

UPAYA MENINGKATKAN PERILAKU HIDUP SEHAT DAN BERSIH DI LINGKUNGAN SEKOLAH DASAR NEGERI KUTAGANDOK 1

Larasati Fauziah Yakub, Dedy Frianto

¹²Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi

fm19.larasatiyakub@mhs.ubpkarawang.ac.id, dedy.frianto@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Indonesia menduduki peringkat terbanyak anak usia 6-12 tahun sebesar 26.504.160 jiwa. Usia anak sekolah dasar merupakan kelompok usia yang lebih sensitif tertular berbagai penyakit. Sehingga, anak usia sekolah dasar menjadi sasaran yang tepat bagi pelaksanaan program pemerintah dalam meningkatkan kesehatan di Indonesia karena anak sekolah dasar merupakan kelompok tahapan paling awal untuk melahirkan sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas bagi kemajuan Bangsa dan Negara. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan dan meningkatkan rasa tanggung jawab serta kepedulian terhadap lingkungan maupun diri sendiri pada anak usia sekolah dasar. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara, dokumentasi dan observasi kepada siswa/siswi SDN Kutagandok 1. Berdasarkan sosialisasi yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa kelas 5 SDN Kutagandok 1, sebagian besar tergolong baik karena sebesar 82% siswa/siswi SDN Kutagandok 1 telah mengetahui bagaimana PHBS di lingkungan sekolah dengan baik, sehingga dari kegiatan sosialisasi yang telah dilakukan dapat mampu meningkatkan kesadaran para siswa agar dapat mengamalkan perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam kehidupan sehari-harinya.

Kata kunci: PHBS, Kebersihan, Kesehatan, Desa Kutagandok, Siswa SD

Pendahuluan

Desa Kutagandok merupakan salah satu desa yang berada di wilayah Kecamatan Kutawaluya, Kabupaten Karawang. Desa Kutagandok sendiri merupakan desa percontohan bagi desa lain yang berada di Kecamatan Kutawaluya salah satunya dalam bidang kebersihan dan kesehatan karena Desa Kutagandok merupakan desa yang pertama berdiri di Kecamatan Kutawaluya.

Kesehatan merupakan bagian yang sangat penting bagi kehidupan dan berperan pada kelancaran aktivitas secara optimal. Menurut WHO (2005) kesehatan dapat didefinisikan sebagai kondisi fisik, mental dan sosial yang bebas dari gangguan berbagai penyakit sehingga aktivitas yang dilakukan dapat berlangsung secara optimal.

Perilaku manusia sebenarnya pasti dapat berpengaruh pada kesehatan, apapun bentuknya, mulai dari makan, tidur, mandi, berpakaian, olah raga sampai cara belajar, hanya saja diprioritaskan mana perilaku yang berpotensi menimbulkan penyakit (Nurmahmudah *et al.*, 2018).

Anak sekolah merupakan tahap paling awal dari pembentukan perilaku hidup sehat. Menurut jumlah anak usia sekolah (6-12 tahun) di Indonesia menduduki peringkat terbanyak sebesar 26.504.160 jiwa. Sehingga, anak usia sekolah dasar menjadi sasaran yang tepat bagi pelaksanaan program meningkatkan kesehatan di Indonesia (Kusumawardani dan Saputri, 2020).

Sekolah Dasar Negeri Kutagandok 1 merupakan salah satu Sekolah Dasar yang berada di Desa Kutagandok, Kecamatan Kutawaluya, Kabupaten Karawang. Pemahaman mengenai kebersihan diri dan lingkungan pada anak yang dimulai pada usia dini dapat berarti sebagai usaha untuk membentuk komitmen dasar dalam memelihara diri dan lingkungan sekitar (Megawati, 2018). Semenjak usia dini anak-anak mesti diperkenalkan dengan rasa tanggung jawab dan rasa peduli pada lingkungan dan diri sendiri terutama masa darurat pandemi di mana anak-anak adalah kelompok usia yang lebih sensitif tertular berbagai penyakit (Wardhani *et al.*, 2020).

Pemerintah memiliki banyak program yang diharapkan dapat memberikan dampak untuk menjadikan generasi Indonesia yang sehat, salah satunya adalah PHBS (Perilaku Hidup Sehat dan Bersih). PHBS adalah cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Adapun pengertian lain mengatakan bahwa PHBS merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan dengan sadar sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri khususnya dalam bidang kesehatan serta dapat dilakukan dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat termasuk di dalam lingkungan sekolah (Julianti *et al.*, 2018).

Pelaksanaan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dapat dibagi dalam 5 kelompok yaitu PHBS di Sekolah, PHBS di Rumah Tangga, PHBS di Institusi Kesehatan, PHBS di Tempat-tempat umum dan PHBS di Tempat Kerja. Dari ke lima kelompok PHBS tersebut, PHBS di sekolah adalah kelompok tahapan paling awal untuk melahirkan sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas bagi kemajuan bangsa dan Negara (Lubis *et al.*, 2013).

PHBS di sekolah termasuk salah satu ruang lingkup promosi kesehatan. Promosi kesehatan di lingkungan sekolah sangat efektif karena anak sekolah adalah sasaran yang mudah dijangkau karena dapat terorganisasi dengan baik dan merupakan kelompok usia yang peka

dan mudah menerima perubahan. Anak sekolah juga berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan sehingga mudah untuk dibimbing, diarahkan, dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan baik (Lubis *et al.*, 2013). PHBS pada usia dini ini sangat baik untuk mendidik dan menanamkan kesadaran akan pentingnya kebersihan sebagai upaya menjaga kesehatan diri dan lingkungan (Nurmahmudah *et al.*, 2018).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) termasuk 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. Perilaku tersebut dilakukan dengan menerapkan pada semua golongan masyarakat termasuk anak usia sekolah. Terdapat banyak aspek yang dapat berpengaruh besar pada perilaku hidup bersih dan sehat, salah satunya adalah di lingkungan sekolah. Berdasarkan latar belakang tersebut timbul suatu pemikiran untuk dilakukannya sosialisasi mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah khususnya di SDN Kutagandok 1. Sosialisasi PHBS yang dilakukan berfokus pada Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun, Membuang sampah pada tempatnya sesuai dengan penggolongan sampah, dan Mengonsumsi makanan sehat, dan Melakukan aktivitas fisik, karena kegiatan tersebut berkaitan pada kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah.

Metode

Sosialisasi PHBS (Perilaku Hidup Sehat dan Bersih) dilakukan pada hari Sabtu, 23 Juli 2022 pada pukul 10.00 s/d 12.00 yang bertempat di SD Negeri Kutagandok 1. Sasaran kegiatan sosialisasi PHBS ini adalah para siswa/siswi kelas 5 SD Negeri Kutagandok 1 yang berjumlah 33 orang siswa/siswi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Penggunaan pendekatan kualitatif digunakan untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak. Pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi yang sesuai dengan arah penelitian, kemudian wawancara, serta observasi yang mendalam kepada siswa/siswi, Data-data yang di peroleh peneliti dari wawancara, dokumentasi serta observasi kemudian di olah dan dipadukan. Hal ini bertujuan untuk menghasilkan data-data yang akurat dan mampu untuk di pertanggung jawabkan keasliannya. Analisis data lakukan sejak dimulainya penelitian sampai penyusunan naskah akhir penelitian.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil

Jenis Kelamin Responden

Tabel 1. Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	
	F	%
Perempuan	19	57,57
Laki-laki	14	42,43
Jumlah	33	100

Berdasarkan **Tabel 1.** dapat dilihat bahwa responden perempuan berjumlah 19 siswi (57,57%) dan responden laki-laki berjumlah 14 orang (42,43%).

Tabel 2. Kondisi Kesehatan Responden

No	Pengetahuan	Frekuensi	%
1	Baik	33	100
2	Kurang Sehat	-	-
3	Sakit	-	-
	Jumlah	33	100

Berdasarkan **Tabel 2.** Terlihat bahwa responden yaitu siswa/siswi SDN Kutagandok 1 33 orang (100%) siswa/siswi dalam keadaan sehat.

Tabel 3. Data Hasil Pengetahuan Responden Mengenai PHBS Setelah Kegiatan

No	Pengetahuan	Frekuensi	%
1	Baik	27	82
2	Cukup Baik	6	18
3	Kurang Baik	-	-
	Jumlah	33	100

Pada **Tabel 3.** dapat dilihat data pengetahuan responden mengenai PHBS yaitu responden yang mengetahui PHBS dengan baik berjumlah 27 orang (82%), dan cukup baik 6 orang (18%).



Gambar 1. Evaluasi PHBS (Memperagakan Cara Cuci Tangan Pakai Sabun)



Gambar 2. Foto Bersama Siswa/Siswi SDN Kutagandok 1

Pembahasan

SDN Kutagandok 1 merupakan sekolah dasar yang berada di Desa Kutagandok, Kecamatan Kutawaluya, dimana penduduk Desa Kutawaluya dimana tercatat 288 orang penduduk Desa Kutagandok berpendidikan terakhir tamatan Sekolah Dasar, hal ini berdasarkan pada penginputan Kartu Keluarga yang dilakukan Mahasiswa KKN UBP Karawang pada *website* prodeskel bina pemdes. Sehingga penanaman kebersihan dan Kesehatan sejak dini sangat penting di Desa Kutagandok ini, salah satunya di SDN Kutagandok 1.

Penerapan PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak terutama sejak maraknya pandemi Covid-19 terdapat berbagai penyakit yang banyak menyerang anak usia sekolah (6-12 tahun), yang umumnya berkaitan dengan PHBS. PHBS di sekolah merupakan sekumpulan perilaku yang dilakukan oleh semua warga sekolah yaitu peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar keasadar, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit,

meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Penelitian yang dilakukan di SDN Kutagandok 1, terdapat 33 siswa yang hadir dalam kegiatan sosialisasi dan berkeadaan sehat. Dimana 19 orang berjenis kelamin perempuan dan 14 orang berjenis kelamin laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terlihat pada **Tabel 1** dan **Gambar 1**, bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa kelas 5 di SDN Kutagandok 1 sebagian besar tergolong baik (82%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 5 di SDN Kutagandok 1 tersebut telah dapat memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit dengan cara berperilaku hidup sehat dan bersih yang baik. Para siswa/siswi telah mengetahui cara mencuci tangan dengan sabun, mengetahui perbedaan sampah organik dan anorganik, mengetahui makanan 4 sehat 5 sempurna dan mengetahui pentingnya aktivitas fisik dan dampaknya bagi kesehatan. Tetapi terdapat permasalahan, belum adanya sabun cuci tangan di area sekolah, sehingga siswa/siswi belum dapat melaksanakan kebiasaan mencuci tangan dengan sabun. Karena dengan disediakannya sabun cuci tangan sebagai salah satu fasilitas yang dapat menunjang PHBS, sekolah sebagai tempat belajar tidak hanya memiliki lingkungan yang bersih dan sehat dalam mendukung proses belajar mengajar yang baik, namun diharapkan mampu membentuk siswa-siswa memiliki derajat kesehatan yang baik (Candrawati dan Widiani, 2015).

Hal ini dapat menciptakan perilaku para siswa untuk senantiasa hidup bersih dan sehat, seperti sikap terhadap sakit dan penyakit, cara pemeliharaan dan cara hidup sehat, dan terhadap kesehatan lingkungan. Oleh karena itu, dengan mempunyai pengetahuan yang baik tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) tersebut, akan terlahir sikap kesehatan yang baik pula, dan hal ini tentunya akan diterapkan oleh para siswa (praktek) sebagai bentuk tindakan hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam kehidupannya sehari-hari dimanapun berada.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan kegiatan sosialisasi yang telah dilakukan di SDN Kutagandok 1, menunjukkan bahwa siswa/siswi kelas 5 SDN Kutagandok 1 telah mengetahui Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) di lingkungan sekolah dengan baik, sehingga dari kegiatan sosialisasi yang telah dilakukan mampu meningkatkan kesadaran siswa agar dapat mempraktekan perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam kehidupan sehari-harinya.

Berhubungan dengan pengetahuan siswa/siswi mengenai PHBS di sekolah maka untuk kegiatan penyuluhan PHBS ini disarankan untuk dilakukan secara *continue* agar siswa terbiasa

hidup bersih dan sehat.

Daftar Pustaka

- Candrawati, E dan Widiani, E. 2015. Pelaksanaan Program Uks Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Kedung Kandang Kota Malang. *Jurnal CARE*. 3(1): 15-23.
- Julianti, R., Nasirun, M dan Wembrayarli. 2018. Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*. 3(2): 11-17.
- Kusumawardani, H.L dan Saputri, A.A. 2020. Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*. 1(2): 82-89.
- Lubis, Z.S.A., Lubis, N.L dan Syahrial, E. 2013. Pengaruh Penyuluhan Dengan Metode Ceramah Dan Diskusi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Anak Tentang Phbs Di Sekolah Dasar Negeri 065014 Kelurahan Namogajah Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2013.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, E dan Agustin, I.T. 2018. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah. *Jurnal Abdimas Umnas*. 1(2): 46-52.
- Wardhani, D.K., Susilorini, M.R., Agghita, L.J dan Ismail, A. 2020. Edukasi Pencegahan Penularan COVID-19 Pada Anak Usia Dini Melalui Media Pembelajaran Audio Visual. *Jurnal Abdidas*. 1(3): 131-136.