



Pelatihan Dokter Kecil Di SD Negeri 1 Ngedirejo Karanganyar

Raafika Studiviani Dwi Binuko¹

¹ Universitas Muhammadiyah Surakarta

* rsd554@ums.ac.id

ABSTRAK

Pengenalan profesi dokter dan pentingnya perilaku hidup bersih sejak usia dini menjadi fondasi penting dalam membentuk kesadaran anak terhadap kesehatan dan kebersihan. Melalui pendekatan yang interaktif dan edukatif, anak-anak dapat memahami peran dokter dalam menjaga kesehatan dan kebiasaan hidup bersih dapat mencegah penyakit. Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang kriteria dokter kecil dan praktik mencuci tangan yang benar, yang merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyebaran penyakit. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini melibatkan penyampaian materi secara langsung kepada siswa, baik melalui paparan verbal maupun demonstrasi langsung tentang praktik mencuci tangan yang benar. Selain itu, siswa juga diberikan kesempatan untuk melakukan praktik langsung dalam mencuci tangan dengan pengawasan dan umpan balik dari pengabdian. Pendekatan ini bertujuan untuk memastikan pemahaman dan penerapan praktik mencuci tangan yang benar oleh siswa. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa siswa mampu menyimak materi yang disampaikan oleh pengabdian dengan baik. Mereka memperoleh pemahaman tentang kriteria dokter kecil, seperti berprestasi di sekolah, berbadan sehat, mendapatkan izin orang tua, memiliki watak pemimpin, berpenampilan bersih, berbudi pekerti, dan suka menolong. Dari kegiatan pelatihan dokter kecil ini dapat disimpulkan bahwa siswa SD kelas 5 dan 6 dapat memahami pentingnya peran dokter dan kebiasaan hidup bersih dan mereka mampu melakukan sejumlah aktifitas praktik sesuai dengan target kegiatan.

Kata kunci : Kebiasaan Hidup Bersih, Dokter Kecil, Mencuci Tangan

ABSTRACT

Introduction to the medical profession and the importance of clean living behaviors from an early age are crucial foundations for shaping children's awareness of the significance of health and hygiene. Through interactive and educational approaches, children can comprehend the role of doctors in maintaining health and how clean living habits can prevent diseases. This community service aims to provide an understanding of the criteria for being a "little doctor" and proper handwashing practices, which are essential aspects of health maintenance and disease prevention. The methods employed in this community service involve direct delivery of material to students, through both verbal explanation and live demonstrations of proper handwashing practices.

Additionally, students are given the opportunity to practice handwashing under supervision and receive feedback from the community service providers. This approach aims to ensure students' understanding and implementation of proper handwashing practices. The results of this community service demonstrate that students effectively absorbed the material presented by the service providers. They gained an understanding of the criteria for being a "little doctor," such as excelling in school, being physically healthy, obtaining parental permission, having leadership qualities, maintaining cleanliness, displaying good manners, and being helpful. Overall, the training of "the little doctor" makes elementary school students, in grades 5 and 6, comprehended the significance of doctor's roles and clean living behaviors, as shown by their ability to do some practices.

Keywords : *Healthy Life-style, Little Doctor, Handwashing*

PENDAHULUAN

Dokter adalah profesi mulia bagi masyarakat karena seorang dokter memiliki tanggung jawab besar dalam menyelamatkan nyawa, merawat orang sakit, dan meningkatkan kualitas hidup. Dedikasi, pengetahuan, dan keterampilan mereka berperan penting dalam menghadapi tantangan medis yang kompleks. Selain itu, dokter juga menjadi sumber inspirasi bagi banyak orang, mendorong mereka untuk berbuat lebih banyak dalam bidang kesehatan. Dalam mengemban tugasnya, dokter tidak hanya mengandalkan ilmu kedokteran, tetapi juga belas kasih dan empati yang menguatkan ikatan antara dokter dan pasien, menciptakan koneksi manusiawi yang berarti.

Pelatihan dokter kecil adalah upaya untuk mendidik anak tentang pentingnya peran dokter dan perilaku hidup sehat. Pendidikan yang bertujuan pembentukan karakter sejak dini dapat diterapkan dengan strategi bervariasi yang terintegrasi dengan berbagai aktivitas (Syahdan & Ali, 2022) Oleh karena itu, pelatihan dokter kecil untuk siswa Sekolah Dasar (SD) kelas 5 dan 6 merupakan program pendidikan yang bertujuan untuk memperkenalkan konsep-konsep dasar tentang kesehatan dan dunia medis kepada anak-anak usia dini (Aliviameita et al., 2019). Melalui pendekatan yang menyenangkan dan interaktif, anak-anak diperkenalkan dengan peran dokter (Oktavianisya & Aliftitah, 2021), alat medis, pertolongan pertama, dan pentingnya menjaga kesehatan secara umum (Amareta & Putra, 2016; Nova, 2015). Secara spesifik, tujuan utama dari pelatihan ini

adalah memberikan dasar pengetahuan kepada anak-anak mengenai bidang medis dan memotivasi mereka untuk menjaga kesehatan serta berpotensi mengembangkan minat mereka dalam karir medis di masa depan.

Masalah yang ingin diatasi melalui pelatihan ini adalah kurangnya pemahaman anak-anak tentang dunia medis dan peran dokter pada usia dini. Selain itu, kekurangan pengetahuan tentang kesehatan dan bagaimana menjaga diri sendiri juga menjadi masalah yang perlu diatasi. Beberapa anak mungkin mengalami kekhawatiran dan ketakutan terkait dengan kunjungan ke dokter atau rumah sakit, yang dapat dikurangi melalui pemahaman yang lebih baik tentang proses medis. Selain itu, pentingnya menjaga kesehatan melalui kegiatan mencuci tangan sejak usia dini tidak dapat diabaikan.

Mencuci tangan secara rutin dengan sabun dan air mengalir adalah langkah sederhana untuk mencegah penyebaran penyakit, terutama penyakit yang berhubungan dengan saluran pernapasan (Sari et al., 2022). Mengajarkan anak-anak untuk mencuci tangan sebelum makan, setelah menggunakan toilet, atau setelah bermain di luar dapat membantu membentuk kebiasaan yang sehat sepanjang hidup mereka. Hal ini juga memperkuat kesadaran akan pentingnya kebersihan dan tanggung jawab dalam menjaga kesehatan pribadi serta lingkungan sekitar.

Dengan pelatihan dokter kecil ini, diharapkan anak-anak dapat mengenal dan memahami peran dokter serta anggota tim medis lainnya. Mereka juga akan mempelajari tentang berbagai alat medis yang digunakan dalam praktek medis. Selain itu, anak-anak akan diajarkan tentang pertolongan pertama dan keterampilan yang berguna dalam situasi darurat. Selama pelatihan ini, anak-anak akan didorong untuk menjaga kesehatan dengan pola makan sehat, olahraga, dan kebiasaan kebersihan yang baik. Melalui pengalaman dan pengetahuan yang mereka dapatkan, diharapkan anak-anak akan menghilangkan kekhawatiran dan ketakutan terkait dengan kunjungan ke dokter atau rumah sakit. Selain itu, pelatihan ini juga dapat meningkatkan minat anak-anak dalam bidang kesehatan dan memotivasi mereka untuk mengejar karir di bidang medis di masa depan.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelatihan dokter kecil antara lain melakukan cuci tangan dengan benar (Sugiarto et al., 2019). Cuci tangan merupakan kebiasaan yang penting dalam menjaga kebersihan dan mencegah penyebaran penyakit. Mencuci tangan yang bersih dan menjaga kebersihan sangat penting untuk menjaga kesehatan kita. Kuman dan penyakit dapat dengan mudah menyebar melalui tangan yang kotor. Ketika kita menyentuh permukaan yang terkontaminasi, seperti gagang pintu, uang, atau benda lainnya, kuman dapat menempel pada tangan kita. Jika kita tidak mencuci tangan dengan benar, kuman tersebut dapat masuk ke tubuh kita saat kita menyentuh wajah, mulut, atau hidung.

Untuk mengajarkan anak-anak tentang pentingnya mencuci tangan, kita dapat menggunakan beberapa metode, yakni penjelasan umum (ceramah), demonstrasi, dan penggunaan poster kelas. Penjelasan menggunakan ceramah singkat bertujuan untuk memberikan penjelasan secara sederhana tentang bagaimana kuman dan penyakit dapat menyebar melalui tangan yang kotor sehingga mereka memahami mengapa mencuci tangan dengan benar sangat penting. Sedangkan didalam demonstrasi, tim pengabdian memperlihatkan contoh penggunaan sabun, air, dan langkah-langkah yang harus diikuti. Setelah memperlihatkan cara yang benar, tim pengabdian memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk mencoba mencuci tangan dengan benar dengan menyediakan fasilitas cuci tangan dengan air dan sabun, dan membimbing mereka saat mereka mencobanya sendiri. Kita harus memberikan arahan dan perhatian saat mereka melakukannya untuk memastikan teknik yang benar.

Dalam kegiatan pelatihan ini, tim pengabdian menerapkan pendekatan yang menyenangkan untuk anak melalui kegiatan mencuci tangan melalui permainan dan lagu. Mereka diminta untuk menyanyikan lagu sambil mencuci tangan dan mengajak anak-anak lainnya untuk berkompetisi dalam mencuci tangan yang paling bersih dan cepat. Hal ini akan meningkatkan minat mereka dalam menjaga kebersihan. Selain itu, tim pengabdian memberikan penguatan positif kepada anak-anak saat mereka berhasil mencuci tangan dengan benar melalui pujian dan

penghargaan kepada mereka, serta mendorong mereka untuk melakukannya secara teratur dan menjadikan cuci tangan sebagai kebiasaan sehari-hari yang penting. Tim pengabdian juga menyediakan poster untuk membantu mereka memahami bahwa mencuci tangan bukan hanya saat sebelum makan atau setelah menggunakan toilet, tetapi juga dalam situasi-situasi lain yang melibatkan kontak dengan kuman atau kotoran.

Dengan menggunakan metode-metode ini, anak-anak akan belajar tentang pentingnya mencuci tangan yang benar dan teknik yang harus mereka terapkan. Pelatihan yang dilakukan dengan cara yang menyenangkan dan interaktif akan membantu mereka memahami konsep ini dengan lebih baik dan meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kebersihan untuk menjaga kesehatan mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama penyampaian materi dalam pelatihan dokter kecil untuk anak SD kelas 5 dan 6, beberapa hasil yang dapat dicapai antara lain melalui pelatihan ini, anak-anak mengalami peningkatan pengetahuan tentang bidang medis, peran dokter, alat-alat medis, dan pentingnya menjaga kesehatan secara keseluruhan. Mereka akan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang organ tubuh, fungsinya, serta pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan secara umum. Dengan menyajikan materi secara interaktif dan menyenangkan, pelatihan ini akan membangkitkan minat dan antusiasme anak-anak terhadap topik kesehatan dan bidang medis. Hal ini dapat memicu minat mereka untuk belajar lebih lanjut tentang kesehatan, melakukan eksperimen, atau bahkan bercita-cita menjadi dokter di masa depan.

Selain pengetahuan umum, anak-anak juga mendapatkan pemahaman dasar tentang pertolongan pertama. Mereka belajar keterampilan dasar seperti menghentikan pendarahan kecil, membantu seseorang yang tersedak, atau memberikan bantuan pada luka ringan. Hal ini akan memberikan mereka rasa percaya diri dalam menghadapi situasi darurat dan membantu mereka merasa lebih siap untuk mengambil tindakan jika diperlukan. Selain itu, pelatihan ini juga

dapat membantu mengurangi kekhawatiran dan ketakutan anak-anak terkait kunjungan ke dokter atau rumah sakit. Melalui penyampaian materi yang informatif dan pengenalan yang positif terhadap dunia medis, anak-anak akan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang proses medis dan merasa lebih nyaman dalam menghadapinya.



Gambar 1. Penyampaian materi

Pada pelatihan dokter kecil, pemateri memberikan materi tentang kriteria yang harus dimiliki oleh seorang dokter kecil. Salah satu kriteria yang disampaikan adalah berprestasi di sekolah, yang menunjukkan pentingnya kinerja akademik yang baik dalam peran sebagai dokter kecil. Selain itu, berbadan sehat juga menjadi kriteria penting, mengingat dokter kecil perlu memiliki kondisi fisik yang prima untuk menjalankan tugas-tugas medis. Mendapatkan izin dari orang tua juga menjadi kriteria yang ditekankan, menandakan pentingnya dukungan dan pengawasan orang tua dalam pengembangan karir medis anak-anak. Selanjutnya, berwatak pemimpin dan bertanggung jawab menjadi kriteria yang menekankan kepemimpinan dan tanggung jawab dalam tindakan dokter kecil.

Penampilan bersih dan perilaku sehat juga menjadi kriteria yang diungkapkan, menggarisbawahi pentingnya menjaga kebersihan diri dan penampilan yang rapi. Terakhir, berbudi pekerti dan suka menolong menjadi kriteria yang menunjukkan sikap sopan, ramah, dan etika yang baik dalam tindakan dokter kecil. Dengan memahami dan memenuhi kriteria-kriteria ini,

siswa akan dapat mengembangkan kualitas yang diperlukan untuk menjadi dokter kecil yang baik dan bertanggung jawab.



Gambar 2. Peserta melakukan tanya jawab

Dalam pelatihan ini, siswa diberikan kesempatan untuk melakukan praktik langsung tentang cara mencuci tangan dengan baik. Praktik ini sangat penting karena mencuci tangan yang benar merupakan salah satu tindakan pencegahan terbaik dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyebaran penyakit.

Pada awal sesi praktik, siswa diajarkan tentang pentingnya mencuci tangan secara teratur, terutama sebelum makan, setelah menggunakan toilet, atau setelah menyentuh benda-benda yang kotor. Mereka diberikan penjelasan mengenai betapa pentingnya membersihkan tangan untuk menghilangkan kuman dan bakteri yang mungkin ada pada permukaan kulit.

Langkah pertama yang diajarkan adalah membasahi tangan dengan air mengalir yang bersih. Siswa diberitahu untuk menghindari menggunakan air yang tergenang atau tidak bersih, karena dapat menyebabkan penyebaran kuman yang lebih lanjut. Setelah membasahi tangan, mereka kemudian mengambil sabun cair atau batangan yang telah disediakan.

Dalam pelatihan ini, siswa diajarkan bahwa mencuci tangan dengan baik melibatkan menggosok seluruh permukaan tangan dengan sabun. Mereka diberi petunjuk untuk memperhatikan setiap bagian tangan, termasuk punggung tangan, jari-jari, sela-sela jari, dan telapak tangan. Siswa diarahkan untuk menggunakan

gerakan memutar dan menggosok dengan lembut, serta memastikan sabun merata di seluruh permukaan tangan.

Selain itu, penting juga ditekankan bahwa durasi mencuci tangan yang efektif adalah minimal 20 detik. Siswa diberi contoh waktu dengan menghitung hingga 20 atau dengan menyanyikan lagu pendek yang sesuai. Hal ini membantu mereka memahami pentingnya menjaga durasi yang cukup untuk memastikan kuman dan bakteri terhapus secara efektif. Setelah proses menggosok selama minimal 20 detik, siswa diminta untuk membilas tangan dengan air mengalir yang bersih. Mereka diingatkan untuk memastikan semua sisa sabun telah terbilas sepenuhnya dari tangan mereka. Setelah itu, siswa dapat menggunakan handuk bersih atau tisu kering untuk mengeringkan tangan mereka.

Selama praktik ini, pengabdian memperhatikan setiap siswa dan memberikan umpan balik langsung. Mereka memberikan petunjuk dan saran untuk memperbaiki teknik mencuci tangan siswa jika diperlukan. Praktik ini bertujuan untuk memberikan siswa pemahaman yang praktis tentang pentingnya mencuci tangan dengan benar serta memberikan keterampilan yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui praktik ini, siswa memiliki kesempatan untuk mengalami langsung proses mencuci tangan yang benar dan menginternalisasikan kebiasaan tersebut. Mereka dapat melihat dan merasakan sendiri betapa pentingnya menjaga kebersihan tangan dalam mencegah penyebaran penyakit. Praktik ini juga membantu siswa untuk menjadi teladan dalam mencuci tangan yang benar di lingkungan mereka, termasuk di sekolah dan di rumah.

Dengan adanya praktik langsung ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan kebiasaan mencuci tangan yang baik dan menjadikannya sebagai bagian penting dari rutinitas mereka. Mencuci tangan yang benar akan menjadi upaya preventif yang sederhana namun efektif dalam menjaga kesehatan mereka sendiri serta mencegah penyebaran penyakit kepada orang lain.

Tabel 1. Hasil *pre-test* dan *post-test*

No	Aspek Penilaian	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	Pemahaman Materi	43,2%	76,5%
2	Pemahaman Praktik	34,4%	87,9%

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan dokter kecil untuk siswa SD kelas 5 dan 6 mampu memberikan pemahaman tentang kriteria dokter kecil dan praktik mencuci tangan yang benar. Siswa diberikan pengetahuan tentang sifat-sifat dan kualitas yang diharapkan dari seorang dokter kecil, seperti prestasi akademik, kesehatan fisik, izin orang tua, kepemimpinan, kebersihan, budi pekerti, dan sikap tolong-menolong. Mereka juga dilibatkan dalam praktik langsung mencuci tangan dengan benar untuk meningkatkan kebiasaan hidup sehat dan mencegah penyebaran penyakit.

Untuk meningkatkan efektivitas pelatihan kriteria dokter kecil dan praktik hidup sehat, tim pengabdian menyarankan beberapa langkah untuk pelaksanaan kegiatan-kegiatan berikutnya. Pertama, materi pelatihan perlu diperluas dengan memasukkan topik-topik lain yang relevan, seperti pola makan sehat, olahraga, tidur yang cukup, dan menjaga kebersihan lingkungan. Dengan demikian, siswa akan memperoleh pemahaman yang lebih holistik tentang pentingnya menjaga kesehatan secara keseluruhan. Kedua, pelibatan orang tua dalam kegiatan adalah yang juga penting untuk dilakukan. Hal ini dapat dilakukan dengan mengadakan sesi khusus untuk berbagi informasi kepada orang tua mengenai kriteria dokter kecil dan praktik hidup sehat, mereka juga dapat mendukung dan menguatkan nilai-nilai tersebut di rumah. Ketiga, pendekatan praktikum berkelanjutan merupakan cara terbaik dalam mencapai target yang diharapkan. Selain praktik mencuci tangan, siswa dapat terlibat dalam praktikum lain yang melibatkan mereka secara langsung, seperti memeriksa tekanan darah, menggunakan alat pernapasan buatan, atau menunjukkan teknik dasar pertolongan pertama. Hal ini akan memberikan pengalaman langsung kepada siswa dan meningkatkan pemahaman mereka tentang keterampilan medis dasar.

REFERENSI

- Aliviameita, A., Purwanti, Y., & Wisaksono, A. (2019). Pelatihan Dokter Kecil Sebagai Upaya Mengembangkan Usaha Kesehatan Sekolah di Sekolah Dasar Kabupaten Sidoarjo. *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 4(1), 283–290. <https://doi.org/10.21067/jpm.v4i1.3260>
- Amareta, D. I., & Putra, D. S. H. (2016). Pendampingan Dokter Kecil di Sekolah Dasar Negeri Antirogo 04 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. *Seminar Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Dana BOPTN Tahun 2016*, 315–318. <https://publikasi.polije.ac.id/index.php/prosiding/article/view/275>
- Nova, B. (2015). Pelatihan Dokter Kecil dalam Upaya Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa di SDN 2 Labuapi. *Ganec Swara*, 9(2), 1–5.
- Oktavianisya, N., & Aliftitah, S. (2021). Pelatihan Dokter Cilik “Sadar PHBS” di SDN Ellak Laok IV, Kabupaten Sumenep. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 6(1), 79–86.
- Sari, S.M, Syahdan, S., Wardah, W. (2022). Health Literacy and Attitudes Toward the Preventive Actions on Covid-19 Among Nursing Students. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(Supp 18), 38-41
- Sugiarto, S., Berliana, N., Yenni, M., & Wuni, C. (2019). Peningkatan Pengetahuan Siswa tentang Cuci Tangan yang Baik dan Benar di SDN 37/I Kecamatan Bajubang. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 1(2), 59. <https://doi.org/10.30644/jphi.v1i2.266>
- Syahdan, S. & Ali, F.A. (2022). A Call for the 1st century Learning: Embedding Character Education In The English Workheets. *Paedagoria : Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Kependidikan*, 13(1), 46-53