

Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Siswa Sekolah Dasar Di SDN Mayangan 1

Clean And Healthy Living Behavior Education For Elementary School Students At SDN Mayangan 1

Yusri Dwi Lestari

Universitas Nurul Jadid, Probolinggo

Korespondensi penulis: yusrifkes@gmail.com

Article History:

Received: 29 April 2023

Revised: 13 Mei 2023

Accepted: 01 Juni 2023

Keywords: *CHLB, students,
elementary school.*

Abstract: *Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) is a set of behaviors to strengthen the habits of a person, group or community to care about and prioritize health to create a healthier and quality life. In schools, this activity is practiced by students, teachers, and the community in the school environment, so that they can independently improve health, prevent disease, and play an active role in creating a healthy environment. This activity was carried out in the framework of socializing and increasing knowledge about Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) in schools, especially for students so they can practice clean and healthy living behaviors, and play an active role in creating healthy schools. This community service activity is carried out by directly educating students at SDN Mayangan 1. The implementation of this activity is in line with the aim of increasing elementary school students' knowledge about clean and healthy living behaviors as well as increasing students' experience and abilities. in counseling. Clean and healthy living behaviors at school that students can do include washing hands with soap, consuming healthy food, exercising, and disposing of trash in its place. By providing education and instilling knowledge about clean and healthy living behaviors from an early age, it will make it easier for students to implement and remember them, and then become a daily habit at school.*

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku untuk memperkuat kebiasaan seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih sehat dan berkualitas. Di sekolah, kegiatan ini dipraktikkan oleh siswa, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah, sehingga secara mandiri mampu meningkatkan kesehatannya, mencegah penyakit, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Kegiatan ini dilaksanakan dalam rangka penyebarluasan informasi dan peningkatan pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah, khususnya bagi siswa agar dapat mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat, dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan edukasi langsung kepada siswa di SDN Mayangan 1. Pelaksanaan kegiatan ini sesuai tujuan yaitu dapat menambah pengetahuan dan kemampuan siswa sekolah dasar tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta menambah pengalaman dan kemampuan mahasiswa dalam melakukan penyuluhan. Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah yang bisa dilakukan siswa diantaranya mencuci tangan menggunakan sabun, mengonsumsi makanan sehat, olahraga, dan membuang sampah pada tempatnya. Dengan memberikan edukasi dan penanaman pengetahuan tentang Perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini akan lebih mudah diterapkan dan diingat bagi siswa, dan selanjutnya akan menjadikan hal tersebut sebagai kebiasaan sehari-hari disekolah.

Kata Kunci: PHBS, siswa, sekolah dasar.

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai dan perilaku positif, yang salah satunya perilaku hidup bersih dan sehat melalui upaya promotif dan preventif. Mengenalkan, mengajarkan, dan membiasakan hidup bersih dan sehat kepada anak sejak dini merupakan salah satu upaya membangun generasi masa depan yang berkualitas (Susanto, et al., 2016). Berbagai penyakit dan masalah kesehatan sering muncul pada anak usia sekolah akibat perilaku tidak bersih sehingga berakibat pada gangguan dalam belajar, gangguan dalam tumbuh kembang, dan lainnya. Masalah kesehatan yang sering muncul biasanya berhubungan dengan kebersihan diri dan lingkungan seperti mandi, menggosok gigi, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, kebersihan kuku, kebersihan rambut, kebersihan lingkungan sekitar, dan makanan. Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini akan berdampak menjadi kebiasaan hingga dewasa. Selain itu, bukti menunjukkan bahwa masalah kesehatan, termasuk cacangan, diare, sakit gigi, penyakit kulit, malnutrisi, dan sebagainya, muncul karena rendahnya kebiasaan menjaga kebersihan dan kesehatan, yang dapat menyebabkan status kesehatan dan kualitas hidup yang buruk (Kusumawardani dan Saputri, 2020).

Kesehatan anak merupakan salah satu program yang dijalankan pemerintah untuk mewujudkan anak Indonesia yang sehat salah satunya dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat dan kegiatan tersebut dilakukan secara berkesinambungan dengan melibatkan banyak sektor untuk menuju Indonesia sehat 2025. Perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat diterapkan di sekolah oleh siswa diantaranya mencuci tangan dengan air yang mengalir menggunakan kran air dan memakai sabun agar kuman hilang atau dapat mengganti dengan cairan alkohol untuk membunuh kuman dan bakteri (Julianti, dkk., 2018). Mencuci tangan dilakukan sebelum makan dan setelah makan, setelah buang air kecil, buang air besar, setelah membuang sampah,

menyentuh hewan, memegang fasilitas umum dan setelah melakukan kegiatan yang membuat tangan menjadi kotor. Makan makanan yang sehat, dapat membawa bekal dari rumah yang lebih terjamin kebersihannya atau makan makanan sehat di kantin sekolah, begitu pula untuk makanan ringan (Vionalita and Kusumaningtiar., 2017). Hal tersebut untuk mencegah siswa mengkonsumsi makanan tidak sehat atau yang terkontaminasi bakteri atau kuman, makanan yang mengandung bahan kimia berbahaya, atau yang sudah kadaluarsa yang dapat menyebabkan diare, keacunan, dan masalah kesehatan lain. Perilaku sehat selanjutnya yaitu penggunaan toilet yang bersih, Olahraga yang teratur dengan memanfaatkan fasilitas olahraga yang ada di sekolah, dan membuang sampah pada tempatnya (Lina, 2017).

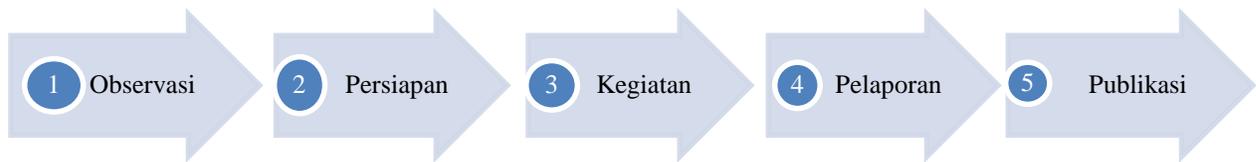
Program PHBS harus dilaksanakan sejak usia sekolah agar praktik pola hidup sehat dapat bertahan hingga dewasa. Anak usia sekolah lebih rentan terhadap masalah kesehatan karena faktor risiko biologis, perilaku, dan lingkungan. Perilaku yang dapat mempengaruhi kesehatan anak usia sekolah antara lain gaya hidup dan personal hygiene (Raharjo dan Indarjo, 2014). Mencuci tangan secara teratur pada anak dapat mencegah morbiditas dalam keluarga dan mengurangi ketidakhadiran di sekolah. Usia sekolah merupakan usia emas untuk menanamkan nilai-nilai hidup bersih dan sehat, anak merupakan agen perubahan yang potensial untuk lebih mempromosikan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat, oleh karena itu perilaku hidup bersih sehat harus dikenalkan sejak dini kepada siswa di sekolah untuk meningkatkan keterampilan hidup sehat (Gomo, dkk., 2013).

Edukasi kesehatan kepada siswa di sekolah bermanfaat dan terbukti signifikan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa dalam menerapkan upaya kesehatan di sekolah (Kandou and Kandou, 2019). Observasi yang dilakukan pada siswa SDN Mayangan 1 diketahui bahwa pengetahuan dan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah masih kurang sehingga diperlukan adanya edukasi tentang pola hidup dan perilaku hidup bersih dan sehat.

METODE

Kegiatan ini dilakukan di SDN Mayangan 1 dan pada siswa kelas 1 sampai 6 secara bergantian pada bulan oktober 2022. Edukasi terhadap siswa SDN 1 Mayangan menggunakan metode kombinasi, yaitu metode ceramah disertai menonton video animasi yang berisi edukasi hidup bersih dan sehat, selanjutnya siswa di bimbing melakukan praktik dengan peralatan yang telah disediakan, dan permainan yang berisi tanya-jawab seputar perilaku hidup bersih dan sehat. Materi yang diberikan adalah mencuci tangan dan edukasi mencuci tangan dengan 6 langkah, edukasi tentang makanan sehat dan makanan tidak sehat, penggunaan toilet, olahraga, dan membuang sampah.

Penggunaan metode edukasi dan dengan video animasi terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah saja atau menggunakan leaflet dan lembar balik dalam upaya meningkatkan pengetahuan pada berbagai kelompok umur, penggunaan video animasi lebih menarik secara tampilan dan disertai suara sehingga peserta edukasi lebih mudah memahami informasi yang disampaikan (Aisyah, dkk., 2021).



Gambar 1. Diagram alur pelaksanaan kegiatan

Kegiatan diawali dengan observasi ke sekolah, meminta izin kepada pihak sekolah untuk melakukan kegiatan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat, kemudian pada tahap persiapan yaitu mengurus perijinan dari Universitas Nurul Jadid dan mengurus izin ke Bakesbangpol dan Linmas, dan menyerahkan dokumen perijinan dari universitas Nurul Jadid dan Bakesbangpol dan Linmas ke pihak sekolah. Pada tahap kegiatan, kegiatan dilakukan dengan ceramah, menonton video edukasi, melakukan praktik, dan diakhiri dengan sesi diskusi dan tanya jawab dalam sebuah permainan interaktif. Tahap berikutnya dilakukan pelaporan hasil kegiatan ke Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid dan ke Lembaga Penelitian, Penerbitan, dan Pengabdian kepada masyarakat (LP3M) Universitas Nurul Jadid, dan hasilnya dilakukan publikasi pada jurnal pengabdian kepada masyarakat.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada bulan Agustus 2022 ini bertempat di gedung Sekolah Dasar SDN Mayangan 1. Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan edukasi kepada siswa siswi di SDN Mayangan 1. Siswa tampak bersemangat saat mendapatkan materi yang disajikan dengan menarik menggunakan video-video animasi. Di akhir sesi edukasi di tiap kelas dilakukan evaluasi pengetahuan dan kemampuan siswa dalam memahami dan melakukan (praktik) perilaku hidup bersih dan sehat yang dikemas dengan permainan yang menarik dan hasilnya siswa dapat menjawab dengan benar pertanyaan yang diberikan dan mempraktikkan dengan benar materi yang disampaikan.





Gambar : Kegiatan edukasi PHBS di SDN Mayangan 1

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat dapat diterapkan kepada siapa saja, termasuk anak-anak, sehingga mereka dapat terhindar dari penyakit-penyakit yang sebenarnya dapat dihindari dan dicegah dengan pola hidup bersih dan sehat. Pola kebiasaan menjaga kebersihan dan kesehatan yang diterapkan pada anak akan bertahan sampai dewasa. Banyak metode yang bisa digunakan untuk menarik minat anak dalam edukasi perilaku bersih dan sehat, salah satunya dengan video animasi sehingga kegiatan tidak membosankan dan beberapa permainan menarik seperti yang dilakukan di SDN Mayangan 1.

Dengan kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa SDN Mayangan 1 dalam upaya peningkatan kesehatan melalui perilaku hidup bersih dan sehat.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kami ucapkan kepada pihak yang membantu mensukseskan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu Bapak Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid, Lembaga Penelitian, Penerbitan dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M) Universitas Nurul Jadid, Kepala Sekolah SDN Mayangan 1 Probolinggo, mahasiswa Universitas Nurul Jadid yang telah membantu kegiatan ini, dan para siswa SDN Mayangan 1 yang telah bersedia ikut berpartisipasi untuk menjadi peserta dalam kegiatan ini sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Aisah, Siti. Ismail, Suhartini. & Margawati, Ani. "Edukasi kesehatan dengan media video animasi: Scoping review." *Jurnal Perawat Indonesia* 5, no.1 (Mei 2021) : 641-655.
- Gomo, Muhammad Julrisam. Umboh, Jootje. Pandelaki, AJ. "Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Sekolah Pada Siswa Kelas Akselerasi Di SMPN 8 Manado." *eBiomedik* 1, no.1 (Maret 2013) : 503-505.
- Julianti, Ratna. Nasirun, Muhammad. & Wembrayarli. "Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah." *Jurnal Ilmiah Potensia* 3, no.2 (Juli 2018) : 76-82.
- Kusumawardani, Lita Heni. Saputri, Arindi Ayuanita. "Gambaran pengetahuan, sikap dan keterampilan perilaku hidup bersih sehat (phbs) pada anak usia sekolah." *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* 10, no.2 (Oktober 2020) : 82-89.
- Lina, Henico Putri. "Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa di SDN 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang." *Jurnal Promkes* 4, no.1 (September 2017) : 92-103.
- Kandou, Grace Debbie. Kandou, Priscilla Caroline. "Improving Students Knowledge of Clean and Healthy Living Behavior through Health Education." In *3rd Asian Education Symposium* (April 2019) : 412-416. Atlantis Press.
- Nurmahmudah, Endah. Puspitasari, T. & Agustin, IT. "Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah." *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no.2(2018): 46-52.
- Raharjo, Ahmad Sigit. & Indarjo, Sofwan. "Hubungan antara pengetahuan, sikap, dan ketersediaan fasilitas di sekolah dalam penerapan PHBS membuang sampah pada tempatnya (Studi di Sekolah Dasar Negeri Banjarsari 02 Kecamatan Gabus Kabupaten Pati)." *Unnes Journal of Public Health* 3no.1 (2014): 1-10.
- Susanto, Tantut. Sulistyorini, Lantin. Wuryaningsih, Emi Wuri. & Bahtiar, Syahroni. "School health promotion: a cross-sectional study on clean and healthy living program behavior (CHLB) among Islamic Boarding Schools in Indonesia." *International Journal of Nursing Sciences* 3, no.3(September 2016): 291-298.
- Vionalita, Gisely. & Kusumaningtiar, Devi. "Knowledge of Clean and Healthy Behavior and Quality of Life among School-Children." *Health Science International Conference*, (October 2017) : 431-436).