



PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Zulmi Roestika Rini¹, Kartika Yuni Purwanti², Joyo Minardo³

^{1,2} PGSD, Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran, Indonesia

³Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran, Indonesia

Email : zulmiroestikarini@unw.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan pada anak perlu ditanamkan sejak dini, termasuk juga dalam mengajarkan perilaku hidup bersih dan sehat. Salah satu manfaatnya adalah agar anak terbiasa melakukan hal baik ini, sehingga terbawa hingga dewasa nanti. Namun, perilaku dalam menjaga kesehatan bukan hanya terjadi di rumah, tetapi juga di sekolah. Hal ini disebut juga dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Orangtua perlu tahu apakah program ini diterapkan dengan baik di sekolah atau tidak. Saat anak terbiasa melakukan hal ini, tentu berbagai risiko dari penyakit dapat diturunkan dengan baik. Selain itu, cara ini juga dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Tujuan dari PKM ini adalah untuk memberikan informasi bagi siswa tentang PHBS di SD Sidomulyo 01. Metode pelaksanaan dilakukan dengan penyuluhan menggunakan LCD dan simulasi tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar. Penyuluhan PHBS pada anak sekolah dasar di SD Sidomulyo 01 berjalan lancar, semua peserta sangat antusias mengikuti kegiatan PKM ini.

Kata Kunci: PHBS, Penyuluhan, Pembelajaran dini

PENDAHULUAN

Semua perilaku manusia sebenarnya pasti punya pengaruh terhadap kesehatan, apapun bentuknya, mulai dari makan, tidur, mandi, berpakaian, olah raga sampai cara belajar, hanya saja diprioritaskan mana perilaku yang berpotensi menimbulkan penyakit. PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat memang sepertinya mudah dikatakan tapi penerapannya sangat sulit karena membutuhkan kesadaran dan kesungguhan akan pentingnya menjaga kesehatan. PHBS merupakan salah satu pilar utama dalam Indonesia Sehat dan merupakan salah satu strategi untuk mengurangi beban negara/pemerintah dan masyarakat terhadap pembiayaan kesehatan. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat serta menciptakan lingkungan sehat, oleh karena itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak.

Hidup ber-PHBS berarti mampu menjaga dan meningkatkan serta melindungi kesehatan dirinya dari gangguan penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat. Penerapan PHBS di masyarakat merupakan tanggung jawab setiap orang yang juga menjadi tanggung jawab pemerintah kota beserta jajaran sektor terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di masyarakat agar dapat dijalankan secara efektif. Pada usia 6-12 tahun, PHBS dilakukan tidak hanya di lingkungan rumah tapi juga di lingkungan sekolah. PHBS

pada usia dini ini baik untuk mendidik dan menanamkan kesadaran akan pentingnya kebersihan sebagai upaya menjaga kesehatan diri dan lingkungan.

Penerapan PHBS di sekolah menurut Sya'roni. RS (2007), antara lain :

1. Menanamkan nilai-nilai untuk ber-PHBS kepada siswa sesuai dengan kurikulum yang berlaku (kurikuler)
2. Menanamkan nilai-nilai untuk ber-PHBS kepada siswa yang dilakukan di luar jam pelajaran biasa (ekstrakurikuler)
 - Kerja bakti dan lomba kebersihan kelas
 - Aktivitas kader kesehatan sekolah/dokter cilik
 - Pemeriksaan kualitas air secara sederhana
 - Pemeliharaan jamban sekolah
 - Pemeriksaan jentik nyamuk di sekolah
 - Demo/gerakan cuci tangan dan gosok gigi yang baik dan benar
 - Pembudayaan olahraga yang teratur dan terukur
 - Pemeriksaan rutin kebersihan : kuku, rambut, telinga, gigi
3. Membimbing hidup bersih dan sehat melalui konseling
Kegiatan penyuluhan dan latihan keterampilan dengan melibatkan peran aktif siswa, guru, orang tua, antara lain melalui penyuluhan kelompok, pemutaran kaset radio atau film, penempatan media poster, penyebaran leaflet dan membuat majalah dinding
4. Pemantauan dan evaluasi.
 - Melakukan pemantauan dan evaluasi secara periodik tentang kebijakan yang telah dilaksanakan.
 - Minta pendapat pokja PHBS di sekolah dan lakukan kajian terhadap masalah yang ditemukan
 - Putuskan apakah perlu penyesuaian terhadap kebijakan

PERMASALAHAN

Penerapan PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak seiring munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (6-12 tahun), yang ternyata umumnya rentan dengan PHBS. PHBS di sekolah merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Dengan mengacu pada latar belakang di atas, maka kehidupan ber-PHBS sangatlah penting di kalangan anak usia sekolah demi untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan murid-murid agar dapat mempraktekkan perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

METODE

Metode pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi tanya jawab dan simulasi dengan menggunakan media LCD dan alat peraga. Kegiatan ini dilakukan oleh 3 orang dosen dimana masing-masing dosen memiliki peran yakni sebagai narasumber, operator, dan sebagai pencatat pemeriksaan. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan melalui 2 tahap, yaitu dilakukan di dalam ruangan kelas dan di luar ruangan kelas. Pada tahap pertama, kegiatan penyuluhan dilakukan di dalam ruangan kelas. Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta didik diberikan pertanyaan secara lisan terkait materi yang akan dibawakan. Kemudian dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan yaitu tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar serta cara menggosok gigi yang benar. Peserta didik

juga diputar video tentang cara mencuci tangan dan cara menggosok gigi. Setelah penyuluhan diberikan, mereka kembali diberikan pertanyaan yang sama pada saat sebelum dilakukan penyuluhan. Hal ini dilakukan untuk melihat tingkat pemahaman peserta didik terhadap teknik mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar. Setelah penyuluhan dilakukan, dilanjutkan pada tahap kedua yaitu demonstrasi tentang teknik mencuci tangan dan menggosok gigi. Salah satu dari tim pengabdian masyarakat dibantu dengan guru kelas mencoba mempraktikkan secara langsung teknik mencuci tangan dan menggosok gigi kepada para peserta didik. Kemudian, peserta didik diberikan kesempatan untuk mencuci tangan dengan menggunakan sabun pada wastafel yang telah disediakan di depan kelas. Setelah mereka mencuci tangan, tim membagikan gosok gigi dan pasta gigi pada para peserta didik dan mempersilahkan kepada mereka untuk mulai mempraktekkan cara menggosok gigi yang benar. Setelah para peserta didik melakukan demonstrasi, mereka dipersilahkan kembali untuk masuk ke dalam kelas. Adapun sasaran dari program pengabdian masyarakat yang kami lakukan ini adalah siswa-siswi SD Sidomulyo 01 yang berada di kelas 3 dan 4.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil Kegiatan PKM PHBS ini dilakukan di SD Sidomulyo 01 Ungaran dilakukan pada bulan November 2022 yang terdiri dari 3 tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. 1. Tahap Persiapan a. Mengajukan surat perisinan ke SD Sidomulyo 01 Ungaran. b. Melakukan pengumpulan data dan observasi tentang PHBS pada murid-murid di SD Sidomulyo 01 Ungaran. Dari hasil ini didapatkan data bahwa siswa-siswi SD Negeri 8 Mandonga belum mengetahui tentang PHBS. c. Melakukan penyusunan program penyuluhan. 2. Tahap Pelaksanaan Pada tahap ini berupa implementasi program kegiatan yang telah direncanakan, dimana kegiatan yang dilaksanakan yaitu: a. Memberikan penyuluhan tentang PHBS kepada siswa-siswi. b. Mendemonstrasikan metode cuci tangan yang benar. c. Mendemonstrasikan cara menggosok gigi yang benar. 3. Tahap Evaluasi Pada tahap ini terdiri atas 3, yaitu: observasi, monitoring, dan evaluasi. Observasi dilakukan pada proses implementasi kegiatan berdasarkan program PHBS. Instrumen yang digunakan untuk observasi dan monitoring berupa check list dan pengisian kolom-kolom berdasarkan kriteria indikator program PHBS.

Pembahasan

Perilaku merupakan tindakan yang dapat dirubah. Perubahan perilaku dapat dilakukan dengan berbagai metode salah satunya adalah pemberian pendidikan melalui kegiatan penyuluhan. Pendidikan adalah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan praktik untuk memelihara, dan meningkatkan kesehatannya. Perubahan atau tindakan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan yang dihasilkan oleh pendidikan kesehatan ini didasarkan kepada pengetahuan dan kesadaran melalui proses pembelajaran. Faktor-faktor yang dapat mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku pada diri seseorang atau masyarakat adalah pengetahuan dan sikap seseorang atau masyarakat tersebut terhadap apa yang akan dilakukan (Kurniawan, 2017). Pengetahuan di pengaruhi oleh proses pembelajaran. Proses pembelajaran sendiri di pengaruhi oleh berbagai faktor antara lain subyek belajar, pengajar, metode yang digunakan, kurikulum, perpustakaan dan sebagainya, apabila faktor-faktor tersebut tersedia dengan baik maka proses belajar akan efektif dan hasil yang di capai akan optimal dan pengetahuan akan meningkat (Adriansyah, Agus Aan. Firdausi, 2017).

Pembelajaran Dini Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) yang dilakukan di SD Sidomulyo 01 Ungaran bertujuan untuk memberikan informasi dan pengetahuan terkait PHBS serta pentingnya penerapan PHBS sejak dini pada anak-anak. Kegiatan penyuluhan ini sebagai wujud bakti PKM Universitas Ngudi Waluyo dalam mengabdikan dan membagikan

wawasan, pengetahuan dan pengalaman agar dapat meningkatkan pemahaman masyarakat sekitar, terutama anak-anak dalam kegiatan penyuluhan ini. Untuk melihat peningkatan pengetahuan dari peserta didik, maka diberikan evaluasi berupa pre test dan post test. Namun, evaluasi ini hanya diberikan secara lisan. Dari hasil evaluasi, didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dari para peserta didik sehingga dapat dikatakan bahwa penyuluhan PHBS yang diberikan kepada para peserta didik memberikan manfaat bagi mereka. Melalui dukungan dari pihak sekolah sangat berperan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan sangat baik. Selain itu, peran aktif dari tenaga pendidik dan peserta didik mempermudah dalam memaksimalkan pengetahuan serta perubahan perilaku pada peserta didik di SD Sidomulyo 01 Ungaran.

PENUTUP

Kesimpulan

Kegiatan PKM dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak sekolah yang dilaksanakan di SD Sidomulyo 01 Ungaran berjalan dengan baik dan lancar. Semua murid disana antusias mengikuti kegiatan ini sehingga kegiatan PKM ini telah mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan murid-murid agar dapat mempraktekan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-harinya

Saran

Berhubungan dengan perilaku maka untuk kegiatan penyuluhan PHBS ini disarankan untuk dilakukan secara *continue* agar siswa terbiasa hidup bersih dan sehat

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, Agus Aan. Firdausi, N. J. (2017). Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Membangun Gaya Hidup Sejak Dini di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Lengkong 1, Desa Lengkong, Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto.
- Budiarti, L. Y., & Herawati. (2013). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Kejadian Diare pada Anak Sekolah Dasar (SD). Dk, 01(01), 40–47.
- Dinkes Surabaya (2009), Buku Saku Pelaksanaan PHBS bagi masyarakat Surabaya, Dinas Kesehatan Surabaya.
- Kemensos RI. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga. In Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawan, H. (2017). Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan pada Anak di Panti Asuhan Melalui Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks, 3(1), 9–16.
- Ningsih, E., Purwaningsih, D. Y., Udyani, K., Budianto, A., & Zuchrilah, D. R. (2019). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sejak Dini dan Pemberian Fasilitas Kebersihan di SD Negeri 1 Bangeran. JPP IPTEK (Jurnal Pengabdian Dan Penerapan IPTEK), 3(1), 7–14. <https://doi.org/10.31284/j.jppiptek.2019.v3i1.488> Saputro, W.,
- Siswanto, Hadi (2009) Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini, Pustaka Rihana : Jakarta

- Sya'roni RS (2007), Ilmu Kesehatan Masyarakat, Jakarta : Rineka Cipta
- Umar, Zaidina (2007). Perilaku Cucu Tangan Sebelum Makan dan Kecacingan pada Murid SD di Kabupaten Pesisir Selatan Sumatera Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Kesehatan Masyarakat* 2 (2);250
- Unusa, 1(2), 87–95. Gabur, M. G. J., Yudiernawati, A., & Dewi, N. (2017). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terhadap Personal Hygiene Anak Usia Sekolah d SDN Tlogomas 2 Malang. *Journal Nursing News*, 2(1), 533–542.