

Penyuluhan dan Praktek Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD Islam Cokroaminoto 1

Santi¹, Herawati Ramli², La Ode Swardin³

santysukses195@gmail.com¹, herawatirb19@gmail.com², laodeswardin1995@gmail.com³

^{1,2}Institut Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada

³STIKES IST Buton

Article History:

Received: 01-07-2022

Revised: 18-07-2022

Accepted: 18-07-2022

Abstract: *Clean and healthy living behavior in the school environment is a set of behaviors practiced by students, teachers, and the school community as a result of learning. Problems that arise in elementary schools show that students do not practice PHBS such as rarely washing their hands with running water and soap, Disposing of garbage in its place, and Doing physical activity every day so that there are several cases of diseases such as diarrhea, intestinal worms, typhoid, and ulcers. The method used in this community service is community development, the results of the PKM Activities with Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) for school children carried out at SD Islam Cokroaminoto 1 run smoothly. All students enthusiastically participated in this activity so that this PKM activity has been able to increase student's awareness and knowledge so that they can practice Clean and Healthy Living behavior in their daily lives, and it is hoped that in the future the knowledge they have gained can be applied continuously in their family life so that all can be healthy and create optimal health degrees.*

Keywords: *PHBS, Elementary School, Clean Living Behavior*

Pendahuluan

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya preventif (pencegahan terhadap suatu penyakit atau masalah kesehatan) dan promotif (peningkatan derajat kesehatan) pada seseorang, sehingga dapat dikatakan sebagai pilar Indonesia Sehat 2010 (www.dinkes.go.id). Perilaku tersebut diharapkan dapat diterapkan pada semua golongan masyarakat termasuk anak usia sekolah (Jeklin, 2016)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Munculnya sebagian penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah, ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat menjadi kunci keberhasilan pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas. Pendidikan kesehatan di sekolah merupakan hal penting yang terdiri dari kombinasi pengalaman belajar yang dirancang untuk membantu individu dan masyarakat meningkatkan kesehatan, dengan

meningkatkan pengetahuan atau mempengaruhi sikap masing-masing individu dalam melaksanakan pola hidup sehat (Idawati et al., 2020). Sekolah mempunyai peran penting dalam tumbuh kembang anak. Selain menjadi tempat belajar, sekolah juga beresiko menjadi sumber penyakit. Oleh karena itu, PHBS di sekolah penting untuk diterapkan dengan baik dengan memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat di sekitar sekolah untuk melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat dalam rangka mewujudkan sekolah sehat (Messakh et al., 2019).

Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan Usaha Kesehatan sekolah (UKS). 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 (Nurmahmudah et al., 2018).

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)
 - a. Kerja bakti dan lomba kebersihan kelas
 - b. Aktivitas kader kesehatan sekolah/dokter cilik
 - c. Pemeriksaan kualitas air secara sederhana
 - d. Pemeliharaan jamban sekolah
 - e. Pemeriksaan jentik nyamuk di sekolah
 - f. Demo/gerakan cuci tangan dan gosok gigi yang baik dan benar
 - g. Pembudayaan olahraga yang teratur dan terukur
 - h. 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.
 - a. Melakukan pemantauan dan evaluasi secara periodik tentang kebijakan yang telah dilaksanakan.
 - b. Minta pendapat pokja PHBS di sekolah dan lakukan kajian terhadap masalah yang ditemukan
 - c. Putuskan apakah perlu penyesuaian terhadap kebijakan (Nurmahmudah et al., 2018).

Dalam melakukan pengabdian masyarakat maka kami memilih lokasi yang sangat membutuhkan penanganan pada bidang perilaku kesehatan maupun *hygiene* personal sehingga kami menetapkan SD Islam Ciroaminoto 1 sebagai sasaran lokasi pengabdian dimana sekolah dibangun oleh masyarakat sekitar yang berbentuk yayasan dan sumbangan dari masyarakat. SD Islam Cokroaminoto 1 merupakan sekolah yang tidak berbayar atau gratis yang diperuntukkan bagi siswa-siswi yang kurang mampu dalam ekonomi sehingga masyarakat berinisiatif untuk membangun sekolah bagi mereka. Hampir siswa-siswi yang bersekolah di tempat ini adalah anak dari orang tua yang pekerjaannya sebagai pemulung sampah, sehingga ini menjadi alasan utama kami dalam menetapkan. SD Islam Cokroaminoto 1 lokasi pengabdian masyarakat.

Metode

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah *community development*,

1. Sasaran, Tempat dan Fasilitator

a. Peserta

Kepala Sekolah, Bapak/Ibu Guru serta Siswa-Siswi

b. Tempat

SD Islam Cokroaminoto 1 Kota Makassar

c. Fasilitator

1) Santi, S.K.M.,M.Kes

2) Ns. Herawati Ramli, S. Kep.,M.M

3) La Ode Swardin, S.Kep.,Ns.,M.Kes

2. Metode Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan.

3. Jadwal Kegiatan

▪ Rincian kegiatan :

a. Penjajakan lokasi

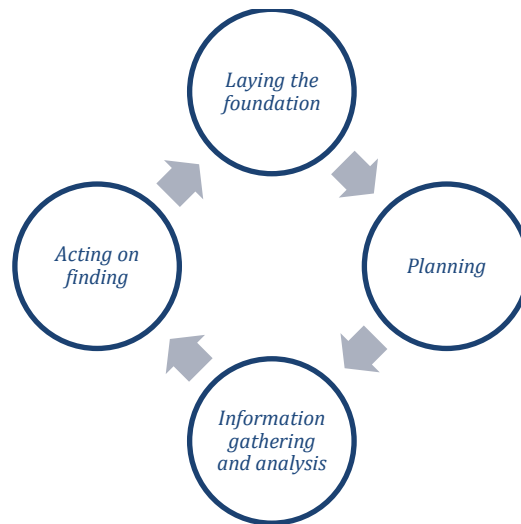
b. Analisis situasi

c. Penyusunan proposal kegiatan

d. Inisiasi dan kontrak dengan kelompok sasaran dan mitra kerjasama

e. Kegiatan

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan oleh Ketua dan anggota tim Pengabdian, sebagai penyuluh materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.



Gambar 1. Metode pengabdian

Pembahasan

Menurut teori Lawrence Green (1980) dalam buku (Notoatmodjo, 2012) menyatakan bahwa perilaku seseorang termasuk ke dalam pelaksanaan PHBS serta dapat dipengaruhi oleh tiga faktor. Faktor yang pertama yaitu faktor *predisposing* yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, dan nilai-nilai. Faktor kedua yaitu faktor *enabling* yang meliputi faktor pendukung yang terwujud dalam tersedia atau tidak tersedia fasilitas atau sarana dan akses. Faktor yang ketiga faktor *reinforcing* yaitu faktor pendorong yang terwujud dalam sikap dan perilaku (Wahana, 2019).

Dalam buku saku pelaksanaan PHBS Kemenkes Tahun 2008 indikator PHBS di institusi pendidikan/sekolah yaitu mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olah raga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, dan membuang sampah pada tempatnya (Messakh et al., 2019).

Salah satu upaya menuju kearah perilaku sehat dengan melalui satu program yang dikenal dengan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan secara sistematis dan terkoordinir. Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk perwujudan untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam

rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terdiri dari lima tatanan yaitu institusi pendidikan, institusi kesehatan, tempat kerja, tempat-tempat umum, dan rumah tangga. Pendekatan yang dilakukan melalui metode penyuluhan PHBS yakni mengajarkan masyarakat di SD Islam Cokroaminoto adalah

- a. Mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun. Anak sering bermain dengan tanah atau batu dan bermain di tempat-tempat yang kurang bersih seperti selokan. Ada cara lain yang cukup “ampuh” yang dapat menghindarkan anak dari kuman-kuman penyakit yaitu dengan kebiasaan mencuci tangan. Kebiasaan mencuci tangan masyarakat Indonesia masih belum baik. Terlihat dari kebiasaan mencuci tangan dengan menggunakan semangkuk air atau kobokan untuk membasuh tangan sebelum makan. Padahal kebiasaan sehat mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun dapat menyelamatkan nyawa dengan mencegah penyakit (Pembe et al., 2021).

Alasan seseorang harus mencuci tangan dengan air bersih dan sabun adalah:

- 1) Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Bila digunakan, kuman berpindah ke tangan.
- 2) Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, yang bisa menimbulkan penyakit.
- 3) Mencuci tangan dengan air yang mengalir hanya dapat menghilangkan kuman 25% dari tangan, sedangkan mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun akan dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman hingga 80% dari tangan (Ade Irma Noviyanti, 2017).

Saat harus mencuci tangan yaitu:

- 1) Setiap kali tangan kita kotor (setelah memegang uang, memegang binatang, berkebun)
- 2) Setelah buang air besar
- 3) Sebelum makan dan sebelum memegang makanan

Manfaat mencuci tangan diantaranya:

- 1) Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan
- 2) Mencegah penularan penyakit seperti diare, disentri, kolera, thypus, kecacingan, penyakit kulit, infeksi saluran pernafasan akut (ISPA), flu burung atau SARS.
- 3) Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman.

Cara mencuci tangan yang baik dan benar, yaitu:

- 1) Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan memakai sabun
- 2) Bersihkan telapak, punggung tangan dan pergelangan tangan lengan, gosok bila perlu
- 3) Bersihkan juga sela-sela jari dan lipatan kuku jari
- 4) Setelah itu keringkan dengan lap bersih (RI, 2011).

b. Membuang sampah pada tempatnya

Membuang sampah pada tempatnya merupakan cara sederhana yang besar manfaatnya untuk menjaga kebersihan lingkungan, namun sangat susah untuk diterapkan. Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan oleh Andang Binawan yang menyebutkan bahwa kebiasaan membuang sampah sembarangan dilakukan hampir di semua kalangan masyarakat, tidak hanya warga miskin, bahkan mereka yang berpendidikan tinggi pun melakukannya (Idawati et al., 2020).

Alasan harus membuang sampah ditempatnya adalah karena sampah adalah suatu bahan yang terbuang atau dibuang dari sumber hasil aktivitas manusia maupun alam. Selain kotor, tidak sedap dipandang mata, sampah juga mengundang kuman penyakit. Oleh karena itu sampah harus dibuang di tempat sampah.

Secara garis besar, Depkes (RI, 2011). membedakan sampah menjadi tiga jenis, yaitu:

- 1) Sampah non organik atau kering, yang tidak dapat mengalami pembusukan secara alamiah, contoh: logam, besi, kaleng, plastik, karet, atau botol.
- 2) Sampah organik atau basah, yang dapat mengalami pembusukan secara alami, contoh: sampah dapur, sampah restoran, sisa sayuran, rempah-rempah, atau sisa buah.
- 3) Sampah berbahaya, contoh: baterai, botol racun nyamuk, atau jarum suntik bekas.

Akibat dari membuang sampah sembarangan adalah:

- 1) Sampah menjadi tempat berkembang biak dan sarang serangga dan tikus
- 2) Sampah menjadi sumber polusi dan pencemaran tanah, air dan udara
- 3) Sampah menjadi sumber dan tempat hidup kuman-kuman yang membahayakan kesehatan

- 4) Sampah dapat menimbulkan kecelakaan dan kebakaran
- c. Melakukan aktivitas fisik setiap hari

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi Undang-Undang RI Nomor 23 tahun 1992 tentang kesehatan (Wahana, 2019).

Sehat adalah dimana rasa sejahtera dari jiwa, badan, dan sosial yang bisa menjadikan setiap orang hidup produktif secara ekonomi dan social. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas atau profesi masing-masing. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*HealthRelated Physical Fitness*) dan kelompok yang berhubungan dengan ketrampilan (*Skill Related Physical Fitness*).

Manfaat dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat, sehingga aktifitas fisik merupakan kebutuhan sehari-hari. Memperhatikan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang pentingnya aktifitas fisik bagi Kesehatan (Idawati et al., 2020).

Alasan mengikuti kegiatan olahraga di sekolah adalah untuk memelihara kesehatan fisik dan mental agar tetap sehat dan tidak mudah sakit. Selain itu juga untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik. Manfaat olahraga antara lain (Andriansyah & Rahmantari, 2013):

- 1) Terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis
- 2) Berat badan terkendali
- 3) Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- 4) Bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional
- 5) Lebih percaya diri

- 6) Lebih bertenaga dan bugar
- 7) Keadaan kesehatan menjadi lebih baik

Sebelum memilih lokasi pengabdian, tim melakukan survei ke beberapa lokasi di beberapa sekolah dan akhirnya memilih SD Islam Cokroaminoto 1 dengan berbagai pertimbangan termasuk sekolah itu membutuhkan pendampingan dari tim pengabdian untuk merubah perilaku mereka menjadi lebih sehat. Terlebih dahulu kita meminta persetujuan dengan kepala sekolah dan guru untuk membicarakan kegiatan apa saja yang akan dilakukan. Materi penyuluhan dibuat dalam bentuk power point yang dilengkapi dengan gambar-gambar yang menarik dan di tampilkan melalui Layar Proyektor (LCD). Pada saat pelaksanaan kegiatan berlangsung para siswa- siswa sangat antusias menerima materi yang kami berikan sekaligus mereka bisa melihat video demonstrasi cara mencuci tangan yang baik, menyikat gigi yang benar. Kami juga memberikan kesempatan kepada mereka untuk bertanya tentang masalah kesehatan yang mereka alami dan akhirnya mereka bisa memahami pola kebiasaan yang baik untuk mereka mereka agar mereka dapat tumbuh tinggi, sehat dan cerdas. Di sesi akhir kami memutar video senam kebugaran jasmani dan mereka sangat antusias dan bahagia.

Kami juga melakukan sharing dengan kepala sekolah serta para-Guru agar bisa sama-sama saling mendukung untuk mengingatkan siswa-siswanya untuk tetap membiasakan dirinya melakukan perilaku hidup bersih dan sehat baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan sekitarnya termasuk membuat perencanaan disekolah melakukan Bakti sosial atau Jumat Bersih untuk perubahan perilaku mereka di SD Islam Cokroaminoto 1 menjadi optimal.



Gambar 2. Proses kegiatan PkM



Gambar 3. Kegiatan di dalam kelas

Kesimpulan

Kegiatan PKM dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak sekolah yang dilaksanakan di SD Islam Cokroaminoto 1 berjalan dengan lancar. Semua siswa antusias mengikuti kegiatan ini sehingga kegiatan PKM ini telah mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa agar dapat mempraktekan perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam kehidupan sehari-harinya, dan diharapkan ke depan pengetahuan yang telah mereka dapatkan dapat di aplikasikan secara *continue* dalam kehidupan keluarga mereka sehingga semua bisa menjadi sehat dan tercipta derajat kesehatan yang optimal.

Ucapan Terima kasih

Terlaksananya kegiatan Pengabdian Masyarakat tidak terlepas dari bantuan beberapa pihak diantaranya Pihak LPPM yang telah mengakomodir kegiatan yang akan dilakukan serta kami juga banyak mengucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah, Bapak dan Ibu Guru, siswa-siswi SD Islam Cokroaminoto 1 yang telah bekerjasama dengan baik, membantu proses pelaksanaan sehingga pengabdian masyarakat ini dapat berjalan lancar dan tepat waktu.

Daftar Pustaka

- Ade Irma Noviyanti. (2017). *Dampak Penyuluhan Tentang Anak Dan Peran Orang Tua, Masyarakat Dalam Menciptakan Lingkungan Yang Sehat Di Kelompok Kerja Guru Gugus Sekolah Dasar*.
- Andriansyah, Y., & Rahmantari, D. N. (2013). Penyuluhan Dan Praktik Phbs (Perilaku Hidup Bersih. *Inovasi Dan Kewirausahaan*, 2(1), 45–50.

- Idawati, I., Yuliana, Y., Rahmi, P. T., Zuhra, F., & Nurrahmah, N. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Tentang Kebersihan Lingkungan Di Desa Belee Busu Dusun Meunasah Dayah Kecamatan Mutiara Barat Kabupaten Pidie. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 341–349. <https://doi.org/10.31004/Cdj.V1i3.1042>
- Jeklin, A. (2016). 済無. 3(July), 1–23.
- Messakh, S. T., Purnawati, S. S., & Panuntun, B. (2019). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Bancak. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 136. <https://doi.org/10.26751/Jikk.V10i1.477>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Sekolah. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 46–52. <https://doi.org/10.35568/Abdimas.V1i2.327>
- Pembe, G., Penyelan, U., & Pand, P. M. (2021). Perilaku Hidup Sehat Bersih Dan Sehat Di Sekolah Untuk Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *Direktorat Sekolah Dasar Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar Dan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset Dan Teknologi 2021*, 1–22.
- Ri, K. K. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2406 Tahun 2011 Tentang Pedoman Umum Penggunaan Antibiotik*, 4.
- Wahana, S. (2019). Hubungan Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Di Sman 2 Lamongan. *Jossae: Journal Of Sport Science And Education*, 3(2), 103. <https://doi.org/10.26740/Jossae.V3n2.P103-111>