test menjadi 85% pada post-test. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian materi yang melibatkan partisipasi aktif siswa, seperti diskusi, tanya jawab, dan penggunaan media edukatif, dapat membantu siswa lebih mudah memahami informasi kesehatan yang diberikan.

Berdasarkan hasil tersebut, kegiatan edukasi kesehatan sejak dini di lingkungan sekolah sangat penting untuk terus dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan anak. Program serupa diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan dan diperluas cakupannya agar semakin banyak siswa yang memiliki pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya menjaga pola makan, minum, serta kebersihan diri, khususnya dalam menjaga kesehatan genitalia. Dengan demikian, anak-anak dapat membentuk kebiasaan hidup sehat yang bermanfaat bagi kesehatan mereka di masa sekarang maupun di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, K. S., Agustini, N. R. S., & Utami, N. K. A. D. (2024). Edukasi kesehatan reproduksi pada anak usia dini sebagai langkah awal mencegah pelecehan seksual. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*.
- Ahmad, H., Antoni, A., & Muhamad, Z. (2023). Edukasi gizi seimbang pada anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, 1(1), 1–6.
- Astuti, B. W. (2023). Pendidikan kesehatan reproduksi dan perawatan genital hygiene pada wanita usia subur. *Jurnal Peduli Masyarakat*.
- Cahyani, A. R., Sartika, R. S., & Muafiah, S. (2025). Efektivitas penyuluhan terhadap anak usia sekolah tentang gizi seimbang melalui metode ceramah dan permainan. *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 45–52.
- Dewiani, K., Purnama, Y., & Yusanti, L. (2020). Pendidikan seks dini dan kesehatan reproduksi anak untuk siswa sekolah dasar. *Dharma Raflesia*.
- Handayani, S., Rasyid, A., & Rostina, J. (2019). Pendidikan kesehatan reproduksi untuk siswa-siswi TK di sekolah. *Jurnal Arsip Pengabdian Masyarakat*.
- Handayani, T. L., Aini, N., & Anggiriani, I. R.

- (2023). Dinamika pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan pemeliharaan organ reproduksi pada anak usia sekolah. *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*.
- Indraswari, R., Kusumawati, A., Shaluhiah, Z., & Handayani, N. (2022). Inisiasi sekolah dasar sebagai best practice penerapan pendidikan kesehatan reproduksi pada anak. *Journal of Public Health and Community Service*.
- Irianti, D., & Tiarahma, L. (2020). Tingkat pengetahuan remaja putri dalam menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*.
- Manus, W. C., Widagdo, T. M., & Indonesia, M. B. (2024). Pendidikan seksual dan higiene pribadi bagi anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Atma Inovasia*.
- Maulana, M. G., Suryani, S., & Kurniawati, D. (2023). Pendidikan kesehatan sebagai upaya meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *Bina Sehat Masyarakat*, 4(2), 87–93.
- Nurambiya, N., Rahmawati, R., & Hidayat, A. (2024). Penyuluhan kesehatan dan promosi metode cuci tangan yang benar pada siswa sekolah dasar. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 10–16.
- Polempa, R., & Herdayati, M. (2024). Efektivitas intervensi edukasi kesehatan reproduksi dalam mencegah pelecehan seksual pada anak-anak. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*.
- Sulastri, S., Nopiyanto, Y. E., Nevitasari, D., Muklis, J., & Marlina, L. (2022). Sosialisasi kesehatan diri pada anak-anak sekolah dasar. *Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan*.