

EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) MASA ADAPTASI PASCA PANDEMI COVID-19 BAGI SISWA-SISWI SDN 010 KECAMATAN SAMARINDA UTARA

^{1*)}Rita Puspa Sari, ²⁾Ruminem, ³⁾Ida Ayu Kade SW, ⁴⁾Dwi Nopriyanto

¹⁻⁴ Prodi Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Mulawarman
Jl. Anggur No. 88 kel. Sidodadi Kota Samariinda
Tel: +62-541 748384

*Email korespondensi: r.puspasari1172@gmail.com
No hp: +62 813-4620-1997

ABSTRACT

Activity Objectives The purpose of this educational activity is to increase the knowledge of SDN 010 North Samarinda sub-district students about clean and healthy living behavior (PHBS) and to teach clean and healthy living habits both in the school environment and in the family environment.

The method used to achieve the objectives of community service activities is counseling or health proportions in the form of an explanation of clean and healthy living behavior (PHBS).

The results obtained after the community service activities were carried out, namely increasing students' knowledge about the principles of clean and healthy living behavior (PHBS), are expected to be able to change the attitude of students towards the importance of applying the principles of clean and healthy living behavior, students are able implementing clean and healthy living behaviors in the school environment as well as in the home/family environment, UKS supervisor teachers know more about how to teach PHBS principles to students and how to create a healthy environment at school, including canteens that meet health requirements and at later stage students are expected to be able to set an example PHBS behavior and as an agent of change to spread knowledge about PHBS in the family environment and the wider community.

Keywords: Education, PHBS, Students

ABSTRAK

Tujuan Kegiatan Tujuan kegiatan Edukasi ini adalah Untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi SDN 010 kecamatan Samarinda Utara tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta mengajarkan kebiasaan hidup bersih dan sehat baik dilingkungan sekolah maupun lingkungan keluarga.

Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan kegiatan pengabdian masyarakat adalah dengan penyuluhan atau proposi kesehatan berupa penjelasan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

Hasil yang diperoleh setelah kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan yaitu menambah pengetahuan siswa-siswi tentang prinsip-prinsip perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), diharapkan mampu mengubah sikap siswa-siswi terhadap pentingnya penerapan prinsip-prinsip perilaku hidup bersih dan sehat, siswa-siswi mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dilingkungan sekolah maupun dilingkungan rumah/keluarga, Guru pembina UKS lebih mengetahui tentang cara mengajarkan prinsip PHBS pada siswa dan bagaimana cara mewujudkan lingkungan yang sehat disekolah, termasuk kantin yang memenuhi syarat kesehatan dan pada tahap selanjutnya siswa diharapkan mampu menjadi contoh perilaku phbs dan sebagai agen perubahan untuk menyebarkan pengetahuan tentang PHBS pada lingkungan keluarga dan masyarakat luas.

Kata kunci : Edukasi, PHBS, Siswa-siswi

PENDAHULUAN

Salah satu cara mengantisipasi atau menghindari Covid -19 yaitu dengan PHBS yang baik dan juga gencarnya promosi Kesehatan kepada masyarakat. KEMENKES RI merumuskan “Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat” yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 Pengelolaan PHBS. (Aini and Sriasih, 2020)

Menurut data RISKESDAS (2013) Praktik kebersihan anak-anak di Indonesia juga masih buruk, yaitu hanya 13% anak-anak antara lima dan empat belas tahun mencuci tangan dengan sabun setelah buang air besar, 14% mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan 35 % cuci tangan pakai sabun setelah makan. (Kemenkes RI, 2013)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya-upaya dalam menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam sikap dan perilaku agar dapat menerapkan hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat Kesehatan. (Dwi, Ambar and Ridlo, 2020) Pada konteks ini juga dijelaskan dalam artikel lain bahwa Penerapan PHBS di masyarakat merupakan tanggung jawab setiap orang, yang juga menjadi tanggung jawab pemerintah kota beserta jajaran sector terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di masyarakat agar dapat dijalankan secara efektif. (Nurmahmudah, Puspitasari and Agustin, 2018)

Pembelajaran PHBS disekolah dapat berupa aktifitas sehat seperti mencuci tangan dengan sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan dan membuang sampah pada tempatnya. (I. W. Sugiritama, I. G. N. S. Wiryawan, I. G. A. D. Ratnayanthi. and Arijana, N. M. Linawati, 2021)

Kebiasaan hidup bersih dan sehat merupakan masalah penting dan menjadi fokus dalam pencegahan timbulnya berbagai masalah Kesehatan pada anak. Permasalahan Kesehatan pada anak usia sekolah dasar masih banyak ditemukan, karena rentannya anak terhadap berbagai penyakit, terutama yang berhubungan dengan penceraan anak seperti diare, kecacingan dan gangguan pencernaan lainnya. (Madanih Rahmawati, Syahnas Dwi Anjari, 2019) Permasalahan ini muncul kebanyakan disebabkan karena kurangnya informasi dan pengetahuan mengenai PHBS pada anak. Anak usia sekolah dasar dan anak juga masih mengabaikan masalah Kesehatan yang sering mereka alami, sehingga dibutuhkan upaya preventif dan promotive agar anak sekolah memiliki pengetahuan, sikap dan Tindakan PHBS yang baik agar mencegah terjadinya beberapa masalah Kesehatan.

Pendidikan Kesehatan bagi anak bertujuan menambah kebiasaan hidup sehat agar dapat bertanggung jawab terhadap Kesehatan diri sendiri dan lingkungannya serta ikut aktif dalam usaha-usaha Kesehatan. Tujuan Pendidikan Kesehatan adalah memberikan pengetahuan tentang prinsip dasar hidup sehat, menimbulkan sikap dan perilaku hidup sehat dan membentuk kebiasaan hidup sehat. (Fitriani, 2011) Beberapa indikator PHBS yang sebaiknya dapat dilakukan disekolah maupun dirumah yaitu cuci tangan dengan air bersih dan sabun, sebaiknya jajan di kantin sekolah atau ditempat yang sudah terjamin hygiene dan pengolahannya tepat, BAB dan BAK di jamban/ toilet, buang sampah ditempatnya, berolahraga, mengukur tinggi badan dan berat badan, memeriksa jentik nyamuk dan tidak merokok. (Notoadmodjo, 2012)

Prodi D3 Keperawatan melaksanakan Pendidikan Kesehatan tentang PHBS bagi siswa-siswi SDN 010 Samarinda Utara sebagai salah satu cara pencegahan penularan virus Covid-19 dan untuk mengajak siswa-siswi belajar hidup bersih dan sehat sejak dini.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi SDN 010 kecamatan Samarinda Utara tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta mengajarkan kebiasaan hidup bersih dan sehat baik dilingkungan sekolah maupun lingkungan keluarga.

METODE

Pengabdian masyarakat ini pelaksanaannya dalam bentuk penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang pelaksanaannya dilakukan oleh Dosen dan Mahasiswa Prodi D3

Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Kaltim dengan Langkah-langkah sebagai berikut :

1. Penentuan Lokasi Penyuluhan

Siswa-siswi sekolah dasar yang dilibatkan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah siswa kelas 5 dan kelas 6, dikarenakan pada masa adaptasi pasca pandemic covid-19 ini hanya siswa kelas 5 dan kelas 6 saja yang hadir kesekolah secara bergantian sebanyak 50% kapasitas kelas setiap sesinya.

2. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Bentuk edukasi yang diberikan kepada Siswa/Siswi Sekolah Dasar yaitu Penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menggunakan media LCD Proyektor dan Penyampaian materi dengan power point (ppt) dan pemutaran video cara mencuci tangan dan penyakit akibat tidak melaksanakan PHBS

3. Demonstrasi Cuci Tangan 7 langkah

Siswa/siswi Sekolah Dasar melakukan praktik atau demonstrasi langsung cara 7 lang mencuci tangan dengan menggunakan air mengalir dan Handsanitizer

Edukasi yang diberikan kepada murid-murid SDN 010 Samarinda Utara yang berjudul Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masa adaptasi Pasca Pandemi Covid 19 Bagi Siswa-siswa SDN 010 Kec. Samarinda Utara oleh Dosen dan mahasiswa Prodi Keperawatan FK Universitas Mulawarman merupakan salah satu bentuk pelaksanaan kewajiban Tridharma Perguruan Tinggi yang dilakukan dosen

TAHAPAN KEGIATAN

1. Tahap Persiapan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diawali pendekatan dengan guru wali kelas sebagai penanggung jawab kegiatan belajar mengajar disekolah tempat pengabdian masyarakat dilaksanakan. Kegiatan selanjutnya meminta ijin kepada kepala sekolah dengan menyerahkan surat permohonan ijin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Masing-masing pelaksana kegiatan diberi tugas untuk menyiapkan tempat pelaksanaan, menyiapkan materi penyuluhan, menyiapkan konsumsi pelaksanaan kegiatan dan menyiapkan sarana pelaksanaan (LCD proyektor, Laptop, spanduk kegiatan).

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilaksanakan tanggal 27 Nopember 2021. Pengabdian Masyarakat dengan Edukasi berupa penyuluhan ini dilaksanakan melalui tahapan sebagai berikut :

a. Tahap Penentuan Sasaran Penyuluhan

Sasaran ditentukan berdasarkan keberadaan siswa disekolah oleh karena sedang masa adaptasi pasca pandemic covid-19. Siswa yang hadir kesekolah secara rutin 2 kali dalam seminggu adalah siswa/siswi kelas 5 dan kelas 6, sehingga berdasarkan hasil diskusi dengan kedua wali kelas 5 dan kelas 6 disepakati pelaksanaan dihadiri 30 orang siswa.

b. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa/siswi sekolah dasar

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dilaksanakan di ruang kelas SDN 010 Samarinda Utara dengan penyampaian materi menggunakan ms.power point (ppt) melalui media LCD Proyektor dengan penyampaian materi selama 40 menit disertai dengan pemutaran video cara cuci tangan dan penyakit akibat dari tidak melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat.

- c. Demonstrasi 7 langkah cuci tangan
Siswa/siswi diajarkan cara cuci tangan 7 langkah secara berurutan dan siswa/siswi diminta mengulang kembali dengan didampingi anggota tim pelaksana pengabdian masyarakat.

3. Tahap Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan judul “Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa/siswi SDN 010 Samarinda Utara Pada masa Pasca pandemic Covid-19” meliputi evaluasi struktur, evaluasi proses dan evaluasi hasil.

a. Evaluasi Struktur

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini telah dipersiapkan dengan membuat surat tugas Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman yang ditujukan kepada Kepala Sekolah SDN 010 Samarinda Utara. Sasaran telah dipersiapkan melalui pendekatan dan kesepakatan dengan walikelas 5 dan kelas 6.

b. Evaluasi Proses

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini melibatkan Dosen dan Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Fakultas Kedokteran dan mendapatkan sambutan baik siswa/siswi kelas 5 dan 6, guru-guru dan kepala sekolah SDN 010 Samarinda. Antusias yang ditunjukkan sasaran pada saat pelaksanaan penyuluhan dan demonstrasi juga memberikan gambaran bahwa penyuluhan yang dilaksanakan sangat bermanfaat bagi siswa/siswi SDN 010 Samarinda Utara.

c. Evaluasi Hasil

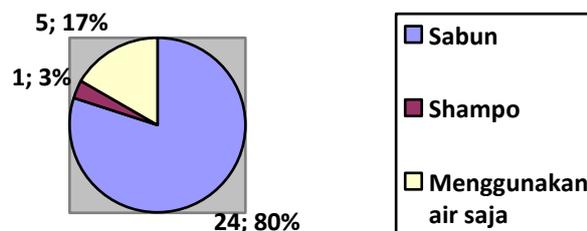
Setelah dilakukan Penyuluhan tampak siswa/siswi dapat mengulang Kembali pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh tim pelaksana serta dapat melakukan demonstrasi ulang secara individu Ketika dipilih secara acak oleh tim untuk melakukan Kembali demonstrasi cuci tangan 7 langkah

HASIL DAN PEMBAHASAN

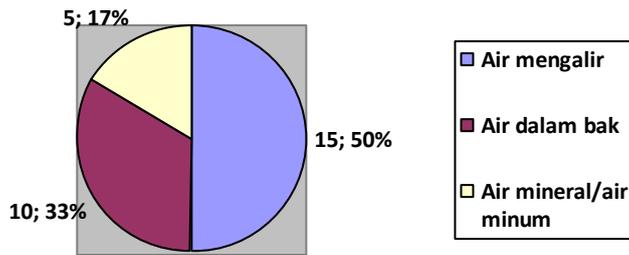
Kegiatan ini dilakukan berdasarkan 3 tahapan yaitu Tahap Persiapan, tahap Pelaksanaan dan tahap Evaluasi Kegiatan. Tahap Persiapan ini berusaha membangun komunikasi dengan pihak sekolah, menciptakan komunikasi yang efektif dan menumbuhkan kooperatif bagi pihak sekolah agar kegiatan dapat berjalan lancar.

Dari 30 orang Peserta kegiatan edukasi ini didapat informasi bahwa :

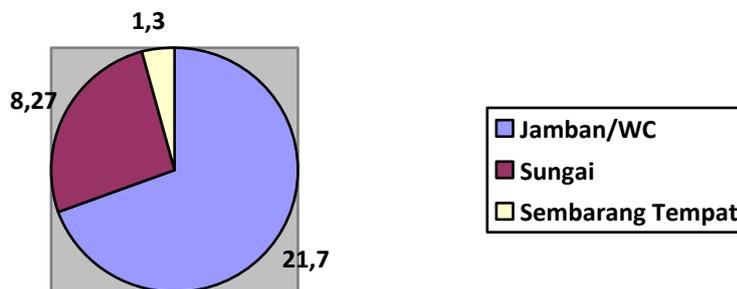
1. Peserta yang mencuci tangan menggunakan sabun



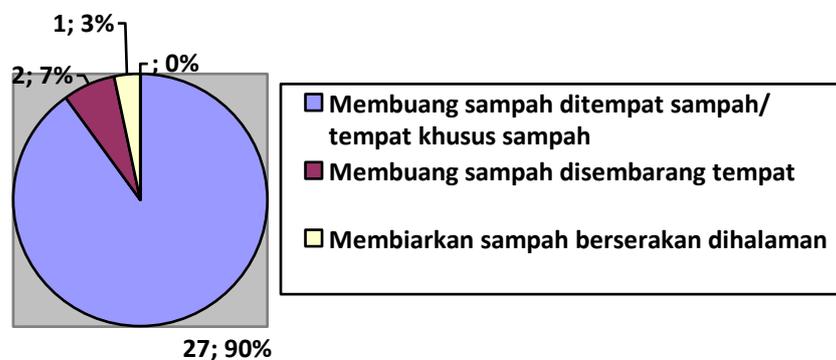
2. Peserta yang mencuci tangan menggunakan air mengalir



3. Kebiasaan peserta dalam hal tempat Buang Air Besar (BAB) :



4. Kebiasaan Peserta membuang Sampah



Dari informasi diatas dapat disimpulkan bahwa masih ada anak yang melakukan aktifitas sehari-hari tidak melaksanakan hidup bersih dan sehat, sehingga edukasi perilaku hidup bersih dan sehat harus terus menerus dilakukan sebagai pengingat bagi masyarakat sekitar terutama orang tua dan guru-guru disekolah sebagai contoh bagi anak-anak disekolah dan dirumah.

Setelah dilakukan edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat kepada siswa-siswi sekolah dasar dapat diuraikan hasil yang diperoleh yaitu : Menambah pengetahuan siswa-siswi tentang prinsip-prinsip perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), diharapkan mampu mengubah sikap siswa-siswi terhadap pentingnya penerapan prinsip-prinsip perilaku hidup bersih dan sehat, siswa-siswi mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dilingkungan sekolah maupun dilingkungan rumah/ keluarga, Guru pembina UKS lebih mengetahui tentang cara mengajarkan prinsip PHBS pada siswa dan bagaimana cara mewujudkan lingkungan yang sehat disekolah, termasuk kantin yang memenuhi syarat kesehatan dan pada tahap selanjutnya siswa diharapkan mampu menjadi contoh perilaku phbs dan sebagai agen perubahan untuk menyebarkan pengetahuan tentang PHBS pada lingkungan keluarga dan masyarakat luas.

Sekolah merupakan tempat untuk mencetak generasi penerus bangsa, oleh karena itu sekolah menjadi tempat yang sangat penting untuk menyiapkan generasi masa depan yang tanggap dengan masalah kesehatan. Indonesia memiliki penduduk yang termasuk kelompok anak-anak cukup besar yaitu sekitar 30 persen, sehingga masa-masa sekolah menjadi waktu yang tepat untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Selain bisa menjadi generasi yang mengerti masalah kesehatan anak sekolah juga bisa menjadi agen perubahan perilaku pada lingkungan keluarga dan masyarakat.(Sulastrri, Purna and Suyasa, 2019)

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas maka kegiatan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang telah dilakukan pada siswa-siswi SDN 010 Kecamatan Samarinda Utara mampu menjadi penggerak kebiasaan hidup bersih dan sehat yang dapat dilakukan siswa-siswi dimulai dari lingkungan sekolah, tentunya manfaatnya ini tidak hanya dirasakan oleh siswa dan siswi tetapi juga bagi guru disekolah dan orang tua dirumah. Guru dan orang tua juga dapat menjadi orang yang selalu mengingatkan siswa-siswi dengan kebiasaan hidup bersih dan sehat sehari-hari. Kegiatan ini sebaiknya dilakukan secara terus menerus agar siswa selalu ingat dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), sehingga dengan mudah menjadi kebiasaan yang baik bagi siswa siswi SDN 010 Kecamatan Samarinda Utara.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. and Sriasih, M. (2020) 'Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Tempat Kerja Sebagai Upaya Pencegahan Penularan Covid 19', *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(2), pp. 1–4. doi: 10.29303/jpmipi.v3i2.466.
- Dwi, P., Ambar, C. and Ridlo, I. A. (2020) 'Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya', 8(1), pp. 47–58. doi: 10.20473/jpk.V8.II.2020.47-58.
- Fitriani (2011) *Promosi Kesehatan*. I. Yogyakarta, Indonesia: Graha Ilmu Yogyakarta.
- I. W. Sugiritama, I. G. N. S. Wiryawan, I. G. A. D. Ratnayanthi., I. G. K. K. and Arijana, N. M. Linawati, I. A. I. W. (2021) 'Pengembangan pola hidup bersih dan sehat (phbs) pada anak sekolah melalui metode penyuluhan', *BULETIN UDAYANA MENGABDI*, 20, pp. 64–70.
- Kemendes RI (2013) *Riset Kesehatan Dasar*. Edited by Balitbang Kemendes RI. Jakarta, Indonesia.
- Madanih Rahmawati, Syahnas Dwi Anjari, A. M. (2019) 'Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) dengan 7 langkah cara mencuci tangan yang efektif di sekolah paud mawar kelurahan sawah baru, ciputat , tanggerang selatan', *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, (September).
- Notoadmodjo (2012) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Edited by Rineka Jaya. Jakarta, Indonesia: Rineka Jaya.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T. and Agustin, I. T. (2018) 'Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah', *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), pp. 46–52. doi: 10.35568/abdimas.v1i2.327.
- Sulastrri, K., Purna, I. N. and Suyasa, I. N. G. (2019) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Anak Sekolah Tentang Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Dasar Negeri Wilayah Puskesmas Selemadeg Timur li', *Journal of Environmental Health*, 4, pp. 99–106.



