

PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SISWA SD NEGERI 027 AIR JERNIH

Restianingsih Putri Rahayu¹, Fitriyani Bahriyah²

^{1,2} Program Studi DIII Kebidanan, Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri, Indonesia

Email : tyawiryodihardjo@gmail.com

Abstract

Healthy clean living behavior is basically an effort to transmit experiences regarding healthy lifestyles through individuals, groups or the wider community using communication channels as a medium for sharing information. Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in schools is a set of behaviors practiced by students, teachers and the school community based on awareness as a result of learning, so that they are independently able to prevent disease, improve their health, and play an active role in creating a healthy environment. The activity implementation method consists of counseling, demonstrations of washing hands with soap using 6 steps and brushing teeth properly, carrying out practices and conducting questions and answers. This activity was attended by all students of SD Negeri 027 Air Jernih from class 1 to class 6. PHBS educational activities at this school succeeded in increasing the participants' knowledge and understanding which can be seen from the correctness of each question given to students of SD Negeri 027 Air Jernih.

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah adalah 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. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari penyuluhan, demonstrasi cuci tangan dengan sabun menggunakan 6 langkah dan gosok gigi dengan benar, melakukan praktik dan melakukan tanya jawab. Kegiatan ini diikuti oleh semua siswa-siswi SD Negeri 027 Air Jernih dari kelas 1 sampai kelas 6. Kegiatan edukasi PHBS di sekolah ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta yang bisa dilihat dari benarnya setiap pertanyaan yang diberikan kepada siswa-siswi SD Negeri 027 Air Jernih.

Article history:

Received 12 05, 2023

Revised 12 23, 2023

Accepted 12 31, 2023

Keywords:

Wash hands, Clean and Healthy Living Behavior (PHBS),
Brush Teeth

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Perilaku hidup bersih sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai pola hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur-jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. PHBS diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2266/Menkes/Per/XI/2011, mengenai Pedoman Pembinaan PHBS. Kebijakan PHBS telah diatur oleh pemerintah dengan tujuan meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu-individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat(1). PHBS merupakan skema yang digunakan untuk mewujudkan kemandirian dalam menciptakan dan meraih kesehatan dan merupakan suatu perilaku berdasarkan kesadaran yang merupakan hasil dari pembelajaran yang dapat membuat individu atau anggota keluarga bisa meningkatkan taraf kesehatannya di bidang kesehatan masyarakat(2).

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. Selain itu, masih kurangnya pelaksanaan PHBS di lingkungan sekolah dapat menyebabkan dampak lain, yaitu kurang nyamannya suasana belajar akibat lingkungan kelas yang kotor, menurunnya prestasi dan semangat belajar siswa. Oleh sebab itu, sangat perlu pemberian pemahaman tentang nilai-nilai PHBS sejak dini di lingkungan Sekolah Dasar(2).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah adalah 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(3). Munculnya sebagian penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah, umumnya berkaitan dengan PHBS. Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat menjadi kunci keberhasilan pelaksanaan pembelajaran. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan salah satunya melalui Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan pada SD Negeri 027 Air Jernih, Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Provinsi Riau.

Pada tahun 2021 Kemenkes mencatat 36,97 juta anak yang mendapatkan Pemberian Obat Pencegahan Secara Massal Cacingan (POPM). Hasil survei evaluasi pasca pemberian obat cacing dari tahun 2017 hingga tahun 2021 menunjukkan bahwa terdapat 66 kab/kota yang memiliki prevalensi cacingan di bawah 5%, dan 26 kab/kota yang memiliki prevalensi cacingan diatas 10%(4). Infeksi cacing dapat menyebabkan gejala seperti diare, kehilangan nafsu makan dan disentri. Jika hal ini dibiarkan terjadi terus-menerus, anak akan kekurangan nutrisi yang ia perlukan untuk tumbuh, sehingga akan mengganggu kesehatan fisik dan kecerdasan pada anak (5). Salah satu upaya yang dilakukan agar anak dapat terhindar dari infeksi cacing ialah mencuci tangan dengan sabun menggunakan 6 langkah.

Pengabdian Kepada Masyarakat di SD Negeri 027 Air Jernih yang bertemakan PHBS ini bukan hanya mengajarkan siswa-siswi untuk melakukan cuci tangan dengan benar tapi juga mengajarkan pada anak bagaimana cara menyikat gigi dengan benar. Menurut *World Health Organization* (WHO) dan *World Dental Federation* (WDF), gosok gigi dengan pasta gigi berfluoride adalah cara paling praktis untuk mencegah gigi berlubang. Gigi berlubang adalah penyakit yang dialami oleh hampir semua anak usia masuk sekolah di seluruh dunia. Gigi berlubang tidak dapat sembuh dengan sendirinya. Di negara dengan pendapatan rendah, hampir seluruh kasus gigi berlubang tidak diobati. Akibatnya, lubang tersebut akan menetap seumur hidup dan mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Gigi berlubang menimbulkan rasa sakit, membuat anak-anak tidak dapat tidur nyenyak, menyulitkan anak berkonsentrasi dengan pelajaran mereka (3).

Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi SD Negeri 027 Air Jernih mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, seperti cuci tangan dengan sabun menggunakan 6 langkah dan melakukan sikat gigi dengan benar. Dengan demikian kegiatan ini akan menciptakan lingkungan sekolah yang sehat sehingga derajat kesehatan siswa-siswi SD Negeri 027 Air Jernih juga meningkat.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dibahas dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengetahuan siswa-siswi SD Negeri 027 Air Jernih mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)?
2. Apakah siswa-siswi SD Negeri 027 Air Jernih mengetahui cara mencuci tangan 6 langkah dengan sabun yang benar?
3. Apakah siswa-siswi SD Negeri 027 Air Jernih mengetahui cara menggosok gigi dengan benar?
4. Bagaimana dampak posttest pada siswa-siswi SD Negeri 027 Air Jernih mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)?

Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu sebagai berikut:

1. Mengoptimalkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi SD Negeri 027 Air Jernih mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.
2. Memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait cuci tangan 6 langkah dengan menggunakan sabun secara benar.
3. Memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait cuci tangan 6 langkah dengan menggunakan sabun secara benar.
4. Meningkatkan derajat kesehatan siswa-siswi SD Negeri 027 Air Jernih melalui penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

2. TELAAH PUSTAKA

Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Perilaku hidup bersih sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai pola hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi.

PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Dilakukan melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat dengan tujuan masyarakat mampu mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitarnya, terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.

Salah satu tatanan PHBS dari 5 tatanan PHBS adalah PHBS di Sekolah. PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Manfaat PHBS di Sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat.

3. METODE PENELITIAN

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi SD Negeri 027 Air Jernih mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat khususnya cuci tangan dengan sabun menggunakan 6 langkah dan melakukan sikat gigi dengan benar. Dengan demikian kegiatan ini akan menciptakan lingkungan sekolah yang sehat sehingga derajat kesehatan siswa-siswi SD Negeri 027 Air Jernih juga meningkat. Salah satu indikator keberhasilan kegiatan ini adalah dengan melakukan kegiatan tanya jawab langsung saat pre dan post kegiatan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Sebelum kegiatan dilaksanakan, dilakukan persiapan terlebih dahulu yaitu dengan mempersiapkan perizinan dan perlengkapan. Kegiatan ini telah mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan dari Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri. Selanjutnya persiapan tempat dilakukan di SD Negeri 027 Air Jernih dan alat-alat yang telah disediakan sebelumnya seperti alat peraga, sabun, odol dan sikat gigi.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan mulai pukul 08.00-10.00 wib dengan kegiatan edukasi sebagai berikut;

- Penyuluhan ditujukan kepada siswa-siswi SD Negeri 027 Air Jernih, dimana peserta merupakan seluruh siswa-siswi dari kelas 1 sampai dengan kelas 6.
- Mahasiswa Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri Semester V Ta. 2023-2024 melakukan demonstrasi cara cuci tangan dengan sabun menggunakan 6 langkah dan melakukan sikat gigi dengan benar kepada seluruh peserta.
- Setelah selesai melakukan demonstrasi cuci tangan dengan sabun menggunakan 6 langkah dan melakukan sikat gigi dengan benar, Mahasiswa Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri melakukan Latihan kepada siswa-siswi SD Negeri 027 Air Jernih mengenai cara cuci tangan dengan sabun menggunakan 6 langkah dan melakukan sikat gigi dengan benar.
- Setelah Latihan selesai dilaksanakan SD Negeri 027 Air Jernih melakukan praktik mengenai cara cuci tangan dengan sabun menggunakan 6 langkah dan melakukan sikat gigi dengan benar menggunakan sabun dan odol yang telah disediakan secara berurutan.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan melakukan tanya jawab secara langsung pada siswa-siswi SD Negeri 027 Air Jernih dengan memilih perwakilan dari setiap kelas, dan terjadi peningkatan pemahaman pada peserta mengenai PHBS khususnya cuci tangan dengan sabun menggunakan 6 langkah dan melakukan sikat gigi dengan benar.

Dokumentasi





Pembahasan

Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 pasal 79 tentang kesehatan, menegaskan 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 sehingga diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Peningkatan kualitas hidup anak salah satunya ditentukan oleh penanaman perilaku kesehatan anak sejak dini. Perilaku anak sekolah sangat bervariasi. Bila tidak dikenali dan ditangani sejak dini, gangguan kesehatan ini akan mempengaruhi prestasi belajar dan masa depan anak (6).

PHBS dapat diterapkan pada semua golongan masyarakat termasuk anak usia sekolah. Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa yang harus dijaga, ditingkatkan, dan dilindungi kesehatannya. Kemendikbud Ristek melaporkan, jumlah murid di Indonesia sebanyak 53,14 juta orang pada semester ganjil tahun ajaran 2023/2024. Dari jumlah tersebut, mayoritas murid berada di tingkat Sekolah Dasar (SD), yakni 24,04 juta orang (7). Jumlah anak yang cukup besar berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS, baik di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat.

Kegiatan Cuci tangan menggunakan sabun menjadi salah satu kebiasaan baik yang perlu diajarkan kepada siswa-siswi. Selain menjadi cara untuk menjaga kebersihan tubuh, kebiasaan cuci tangan membuat peserta didik terhindar dari berbagai gangguan kesehatan yang rentan terjadi. Mulai dari cacingan, diare, keracunan makanan, hingga infeksi bakteri menjadi penyakit yang umum terjadi akibat malas mencuci tangan (8).

Kegiatan menyikat gigi anak yang benar sangat penting guna mencegah timbulnya masalah-masalah gigi pada anak seperti gigi berlubang, bau napas tak sedap, atau infeksi gusi. Tak hanya masalah kesehatan saja, menurut riset Edelman terbaru pada 2019, ada dampak tersembunyi dari kesehatan gigi dan mulut terhadap kehidupan anak. Anak dengan kesehatan gigi yang buruk kesulitan bersosialisasi dengan sesama dan kecenderungan memiliki kepercayaan diri yang rendah. Hal inilah mengapa, sebaiknya mengajarkan cara menggosok gigi yang benar pada anak harus dimulai sedini mungkin. Dengan mengajarkan cara menyikat gigi yang benar pada anak dan menjaga kesehatan gigi dan mulut anak, mereka akan tumbuh dengan sehat dan memiliki kebiasaan yang baik (9).

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa SD Negeri 027 Air Jernih” dilakukan terbukti bahwa kegiatan ini meningkatkan pemahaman siswa-siswi SD Negeri 027 Air Jernih mengenai PHBS khususnya cuci tangan dengan sabun menggunakan 6 langkah dan melakukan sikat gigi dengan benar.

Rencana ke depan untuk melanjutkan dan memperluas program “Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa SD Negeri 027 Air Jernih” dapat mencakup beberapa langkah strategis. Beberapa langkah yang dapat dipertimbangkan untuk melanjutkan dan memperluas program ini yaitu:

- Memperluas jangkauan program penyuluhan PHBS untuk melibatkan lebih banyak Sekolah Dasar di Kecamatan Rengat dan wilayah sekitarnya.
- Menyediakan pelatihan lanjutan dan bimbingan yang lebih spesifik sesuai dengan kebutuhan Sekolah.
- Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan kegiatan yang berorientasi pada kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan peserta didiknya.
- Melaksanakan Kerjasama dengan pihak puskesmas dan dinas kesehatan terkait PHBS sekolah sehingga dapat berjalan dengan baik dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Rokom. SDM Kesehatan Kunci Pembangunan Kesehatan. 30 Oktober 2013 [Internet]. [cited 2024 Jan 2]; Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20131030/308944/sdm-kesehatan-kunci-pembangunan-kesehatan/>

-
- [2] Hestiyantari D, Chadirin Y, Putra H, Yuliani B, Widiensyah MR, Aristyana IWW, et al. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa di SDN Gerendong 1 dan SDN Gerendong 2, Kecamatan Keroncong, Kabupaten Pandeglang. 2.
- [3] Teknologi KP Kebudayaan, Riset dan. Buku Saku - PHBS. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi; 2021.
- [4] P2P H. Kemenkes Minta Masyarakat Untuk Waspada! Sejumlah Penyakit Tropis Ini. 2023 Jan 31 [cited 2024 Jan 2]; Available from: <https://p2p.kemkes.go.id/kemenkes-minta-masyarakat-untuk-waspadi-sejumlah-penyakit-tropis-ini/#:~:text=Untuk%20penyakit%20cacingan%2C%20di%20tahun,memiliki%20prevalensi%20cacingan%20diatas%2010%25.>
- [5] Combatrin. Dampak Infeksi Cacing pada Kecerdasan Anak. 2023 Desember [cited 2024 Jan 2]; Available from: <https://www.combantrin.co.id/pengobatan/dampak-infeksi-cacing-pada-kecerdasan-anak#:~:text=Tidak%20hanya%20itu%2C%20infeksi%20cacing,fisik%20dan%20kecerdasannya%20pun%20terganggu.>
- [6] Sumiran RE, Maramis FRR, Pelealu FJO. GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) SISWA SEKOLAH DI SD ADVENT 01 TIKALA MANADO.
- [7] Rizaty M. Kemendikbud: Ada 53,14 Juta Murid di Indonesia pada 2023/2024 Artikel ini telah tayang di DataIndonesia.id dengan judul “Kemendikbud: Ada 53,14 Juta Murid di Indonesia pada 2023/2024”., Author: Monavia Ayu Rizaty. Editor: Dimas Bayu. Klik selengkapnya di sini: <https://dataindonesia.id/pendidikan/detail/kemendikbud-ada-5314-juta-murid-di-indonesia-pada-20232024.> 2023 Oktober [cited 2023 Jan 3]; Available from: <https://dataindonesia.id/pendidikan/detail/kemendikbud-ada-5314-juta-murid-di-indonesia-pada-20232024>
- [8] Sari E. Pentingnya Mengajarkan Cuci Tangan pada Anak. 2023 Jun 8 [cited 2024 Jan 3]; Available from: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2526/pentingnya-mengajarkan-cuci-tangan-pada-anak
- [9] Pepsodent T. Bagaimana Mengajarkan Cara Menggosok Gigi yang Benar Pada Anak? [cited 2024 Jan 3]; Available from: <https://www.tanyapepsodent.com/tips-kesehatan-gigi/perawatan-gigi-anak/bagaimana-mengajarkan-cara-menggosok-gigi-yang-benar-pada-anak.html>