

**PENYULUHAN PERILAKU BERSIH DAN SEHAT (PHBS) UNTUK
MENCEGAH DIARE PADA ANAK SD DI SDN 3 BANDAR SAKTI
LAMPUNG TENGAH**

**Yovita Endah Lestari*, Vania Amanda Samor, Kara Bahari Raberta, Azizah
Wulandari, Lusia Natalia**

Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

* Email Korespondensi : yovita.el@malahayati.ac.id

ABSTRACT

Lean and healthy living behavior (LHLB) is the habit of oneself to behave healthily with self-awareness. School children are an age group that is vulnerable to health problems because part of their time is spent outside the home environment and outside the supervision of parents, one of which is vulnerable to attacking school-age children is the onset of diarrheal disease which can be influenced by food factors, infectious factors, psychological factors and environmental factors. Through this program, it is hoped that it can increase the knowledge of children of SDN 3 Bandar Sakti, Central Lampung about what LHLB is and apply it in everyday life. This research uses a participatory method that involves the role and participation of the 4th grade elementary school children as many as 50 people directly. The results obtained from the counseling are LHLB Counseling Community Service Activities to Prevent Diarrhea in Elementary School Children at SDN 3 Bandar Sakti, Central Lampung went well and had achieved the expected goals. It can be concluded that this can be seen from the enthusiasm of the children during the activity, and from the questions that were answered correctly by the children.

Keywords: Children, Counseling, LHLB, Prevention

ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah kebiasaan diri sendiri untuk berperilaku sehat dengan adanya kesadaran diri sendiri. Anak sekolah merupakan kelompok usia yang rentan untuk mengalami masalah kesehatan karena sebagian waktunya dihabiskan diluar lingkungan rumah dan diluar pengawasan orang tua salah satunya yang rentan menyerang anak usia sekolah adalah timbulnya penyakit diare yang dapat dipengaruhi oleh faktor makanan, faktor infeksi, faktor psikis dan faktor lingkungan. Melalui program ini diharapkan agar dapat menambah pengetahuan anak-anak SDN 3 Bandar Sakti, Lampung Tengah tentang apa itu PHBS dan menerapkannya di kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan metode partisipatori yang melibatkan peran dan partisipasi anak-anak kela 4 SD sebanyak 50 orang secara langsung. Hasil yang diperoleh dari penyuluhan yaitu Kegiatan Pengabdian Masyarakat Penyuluhan PHBS Untuk Mencegah Diare Pada Anak SD di SDN 3 Bandar Sakti Lampung Tengah berjalan dengan baik dan sudah mencapai tujuan yang diharapkan. Maka dapat disimpulkan bahwa hal tersebut

dapat dilihat dari antusiasme anak-anak selama kegiatan berlangsung, dan dari pertanyaan-pertanyaan yang dijawab dengan tepat oleh Anak-anak.

Kata Kunci: Anak-Anak, Mencegah, PHBS, Penyuluhan

PENDAHULUAN

Diare adalah suatu keadaan abnormal dari pengeluaran feses dengan frekuensi tiga kali atau lebih dengan meliur konsisten lembek, cair sampai dengan atau tanpa darah dan lendir dalam feses. Diare berhubungan dengan berbagai macam faktor yang mempengaruhinya yaitu: faktor makanan, faktor infeksi, faktor psikis dan faktor lingkungan. Diare merupakan penyakit yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di negara berkembang termasuk di Indonesia. Pada kelompok umur 5–14 tahun prevalensi diare sebesar 10,3%. Untuk menurunkan kejadian diare perlu tata laksana yang cepat dan tepat, salah satunya mencuci tangan dengan air mengalir menggunakan sabun dan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu strategi penting untuk meningkatkan derajat kesehatan, karena banyak penyakit yang bisa dicegah jika masyarakat menerapkan perilaku hidup sehat. Anak sekolah merupakan kelompok usia yang rentan untuk mengalami masalah kesehatan karena sebagian waktunya dihabiskan diluar lingkungan rumah dan diluar pengawasan orang tua. Saat anak berada di lingkungan sekolah bisa mengalami penularan penyakit dari teman sebaya, dari lingkungan sekolah atau bisa saja mengkonsumsi makanan yang tidak memenuhi syarat Kesehatan (Sugiritama, *et al.*, 2021).

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah kebiasaan diri sendiri untuk berperilaku sehat dengan adanya kesadaran diri sendiri. Lingkungan yang bersih dan sehat serta penerapan PHBS dapat mencegah penyakit. Pelaksanaan PHBS di sekolah ini dapat dimulai dari hal sederhana contohnya membuang sampah pada tempatnya. PHBS dapat bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan dilingkungan sekolah (Rahmawati *et al.*, 2022).

Pentingnya memberikan pengetahuan tentang PHBS kepada anak sekolah yang bertujuan untuk mengubah perilaku kurang sehat menjadi perilaku yang sehat sesuai dengan konsep perilaku yang dikembangkan Becker. Menurut Becker, perilaku sehat melalui tiga tahapan (1) pengetahuan terhadap kesehatan (*health*

knowledge), (2) sikap untuk merespon tindakan kesehatan (*health attitude*) dan (3) praktik atau tindakan kesehatan (*health practice*). Pelaksanaan PHBS yang bisa diajarkan dan dibiasakan pelaksanaannya oleh siswa antara lain menjaga kebersihan diri sendiri seperti mandi, sikat gigi, cuci tangan, cuci kaki dan buang air besar dan kecil pada tempatnya, dan menjaga kebersihan lingkungan sekolah maupun rumah seperti membuang sampah pada tempat yang seharusnya, serta mengetahui cara memilih makanan yang baik

untuk kesehatan dan menghindari makanan yang bisa mengganggu kesehatan (Sugiritama *et. al.*, 2021).

Sekolah dilain sisi bisa menjadi sumber penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik. Ada beberapa penyakit yang rentan menyerang anak usia sekolah, sebagai contoh prevalensi penyakit kecacingan pada anak usia sekolah di tahun 2000 sebesar 60-80 persen dan 23,2 % menderita anemia, serta ada sekitar 100.000 anak yang meninggal karena diare setiap tahunnya. Kerentanan anak sekolah untuk mendapatkan masalah kesehatan juga di dukung oleh hasil penelitian oleh BBPOM RI. Penelitian tentang keamanan jajanan yang biasa dikonsumsi oleh anak sekolah pada tahun 2007 menemukan bahwa sebanyak 45 % tidak memenuhi syarat untuk dikonsumsi. Data tersebut diambil dari 26 BBPOM RI di Indonesia.

MASALAH

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.

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari hasil observasi, penyusun mengajukan program yang nantinya diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan kebersihan dan pola hidup sehat dalam lingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Tema pengabdian yang dilaksanakan adalah “Penyuluhan PHBS untuk mencegah diare pada anak” yang dilaksanakan di SDN 3 Bandar Sakti, Lampung Tengah. Program ini diharapkan agar menambah pengetahuan anak-anak SDN 3 Bandar Sakti, Lampung Tengah tentang apa itu PHBS dan menerapkannya di kehidupan

sehari-hari.

METODE

Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu metode partisipatori. Metode ini melibatkan peran dan partisipasi anak-anak secara langsung dalam proses kegiatan ini dan melakukan sosialisasi yang meliputi penyuluhan dan tanya jawab.

Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali sebelum melaksanakan program antara lain survei lokasi untuk berkordinasi dengan pihak yang terkait seperti kepala sekolah dan guru-guru untuk merencanakan waktu dan tempat dilaksanakannya kegiatan penyuluhan, kemudian pembuatan Banner yang dilakukan melalui diskusi kelompok, serta mempersiapkan materi yang akan disampaikan kepada anak-anak tentang penyuluhan PHBS untuk mencegah diare. Anak-anak kelas 4 SD di Sekolah Dasar Negeri 3 Bandar Sakti yang berjumlah 50 anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 15 Desember 2023. Sasaran kami adalah anak-anak murid kelas 4 yang berjumlah kurang lebih 50 anak. Pelaksanaan program yang dilakukan di SDN 3 Bandar Sakti, Lampung Tengah. Mahasiswa/siswi Universitas Malahayati disambut dengan sangat baik oleh para guru. Sebelum memulai kegiatan penyuluhan, pihak dari SDN 3 Bandar Sakti dengan pihak dari Universitas Malahayati berkumpul di ruang rapat untuk melakukan pembukaan acara dengan berdoa bersama, dan memberi sambutan ucapan terimakasih kepada kepala sekolah SDN 3 Bandar Sakti dan juga guru, kemudian dilanjutkan dengan memasuki ruang penyuluhan (Gambar 1).



Gambar 1. Penyambutan Dan Rapat Bersama Kepala Sekolah Dan Para Guru

Pada penyuluhan ini penyusun memberikan materi yang sangat mudah dimengerti dan dipahami untuk anak-anak murid kelas 4, disini kami mengajarkan pentingnya menjaga kebersihan, cara mencuci tangan yang baik dan benar sebelum dan sesudah makan agar tidak terkena bakteri jahat. Mencuci tangan adalah salah satu langkah dalam perilaku hidup bersih dan sehat yang paling penting, dikarenakan anak-anak lebih sering makan tanpa mencuci tangan sehingga kotoran-kotoran didalam kuku, disela-sela jari, ditelapak tangan bisa ikut masuk kedalam tubuh pada saat memakan makanan sehingga dapat menyebabkan diare.

Penyakit diare merupakan penyebab kematian kedua pada anak di bawah lima tahun dengan jumlah 525.000 (0,030%) anak setiap tahun. Secara global, ada hampir 1,7 miliar kasus penyakit diare anak-anak setiap tahun. Kejadian diare dapat berlangsung beberapa hari dan dapat menimbulkan dehidrasi. Penyebab utama kematian akibat diare adalah dehidrasi dan penyebab lainnya adalah infeksi bakteri. Anak kekurangan gizi atau memiliki gangguan kekebalan serta orang pengindap HIV paling berisiko mengalami diare yang mengancam jiwa (Hera, *et al.*, 2020).



Gambar 2. Ilustrasi Diare Pada Anak

Kegiatan ini dibagi menjadi 2 kegiatan pemberian materi tentang perilaku hidup bersih sehat (PHBS) dan materi pencegahan penyakit diare. Ditengah menyampaikan materi kami memberikan beberapa pertanyaan ke pada anak-anak tentang materi yang sudah kami sampaikan, salah satu nya yaitu cara mencuci tangan dengan urutan yang benar, kemudian kami meminta beberapa anak yang ingin maju kedepan untuk mempraktekkan cara mencuci tangan dan yang bisa mempraktekkan cara mencuci tangan yang baik dan benar, akan kami berikan doorprize. Atusias anak-anak dalam kegiatan ini sangat tinggi, dimana banyak anak-anak yang ingin maju kedepan, tetapi kami hanya memilih beberapa anak saja, kurang lebihnya 6 anak untuk maju, dan anak-anak sudah dapat melakukan cuci tangan dengan urutan yang benar (Gambar 3).



Gambar 3. Penyampaian Materi Dan Tanya Jawab

Materi tentang cara-cara pencegahan diare berisikan informasi pentingnya mengetahui penyebab diare dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk mencegah diare. Faktor-faktor kejadian diare dipengaruhi oleh kurang memadainya penyediaan air bersih, air yang tercemar oleh feses, sarana kebersihan yang masih kurang dan tempat pembuangan feses yang tidak higienis, kebersihan lingkungan, perorangan dan kebersihan makanan yang kurang memadai. Secara klinis penyebab diare dapat dikelompokkan menjadi enam golongan yaitu karena infeksi, malabsorpsi, alergi, keracunan, immunodefisiensi, dan penyebab lain. (Ginting, 2018)

Pada pemberian materi pencegahan diare, dilakukan tanya jawab terlebih dahulu dengan anak-anak untuk mengetahui tingkat pengetahuan mereka terhadap

penyakit diare. Hasil dari tanya jawab tersebut diketahui bahwa mayoritas dari anak-anak belum memahami perbedaan makanan dan minuman yang bergizi dan tidak bergizi. Dalam penyampaian materi kami menjelaskan dan memberi contoh untuk makanan dan minuman yang bergizi seperti sayur-sayuran, buah-buahan, daging, telur, roti, dan susu.

Pada ahir penyuluhan, kami mengajak anak-anak untuk mengulas kembali materi-materi yang telah kami sampaikan, adapun beberapa pertanyaan yang kami berikan seperti:

1. Sebutkan apa saja penyebab diare?
2. Sebutkan ciri-ciri diare?
3. Bagaimana cara mencegah diare?

Anak-anak sangat antusias dalam menjawab pertanyaan tersebut dengan benar. Peningkatan penyuluhan kesehatan tentang PBHS untuk mencegah diare pada anak dan dapat lebih difokuskan kepada anak-anak dan diharapkan kesadaran dalam memilih jajanan, mengonsumsi buah dan sayur setiap hari serta menjaga kebersihan kuku, sela-sela jari dan juga telapak tangan dengan sabun, menggunakan air bersih, dan olahraga secara teratur. Secara keseluruhan kegiatan ini sudah berjalan dengan baik dan sudah mencapai tujuan yang diharapkan.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Penyuluhan PHBS Untuk Mencegah Diare Pada Anak SD di SDN 3 Bandar Sakti Lampung Tengah berjalan dengan baik dan sudah mencapai tujuan yang diharapkan. Hal tersebut dapat dilihat dari antusiasme anak-anak selama kegiatan berlangsung, dan dari pertanyaan-pertanyaan yang dijawab dengan tepat oleh Anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswadi., Dkk. (2017). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa-Siswi Sdk Rita Pada Kecamatan Kota Komba Kabupaten Manggarai Timurpropinsi Nusa Tenggara Timur. *Al-sihah Public Health Science Journal*. 9(2): 187-196.
- Bawole, B.B., Umboh, J.M.L. dan Sumampouw, O.J. (2018). Hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan tindakan perilaku hidup bersih dan sehat pada murid Sekolah Dasar GMIM 9 dan Sekolah Dasar Negeri Inpres

Pinangunian Kota Bitung. *Jurnal Kesmas*, Vol.7:5, pp.1-7

Ginting, Lia Angryani. (2018). Asuhan Kebidanan Pada Ny. A Masa Hamil Trimester Iii Sampai Dengan Keluarga Berencana Di Klinik Bersalin Rosmery Barus Kecamatan Patumbak Tahun 2017

Hera, hijriani., dkk. (2020) “pengetahuan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) pada anak dengan diare di rumah sakit umum kelaas B kabupaten subang

Kemenkes, R. I. (2017). Analisis Lansia Di Indonesia. Jakarta. Pusat Data Informasi Kementrian Kesehatan RI.

Lina, H. P. (2016). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa di SDN 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang. *Jurnal Promkes*, Vol.4:1, pp. 92–103

Nurmahmudah, Endah., Dkk. “PerilakuHidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Se:kolah.” *Jurnal Abdimas Umtas 1*. No.2 :46-52.

Solikin, Rahmawati., Dkk. (2022):“Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasardi SD Negeri Tambaan 1.” *Jurnal PANCAR : Pendidik Anak Cerdas dan Pintar 6*. No.2 238-241.

Sugiritama.l.W Dkk,(2021):“Pengembangan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Sekolah Melalui Metode Penyuluhan.” Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana 20. No.1 64-70.