

PELAYANAN PENDIDIKAN KESEHATAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR
TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI YAYASAN
PENDIDIKAN DAN PEMBINAAN
UMAT AL-FATH, CIBINONG

Rini Damayanti ¹, Winnie Tunggal Mutika ², Dwi Puji Astuti ³

Universitas Gundarma (Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Gunadarma)
Jl. Raya Bogor KM 31 No.28-30, Cisalak Pasar, Depok 16452
Email : damayanti@staff.gunadarma.ac.id

ABSTRAK

Pola hidup bersih dan sehat merupakan solusi terbaik sebagai antisipasi dini penularan virus tersebut pada anak-anak. Selama ini perilaku hidup bersih dan sehat tidak begitu dikenal dan kurang maksimal dilakukan masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS sangat dianjurkan, maka PHBS diupayakan diperkenalkan sejak usia dini di tingkat sekolah dasar karena anak belajar di usia dini memiliki kemampuan belajar paling cepat. Peran orangtua sangat penting dalam mendidik anak di lingkungan rumah. Adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini terjalinnya hubungan kerjasama dengan mitra, tersampaikan semua materi tentang PHBS. Meningkatnya pengetahuan anak-anak sekolah dasar dalam melakukan perilaku PHBS secara aktif pada diri sendiri.

Kata Kunci : pelayanan, pendidikan kesehatan, anak usia sekolah

ABSTRACT

A clean and healthy lifestyle is the best solution for early prevention of virus transmission among children. So far, the behavior of clean and healthy living is not well known and not optimally practiced by the community regarding "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat" (PHBS). PHBS is highly recommended, so PHBS should be introduced from an early age at the elementary school level because children learn most quickly at an early age. The role of parents is very important in educating children in the home environment. Through this community service activity, a collaborative relationship with partners is established, and all materials about PHBS are conveyed. This increases elementary school children's knowledge of actively practicing PHBS in themselves.

Keywords : services, health education, school-age children

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan keadaan sehat atau sempurna fisik, mental, spritual ataupun sosial yang mengharuskan setiap individu agar hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Pendidikan kesehatan menjadi tanggung jawab semua pihak dari keluarga, instansi pendidikan, pemerintah, dan masyarakat. Orang tua menitipkan putra dan putrinya di suatu instansi pendidikan untuk memperoleh pengetahuan dan diajarkan nilai-nilai penting dalam kehidupan termasuk tentang kebersihan. Sekolah mengajarkan siswa tentang berbagai hal melalui media pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan usia siswa. Perkembangan individu menurut Morisson dalam Yus (2011) siswa taman kanak-kanak berada pada usia 4-6 tahun pada kelompok *preschool and kindergarten*. Pada usia ini anak menyukai kegiatan belajar yang bersifat menyenangkan untuk pengembangan kreativitasnya. Proses belajar yang menyenangkan seperti dengan bermain, gambar, bernyanyi memberikan kesan pada anak sehingga lebih mudah dalam menyerap pengetahuan yang disampaikan guru.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran seseorang untuk menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam meningkatkan derajat kesehatan. PHBS merupakan salah satu strategi untuk menghasilkan kemandirian seseorang di bidang kesehatan. Kebersihan perseorangan (*personal hygiene*) merupakan implementasi dari PHBS yang menunjukkan usaha kesehatan yang dilakukan seseorang untuk menjaga kebersihan diri, antara lain adalah kebersihan tangan dan gigi (Siswanto, 2010). Air liur (secara ilmiah disebut dengan saliva) mengandung lebih dari seratus milyar (10^8) bakteri per milimeternya. Dalam air liur juga mengandung lapisan tipis glikoprotein yang menempel pada enamel gigi, dan bakteri. Di antara milyaran bakteri tersebut, *Streptococcus mutans* merupakan bakteri yang menyebabkan pembusukan dan menyebabkan lubang pada gigi. Bakteri ini menghasilkan suatu enzim khusus yang dikenal dengan glukosil transferase yang berkerja secara spesifik dalam penguraian sukrosa menjadi glukosa dan fruktosa (sukrosa merupakan jenis gula yang kita konsumsi sehari-hari). Enzim ini selanjutnya akan merombak glukosa yang telah diuraikan tadi menjadi suatu polisakarida yang disebut dengan dextran. Plak gigi (*dental plaque*), atau disebut juga dengan karang gigi, merupakan sejumlah besar dextran yang menempel pada enamel gigi dan menjadi media pertumbuhan bagi berbagai jenis bakteri tersebut.

Pembentukan plak gigi ini merupakan langkah awal dalam proses pembusukan gigi. Hasil penguraian sukrosa yang kedua adalah fruktosa. Bakteri *Lactobacillus bravis* mengubah fruktosa menjadi asam laktat melalui serangkaian reaksi glikolisis dan fermentasi. Terbentuknya asam laktat akan

menyebabkan penurunan pH pada permukaan gigi. Suasana asam ini menyebabkan kalsium dari enamel gigi akan terurai atau rusak.

Secara alamiah kita memproduksi 1 liter air liur setiap hari yang berguna mengurangi keasaman mulut. Akan tetapi, plak gigi yang terbentuk tidak bisa diuraikan oleh air liur tersebut. Plak gigi ini menahan keberadaan bakteri. Akibatnya asam laktat akan tetap terbentuk dan tetap akan merusak enamel gigi.

2. MASALAH

Permasalahan mitra yang didapat dari hasil survei sebagai berikut, sebagian besar anak-anak usia sekolah dasar belum mengetahui pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat secara sederhana. Kondisi ini belum ditambah jika mengalami sakit seperti demam, diare yang akan memperburuk sistem pertahanan tubuh. Dengan adanya paparan PHBS dan praktik diharapkan anak-anak memahami dan dapat mempraktikkan secara langsung baik di sekolah maupun rumah.

3. KAJIAN PUSTAKA

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah serangkaian perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Chandra dkk., 2017). Pendidikan PHBS di institusi pendidikan 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 (Andriansyah Y, 2013).

Masa sekolah dasar merupakan masa emas sebagai pengenalan nilai-nilai PHBS dan dapat menjadi faktor *agen of change* yang memajukan PHBS di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat agar terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas di masa depan. Saat anak usia 6-12 tahun merupakan usia yang rentan terkena penyakit. Oleh karena itu, pembentukan pola hidup sehat merupakan bagian penting yang harus dibangun sejak anak usia sekolah dasar. Mencegah selalu lebih mudah daripada mengobati sehingga penting untuk memastikan anak-anak usia 6-12 tahun, orang tua maupun guru dapat menerapkan tindakan pencegahan dengan melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (Fatmawati, 2017).

PHBS di tatanan institusi pendidikan mencakup mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, mengkonsumsi jajan 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 (Masykuroh, 2020). Anak usia sekolah merupakan generasi penerus sebagai sumber daya manusia pada masa yang akan datang. Dari jumlahnya yang besar sekitar 20% jumlah penduduk Indonesia adalah anak usia sekolah yang merupakan investasi bangsa yang potensial tetapi rawan karena berada dalam periode pertumbuhan dan perkembangan (Kemenkes RI, 2013).

PHBS di tatanan sekolah sering diabaikan yang berdampak pada kesehatan anak. Dampak tidak melakukan PHBS yaitu terjangkitnya penyakit infeksi, salah satunya penyakit diare dan kecacingan. Menurut WHO (2016) tercatat bahwa setiap tahunnya penyakit diare merupakan faktor penyebab meninggalnya 100.000 anak Indonesia diakibatkan oleh jajanan tidak sehat, hal ini menunjukkan bahwa anak-anak belum dapat melaksanakan PHBS.

Salah satu bentuk dari perilaku hidup bersih dan sehat adalah mencuci tangan dan sikat gigi. Cuci tangan pakai sabun (CTPS) merupakan tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari dengan menggunakan air dan sabun. Tangan merupakan pembawa bakteri terbesar penyebab diare dan infeksi saluran pernapasan seperti pneumonia. Itu sebabnya mencuci tangan pakai sabun bisa menurunkan diare hampir 50 % dan infeksi saluran pernapasan sebesar 25 % pada anak di bawah 5 tahun. Mencuci tangan yang efektif dapat memutus rantai penularan infeksi yang disebabkan oleh bakteri. Tindakan sederhana ini pun mampu menurunkan angka kematian akibat bakteri secara signifikan, terutama pada anak-anak (Mulianingsih & Haris, 2021). Tempat cuci tangan pakai sabun (CTPS) harus disediakan di gerbang sekolah, kamar kecil, kantin, ruang kelas dan lokasi strategis lainnya. Fasilitas cuci tangan harus ditempatkan dan berfungsi dengan baik. Kemudian siswa, guru, dan komunitas sekitar sekolah mencuci tangan sebelum memasuki sekolah dan aktivitas sekolah. Semua pengguna harus memiliki akses. Cuci seluruh bagian tangan, termasuk punggung tangan, pergelangan tangan, sela-sela jari, sela-sela kuku, dan keringkan. Cuci tangan secara teratur, terutama sebelum dan sesudah makan, setelah menggunakan kamar mandi, setelah menyentuh binatang atau di tempat umum, setelah membuang sampah, atau setelah batuk dan bersin. Jadikan cuci tangan pakai sabun sebagai tradisi sekolah.

Selain cuci tangan, perilaku hidup bersih dan sehat yang lainnya adalah menggosok gigi. Kesehatan gigi dan mulut sering kali tidak diperhatikan oleh beberapa orang, padahal mengunyah makanan merupakan proses penting dalam pengolahan makanan agar

nutrisi dapat terserap dengan baik oleh tubuh. Menjaga Kebersihan gigi dan mulut oleh individu merupakan tindakan pencegahan yang paling utama dianjurkan untuk mencegah terjadinya infeksi yang dapat menyebabkan gigi berlubang. Cara mencegah masalah gigi yang paling efektif dengan menggosok gigi setiap hari secara teratur dan teknik menggosok gigi yang baik dan benar (Khayati dkk., 2020). *World Health Organization* (WHO) memiliki tiga tujuan kesehatan global untuk kesehatan mulut dan gigi adalah menjaga kesehatan gigi dan rongga mulut sejak masa kanak-kanak dan remaja hingga usia tua. Kementerian Kesehatan memiliki target 90% dalam hal memastikan semua anak bebas karies dan menjaga kesehatan gigi dan mulut.

Salah satu tujuan menjaga kebersihan mulut adalah mencegah pembentukan plak. Plak merupakan lapisan lengket berisi bakteri dan partikel makanan yang menempel kuat pada gigi. Plak dapat dihilangkan secara mekanis atau kimia. Metode menghilangkan plak secara mekanis merupakan metode yang efektif dalam mengendalikan plak. Salah satu caranya adalah dengan menyikat gigi. Pasta gigi yang digunakan saat menyikat gigi memang sangat membantu. Fungsi pasta gigi yang digunakan pada saat menyikat gigi adalah untuk menghilangkan plak, merangsang permukaan gigi, menguatkan gigi, menghilangkan atau mengurangi bau mulut dan rasa segar pada mulut, serta membantu menjaga kesehatan gusi. (Sukanto, 2012)

4. METODE

Metode yang dilakukan dalam penyampaian materi pendidikan kesehatan melalui pembelajaran tatap muka. Pesertanya anak-anak sekolah dasar di Yayasan Pendidikan dan Pembinaan Umat Al-Fath, Cibinong. Diharapkan pemberian informasi dan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat terutama anak-anak mengenali dan mengatasi masalahnya sehingga sadar, mau dan mampu mempraktikkan PHBS pada diri sendiri dan memberikan contoh nyata dalam melaksanakan perilaku. Berikut rencana melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan:

- a. Rencana kegiatan pertama yang dilakukan identifikasi masalah dengan melakukan survei awal melalui wawancara salah pada anak usia sekolah dasar di Yayasan Pendidikan dan Pembinaan Umat Al-Fath, Cibinong terkait PHBS
- b. Menemukan kesenjangan, tim pelaksana melakukan analisis terhadap permasalahan yang masyarakat
- c. Ketua dan tim berkoordinasi dengan pihak yayasan untuk mendapatkan ijin pelaksanaan pendidikan kesehatan pada guru dan wali murid
- d. Setelah mendapatkan surat ijin, tim menyusun rencana pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan secara langsung
- e. Pelaksanaan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan langsung. Pelaksanaan dijadwalkan tepat waktu dengan dipandu oleh moderator

diawali pembukaan, penyampaian materi oleh dosen Universitas Gunadarma, selanjutnya sesi tanya jawab.

- f. Evaluasi terhadap hasil penyuluhan kepada peserta
- g. Laporan kegiatan sesuai format yang telah ditentukan oleh Universitas Gunadarma.
- h. Hasil kegiatan dalam bentuk laporan dokumentasi.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa dan siswi kelas satu di SDIT Al-Fath Cibinong. Kegiatan ini berisi tentang pendidikan kesehatan yang erat kaitannya dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada usia anak sekolah. Pendidikan kesehatan menjadi tanggung jawab semua pihak dari keluarga, instansi pendidikan, pemerintah, dan masyarakat. Orang tua menitipkan putra dan putrinya di suatu instansi pendidikan untuk memperoleh pengetahuan dan diajarkan nilai-nilai penting dalam kehidupan termasuk tentang kebersihan. Pemberian informasi dan edukasi tentang PHBS telah tersampaikan pada peserta yaitu anak-anak sekolah dasar.

Tim Abdimas memberikan pendidikan kesehatan pada siswa sekolah tingkat dasar tentang perilaku hidup bersih dan sehat secara umum. Selain itu tim abdimas juga berupaya dalam meningkatkan pengetahuan serta sikap siswa sekolah dasar tentang PHBS dengan fokus utamanya pada perilaku cuci tangan siswa sekolah dasar tersebut. Tim juga bekerja sama dengan mitra yang merupakan salah satu instansi pendidikan untuk selalu melakukan pendidikan kesehatan dan mengajarkan upaya-upaya dalam rangka meningkatkan tentang perilaku hidup bersih dan sehat kepada siswanya dalam semua aspek sehingga peserta memahami materi dan termotivasi menerapkan serta menjaga kesehatan yang terkait PHBS untuk dirinya sendiri dan menerapkan di lingkungan rumah dan sekolah.





Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat PHBS

Yayasan Pendidikan dan Pembinaan Umat Al-Fath

Rencana pengabdian masyarakat tahap berikutnya tentang pendidikan seks usia dini. Pendidikan seksual merupakan informasi penting yang perlu diketahui oleh anak. Saat berusia 3 atau 4 tahun, anak mulai memperhatikan dunia di sekitarnya dan ia akan mulai belajar untuk mengenali tubuhnya sendiri dan membandingkan diri dengan teman-temannya. Anak mungkin akan mulai menyadari bahwa perempuan dan laki-laki itu berbeda. Saat anak mulai mengeksplorasi lingkungannya, ini merupakan kesempatan bagi orang tua untuk memberikan pemahaman dasar mengenai seksualitas. Pendidikan seks untuk anak juga sebaiknya diberikan secara bertahap selama anak masih berada di bawah asuhan dan pengawasan orang tua.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Pelayanan Pendidikan Kesehatan Pada Anak Sekolah Dasar Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang berkerjasama dengan Yayasan Pendidikan dan Pembinaan Umat Al-Fath, Cibinong telah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat dan tidak mengalami kendala. Kegiatan ini dilaksanakan di kelas peserta didik dengan menggunakan alat dan bahan yang telah disiapkan. Kegiatan ini melibatkan peserta didik usia sekolah dasar yang berlokasi di Cibinong, Jawa barat. Kegiatan ini dilakukan secara langsung dengan cara memberikan penyuluhan kepada peserta didik sebagai salah satu bentuk dalam upaya meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat. Evaluasi dilakukan dengan melakukan sesi umpan balik kepada seluruh peserta. Penyuluhan terkait perilaku hidup bersih dan sehat dilaksanakan secara berkala yang diharapkan dapat memberikan dampak positif baik untuk lingkungan, keluarga dan individu.

7. DAFTAR PUSTAKA

Andriansyah Y, R. D. . (2013). *Penyuluhan Dan Praktik Phbs (Perilaku Hidup Bersih. Inov dan Kewirausahaan. 2(1), 45-50.*

Chandra, C., Fauzan, A., & Aquarista, M. F. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Sekolah Dasar (Sd) Di Kecamatan Cerbon Tahun 2016. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa, 4(3), 201.* <https://doi.org/10.29406/jkmk.v4i3.849>

Fatmawati, T. Y. (2017). Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Siswa-Siswi Tentang Personal Hygiene Di Sd Negeri Kota Jambi Knowledge, Attitude and Behavior Students About Hygiene Personal in Sdn Kota Jambi. *Scientia journal, 6(01).* <http://ejournal.unaja.ac.id/index.php?journal=SCJ&page=article&top=view&path%5B%5D=52&path%5B%5D=43>

Joni. (2015). *Hubungan pola asuh orang tua terhadap perkembangan bahasa anak prasekolah. Jurnal Paud Tambusai, 1(6), 42-48.* <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i1.54>

Kemendes RI. (2013). *RISKESDAS. Riset Kesehatan Dasar.*

Kemendes RI. (2020). *Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Novel Coronavirus (2019-nCov).* Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian

Khayati, Y. N., Windayanti, H., Dewi, M. K., Andaeni, W. R., Putri, A. S., Rahmadini, A. F., Ananda, A., & Hawa, C. R. . (2020). Edukasi Gosok Gigi yang Baik dan Benar Untuk Anak Balita. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce), 2(2), 104-108.* <https://doi.org/10.35473/ijce.v2i2.756>

Masykuroh, K. (2020). Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Sekolah Rujukan Nasional Tk 'Aisyiyah 4 Tebet Jakarta Selatan.

