

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Sekolah Dasar

Femi Febrianty

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Kesehatan Bina Bangsa Majene

Email; femifebrianty888@gmail.com

Abstrak

Kebiasaan hidup bersih dan sehat merupakan masalah penting dan menjadi fokus dalam pencegahan timbulnya berbagai masalah Kesehatan pada anak. Permasalahan Kesehatan pada anak usia sekolah dasar masih banyak ditemukan, karena rentannya anak terhadap berbagai penyakit, terutama yang berhubungan dengan pencernaan anak seperti diare, kecacingan dan gangguan pencernaan lainnya. Permasalahan ini muncul kebanyakan disebabkan karena kurangnya informasi dan pengetahuan mengenai PHBS pada anak. Anak usia sekolah dasar dan anak juga masih mengabaikan masalah Kesehatan yang sering mereka alami, sehingga dibutuhkan upaya preventif dan promotive agar anak sekolah memiliki pengetahuan, sikap dan Tindakan PHBS yang baik agar mencegah terjadinya beberapa masalah Kesehatan. Tujuan Pendidikan Kesehatan adalah memberikan pengetahuan tentang prinsip dasar hidup sehat, menimbulkan sikap dan perilaku hidup sehat dan membentuk kebiasaan hidup sehat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan cara memberikan penyuluhan kemudian memberikan penguatan melalui beberapa games. Hasil dari kegiatan yang dilaksanakan tergambar pada terlaksananya beberapa capaian diantaranya jumlah target peserta, penguasaan materi oleh peserta dan terlaksananya tujuan penyuluhan yang hamper semuanya dapat dikatakan baik dan berhasil. Ke depan, diharapkan agar kegiatan serupa dapat terus dilanjutkan utamanya pada anak Sekolah Dasar, dengan harapan bahwa Ketika seseorang diberikan edukasi terkait Kesehatan sedini mungkin, nantinya dapat membawa dampak yang positif bagi kelangsungan hidup dan kesehatannya.

Keywords: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Sekolah Dasar

Abstract

Clean and healthy behaviour are an important issue and become a focus in preventing various health problems in children. Health problems in elementary school-age children are still widely found, because children are susceptible to various diseases, especially those related to children's digestion such as diarrhea, worms and other digestive disorders. This problem arises mostly due to lack of information and knowledge about clean and healthy behavior in children. Elementary school-age children and children also still ignore health problems that they often experience, so preventive and promotive efforts are needed so that school children have good

knowledge, attitudes and clean and healthy behaviour actions to prevent the occurrence of several health problems. The purpose of Health Education is to provide knowledge about the basic principles of healthy living, give rise to healthy living attitudes and behaviors and form healthy living habits. The method used in this activity is by providing counseling and then providing reinforcement through several games. The results of the activities carried out are illustrated in the implementation of several achievements including the number of target participants, mastery of material by participants and the implementation of extension goals which almost all can be said to be good and successful. In the future, it is hoped that similar activities can continue, especially in elementary school children, with the hope that when someone is given education related to health as early as possible, it can later have a positive impact on their survival and health.

Keywords: Clean and Healthy Behavior, Elementary School

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya-upaya dalam menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam sikap dan perilaku agar dapat menerapkan hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat Kesehatan. 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. KEMENKES RI merumuskan “Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat” yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 Pengelolaan PHBS. (Sriasih M, 2020). Menurut data RISKESDAS (2013) Praktik kebersihan anak-anak di Indonesia juga masih buruk, yaitu hanya 13% anak-anak antara lima dan empat belas tahun mencuci tangan dengan sabun setelah buang air besar, 14% mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan 35 % cuci tangan pakai sabun setelah makan.

Penyuluhan sebagai bentuk dari Pendidikan Kesehatan bagi anak usia sekolah bertujuan menambah kebiasaan hidup sehat agar dapat bertanggung jawab terhadap Kesehatan diri sendiri dan lingkungannya serta ikut aktif dalam usaha-usaha Kesehatan. Tujuan Pendidikan Kesehatan adalah memberikan pengetahuan tentang prinsip dasar hidup sehat, menimbulkan sikap dan perilaku hidup sehat dan membentuk kebiasaan hidup sehat. Beberapa indikator PHBS yang sebaiknya dapat dilakukan disekolah maupun di rumah yaitu cuci tangan dengan air bersih dan sabun, sebaiknya jajan di kantin sekolah atau di tempat yang sudah terjamin *hyigine* dan pengolahannya tepat, BAB dan BAK di jamban/ toilet, buang sampah di tempatnya, berolahraga, mengukur tinggi badan dan berat badan, memeriksa jentik nyamuk dan tidak merokok. SDN No. 54 Rangas sudah memiliki fasilitas Kesehatan dan kebersihan namun penggunaannya belum maksimal.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat masih menjadi masalah pada kalangan siswa sekolah dasar khususnya pada siswa di SDN No. 54 Rangas, maka kami bersama beberapa mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Kesehatan Bina Bangsa Majene melakukan Pengabdian Masyarakat dengan mengenalkan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini.

Berdasarkan observasi dan wawancara bersama pihak yang terlibat di SDN No. 54 Rangas, Isu yang diangkat pada kegiatan pengmas kali ini yaitu “Kurangnya perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa siswi”. Maka dari itu kami merumuskan gagasan pemecahan isu berupa, “Melakukan penyuluhan terkait perilaku hidup bersih dan sehat”. Pembelajaran PHBS disekolah dapat berupa aktifitas sehat seperti mencuci tangan dengan sabun, mengkonsumsi jajanan sehat dikantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan dan membuang sampah pada tempatnya (Sugiritama, 2021)

Kebiasaan hidup bersih dan sehat merupakan masalah penting dan menjadi fokus dalam pencegahan timbulnya berbagai masalah Kesehatan pada anak. Permasalahan Kesehatan pada anak usia sekolah dasar masih banyak ditemukan, karena rentannya anak terhadap berbagai penyakit, terutama yang berhubungan dengan penceraan anak seperti diare, kecacingan dan gangguan pencernaan lainnya (Madanih, 2019). Permasalahan ini muncul kebanyakan disebabkan karena kurangnya informasi dan pengetahuan mengenai PHBS pada anak. Anak usia sekolah dasar dan anak juga masih mengabaikan masalah Kesehatan yang sering mereka alami, sehingga dibutuhkan upaya preventif dan promotive agar anak sekolah memiliki pengetahuan, sikap dan Tindakan PHBS yang baik agar mencegah terjadinya beberapa masalah Kesehatan.

Pendidikan Kesehatan bagi anak bertujuan menambah kebiasaan hidup sehat agar dapat bertanggung jawab terhadap Kesehatan diri sendiri dan lingkungannya serta ikut aktif dalam usaha-usaha Kesehatan. Tujuan Pendidikan Kesehatan adalah memberikan pengetahuan tentang prinsip dasar hidup sehat, menimbulkan sikap dan perilaku hidup sehat dan membentuk kebiasaan hidup sehat (Fitriani, 2011). Beberapa indikator PHBS yang sebaiknya dapat dilakukan disekolah maupun dirumah yaitu cuci tangan dengan air bersih dan sabun, sebaiknya jajan di kantin sekolah atau ditempat yang sudah terjamin hygiene dan pengolahannya tepat, BAB dan BAK di jamban/ toilet, buang sampah ditempatnya, berolahraga, mengukur tinggi badan dan berat badan, memeriksa jentik nyamuk dan tidak merokok. (Notoatmojo, 2012) .

Menurut Notoatmodjo (2007), mendefinisikan bahwa perilaku manusia adalah refleksi dari berbagai gejala kejiwaan seperti keinginan, kehendak, pengetahuan, emosi, berfikir, sikap, motivasi, dan reaksi, sehingga setiap tindakan manusia baik positif maupun yang negatif didasari oleh salah satu faktor tersebut. Pada usia anak-anak pengetahuan yang baik dapat tertutup oleh gejala kejiwaan yang lain seperti keinginan, kehendak, minat, emosi, sikap, motivasi, dan reaksi. Pengetahuan tentang hidup bersih dan sehat sebaiknya telah ditanamkan sedini mungkin sehingga apabila seorang dewasa mampu meembentuk kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat sehingga dapat mencegah permasalahan Kesehatan yang nantinya mungkin terjadi.

Mengingat jumlah anak di Indonesia rata-rata 30% dari total penduduk Indonesia dan usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sehingga berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS, baik dilingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Jika tiap sekolah memiliki 20 kader kesehatan saja maka ada 5 juta kader kesehatan yang dapat membantu terlaksananya dua strategi utama Departemen Kesehatan. Munculnya sebagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (usia 6-10), ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS disekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan usaha kesehatan Sekolah (UKS). PHBS disekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru dan

masyarakat lingkungan sekolah agar tahu dan mau serta mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Kegiatan PHBS ini juga akan mendukung program/kegiatan pemerintah dibidang penilaian sekolah Adiwiyata.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengoptimalkan perilaku siswa siswi SDN No.54 Rangas terkait perilaku hidup bersih dan sehat. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah siswa siswi mengetahui terkait perilaku hidup bersih dan sehat dan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini untuk mencegah permasalahan Kesehatan yang mungkin akan terjadi di masa yang akan datang. Memperkenalkan dunia kesehatan pada anak-anak di sekolah, melalui UKS yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran.

METODE

Tahapan-tahapan yang dilakukan dalam menyelesaikan permasalahan mitra adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Penyuluhan

Metode pelaksanaan merupakan landasan atau acuan agar proses dalam program pengabdian kepada masyarakat ini berjalan secara sistematis, terstruktur, dan terarah. Setelah proses observasi lapangan dan identifikasi permasalahan dilakukan, maka akan dilakukan perancangan solusi. Selanjutnya solusi yang menjadi yang telah direncanakan akan ditawarkan kepada mitra.

Observasi merupakan tahap awal yang harus dilakukan dalam program ini. Dengan adanya observasi ini akan diketahui keadaan nyata perilaku hidup bersih dan sehat pada mitra sekaligus sebagai bahan awal untuk proses lanjutan dan bisa menentukan apa saja kebutuhan mitra serta pola seperti apa pelaksanaannya. Pemberian Informasi dan edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat adalah proses penanaman kebiasaan yang perlu dilakukan berulang-ulang yang akhirnya menjadi kebiasaan. Setelah dilakukan penyuluhan atau pemberian informasi dan edukasi selanjutnya perlu

dilakukan evaluasi dari hasil penyuluhan tersebut agar konsistensi pelaksanaan terjaga sehingga menghasilkan kebiasaan baik terutama perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan games/pertanyaan kepada siswa sebagai untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 2 (dua) tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan, yang dilaksanakan pada minggu I dan II. Pada tahap awal dilakukan survey persiapan, observasi ke siswa siswi terkait perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan observasi literatur, kemudian koordinasi dengan Pimpinan fakultas sehingga ditetapkan sebagai sasaran pengabdian. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian dilakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Meminta arahan dan saran kepada pimpinan
Konsultasi ini bertujuan untuk mendapatkan izin dalam rancangan kegiatan yang akan dilaksanakan. Dalam konsultasi ini, Pimpinan sekolah memberi dukungan dan izin untuk melanjutkan kegiatan pengabdian berupa sosialisasi terkait perilaku hidup bersih dan sehat. Beliau menyatakan bahwa sosialisasi tersebut merupakan hal yang penting.
2. Penetapan waktu Pelatihan
Pelaksanaan Pelatihan/workshop berdasarkan kesepakatan tim yaitu di minggu ke-II bulan Desember 2022.
3. Penentuan sasaran dan target peserta Pelatihan
Dari koordinasi dengan pimpinan, maka sasaran Pelatihan adalah siswa siswi kelas VI SDN No. 54 Rangas dengan target peserta Pelatihan sebanyak 28 orang.
4. Perencanaan materi Pelatihan
Materi Pelatihan yang telah direncanakan oleh tim pengabdian meliputi perilaku hidup bersih dan sehat, jenis PHBS di sekolah, jajanan sehat

Tahapan persiapan di atas selanjutnya diikuti dengan tahap pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan program pengabdian dapat diuraikan bahwa:

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat, "Perilaku hidup bersih dan sehat." dilaksanakan pada Februari 2024, di SDN No. 54 Rangas, Majene
2. Kegiatan pengabdian dihadiri oleh 28 orang peserta yang diundang berdasarkan arahan dari pimpinan SDN No. 54 Rangas
3. Para peserta cukup senang dan antusias dengan adanya program pengabdian dari tim Pengabmas Dosen yang berupa perilaku hidup bersih dan sehat.
4. Materi Pelatihan berupa:
 - a. PHBS
 - b. Jenis PHBS di sekolah
5. Pada sesi tanya jawab ada beberapa pertanyaan yang diajukan peserta, antara lain:
 - a. Bagaimana cara mencuci tangan yang baik?
 - b. Bagaimana jika mengonsumsi makanan yang tidak sehat?
 - c. Bagaimana jika sering mengonsumsi mie instan?
6. Dalam kegiatan Pelatihan diberikan *booklet* sebagai penuntun mahasiswa dalam perilaku hidup bersih dan sehat

Hasil pelaksanaan kegiatan PPM secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta Pelatihan
Keberhasilan target jumlah peserta Pelatihan dapat dikatakan sangat baik. Dari 28 orang peserta yang diundang berdasarkan arahan dari pimpinan SDN No. 54 Rangas (100%) dapat menghadiri kegiatan Pelatihan.
2. Ketercapaian tujuan Pelatihan
Ketercapaian tujuan Pelatihan dapat dikatakan baik yang dilihat dari antusiasme peserta dalam proses diskusi.
3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan
Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (80%). Semua materi Pelatihan dapat disampaikan oleh tim pengabdian dengan waktu yang terbatas. Materi yang telah disampaikan:
 - a. PHBS
 - b. PHBS di sekolahSemua materi tersebut dapat disampaikan oleh tim pengabdian dengan waktu yang sudah ditentukan.
4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi
Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik. Penyampaian materi dengan metode ceramah dan demonstrasi mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian.
5. Secara keseluruhan kegiatan Pelatihan “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat” dapat dikatakan baik dan berhasil.

SIMPULAN

1. Pengabdian masyarakat “**Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**” ini mampu meningkatkan pengetahuan peserta tentang cara bagaimana berperilaku sehat dan juga bersih di rumah, di sekolah dan di semua tempat.
2. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan bagi peserta Pelatihan tentang pentingnya mencuci tangan dengan baik dan membedakan jajanan yang sehat dan tidak sehat.
3. Penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dapat diterima dengan baik setelah adanya pemberian sosialisasi. Keseluruhan kegiatan sosialisasi “perilaku hidup bersih dan sehat” dapat dikatakan baik dan berhasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Mahmudah, Puspitasari dan Agustin (2018) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah. Jurnal Abdimas UMTAS LPPM-Univ. Muhammadiyah Tasikamalaya. Vol : 1 (2). 46-52
- Sriasih M (2020) Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tempat kerja sebagai Upaya Pencegahan Penularan covid-19. Jurnal Pengabdian Magister Pendidik IPA
- Sugiritama. et al. (2021) Pengembangan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah melalui Metode Penyuluhan. Buletin Udayana Mengabdi. Vol 20(1). 64- 70
- Wati dan Ridlo (2020) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya. Jurnal Promkes : The Indonesian Journal Of Health Promotion and Health Education. Vol 8 (1). 47-58
- Madanih, Anjadi dan Mutholib (2019) Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan 7 langkah cara mencuci tangan yang efektif di sekolah PAUD Mawar Kelurahan Sawah Baru Ciputat Tangerang Selatan. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ. 1-6
- Fitriani (2011) Promosi Kesehatan. Ed 1. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Kemenkes RI (2013) Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Notoatmojo (2012) Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta