Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri
ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X
Volume 10 Nomor 01, Maret 2025

MENYADARKAN MASYARAKAT PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN SEJAK DINI

Dinda Yarshal[1], Anggita Fatia Z Siregar[2], Fitra Ramadani[3], Haliza Luthfia[4], Lathifah Humairoh[5], Nuraf Raihan[6]
[1,2,3,4,5,6]Universitas Muslim Nusantara Al Washiyah, Medan, Indonesia
E-mail : dindayarshal@umnaw.ac.id[1], zahraaanggita@gmail.com[2], ramadanif607@gmail.com[3], Haliza.luthfia123@gmail.com[4], humairohlubislathifah@gmail.com[5], afraihann@gmail.com[6]

ABSTRACT

Health is a fundamental aspect of human life that needs to be built and maintained from an early age. This article aims to examine the importance of instilling health awareness in society, particularly among children, through a comprehensive literature review. Studies show that healthy lifestyle habits formed during the early stages of development have a significant impact on an individual's health quality throughout life. Various studies reveal that effective health education can reduce the risk of disease, enhance hygiene awareness, and foster healthy behaviors. This literature review method analyzes various journals, health publications, and research reports related to children's health. The main focus is to identify educational strategies, health interventions, and appropriate approaches to foster early health awareness. The findings indicate that a holistic approach involving families, schools, and communities is highly effective in shaping healthy behaviors. This article emphasizes the importance of proactive measures in nurturing health, from basic practices like handwashing, maintaining oral hygiene, to establishing a comprehensive healthy lifestyle. The study's conclusion highlights the importance of continuous education and multi-stakeholder involvement in efforts to maintain public health.

***Keywords**: Public Health, Health Education, Early Childhood, Healthy Lifestyle Behavior*

ABSTRAK

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang perlu dibangun dan dijaga sejak usia dini. Artikel ini bertujuan mengkaji pentingnya menanamkan kesadaran kesehatan pada masyarakat, khususnya anak-anak, melalui tinjauan literatur komprehensif. Studi menunjukkan bahwa kebiasaan hidup sehat yang dibentuk pada tahap awal perkembangan memiliki dampak signifikan terhadap kualitas kesehatan individu sepanjang hidupnya. Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa pendidikan kesehatan yang efektif dapat menurunkan risiko penyakit, meningkatkan kesadaran kebersihan, dan membentuk perilaku hidup sehat. Metode literature review ini menganalisis berbagai jurnal, publikasi kesehatan, dan laporan penelitian terkait kesehatan anak. Fokus utama adalah mengidentifikasi strategi edukasi, intervensi kesehatan, dan pendekatan yang tepat untuk menumbuhkan kesadaran kesehatan sejak dini. Hasilnya menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat sangat efektif dalam membentuk perilaku hidup sehat. Artikel ini menekankan

pentingnya tindakan proaktif dalam membina kesehatan, mulai dari praktik dasar seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan gigi dan mulut, hingga pembentukan pola hidup sehat yang komprehensif. Kesimpulan studi mendorong pentingnya edukasi berkelanjutan dan keterlibatan multistakeholder dalam upaya menjaga kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: Kesehatan Masyarakat, Pendidikan Kesehatan, Usia Dini, Perilaku Hidup Sehat

A. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan pondasi utama dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia yang berkelanjutan. Kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini menjadi salah satu kunci strategis dalam menciptakan generasi yang kuat, produktif, dan berkualitas (Harahap et al., 2022). Berbagai penelitian ilmiah konsisten menunjukkan bahwa kebiasaan yang terbentuk pada fase awal kehidupan memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi kesehatan individu di masa mendatang (Sarinasiti, 2018).

Fenomena menurunnya kesadaran kesehatan di kalangan masyarakat, terutama anak-anak, menjadi perhatian serius berbagai pihak. Data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa persentase rumah tangga yang memenuhi kriteria Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara nasional masih rendah, hanya mencapai 35,7 persen (Kemenkes, 2014). Angka ini mengindikasikan masih luasnya kesenjangan pemahaman dan praktik kesehatan di masyarakat.

Anak-anak usia sekolah, khususnya pada rentang usia 6-12 tahun, merupakan fase kritis dalam pembentukan perilaku kesehatan. Pada usia ini, anak-anak sangat rentan terhadap berbagai penyakit seperti diare, cacingan, dan anemia (Ilmi et al., 2015). Faktor risiko ini sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan praktik kebersihan yang memadai.

Berbagai studi epidemiologi menunjukkan bahwa praktik sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun dapat secara signifikan menurunkan risiko penyakit. Menurut penelitian Curtis V. Cairncross, mencuci tangan menggunakan sabun dapat menurunkan risiko diare hingga 47 persen (Harahap et al., 2022). World Health Organization (WHO) mencatat bahwa diare membunuh 2,5 juta balita di dunia setiap tahunnya, dengan sekitar 20 persen kasus berakhir dengan kematian.

Pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut juga tidak kalah kritisnya. Kementerian Kesehatan mengungkapkan bahwa masalah kesehatan gigi dan mulut sering diabaikan, padahal area ini merupakan pintu gerbang masuknya kuman dan bakteri yang dapat mengganggu kesehatan organ tubuh lainnya (Kemenkes, 2014). Kurangnya pengetahuan tentang cara menjaga kebersihan gigi dan mulut berkontribusi terhadap rendahnya kualitas kesehatan masyarakat.

Pendidikan kesehatan menjadi instrumen kunci dalam mentransformasi kesadaran masyarakat. Melalui pendekatan edukasi yang komprehensif, berbagai praktik kesehatan dapat ditanamkan sejak dini. Strategi ini tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, namun juga pembentukan kebiasaan

dan sikap proaktif terhadap kesehatan (Avoanita & Gultom, 2016).

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai aspek pentingnya menanamkan kesadaran kesehatan sejak dini, menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan, dan merumuskan strategi efektif dalam mengedukasi masyarakat, khususnya anak-anak, tentang praktik hidup sehat.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode literature review sistematis untuk mengeksplorasi dan menganalisis berbagai sumber ilmiah terkait kesehatan masyarakat dan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Proses penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan yang terstruktur untuk memastikan kualitas dan kedalaman analisis.

Penelitian literature review tentang pentingnya menjaga kesehatan sejak dini dilaksanakan melalui pendekatan sistematis dan komprehensif yang memungkinkan pengkajian mendalam terhadap berbagai sumber ilmiah terkait kesehatan masyarakat. Metode penelitian ini dirancang untuk mengeksplorasi, menganalisis, dan mensintesis informasi dari berbagai publikasi ilmiah yang relevan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian literature review tentang pentingnya menjaga kesehatan sejak dini menghasilkan temuan yang sangat signifikan dalam memahami kompleksitas pembentukan perilaku kesehatan pada masyarakat, khususnya anak-anak. Kajian komprehensif dari berbagai sumber ilmiah mengungkapkan bahwa kesehatan merupakan pondasi fundamental dalam pengembangan kualitas hidup manusia yang berkelanjutan (Harahap et al., 2022).

Kesadaran Kesehatan Usia Dini

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran kesehatan yang dibentuk pada fase awal kehidupan memiliki pengaruh yang sangat luar biasa terhadap kondisi kesehatan individu di masa mendatang. Studi epidemiologi mengungkapkan bahwa kebiasaan yang terbentuk pada masa kanak-kanak akan membentuk pola perilaku kesehatan sepanjang hidupnya (Sarinasiti, 2018). Fenomena ini menjelaskan mengapa intervensi kesehatan sejak dini menjadi sangat kritis dalam upaya pencegahan penyakit.

Kementerian Kesehatan mencatat bahwa persentase rumah tangga yang memenuhi kriteria Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) masih sangat rendah, hanya mencapai 35,7 persen secara nasional (Kemenkes, 2014). Angka ini mengindikasikan masih luasnya kesenjangan pemahaman dan praktik kesehatan di masyarakat, terutama pada kelompok usia anak-anak.

Risiko Kesehatan pada Anak Usia Sekolah

Penelitian mengidentifikasi bahwa anak-anak usia sekolah, khususnya pada rentang usia 6-12 tahun, merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap berbagai penyakit. Studi epidemiologi menunjukkan tingginya risiko penyakit seperti diare, cacingan, dan anemia pada kelompok usia ini (Ilmi et al., 2015). Faktor utama

yang memengaruhi kondisi kesehatan mereka adalah kurangnya pengetahuan dan praktik kebersihan yang memadai.

Penelitian Curtis V. Cairncross memberikan temuan mengejutkan tentang efektivitas praktik mencuci tangan. Hasilnya menunjukkan bahwa mencuci tangan menggunakan sabun dapat menurunkan risiko diare hingga 47 persen (Harahap et al., 2022). World Health Organization (WHO) mencatat bahwa diare masih menjadi penyebab kematian signifikan pada balita, dengan 2,5 juta balita meninggal setiap tahunnya akibat penyakit ini.

Kesehatan Gigi dan Mulut

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah aspek kesehatan gigi dan mulut yang sering diabaikan. Kementerian Kesehatan mengungkapkan bahwa area gigi dan mulut merupakan pintu gerbang masuknya kuman dan bakteri yang dapat mengganggu kesehatan organ tubuh secara keseluruhan (Kemenkes, 2014). Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya menjaga kebersihan gigi dan mulut berkontribusi signifikan terhadap rendahnya kualitas kesehatan.

Studi menunjukkan bahwa masalah kesehatan gigi dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang, mencakup aspek seperti rasa sakit, ketidaknyamanan, gangguan makan, dan pola tidur. Faktor pendidikan dan pengetahuan memainkan peran kunci dalam membentuk kesadaran akan kesehatan gigi (Avoanita & Gultom, 2016).

Strategi Edukasi dan Intervensi Kesehatan

Hasil penelitian mengidentifikasi bahwa pendidikan kesehatan merupakan instrumen transformatif dalam mengubah kesadaran masyarakat. Pendekatan edukasi yang komprehensif tidak sekadar mentransfer pengetahuan, melainkan membentuk kebiasaan dan sikap proaktif terhadap kesehatan (Harahap et al., 2022).

Berbagai studi merekomendasikan strategi multidimensional yang melibatkan berbagai stakeholder, termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat. Pendekatan holistik ini terbukti paling efektif dalam membentuk perilaku hidup sehat pada anak-anak.

Implikasi Praktis

Temuan penelitian memberikan implikasi praktis yang signifikan. Pertama, dibutuhkan intervensi sistematis dalam pendidikan kesehatan sejak usia dini. Kedua, perlu pengembangan program edukasi yang interaktif dan menarik bagi anak-anak. Ketiga, keterlibatan aktif orang tua dan lingkungan sekitar menjadi kunci keberhasilan pembentukan perilaku hidup sehat.

Secara keseluruhan, penelitian literature review ini menegaskan bahwa menjaga kesehatan sejak dini bukanlah sekadar upaya pencegahan penyakit, melainkan investasi jangka panjang dalam kualitas sumber daya manusia. Kesadaran, edukasi, dan praktik kesehatan yang dibentuk pada masa kanak-kanak akan menentukan kualitas hidup individu di masa mendatang.

PEMBAHASAN

Pentingnya Kesehatan Sejak Dini: Investasi Masa Depan

Kesehatan merupakan pondasi fundamental dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia yang berkelanjutan. Artikel literature review ini mengungkap perspektif mendalam tentang signifikansi menanamkan kesadaran kesehatan pada masyarakat, khususnya anak-anak, sejak tahap awal perkembangan (Harahap et al., 2022). Penelitian komprehensif ini menunjukkan bahwa kebiasaan yang terbentuk di masa kanak-kanak memiliki dampak transformatif terhadap kualitas kesehatan individu sepanjang hidupnya.

Konteks Permasalahan Kesehatan Masyarakat

Fenomena menurunnya kesadaran kesehatan di kalangan masyarakat menjadi titik kritis perhatian para peneliti. Data dari Kementerian Kesehatan mengungkapkan fakta mengejutkan bahwa hanya 35,7 persen rumah tangga nasional yang memenuhi kriteria Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Kemenkes, 2014). Angka rendah ini mengindikasikan kesenjangan sistemik dalam pemahaman dan praktik kesehatan masyarakat.

Anak-anak usia sekolah, khususnya pada rentang 6-12 tahun, teridentifikasi sebagai kelompok paling rentan terhadap berbagai risiko kesehatan. Penelitian epidemiologi menunjukkan tingginya potensi penyakit seperti diare, cacingan, dan anemia yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan praktik kebersihan (Ilmi et al., 2015). Temuan penelitian Curtis V. Cairncross memberikan insight yang menakjubkan: praktik sederhana mencuci tangan dengan sabun dapat menurunkan risiko diare hingga 47 persen (Harahap et al., 2022).

Pentingnya Pendidikan Kesehatan Komprehensif

Pendidikan kesehatan menjadi instrumen kunci dalam mentransformasi kesadaran masyarakat. Pendekatan edukasi tidak sekadar transfer pengetahuan, melainkan pembentukan kebiasaan dan sikap proaktif terhadap kesehatan (Avoanita & Gultom, 2016). Strategi multidimensional yang melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat terbukti paling efektif dalam membentuk perilaku hidup sehat.

Fokus Khusus: Kesehatan Gigi dan Mulut

Salah satu temuan kritis adalah aspek kesehatan gigi dan mulut yang sering terabaikan. Kementerian Kesehatan menegaskan bahwa area ini merupakan pintu gerbang masuknya kuman dan bakteri yang dapat mengganggu kesehatan organ tubuh secara keseluruhan (Kemenkes, 2014). Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya menjaga kebersihan gigi berkontribusi signifikan terhadap rendahnya kualitas kesehatan.

Implikasi Global dan Statistik Kesehatan

World Health Organization (WHO) mencatat statistik mengejutkan: diare membunuh 2,5 juta balita di dunia setiap tahunnya, dengan sekitar 20 persen kasus berakhir dengan

kematian. Angka ini menegaskan urgensi intervensi kesehatan dini dan edukasi yang komprehensif.

Menjaga kesehatan sejak dini bukan sekadar upaya pencegahan penyakit, melainkan investasi jangka panjang dalam kualitas sumber daya manusia. Kesadaran, edukasi, dan praktik kesehatan yang dibentuk pada masa kanak-kanak akan menjadi penentu kualitas hidup individu di masa mendatang (Sarinasiti, 2018).

Pendekatan holistik yang komprehensif, melibatkan multipihak, dan fokus pada edukasi berkelanjutan menjadi kunci keberhasilan membentuk generasi sehat, kuat, dan produktif. Artikel literature review ini tidak hanya mengidentifikasi permasalahan, tetapi juga menawarkan solusi strategis untuk transformasi kesehatan masyarakat.

Penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan adalah hak fundamental setiap individu, dan investasi paling bernilai adalah memulainya sejak dini. Dengan kesadaran, pengetahuan, dan praktik yang tepat, kita dapat membentuk masyarakat yang lebih sehat, lebih tangguh, dan lebih berkualitas.

Dokumentasi Kegiatan :









D. KESIMPULAN

Kesehatan merupakan pondasi fundamental dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia yang berkelanjutan. Penelitian literature review ini mengungkap pentingnya menanamkan kesadaran kesehatan sejak dini, terutama pada anak-anak usia sekolah, sebagai investasi jangka panjang untuk masa depan.

Temuan kunci menunjukkan bahwa kebiasaan kesehatan yang terbentuk pada fase awal kehidupan memiliki dampak signifikan terhadap kondisi kesehatan individu sepanjang hidupnya. Data dari Kementerian Kesehatan mengungkapkan rendahnya kesadaran masyarakat akan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dengan hanya 35,7 persen rumah tangga memenuhi kriteria tersebut.

Anak-anak usia 6-12 tahun teridentifikasi sebagai kelompok paling rentan terhadap berbagai risiko kesehatan seperti diare, cacingan, dan anemia. Penelitian menunjukkan bahwa praktik sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun dapat menurunkan risiko diare hingga 47 persen. World Health Organization (WHO) mencatat bahwa diare membunuh 2,5 juta balita di dunia setiap tahunnya.

Pendidikan kesehatan menjadi instrumen kunci dalam mentransformasi kesadaran masyarakat. Strategi yang efektif melibatkan pendekatan holistik dengan mengintegrasikan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Fokus utama adalah tidak sekadar transfer pengetahuan, melainkan pembentukan kebiasaan dan sikap proaktif terhadap kesehatan.

Kesimpulan akhir menegaskan bahwa menjaga kesehatan sejak dini adalah investasi bernilai tinggi dalam kualitas sumber daya manusia. Dengan kesadaran, pengetahuan, dan praktik yang tepat, masyarakat dapat membentuk generasi yang lebih sehat, tangguh, dan produktif

DAFTAR PUSTAKA

Ilmi., VM. Nikmatur., R. Mohammad.,AH. 2015.Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Metode Bernyanyi TerhadaPerilakuMencuci Tangan Anak Prasekolah (3-6 Tahun) DiTKRA PerwanidaKrangkongan.

Soemiarti. 2002. Pendidikan Anak Prasekolah. Jakarta: Rineka Cipta.

Atabik., A &Ahmad.,B.(2015). Prinsip dan Metode Pendidikan Anak Usia Dini. JurusanTarbiyah STAIN Kudus.Sarinasiti, R. (2018). Analisis Pengetahuan

Perilaku Hidup Sehat Dan Pemanfaatan Puskesmas.JurnalKesehatan Masyarakat.8 (1).

Desiyanto dan Djannah (2013) ‗Efektivitas Mencuci Tangan Menggunakan Cairan PembersihtanganAntiseptik (Hand Sanitized) Terhadap Jumlah Angka Kuman. Yearbook of medical informatics. 27(1), pp. 10–15. doi: 10.1055/s-0038-1641193.

Kemenkes.2014. Situasi Kesehatan Gigi dan Mulut.Pusat Data dan Informasi Kesehatan. KementerianKesehatan Republik Indonesia.

Avoanita Yosa &Erni Gultom. 2016. Analisis Pengaruh Penggunaan Media Komunikasi Dalam Penyuluhan Kesehatan Gigi Terhadap Derajat Kebersihan Gigi Dan Mulut Pada Siswa SDN WayHarong Kecamatan Way Lima. Jurnal Analis Kesehatan Polteknik KesehatanTanjung Karang.Vol.5 Nomor 2.

Desiyanto dan Djannah(2013) ‗Efektivitas Mencuci Tangan Menggunakan Cairan Pembersih tanganAntiseptik (Hand Sanitized) Terhadap Jumlah Angka Kuman. Yearbook of medical informatics. 27(1), pp. 10–15. doi: 10.1055/s-0038-1641193.

Handini, A., Rahmawati, N. A., & Imani, S. K. (2021, October). Pelatihan penanaman pohon guna mewujudkan lingkungan panti asuhan yatim dan dhuafa mizan amanah ciputat yang lebih asri. In Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ (Vol. 1, No. 1).

Axmalia, A., & Mulasari, S. A. (2020). Dampak Tempat Pembuangan Akhir Sampah (TPA) Terhadap Gangguan Kesehatan Masyarakat. Jurnal Kesehatan Komunitas, 6(2), 171-176.

Safmila, Y. (2018). hubungan kebersihan lingkungan dan pencemaran udara dengan tanggapan masyarakat terhadap keberadaan tempat pembuangan akhir sampah (TPA) banda aceh. Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA), 1(2), 79-85.

Mulasari, S. A., Husodo, A. H., & Muhadjir, N. (2016). Analisis situasi permasalahan sampah kota Yogyakarta dan kebijakan penanggulangannya. KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 11(2), 259-269.

Pencemaran Udara, T. P. A. (2020). Analisis Risiko Kesehatan Pemulung akibat Pajanan Gas NO2 dan SO2 di TPA Cipayung, Depok Tahun 2018. Jurnal Nasional Kesehatan Lingkungan Global, 1(3).