

POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT

Tutik*, Riska Septilia, Selvia Octavia, Sephia Putri Amanda, Septi Widya Sari, Shefira Sofyan

Farmasi Universitas Malahayati, Bandar Lampung

*Email Korespondensi Penulis: tutiksantarjo@gmail.com

ABSTRACT

This service activity aims to provide health services and counseling the importance of self and family health through healthy living behavior, health education, maintain a diet, and provide an understanding of the management of degenerative diseases simple things that can be done by himself or his family. This activity is not only give demonstrations, but also directly practice and teach how to maintain a clean and healthy lifestyle Among other things, providing complete toiletries to children and children immediately practice the correct way to brush their teeth, how to wash their hands the right way, how to dispose of garbage, and how to clean yourself from dirt and germs. Service activities are carried out at SD Negeri 1 Way Gubak. From result counseling and education activities on a clean and healthy lifestyle, it turns out that there are still many children who do not know how to maintain a clean and healthy lifestyle. And with this activity finally the children understand and understand how to maintain a lifestyle clean and healthy to avoid all diseases. Because by getting used to the pattern of life clean, the body will be healthy, the mind is clear and it will be easy to learn every day at school.

Keyword : Health Education, Knowlage, Information.

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan layanan kesehatan dan penyuluhan pentingnya kesehatan diri dan keluarga melalui perilaku hidup sehat, pendidikan kesehatan, menjaga pola makan, dan memberi pemahaman tentang penanganan penyakit degeneratif sederhana yang dapat dilakukan oleh dirinya sendiri atau keluarga. Kegiatan ini tidak hanya memberikan demonstrasi, tetapi juga secara langsung mempraktekan dan mengajar bagaimana cara menjaga pola hidup bersih dan sehat. Antara lain memberi perlengkapan lengkap mandi pada anak-anak dan anak-anak langsung mempraktekan cara gosok gigi yang benar, cara mencuci tangan yang benar, cara membuang sampah, dan cara membersihkan diri dari kotoran dan kuman. Kegiatan pengabdian dilakukan di SD Negeri 1 Way Gubak. Dari hasil. Kegiatan penyuluhan dan edukasi pola hidup bersih dan sehat, ternyata masih banyak anak-anak yang belum tau bagaimana cara menjaga pola hidup bersih dan sehat. Dan dengan adanya kegiatan ini akhirnya anak-anak menjadi paham dan mengerti bagaimana cara menjaga pola hidup bersih dan sehat agar terhindar dari segala penyakit. Karena dengan membiasakan pola hidup bersih, badan akan menjadi sehat, pikiran jernih dan akan mudah untuk belajar sehari-hari di Sekolah.

Kata Kunci : Edukasi Kesehatan, Pengetahuan, Informasi.

PENDAHULUAN

Anak sekolah merupakan kelompok anak yang usianya seimbang, sehingga memiliki kemampuan dan perkembangan yang sama. Metode pendidikan kesehatan yang cocok untuk kelompok adalah metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi. Metode ceramah sederhana dan efektif dalam upaya penyampaian informasi secara cepat kepada kelompok sasaran yang cukup besar (Notoatmodjo, 2012). Metode ceramah baik untuk sasaran yang berpendidikan rendah atau tinggi. Hal yang perlu diperhatikan dalam metode ceramah adalah persiapan bagi penceramah yang harus menguasai materi yang akan disampaikan. Kunci dari keberhasilan penceramah adalah penceramah dapat menguasai sasaran dalam arti secara psikologis. Penceramah harus mampu memberikan pemahaman bagi anak bahwa PHBS penting untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Beberapa contoh pelaksanaan PHBS di sekolah dapat disampaikan misalnya mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, dan lain-lain.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2011). PHBS dapat dilakukan di berbagai tatanan yaitu di rumah tangga, di sekolah, di tempat kerja, di tempat umum, dan di institusi kesehatan. Pelaksanaan

PHBS di sekolah dapat dimulai dari hal yang sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun. Meningkatnya perilaku cuci tangan yang benar (cuci tangan dengan air yang mengalir dan sabun), setelah buang air besar, sebelum makan serta sebelum menyiapkan makanan maka perilaku ini bermanfaat untuk meningkatkan pencapaian derajat kesehatan. Mencegah sakit adalah lebih mudah dan murah dari pada mengobati seseorang apabila jatuh sakit. Salah satu cara untuk mencegah hal tersebut adalah dengan bergaya hidup sehat. Gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan kebiasaan buruk yang dapat

mengganggu kesehatan. Dengan semakin banyaknya penderita penyakit tidak menular (degeneratif) seperti jantung, tekanan darah tinggi, kanker, stress dan penyakit tidak menular lainnya yang disebabkan karena gaya hidup yang tidak sehat, maka untuk menghindarinya kita perlu bergaya hidup yang sehat. Tidak jarang istilah PHBS terdengar di masyarakat. Jika dilihat dari kepanjangannya yakni Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, tentu kita langsung mengetahui apa itu PHBS, singkat kata mengenai perilaku seseorang menyangkut kebersihan yang dapat mempengaruhi kesehatannya. Banyak penyakit dapat dihindari dengan PHBS, mulai dari diare, DBD, flu burung, atau pun flu babi yang akhir-akhir ini marak.

PHBS adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*), dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2011). Menteri Kesehatan Republik Indonesia telah membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang tertuang dalam Permenkes No.2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan PHBS diseluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen PHBS, mulai dari tahap pengkajian, perencanaan, dan pelaksanaan serta pemantauan dan penilaian. Upaya tersebut dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan, dan melindungi kesehatannya sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya.

MASALAH

Penyuluhan hidup bersih dan sehat di sekolah adalah upaya untuk memberdayakan peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan Perilaku hidup bersih dan sehat dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat juga 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 (Depkes RI, 2007).

Sekolah sebenarnya sudah mempunyai toilet dan jamban tersendiri, namun karena kurangnya perawatan membuat toilet tersebut menjadi kotor dan berbau tak sedap, maka dari itu mereka merasa tidak nyaman jika harus menggunakan toilet tersebut. Sehingga banyak siswa yang buang air kecil ke selokan ataupun semak-semak sekitar sekolah. Padahal kebiasaan ini sangatlah tidak sehat karena dapat mencemari lingkungan. Seperti bau yang tidak sedap, banyak lalat dan lain sebagainya.

Selain itu, anak-anak juga diajarkan untuk membuang sampah sesuai dengan jenis-jenis sampah agar sampah dapat terurai dengan cepat serta lingkungan menjadi lebih bersih. Namun sayangnya masih kurangnya tempat sampah yang berada di sekitaran sekolah membuat anak-anak tersebut membuang sampah sembarangan yang membuat lingkungan menjadi kotor dan tercemar. Pada sosialisasi kali ini juga mengajarkan siswa dan siswi untuk selalu mencuci tangan sebelum ataupun sesudah makan, namun karena kurangnya wastafel untuk mencuci tangan membuat mereka menjadi tidak pernah mencuci tangan sebelum makan. Dengan adanya sosialisasi ini, diharapkan anak-anak dapat memiliki perilaku hidup bersih dan sehat sehingga kualitas hidup mereka menjadi lebih baik.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan cara penyuluhan atau pemberian materi tentang “Pola Hidup Bersih Dan Sehat” kepada Siswa/Siswi di SD Negeri 1 Way Gubak. Materi dijelaskan oleh narasumber dengan menggunakan media *powerpoint* dan *leaflet* yang diberikan kepada peserta penyuluhan. Setelah selesai peserta diberikan doorprize sehingga diharapkan peserta penyuluhan lebih antusias dalam mengikuti penyuluhan dan sesi tanya jawab terhadap materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SDN 1 Way Gubak, Sukabumi dengan jumlah 4 kelas, yaitu kelas III, IV, V, VI. Dengan jumlah siswa kurang lebih 50 orang. Responden dengan usia yang masih muda dan produktif cenderung memiliki sikap dan pengetahuan PHBS yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang berusia remaja atau bahkan sebaliknya usia lansia. Sebab, usia berkaitan dengan kemampuan daya pikir, kedewasaan dalam bersikap serta daya adaptasi dalam menerima perubahan-perubahan baru khususnya yang mengarah pada peningkatan kualitas hidup dan derajat kesehatan, seperti PHBS. (Fauzianor, 2013).

Kegiatan penyuluhan berjalan lancar. Anak-anak merupakan siswa anak sekolah dasar yang memerlukan perhatian khusus, pembangunan di Indonesia adalah meningkatnya derajat kesehatan sehingga juga akan meningkatnya usia harapan hidup penduduk di Indonesia. Proses pelaksanaan penyuluhan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Penyuluhan tentang pola hidup sehat

Beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah yaitu :

1. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun
2. Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah
3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
4. Olahraga yang teratur dan terukur
5. Memberantas jentik nyamuk

6. Tidak merokok di sekolah
 7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan
- (Dinas Lingkungan Hidup, 2010)

Melakukan Cuci Tangan dengan Air Bersih Menggunakan Sabun

Cuci tangan dengan menggunakan sabun bisa menghilangkan kotoran dan kuman. Praktik cuci tangan dengan menggunakan sabun yang benar adalah:

- Pertama, basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan memakai air yang mengalir, ambil sabun kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut.
- Kedua, gosok kedua punggung tangan dengan benar. Lalu gosok sela-sela dan jari-jari pada telapak tangan dengan benar.
- Ketiga, bersihkan ujung jari secara bergantian.
- Keempat, gosok dan putar pada kedua ibu jari secara bergantian dengan benar.
- Kelima, tempatkan ujung jari ke telapak tangan dan gosok dengan lembut. Bilas dengan air bersih dan keringkan.

Membuang Sampah ke Tempat Sampah Yang Benar.

Sampah merupakan masalah yang sangat umum terjadi dalam masyarakat global. Sampah adalah sisa bahan yang dihasilkan sebagai akibat dari kegiatan yang dibuang sebagai hasil dari proses produksi baik di industri maupun rumah tangga. Dapat dikatakan bahwa pemborosan adalah hal yang tidak diinginkan masyarakat setelah proses selesai dan digunakan. Sampah akan berpotensi menimbulkan bahaya bagi kesehatan, seperti penyakit diare, tifus, kolera, penyakit jamur, penyakit cacangan.

Mengonsumsi Jajanan Sehat di Warung atau di Kantin Sekolah.

Mengonsumsi jajanan yang sehat untuk pelajar sekolah dasar harus bebas dari pewarna, pemanis buatan dan pengawet. Makan makanan sehat adalah kuat keharusan, terutama untuk anak usia sekolah yang sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak.

Menggunakan Jamban yang Bersih dan Sehat.

Anak sekolah harus menggunakan jamban dengan baik dan benar saat buang air besar dan kecil, agar lingkungan sekolah selalu bersih, sehat dan bebas

bau. Perawatan toilet yang tepat sangat penting agar sumber air di sekitarnya tidak tercemar dan tidak menarik lalat atau serangga yang dapat menjadi serangga. penyakit menular seperti diare, kolera, cacingan, disentri, tifus dan lain-lain.

Menggosok Gigi dengan Benar.

Tata cara menyikat gigi dengan baik dan benar menurut Direktorat Sekolah Dasar:

- Genggam sikat gigi dan letakkan pasta gigi di atas sikat gigi.
- Sikatlah gigi dengan gerakan melingkar selama 20 detik setiap bagian.
- Berkumurlah secukupnya dengan air bersih untuk membersihkan gigi.
- Gigi kembali bersih bebas dari bakteri.

Menyikat gigi memiliki banyak manfaat diantaranya untuk mencegah gigi berlubang dan mencegah bau mulut. Dan jangan lupa untuk sikat gigi 2 kali sehari.

Memberantas Jentik-jentik Nyamuk.

Sekolah merupakan tempat yang berpotensi dalam penyebaran dan penularan Demam Berdarah (DBD). Menurut Dr. H. Mohammad Subuh, Direktur Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan Kementerian Kesehatan RI, MPPM, mengatakan sebagian besar usia rawan demam berdarah berada di usia sekolah, terutama pada masa studi, yaitu dari 8 hingga 8 tahun. 10 pagi. Secara khusus, seragam anak sekolah dasar adalah celana pendek/rok, yang berarti anak-anak lebih mungkin terkena demam berdarah daripada orang dewasa. Siswa sekolah dasar memiliki peran dan potensi yang sangat besar dalam mencegah DBD karena mencegah lebih baik daripada mengobati. Siswa yang tergabung dalam Jumantik diharapkan dapat berkontribusi sebagai motivator dan penggerak bagi siswa lainnya dalam kegiatan Pemberantasan Sarang Nyamuk di lingkungan sekolah maupun di lingkungan keluarga sehingga berdampak signifikan terhadap penurunan kasus dan kematian DBD (Widyastutik dkk., 2020).

Memelihara Kuku Agar Selalu Bersih

Karena strukturnya yang keras, kuku melindungi ujung jari kaki dan jari. Kuku juga membantu kita menghilangkan rasa gatal, selain itu kuku juga

merupakan bagian dari tubuh yang dapat menentukan tingkat kesehatan manusia. Kuku memainkan peran penting, jadi kita perlu mengajari anak-anak cara merawat kuku dan menjaganya tetap bersih. Jika kita menjaga kuku kita tetap bersih dan sehat secara teratur, kita pasti akan menghadapi beberapa masalah seperti kuku tumbuh ke dalam, kelainan bentuk kuku, cedera kuku, benjolan kuku dan bahkan infeksi.

Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab seputar materi yang telah disampaikan. Untuk mempermudah penyampaian materi, dipergunakan alat bantu seperti laptop dan proyektor. Penyuluhan berlangsung dengan baik dan lancar, hanya saja ada kendala seperti dalam pemilihan kata serta kalimat yang mudah dipahami dan dimengerti oleh anak-anak. Untuk memastikan anak-anak tersebut memahami dan mengerti dengan materi yang telah disampaikan serta perkiraan keberhasilan dari program penyuluhan ini, dilakukan tanya jawab terhadap materi yang telah disampaikan serta memberikan bingkisan sehingga diharapkan peserta penyuluhan lebih antusias dalam mengikuti penyuluhan dari sesi tanya jawab terhadap materi yang telah disampaikan serta paham mengenai PHBS tersebut dan mampu menerapkannya di lingkungan sekolah.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi PHBS anak sekolah menurut Adiwiryo (2010) berasal dari dukungan orang tua, teman sekolah, guru, serta sarana prasarana menjadi pendukung dalam mewujudkan perilaku hidup bersih sehat di sekolah seperti tempat pembuangan air yang bersih, tempat pembuangan air besar (jamban) yang sehat, tempat pembuangan sampah, tempat dan program olahraga yang tepat, ketersediaan makanan bergizi di warung sekolah, UKS, dan sebagainya.

SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Sekolah Dasar Negeri 1 Way Gubak, Sukabumi. Dapat meningkatkan pengetahuan dan juga kesehatan anak didiknya, dan peserta didik juga bisa menerapkan hidup bersih dan sehat di lingkungan sekitar. Para siswa diharapkan dapat menerapkan bagaimana cara menggosok gigi yang benar, cara

merawat kuku, cara membersihkan tangan menggunakan sabun yang benar dan bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwiryono, R. M. (2010). Pesan kesehatan: perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak usia dini dalam kurikulum pendidikan anak usia dini. *Jurnal Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Hamka*. hlm. 52.
- Depkes, RI. (2007). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Depkes RI.
- Depkes, RI. (2011). *Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Dinas Lingkungan Hidup. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Sekolah. <https://dlh.bulelengkab.go.id/>
- Fauzianor, A. (2013). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga. *Skripsi*, 1-33.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Widyastutik, O., Suprabowo, A., Atika, D., Syafitra, F., & Testiani, Y. (2020). Pembentukan Kader Jumantik Cilik dalam Upaya Pencegahan Demam Berdarah di SDN, Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Ambawang. *Jurnal Buletin Al-Ribaath*, 17(2), 158-162.