



Pembelajaran Dini Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS)

Dina Mariana Larira¹, Ketut Rasmianti², Mien³

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sam Ratulangi Manado

^{2,3} Program Sarjana Ilmu Keperawatan, STIKes Karya Kesehatan

Korespondensi :

Dina Mariana Larira

Program Studi Ilmu Keperawatan,

Universitas Sam Ratulangi

Manado

Email: dinamariana@unsrat.ac.id

Kata Kunci:

Pembelajaran dini; PHBS; Penyuluhan

Keywords:

Early learning; PHBS; Counseling

Abstrak. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan 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. Pembelajaran dini yang diberikan pada usia anak sekolah membantu dalam menanamkan kesadaran akan pentingnya kebersihan sebagai upaya dalam menjaga kesehatan. PKM ini bertujuan untuk memberikan informasi bagi siswa tentang PHBS di SD Negeri 8 Mandonga. Metode pelaksanaan dilakukan dengan penyuluhan menggunakan LCD dan simulasi tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar. Penyuluhan PHBS pada anak sekolah di SD Negeri 8 Mandonga berjalan lancar, semua peserta sangat antusias mengikuti kegiatan PKM ini.

Abstract. Clean and healthy living behavior is a behavior that is practiced by students, teachers and the school community on the basis of awareness as a result of learning, so that they can independently prevent disease, improve their health, and play an active role in creating a healthy environment. Early learning given at elementary school helps in instilling awareness of the importance of cleanliness as an effort to maintain health. This PKM aims to provide information for students about PHBS at SD Negeri 8 Mandonga. The implementation method is carried out by counseling using LCD and simulations on how to wash hands and brush teeth correctly. PHBS counseling to elementary school at SD Negeri 8 Mandonga went smoothly, all participants were very enthusiastic about participating in this PKM activity.

Pendahuluan

Sekolah merupakan tempat pembelajaran bagi anak untuk mendapatkan pendidikan formal. Selain sebagai tempat pembelajaran, sekolah juga merupakan tempat yang dapat menjadi ancaman terjadinya penularan penyakit. Penularan mudah terjadi pada anak karena sistem kekebalan tubuh pada usia anak-anak tidak sebaik seperti pada orang dewasa (Gabur, Yudiernawati, & Dewi, 2017).

Anak-anak membutuhkan jiwa dan fisik yang sehat, agar tujuan pendidikan dapat dicapai dengan baik. Jika kondisi kesehatan anak terganggu maka proses pembelajaran juga akan terganggu. Banyak masalah kesehatan yang diderita anak-anak usia sekolah karena kurangnya perilaku hidup bersih seperti diare (Saputro, Budiarti, & Herawati, 2013).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman

belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku (Adriansyah, Agus Aan. Firdausi, 2017). Pengenalan tentang perilaku hidup bersih sehat (PHBS) perlu diperkenalkan secara dini melalui jenjang pendidikan sekolah dasar (SD), karena untuk menanamkan kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat bagi anak dapat dimulai dari tingkat SD. Untuk memperkenalkan dan menanamkan PHBS di kalangan siswa-siswi SD perlu dilakukan berbagai upaya, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan penyuluhan tentang PHBS kepada siswa-siswi sekolah dasar.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Pembelajaran Dini Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) difokuskan pada anak-anak SD Negeri 8 Mandonga Kendari yang disadarkan atas beberapa pertimbangan, seperti masih rendahnya kesadaran para siswa terkait PHBS, kurangnya sosialisasi tentang pentingnya PHBS pada anak sekolah, serta banyaknya data yang menyebutkan bahwa munculnya sebagian penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (6-10), misalnya diare, kecacingan dan anemia ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS.

Tujuan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan informasi terkait PHBS, jenis-jenis PHBS di sekolah dan simulasi kepada para siswa sebagai contoh dari PHBS.

PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) 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 (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

PHBS dikembangkan ada lima ruang lingkup yaitu di rumah tangga, di institusi kesehatan, di tempat-tempat umum, di sekolah dan di tempat kerja. Salah satu ruang lingkup PHBS yang menjadi sasaran adalah lingkungan sekolah yang meliputi beberapa indikator yaitu: mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang

bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, membuang sampah pada tempatnya, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, dimana lingkungan sekolah merupakan tempat kedua bagi anak setelah berinteraksi setelah keluarga (Kemensos RI, 2020).

Ada beberapa jenis PHBS yang dapat dilakukan di sekolah seperti (Ningsih, Purwaningsih, Udyani, Budianto, & Zuchrilah, 2019):

a. Mencuci tangan memakai sabun

Mencuci tangan dengan menggunakan air yang mengalir hanya menghilangkan kuman 25% dari tangan, sedangkan mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun akan dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman hingga 80%.

b. Berolahraga secara teratur

Olahraga untuk memelihara kesehatan fisik dan mental agar tetap sehat dan tidak mudah sakit. Selain itu juga untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik.

c. Mengukur tinggi badan dan berat badan

Siswa perlu ditimbang setiap 6 bulan untuk memantau pertumbuhan berat badan dan tinggi badan normal siswa sehingga dapat segera diketahui apabila ada siswa yang mengalami kurang gizi atau kelebihan gizi.

d. Menjaga dan menggunakan jamban yang bersih dan sehat

Jamban yang terdapat bersih mengundang datangnya alat atau serangga penular penyakit diare, kolera, disentri, typhus, kecacingan, penyakit infeksi saluran pencernaan, penyakit kulit, dan keracunan.

e. Membuang sampah pada tempatnya

Sampah harus dibuang di tempat sampah sehingga lingkungan sekolah menjadi bersih dan nyaman untuk belajar mengajar. Adanya sampah menjadikan lingkungan kotor, tidak sedap dipandang mata, serta sebagai tempat berkembang biak vektor penyakit.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, perawat berperan dalam memberikan informasi kepada anak-anak usia sekolah terkait perilaku hidup bersih dan sehat, seperti bagaimana yang diatur dalam UU Keperawatan No. 38 Tahun 2014 disebutkan bahwa salah satu peran perawat adalah sebagai penyuluh dengan melakukan pengkajian keperawatan secara

holistik dan melakukan pendidikan kesehatan baik secara individu maupun kelompok.

Metode

Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah, diskusi tanya jawab dan simulasi dengan menggunakan media LCD dan alat peraga.

Kegiatan ini dilakukan oleh 3 orang dosen dimana masing-masing dosen memiliki peran yakni sebagai narasumber, operator, dan sebagai pencatat pemeriksaan. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan melalui 2 tahap, yaitu dilakukan di dalam ruangan kelas dan di luar ruangan kelas. Pada tahap pertama, kegiatan penyuluhan dilakukan di dalam ruangan kelas.

Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta didik diberikan pertanyaan secara lisan terkait materi yang akan dibawakan. Kemudian dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan yaitu tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar serta cara menggosok gigi yang benar. Peserta didik juga diputar video tentang cara mencuci tangan dan cara menggosok gigi. Setelah penyuluhan diberikan, mereka kembali diberikan pertanyaan yang sama pada saat sebelum dilakukan penyuluhan. Hal ini dilakukan untuk melihat tingkat pemahaman peserta didik terhadap teknik mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar.

Setelah penyuluhan dilakukan, dilanjutkan pada tahap kedua yaitu demonstrasi tentang teknik mencuci tangan dan menggosok gigi. Salah satu dari tim pengabdian masyarakat dibantu dengan guru kelas mencoba mempraktikkan secara langsung teknik mencuci tangan dan menggosok gigi kepada para peserta didik. Kemudian, peserta didik diberikan kesempatan untuk mencuci tangan dengan menggunakan sabun pada wastafel yang telah disediakan di depan kelas. Setelah mereka mencuci tangan, tim membagikan gosok gigi dan pasta gigi pada para peserta didik dan mempersilahkan kepada mereka untuk mulai mempraktekkan cara menggosok gigi yang benar. Setelah para peserta didik melakukan demonstrasi, mereka dipersilahkan kembali untuk masuk ke dalam kelas.

Adapun sasaran dari program pengabdian masyarakat yang kami lakukan ini adalah siswa-siswi SD Negeri 8 Mandonga Kendari yang berada di kelas 5 dan 6. Mitra PKM yakni Kepala sekolah SD Negeri 8 Mandonga Kendari

telah memberikan kesanggupan untuk memberikan waktu luang kepada anak didiknya dan bersedia memfasilitasi sarana dan prasarana demi kelancaran terselenggaranya kegiatan penyuluhan PHBS.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Kegiatan penyuluhan PHBS ini dilakukan di SD Negeri 8 Mandonga Kendari dilakukan pada tanggal 15 Juli 2018 yang terdiri dari 3 tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan
 - a. Mengajukan surat perisinan ke SD Negeri 8 Mandonga Kendari.
 - b. Melakukan pengumpulan data dan observasi tentang PHBS pada siswa-siswi di SD Negeri 8 Mandonga Kendari. Dari hasil ini didapatkan data bahwa siswa-siswi SD Negeri 8 Mandonga belum mengetahui tentang PHBS.
 - c. Melakukan penyusunan program penyuluhan.
2. Tahap Pelaksanaan
Pada tahap ini berupa implementasi program kegiatan yang telah direncanakan, dimana kegiatan yang dilaksanakan yaitu:
 - a. Memberikan penyuluhan tentang PHBS kepada siswa-siswi.
 - b. Mendemonstrasikan metode cuci tangan yang benar.
 - c. Mendemonstrasikan cara menggosok gigi yang benar.
3. Tahap Evaluasi
Pada tahap ini terdiri atas 3, yaitu: observasi, monitoring, dan evaluasi. Observasi dilakukan pada proses implementasi kegiatan berdasarkan program PHBS. Instrumen yang digunakan untuk observasi dan monitoring berupa check list dan pengisian kolom-kolom berdasarkan kriteria indikator program PHBS.

Tabel 1. Evaluasi Kegiatan

No	Evaluasi	Sasaran: Siswa
1	Pre test	Dilakukan di awal program
2	Post test	Dilakukan di akhir program

* Pre test dan post test dilakukan secara lisan

Pembahasan

Perilaku merupakan tindakan yang dapat dirubah. Perubahan perilaku dapat dilakukan penyuluhan. Pendidikan adalah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan praktik untuk memelihara, dan meningkatkan kesehatannya. Perubahan atau tindakan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan yang dihasilkan oleh pendidikan kesehatan ini didasarkan kepada pengetahuan dan kesadaran melalui proses pembelajaran. Faktor-faktor yang dapat mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku pada diri seseorang atau masyarakat adalah pengetahuan dan sikap seseorang atau masyarakat tersebut terhadap apa yang akan dilakukan (Kurniawan, 2017).

Pengetahuan di pengaruhi oleh proses pembelajaran. Proses pembelajaran sendiri di pengaruhi oleh berbagai faktor antara lain subyek belajar, pengajar, metode yang digunakan, kurikulum, perpustakaan dan sebagainya, apabila faktor-faktor tersebut tersedia dengan baik maka proses belajar akan efektif dan hasil yang di capai akan optimal dan pengetahuan akan meningkat (Adriansyah, Agus Aan. Firdausi, 2017).

Pembelajaran Dini Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) yang dilakukan di SD Negeri 8 Mandonga Kendari bertujuan untuk memberikan informasi dan pengetahuan terkait PHBS serta

dengan berbagai metode salah satunya adalah pemberian pendidikan melalui kegiatan

pentingnya penerapan PHBS sejak dini pada anak-anak. Kegiatan penyuluhan ini sebagai wujud bakti Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan dalam mengabdikan dan membagikan wawasan, pengetahuan dan pengalaman agar dapat meningkatkan pemahaman masyarakat sekitar, terutama anak-anak dalam kegiatan penyuluhan ini. Untuk melihat peningkatan pengetahuan dari peserta didik, maka diberikan evaluasi berupa pre test dan post test. Namun, evaluasi ini hanya diberikan secara lisan. Dari hasil evaluasi, didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dari para peserta didik sehingga dapat dikatakan bahwa penyuluhan PHBS yang diberikan kepada para peserta didik memberikan manfaat bagi mereka.

Melalui dukungan dari pihak sekolah sangat berperan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan sangat baik. Selain itu, peran aktif dari tenaga pendidik dan peserta didik mempermudah dalam memaksimalkan pengetahuan serta perubahan perilaku pada peserta didik di SD Negeri 8 Mandonga Kendari.



Gambar 1: Pelaksanaan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Sehat

Simpulan Dan Saran

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan topik Pembelajaran Dini Perilaku Hidup Bersih

dan Sehat (PHBS) pada anak sekolah yang dilaksanakan di SD Negeri 8 Mandonga Kendari berjalan dengan lancar. Semua siswa antusias

mengikuti kegiatan ini sehingga kegiatan Pengabdian Masyarakat ini telah mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa agar dapat mempraktekan perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam kehidupan sehari-harinya.

Adapun saran yang dapat kami berikan yaitu agar kegiatan ini dilaksanakan secara berkelanjutan sehingga siswa dapat terbiasa hidup bersih dan sehat.

Daftar Rujukan

- Adriansyah, Agus Aan. Firdausi, N. J. (2017). Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Membangun Gaya Hidup Sejak Dini di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Lengkong 1, Desa Lengkong, Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. *Unusa*, 1(2), 87–95.
- Gabur, M. G. J., Yudiernawati, A., & Dewi, N. (2017). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terhadap Personal Hygiene Anak Usia Sekolah d SDN Tlogomas 2 Malang. *Journal Nursing News*, 2(1), 533–542.
- Kemensos RI. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga. In *Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawan, H. (2017). Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan pada Anak di Panti Asuhan Melalui Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks*, 3(1), 9–16.
- Ningsih, E., Purwaningsih, D. Y., Udyani, K., Budiarto, A., & Zuchrilah, D. R. (2019). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sejak Dini dan Pemberian Fasilitas Kebersihan di SD Negeri 1 Bangeran. *JPP IPTEK (Jurnal Pengabdian Dan Penerapan IPTEK)*, 3(1), 7–14. <https://doi.org/10.31284/j.jpp-iptek.2019.v3i1.488>
- Saputro, W., Budiarti, L. Y., & Herawati. (2013). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Kejadian Diare pada Anak Sekolah Dasar (SD). *Dk*, 01(01), 40–47.