

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH

Sehrama Ahmad Wahyudi , Dedy Frianto
Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi
Universitas Buana Perjuangan Karawang

Fm19.sehramawahyudi@mhs.ubpkarawang.ac.id
dedy.frianto@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Latar Belakang dan Tujuan: Kebiasaan siswa berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah sangat penting dilaksanakan. PHBS sekolah merupakan sekumpulan perilaku yang dilakukan siswa untuk terwujudnya sekolah sehat. Pengetahuan dan sikap merupakan hal yang sangat penting sebagai faktor predisposisi pelaksanaan PHBS, selain faktor penunjang dan pendukung yang sudah tersedia di sekolah. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengetahuan, sikap dan perilaku PHBS pada siswa sekolah dasar.

Metode: Penelitian ini menggunakan penyuluhan gerakan PHBS di sekolah diharapkan dapat melaksanakan strategi yang bersifat paripurna (komprehensif), khususnya dalam menciptakan perilaku baru yaitu ber-PHBS di sekolah. Beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah adalah Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah atau membawa makanan dari rumah, menggunakan toilet yang bersih, olahraga yang teratur dan terukur.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan baik tentang PHBS, namun memiliki sikap negatif dan hampir seluruh siswa memiliki perilaku yang kurang baik dalam tindakan PHBS.

Simpulan dan Implikasi: Perlu peningkatan upaya PHBS pada siswa sekolah dasar khususnya dalam sikap dan perilaku PHBS. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan optimalisasi program usaha kesehatan sekolah (UKS) melalui penyuluhan, motivasi, dan pengawasan pelaksanaan PHBS di sekolah.

Kata Kunci : Anak Sekolah; PHBS Sekolah.

Abstract

Background and Objectives: *It is very important for students to have a clean and healthy lifestyle (PHBS) at school. School PHBS is a set of behaviors that students do for the realization of a healthy school. Knowledge and attitudes are very important as predisposing factors for the implementation of PHBS, in addition to supporting and supporting factors that are already available in schools. This study aims to identify the knowledge, attitudes and behavior of PHBS in elementary school students.*

Methods: *This study uses counseling on the PHBS movement in schools, which are expected to be able to implement a comprehensive (comprehensive) strategy, especially in creating new behaviors, namely PHBS in schools. Some of the indicators used as a measure to assess PHBS in schools are washing hands with running water and using soap, consuming healthy snacks in the school canteen or bringing food from home, using clean toilets, exercising regularly and measurably.*

Results: *The results showed that most of the students had good knowledge about PHBS, but had negative attitudes and almost all students had poor behavior in PHBS actions.*

Conclusions and Implications: *It is necessary to increase PHBS efforts in elementary school students, especially in PHBS attitudes and behavior. These efforts can be done by optimizing the school health business program (UKS) through counseling, motivation, and supervision of the implementation of PHBS in schools.*

Keywords: *School Children; PHBS School.*

Pendahuluan

Sekolah merupakan tempat terjadinya proses pembelajaran anak didik untuk mempelajari ilmu pengetahuan tentang teknologi, seni budaya, nilai dan norma dalam kehidupannya. Sekolah tidak hanya sebagai tempat proses belajar saja, tetapi sebagai tempat untuk memperkenalkan sebuah perilaku salah satunya perilaku hidup bersih dan sehat anak tingkat usia sekolah dasar (Lina, 2017).

Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (usia 6-10 tahun), ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Oleh karena itu penanaman nilai-nilai PHBS di Sekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang harus dilakukan oleh setiap individu/keluarga/kelompok masyarakat sangat banyak, dimulai dari bangun tidur sampai dengan tidur kembali. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan sekumpulan perilaku yang

dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/keluarga/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang Kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan paradigma sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat yang berorientasi sehat, bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan bagian dari pelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi berdasarkan kurikulum di Sekolah Dasar.

PHBS di sekolah adalah upaya untuk memperdayakan peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat juga merupakan 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 (Depkes RI, 2007).

Tujuan PHBS adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemauan masyarakat agar hidup sehat dan meningkatkan peran aktif masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha, dalam upaya mewujudkan derajat hidup yang optimal. Terdapat 5 tatanan PHBS yaitu rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan dan tempat umum. Tatanan adalah tempat dimana sekumpulan orang hidup, bekerja, bermain, berinteraksi dan lain-lain. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat diwujudkan di setiap tatanan dengan melakukan pengelolaan manajemen program PHBS melalui tahap pengkajian, perencanaan, penggerakan pelaksanaan sampai dengan pemantauan dan penilaian (Tim Field Lab FK UNS, 2013).

Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat seperti kebiasaan di rumah, lingkungan masyarakat, sekolah, guru yang kurang memberikan contoh teladan atau memperagakan dan anak itu sendiri. Sekolah merupakan institusi pendidikan yang menjadi target PHBS, sehingga penerapan perilaku tersebut menjadi lebih baik. Hal ini disebabkan karena terdapatnya banyak data yang menampilkan bahwa sebagian besar penyakit yang sering diderita anak usia sekolah (usia 6-10) ternyata berkaitan dengan PHBS.(Lina, 2017). PHBS di sekolah adalah upaya untuk memperdayakan peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat.(Taryatman et al., 2016)

Untuk terwujudnya PHBS ditatanan sekolah diperlukan upaya promosi kesehatan di sekolah mengingat tingginya masalah Kesehatan yang diakibatkan oleh perilaku tidak sehat dikalangan anak usia sekolah. Indikator PHBS sekolah secara nasional terdiri dari delapan indikator yaitu berolahraga teratur dan terukur, tidak merokok disekolah, memberantas jentik nyamuk, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun, membuang sampah ke tempat sampah yang terpilah (sampah basah, sampah kering, sampah berbahaya), mengkonsumsi jajanan sehat dari kantin sekolah atau membawa dari rumah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan. Anak sekolah merupakan salah satu kelompok paling rentan terkena masalah kesehatan yang disebabkan faktor lingkungan dan pola hidup kurang baik.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 pasal 79 ayat (1) Tentang Kesehatan menyatakan bahwa “Kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas”. Sehat juga merupakan prasyarat agar hidup kita menjadi berarti, sejahtera, dan Bahagia (Regina, P. Y., dkk, 2022). Selanjutnya kesadaran akan pentingnya kesehatan perlu ditanamkan sedini mungkin pada anak sekolah (Siti Aminah, dkk, 2021)

Metode

Menyadari bahwa perilaku adalah sesuatu yang rumit, perilaku tidak hanya menyangkut dimensi kultural yang berupa sistem nilai dan norma, melainkan juga dimensi ekonomi yaitu hal-hal yang mendukung perilaku. Maka metode pendekatannya melalui promosi kesehatan berupa penyuluhan gerakan PHBS di sekolah diharapkan dapat melaksanakan strategi yang bersifat paripurna (komprehensif), khususnya dalam menciptakan perilaku baru yaitu ber-PHBS di sekolah. Beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah yaitu:

- a. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun
- b. Mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah atau membawa makanan dari rumah
- c. Menggunakan toilet yang bersih
- d. Olahraga yang teratur dan terukur
- e. Memelihara kebersihan badan yaitu kuku, rambut dan gigi
- f. Membuang sampah pada tempatnya

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan oleh saya sebagai mahasiswa dan dibantu oleh 2 orang teman. saya dan kedua teman saya membantu menjadi pemateri dan narasumber. Kegiatan penyuluhan digelar disalah satu ruang kelas. Sasaran dari program pengabdian masyarakat yang kami lakukan ini adalah siswa-siswi SD Puspasari II yang beralamat di Dusun Bubulak Desa Puspasari Kecamatan Pedes Kabupaten Karawang. Mitra KKN dalam hal ini Kepala sekolah serta para guru SD Puspasari II telah memberikan kesanggupan untuk memberikan waktu luang anak didiknya untuk penyuluhan PHBS tersebut.

Kegiatan penyuluhan PHBS :

1. Tahap Persiapan
 - a. Analisis Situasi
 - b. Melakukan koordinasi untuk menentukan pelaksanaan pertemuan
 - c. Menyusun usulan KKN
 - d. Pengajuan pengusulan KKN
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Tempat : SD Puspasari II
 - b. Waktu : Agustus 2017
 - c. Pukul : 08 s/d selesai
 - d. Pelaksana :
 - 1) Saya dan 2 teman mahasiswa sebagai pemateri dan narasumber,
 - 2) 1 orang mahasiswa sebagai dokumenter
 - e. Langkah pelaksanaan :
 - 1) Kegiatan :
 - Kegiatan pendahuluan : Perkenalan dan penjelasan pelaksanaan PHBS
 - Kegiatan inti : Penyampaian materi. tanya jawab, dan praktek langsung/ demonstrasi tentang PHBS
 - Kegiatan penutup : penarikan kesimpulan tentang PHBS dan doorprize
 - 2) Metode : Ceramah, dan tanya jawab
 - 3) Media : notebook/ laptop
 - f. Evaluasi
 - 1) Post test
 - 2) Doorprize

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan PHBS bagi anak sekolah ini merujuk pada 4 langkah action research yaitu : perencanaan, tindakan, obsevasi dan evaluasi, serta refleksi. Tahapan tersebut dijelaskan sebagai berikut :

1. Perencanaan
 - a. Sekolah Dasar Negeri Puspasari II
 - b. Sosialisasi program penyuluhan PHBS di SDN Puspasari II yang melibatkan siswa dan tim pelaksana
 - c. Penyusunan program penyuluhan dan pelayanan fasilitas

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan dalam kegiatan ini berupa implementasi Program Kegiatan yang dilaksanakan adalah:

- a. Edukasi Program PHBS untuk siswa
 - b. Mendemonstrasikan olahraga yang teratur dan terukur
 - c. Memeriksa kebersihan badan yaitu kuku, rambut dan gigi
 - d. Mendemonstrasikan metode cuci tangan bersih
 - e. Edukasi Mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah atau membawa makanan dari rumah.
 - f. Edukasi Membuang sampah pada tempatnya
3. Observasi, monitoring dan evaluasi

Observasi dilakukan terhadap proses implementasi kegiatan berdasarkan indicator program PHBS. Instrument yang digunakan untuk observasi dan monitoring berupa check list dan pengisian kolom-kolom berdasarkan kriteria indikator program PHBS. Berikut adalah kegiatan evaluasi :

Tabel 1 Evaluasi Kegiatan.

		SASARAN
No	EVALUASI	SISWA
1	Post test	Dilakukan di akhir program
2	Doorprize	Dilakukan di akhir program

Postes dan Doorpize dilakukan secara lisan

4. Refleksi

Refleksi dilakukan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kekurangan-kekurangan atau kelebihan-kelebihan terhadap kegiatan yang telah dilakukan dalam rangka untuk menetapkan rekomendasi terhadap keberlangsungan atau pengembangan kegiatan berikutnya.

Pembahasan

Kegiatan penyuluhan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) pada anak sekolah dilakukan di sekolah SDN Puspasari II dengan peserta seluruh siswa sekolah dasar dari mulai kelas empat sampai dengan kelas enam sebanyak 17 siswa/i, dari umur 9 tahun sampai 12 tahun. Kegiatan penyuluhan PHBS berjalan lancar, semua siswa antusias mengikuti kegiatan KKN ini.

Berdasarkan hasil pos test, kegiatan KKN ini mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa agar dapat mempraktekkan perilaku Hidup Bersih dan Sehat.



Gambar 1. Dokumentasi



Gambar 2. Dokumentasi



Gambar 3. Dokumentasi



Gambar 4 Dokumentasi



Gambar 5. Dokumentasi



Gambar 6. Dokumentasi

Penutup

Kesimpulan

Kegiatan KKN dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak sekolah yang dilaksanakan di SDN Puspasari II berjalan dengan lancar. Semua siswa antusias mengikuti kegiatan ini sehingga kegiatan KKN ini telah mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa agar dapat mempraktekan perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam kehidupan sehari-harinya

Rekomendasi

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

Daftar Pustaka

- Aeni, Q., Beniarti, F., & Warsito, B. E. (2015). *Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode pemutaran video tentang phbs cuci tangan terhadap pengetahuan dan sikap. Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1–5. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.7.2.2015.1-5>
- Proverawati, Atikah. 2012. *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Kody, M. M., & Landi, M. (2016). *Kebiasaan mencuci tangan dengan kejadian diare pada anak Sekolah Dasar Negeri Kota Waingapu Kabupaten Sumba Timur*. *Jurnal Kesehatan Primer*, 1(1), 47–55.
- Ratna Julianti, Drs. H. M Nasirun, M.Pd, Wembrayarli, S.Pd., M.Sn. 2018. *Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah*. Vol 3. (2), 11-17
- 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