

# **EDUKASI MENJAGA POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA KELAS 3 SDN SINDANGMUKTI 1**

Siti Lulu Lutfiah, Dedy Frianto  
Fakultas Farmasi  
Universitas Buana Perjuangan Karawang  
E-mail : Fm19.sitilutfiah@mhs.ubpkarawang.ac.id  
dedy.frianto@ubpkarawang.ac.id

## **Abstrak**

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang kritis karena seseorang anak rentan terhadap masalah kesehatan. Isu kesehatan yang lebih menonjol pada anak usia sekolah mengenai hidup bersih dan sehat. Edukasi mengenai hidup bersih dan sehat bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat khususnya siswa-siswi untuk menjaga kesehatan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Sasaran kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas 3 di SDN Sindangmukti 1 yang merupakan sekolah dasar yang ada di desa Sindangmukti Kecamatan Kutawaluya Kabupaten Karawang. Memilih siswa sebagai objek kegiatan dengan alasan agar mereka sejak dini memperhatikan kebersihan diri dan lingkungan sehingga mereka terbiasa dengan hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 25 Juni. Metode yang digunakan dengan kualitatif pendekatan fenomenologis. Kegiatan ini berjalan dengan lancar. Tingkat kehadiran siswa sebanyak 95% dari jumlah keseluruhan 25 siswa dan seluruh siswa antusias dalam mengikuti kegiatan edukasi. Edukasi menjaga hidup bersih dan sehat pada siswa-siswi di SDN Sindangmukti 1 sangat bermanfaat bagi siswa karena dapat menambah pengetahuan dan memberikan motivasi kepada siswa untuk sehat dan bersih diawali dengan menerapkan dalam kegiatan sehari-hari mereka.

Kata Kunci: edukasi, hidup sehat dan bersih, sekolah

## **Abstract**

*School age children are a critical age group because a child is vulnerable to health problems. Health issues that are more prominent at school age about clean and healthy living aims to provide information to the public, especially students to maintain health yourself and the environment around you. the terget of this activity is grade 3 students an SDN Sindangmukti 1 which is an elementary school in the village of Sindangmukti, District Kutawaluya, Karawang Regency. Choose students as objects of activity with reasons so that from an early age they pay attention to personal and*

*environmental hygiene so that they accustomed to living clean and healthy. This activity will be held on the 25th of June Monday. The method used is a phenomenological approach. This activity running smoothly. The student attendance rate 95% of the total 25 students and all students are enthusiastic in participating in education activities. Care education clean and healthy for students at SDN Sindangmukti 1 is very beneficial for students because it can crease knowledge and motivate students to healthy and clean starts with implementing in their daily activities.*

*Keywords: education, healthy and clean life, school*

## **Pendahuluan**

Gaya hidup bersih dan sehat sebaiknya ditanamkan dalam diri anak sejak dini sehingga mereka tumbuh dengan kebiasaan yang menunjang hidup bersih dan sehat. Gaya hidup bersih dan sehat dapat dimulai dari hal-hal yang sederhana sehingga akan tumbuh menjadi kebiasaan (Handayani *et al.*, 2016). Pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit harus diupayakan agar tubuh selalu sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit (Pratiwi dan Soraya, 2022). Bahwa pola hidup bersih dan sehat bisa didapatkan setiap orang memperhatikan kondisi tubuhnya, menjaga kesehatan itu dimulai dari pencegahan berupa cuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, rutin berolahraga dan lain-lain. Obat merupakan tindakan kedua jika sudah terjadi peristiwa, jadi jangan andalkan obat media jika kita bisa mencegah sebelum terjadi.

Pengetahuan siswa mengenai menjaga pola hidup bersih dan sehat sangatlah penting, karena pengetahuan siswa yang tinggi terhadap menjaga hidup sehat akan menjadi pendorong timbulnya sadar siswa untuk meningkatkan kesehatannya melalui menjaga hidup sehat. Pengetahuan merupakan bagian terpenting dari terbentuknya tindakan seseorang. Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang beresiko tinggi karena pada usia tersebut seorang anak rentan terhadap masalah kesehatan. Pada kondisi usia anak sekolah sangat peka terhadap stimulus sehingga mudah untuk dibimbing, diarahkan, dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik, termasuk kebiasaan hidup bersih dan sehat (Nadia *et al.*, 2012; Trayatman, 2016).

Maka di sekolah SDN Sindangmukti 1 diberitahu untuk menjaga kesehatan di sekolah ataupun di tempat lain dengan cara mengonsumsi makanan yang sehat, mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun, mengonsumsi jajanan sehat, menggunakan kamar mandi yang bersih, berolahraga yang teratur dan terukur, memakai pakaian bersih dan rapih, tidak merokok di lingkungan sekolah, membuang sampah ke tempat sampah, serta

memelihara kuku agar selalu pendek dan bersih. Akan tetapi sesuai dengan pengamatan yang dilakukan masih ada beberapa siswa yang belum melakukan menjaga pola hidup bersih dan sehat terhadap dirinya.

Hidup sehat dapat dicapai dengan mengubah pola hidup dari yang tidak sehat menjadi sehat. Diawali dari diri sendiri sehingga akan terbawa pada kebiasaan sehari-hari di lingkungan masyarakat. Edukasi menjaga pola hidup bersih dan sehat ini dilaksanakan dengan bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa-siswi tentang cara hidup bersih dan sehat.

## **Metode**

Kegiatan edukasi ini dilakukan di SDN Sindangmukti 1, yang merupakan sekolah dasar di wilayah desa Sindangmukti Kecamatan Kutawaluya, Kabupaten Karawang. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 25 Juli 2022. Objek dalam kegiatan ini adalah siswa siswi SDN kelas 3 di SDN Sindangmukti 1, pemilihan siswa siswi menjadi objek kegiatan didasari dengan pentingnya menanamkan polah hidup bersih sejak dini pada anak-anak sehingga mereka tumbuh dengan kebiasaan hidup bersih. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pada penelitian ini sejumlah siswa dipilih berdasarkan metode random atau sistem acak untuk dilakukan survey awal untuk mengukur pemahaman siswa sebelum diberikan materi edukasi menjaga pola hidup bersih dan sehat. Program kerja individu ini dilakukan sebagai pengabdian masyarakat di SD Sindangmukti 1. Pengumpulan data sebagai parameter keberhasilan program kegiatan ini dilakukan dengan wawancara mendalam melalui diskusi tanya jawab serta dari kreatifitas siswa dalam melakukan kegiatan edukasi ini.

## **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

### **Pelaksanaan Pengabdian**

Langkah pertama pada program dan pelaksanaan kegiatan ini yaitu dengan melakukan observasi tempat yang akan di pakai sebagai pengabdian. Selanjutnya melakukan koordinasi mengenai perizinan kepada pihak yang terkait. Selanjutnya adanya perizinan dari pihak yayasan, dilanjutkan dengan kegiatan koordinasi berupa wawancara kepada pihak yang terkait mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan dan menentukan asset yang terdapat di SDN Sundangmukti 1 tersebut. Hasil yang diperoleh dari kegiatan koordinasi serta kesepakatan yang telah ditentukan yakni melaksanakan esukasi mengenai menjaga pola hidup bersih dan sehat pada siswa kelas 3 di SDN Sindangmukti 1.

## Gambaran Kegiatan

Program dan pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan tiga tahapan yaitu, ceramah disertai dengan praktik dan pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi.

Program kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada hari Senin, 25 Juli 2022. Tahap pelaksanaan diawali dengan memberikan edukasi tentang mengonsumsi makanan yang sehat, mencuci tangan yang benar, mengonsumsi jajanan sehat, menggunakan kamar mandi yang bersih, berolahraga yang teratur dan terukur, memakai pakaian bersih dan rapih, membuang sampah ke tempat sampah, serta memelihara kuku agar selalu pendek dan bersih, merupakan salah satu cara agar meningkatkan pemahaman siswa-siswi dapat lebih memahami. Setelah semua proses penyampaian materi dilaksanakan, kemudian dilakukan diskusi tanya jawab untuk menilai keberhasilan dan program yang sudah dilaksanakan dan hal ini bertujuan untuk membandingkan pemahaman siswa-siswi antara sebelum dilakukannya kegiatan edukasi tersebut dengan setelah dilakukannya edukasi.



**Gambar 1.** Penyampaian materi edukasi dan praktik

Evaluasi pemahaman peserta anak usia sekolah kelas 3 terhadap materi yang telah diberikan melalui tanya jawab secara langsung. Kegiatan edukasi kesehatan ini memang dikhususkan untuk anak usia sekolah agar dapat menerapkan dengan adanya pembahasan pola hidup bersih dan sehat setiap harinya. Dari hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan tingkat pemahaman peserta berbeda-beda dari yang cukup, baik dan sangat baik.

Apresiasi dan antusiasme siswa-siswi dalam pelaksanaan kegiatan edukasi ini sangat tinggi dilihat dari banyaknya siswa-siswi yang hadir dan hampir seluruh siswa aktif bertanya terhadap materi yang disampaikan. Respon pemahaman siswa sekolah dasar mengenai edukasi yang telah dilaksanakan dilihat dari hasil disusi memang sudah terbukti berhasil dalam hal meningkatkan pemahaman mengenai menjaga pola hidup bersih dan sehat. Keaktifan siswa-siswi dalam sesi diskusi dijadikan sebagai indikator keberhasilan kegiatan esukasi menjaga pola hidup bersih dan sehat.



**Gambar 2.** Sesi diskusi tanya jawab

### **Kesimpulan dan Rekomendasi**

Berdasarkan uraian dalam pembahasan maka dapat disimpulkan bahwasannya Kegiatan edukasi menjaga pola hidup bersih dan sehat yang telah dilaksanakan dapat memberikan pengetahuan tentang cara hidup bersih kepada siswa, terlihat dari antusias dan respon yang diberikan para siswa. Berdasarkan antusias respon yang diberikan para siswa bahwa pentingnya menjaga pola hidup bersih dan sehat di sekolah untuk menjaga kebersihan dan kesehatan untuk semua yang berada di lingkungan sekolah dan termasuk kategori baik. Kemudian dapat memberikan dampak yang baik bagi siswa.

Siswa hendaknya menyadari bahwa perilaku hidup bersih dan sehat itu sangat penting sehingga diharapkan siswa mampu meningkatkan pola perilaku hidup bersih dan sehat.

Kemudian menerapkannya agar kesehatan siswa dan lingkungan sekolah terjaga kebersihannya. Diharapkan pihak sekolah untuk terus meningkatkan dan mengembangkan budaya hidup bersih dan sehat agar dapat meningkatkan kesehatan anak didiknya.

### **Daftar Pustaka**

- Handayani, R., Novaryatiin, S., dan Ardhany, SD. Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak-Anak Tingkat Sekolah Dasar Di Desa Tabore Kecamatan Mantangai Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*. 2016; 2(1): 30-38.
- Nadia., Sabri, R., dan Nurdin, Y. Hubungan Pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa SDN 13 Seberang Padang Utara. *Ners Jurnal Keperawatan*. 2012; 8(2): 196-201.
- Pratiwi, RA., dan Soraya, SZ. Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini di Raudlatul Athfal Al-Munawwaroh Jabung Ponogoro. *Al-Itjima: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2022; 2(2): 99-107.
- Trayatman. Budaya Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar untuk Membangun Generasi Muda yang Berkarakter. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-Sdan*. 2016; 3(1): 8-13.