

PENGEMBANGAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA ANAK SEKOLAH MELALUI METODE PENYULUHAN

I. W. Sugiritama¹, I. G. N. S. Wiryawan², I. G. A. D. Ratnayanthi³, I. G. K. K.
Arijana⁴, N. M. Linawati⁵, I. A. I. Wahyuniari⁶

ABSTRAK

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. Anak sekolah juga merupakan kelompok usia yang mudah untuk diberikan pengetahuan tentang PHBS untuk membentuk perilaku yang sehat. Sekolah Dasar 2 Demulih berlokasi dilingkungan padat penduduk dan belum tersedia kantin yang memenuhi syarat kesehatan. Karena hal tersebut maka sangat tepat jika dilakukan pemberian pengetahuan tentang PHBS melalui metode ceramah yang menarik dengan media gambar dan video yang kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab. Pelaksanaan penyuluhan berlangsung dengan baik, anak-anak sekolah sangat antusias saat mendengarkan paparan dan sangat aktif saat diskusi. Anak-anak sekolah terlihat sudah memahami konsep PHBS dan sudah mengerti bagaimana cara melaksanakannya.

Kata kunci : PHBS, anak sekolah, penyuluhan kesehatan, kantin sehat

ABSTRACT

Clean and healthy living behavior (PHBS) is an important strategy to improve health status, because many diseases can be prevented if people adopt healthy living behaviors. School children are an age group that is vulnerable to experiencing health problems because some of their time is spent outside the home environment and outside the supervision of their parents. When children are in the school environment, they can experience disease transmission from their peers, from the school environment or they may consume foods that do not meet health requirements. School children are also an easy age group to be given knowledge about PHBS to form healthy behavior. Demulih Elementary School 2 is located in a densely populated environment and there is no canteen that meets health requirements. Because of this, it is very appropriate to provide knowledge about PHBS through an interesting lecture method using images and video media followed by questions and answers. The implementation of the counseling went well, school children were very enthusiastic when listening to the presentation and were very active during discussions. School children seem to have understood the PHBS concept and already understand how to implement it.

Keywords: PHBS, school children, health counseling, healthy canteen

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl. P. B Sudirman Denpasar, Bali, Indonesia, 80112,
sugiritamafk@unud.ac.id

1. PENDAHULUAN

Sekolah memiliki peran penting untuk mewujudkan sumber daya manusia yang bisa bersaing ditingkat global. Sekolah merupakan tempat untuk mencetak generasi penerus bangsa. Karena hal tersebut sekolah merupakan 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. Masa-masa sekolah merupakan masa yang tepat untuk menanamkan kebiasaan-kebiasan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Selain bisa menjadi generasi yang mengerti masalah kesehatan, anak sekolah juga bisa menjadi agen perubahan pada lingkungan keluarga dan masyarakat (Sulastrri *et. al.*, 2014; Simbolon dan Simorangkir, 2017)

Sekolah pada sisi lain juga bisa menjadi sumber penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik. Ada beberapa penyakit yang rentan menyerang anak usia sekolah. Sebagai contoh prevalensi penyakit kecacangan pada anak usia sekolah di tahun 2000 sebesar 60-80 persen (Sulastrri *et. al.*, 2014) dan 23,2 % menderita anemia (Sinbolon and Simorangkir, 2017), serta ada sekitar 100.000 anak yang meninggal karena diare setiap tahunnya (Inayah *et.al.*, 2018). 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. Alasan makanan tersebut tidak layak dikonsumsi antara lain karena mengandung zat aditif seperti boraks/asam borat, tawas, formalin dan rhodamin B (Budaraga *et. al.*, 2019).

Secara umum tingkat pengetahuan anak sekolah tentang PHBS dan penerapannya masih belum memenuhi harapan. Penelitian pelaksanaan PHBS di lingkungan sekolah pada kelompok B PAUD 'Aisyiyah 1 Arga Makmur menemukan hanya 6,25 % masuk kriteria cukup dan 93,75% masuk kriteria kurang. Pada kebersihan lingkungan 87,5% masuk kriteria cukup dan 12,5% masuk kriteria kurang (Julianti *et. al.*, 2018). Penelitian pada siswa sekolah dasar juga mendapatkan hasil yang hampir sama. Sebanyak 56.5 % anak sekolah dasar negeri di wilayah kerja puskesmas Selamadeg Timur, Tabanan, Bali memiliki pengetahuan PHBS yang baik dan sebanyak 43.7 memiliki pengetahuan yang buruk. Hasil penelitian juga menemukan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (Sulastrri *et. al.*, 2014), PHBS juga berkorelasi dengan kejadian penyakit diare pada anak sekolah dasar (Saputro *et. al.*, 2013). Pentingnya tingkat pengetahuan tentang PHBS dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat juga didukung oleh hasil penelitian di Kabupaten Malang yang menyimpulkan bahwa semakin baik Pelaksanaan Program UKS di sekolah, maka PHBS siswa akan menjadi lebih baik. UKS bisa menjadi sarana untuk meningkatkan pengetahuan dan penerapan PHBS melalui tiga program pokok UKS yaitu Pendidikan Kesehatan, Pelayanan Kesehatan, dan Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat (Candrawati and Widiani, 2015). Penelitian di Cerbon juga menemukan hal yang sama (Chandra *et. al.*, 2017)

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*) (Lina, 2016; Bawole, *et al.*, 2018). 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, 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. Agar anak-anak sekolah mampu

Pengembangan Metode Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah Melalui Metode Penyuluhan

memahami prinsip PHBS perlu dibantu dengan visual yang berupa gambar atau poster atau berupa penayangan film (Julianti *et. al.*, 2018; Marlina, 2011).

Siswa-siswi Sekolah Dasar 2 Demulih, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli memiliki risiko untuk mengalami penyakit yang menular dilingkungan sekolah maupun lingkungan rumah. Sekolah berlokasi di tengah pemukiman penduduk yang cukup padat dan di sekitar sekolah terdapat 2 warung kantin makanan dan minuman yang dikelola oleh masyarakat sekitar sekolah. Di dalam sekolah ada lapangan yang pada musim kemarau bisa berdebu. Hal tersebut menyebabkan makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh anak sekolah terkontaminasi dan meningkatkan risiko *food-borne infection*. Sekolah ini juga sering disinggahi oleh penjaja makanan kaki lima bermotor yang menjual es dan minuman lainnya, sehingga tidak semuanya jajanan anak-anak di SD 2 Demulih terjamin keamanan dan kebersihannya. Makanan yang tidak dapat dijamin keamanan dan higienitasnya ini dapat menyebabkan *food poisoning* bagi anak-anak sekolah. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan penyuluhan yang bertema pola hidup bersih dan sehat kepada siswa Sekolah Dasar 2 Demulih, agar siswa bisa menerapkan pola hidup yang bersih dan sehat baik dilingkungan sekolah dan rumah agar bisa terhindar dari penyakit.

2. METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan kepada masyarakat diikuti oleh siswa-siswi Sekolah Dasar 2 Demulih dan didampingi oleh guru pembina UKS. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2019. Acara penyuluhan dilaksanakan di ruangan kelas yang dilengkapi peralatan audiovisual berupa LCD Proyektor dan pengeras suara. Materi PHBS diberikan dengan metode yang disesuaikan dengan usia anak sekolah dasar yang berkisar 9 sampai 11 tahun. Materi lebih banyak memberikan contoh-contoh yang terjadi di lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga. Metode pendekatan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Metode Ceramah: Metode ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang PHBS kepada siswa dan siswi Sekolah Dasar 2 Demulih. Dalam ceramah diuraikan tentang pengertian PHBS dan contoh – contoh perilaku yang sesuai dengan prinsip PHBS baik di sekolah maupun di lingkungan rumah. Ceramah dilakukan dengan banyak gambar menarik, video dan beberapa lagu yang bertema pola hidup sehat. Siswa-siswi disela-sela ceramah diajak menyanyi bersama untuk menciptakan suasana yang menyenangkan. Materi yang disampaikan saat sesi ceramah meliputi : (a) menjaga kesehatan diri, pada materi ini dipaparkan tentang pentingnya menjaga kesehatan diri melalui kegiatan mandi, sikat gigi, memakan makanan sehat, pentingnya sarapan pagi, olah raga teratur, tidur yang cukup dan pentingnya memakai pakaian yang bersih, (b) kantin sehat, pada materi ini disampaikan tentang apa jenis makanan yang baik untuk kesehatan dan makanan yang buruk untuk kesehatan, diajarkan agar siswa bisa menjaga kesehatan diri dengan tidak membeli makanan dari penjual yang tidak diketahui kualitas barang dagangannya dan pentingnya mencuci tangan sebelum mengkonsumsi makanan di kantin sekolah atau di warung sekitar sekolah, (c) lingkungan yang sehat, pada materi ini disampaikan kepada siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan lingkungan untuk menjaga kesehatan yang meliputi membuang sampah pada tempatnya dan kemampuan untuk memilah jenis sampah. Siswa juga diajarkan untuk menerapkan prinsip PHBS di lingkungan keluarga agar masyarakat bisa meniru perilaku hidup yang sehat.
2. Metode tanya jawab atau diskusi : setelah sesi ceramah, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa tentang PHBS. Untuk menarik minat siswa untuk bertanya, bagi siswa yang mau bertanya dan mampu menjawab diberikan bingkisan berupa alat tulis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Sekolah Dasar 2 Demulih disambut dengan baik oleh kepala sekolah dan guru-guru karena memang dirasakan sebagian besar siswa belum menerapkan pola hidup yang bersih dan sehat di lingkungan sekolah. Siswa yang mengikuti kegiatan berasal dari kelas 2 sampai kelas 6 dengan jumlah total 55 orang, yang didampingi oleh guru pembina UKS. Siswa mengikuti ceramah dengan antusias karena tertarik dengan gambar-gambar dan video yang bertemakan PHBS. Foto kegiatan saat ceramah bisa dilihat pada gambar 3.1, 3.2, 3.3 dan 3.4. Setelah sesi ceramah dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa tentang materi yang sudah disampaikan.



Gambar 3.1. Ceramah dilakukan dengan bantuan LCD proyektor yang menampilkan gambar-gambar yang menarik dan video animasi yang bertema PHBS



Gambar 3.2. Siswa tampak antusias mengikuti sesi ceramah

Setelah sesi ceramah dengan penanyangan gambar dan film animasi dilanjutkan dengan mengukur tingkat pemahaman siswa tentang materi yang telah diberikan. Tanya jawab dan diskusi diikuti

Pengembangan Metode Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah Melalui Metode Penyuluhan

dengan antusias oleh siswa maupun guru pendamping UKS. Kegiatan tanya jawab seperti terlihat pada gambar 4.

Berdasarkan pelaksanaan penyuluhan tentang pola hidup bersih dan sehat di Sekolah Dasar 2 Demulih yang diikuti oleh siswa dan pembina UKS, dapat didiskripsikan hasil yang dicapai adalah sebagai berikut :

- a. Menambah pengetahuan siswa tentang prinsip-prinsip perilaku hidup bersih dan sehat
- b. Mengubah sikap siswa terhadap pentingnya menerapkan prinsip-prinsip perilaku hidup bersih dan sehat dilingkungan sekolah
- c. Siswa mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dilingkungan sekolah maupun di lingkungan keluarga
- d. Guru pembina UKS lebih mengetahui tentang cara mengajarkan prinsip PHBS pada siswa dan bagaimana cara mewujudkan lingkungan yang sehat di sekolah, termasuk kantin yang memenuhi syarat kesehatan
- e. Pada tahap selanjutnya, siswa diharapkan menjadi agen perubahan untuk menyebarkan pengetahuan tentang PHBS pada lingkungan keluarga dan masyarakat luas.



Gambar 3.3. Siswa mengikuti sesi ceramah dengan didampingi oleh guru pembina UKS



Gambar 3.4. Sesi tanya jawab dengan peserta penyuluhan

4. SIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan tentang pola hidup bersih dan sehat sangat penting dilaksanakan karena siswa Sekolah Dasar 2 Demulih sangat rentan mengalami masalah kesehatan baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Metode ceramah yang dilakukan melalui gambar dan film yang bertema pola hidup bersih dan sehat dapat diterima dengan baik oleh siswa yang secara efektif mampu meningkatkan pengetahuan siswa. Metode ceramah yang dilanjutkan dengan tanya jawab mampu merubah pandangan siswa tentang pentingnya menerapkan prinsip-prinsip PHBS baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini mampu membantu guru pembina UKS untuk mengajarkan pola hidup bersih dan sehat serta mewujudkan lingkungan sekolah yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Udayana yang telah memberikan kesempatan untuk pelaksanaan kegiatan ini. Terimakasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah Dasar 2 Demulih yang telah memberikan ijin pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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
- Budaraga, I. K., Ramaiyulis, Nurdin, E. dan Rosnita Rauf, R. (2019). Penyuluhan jajanan, makanan dan kantin sehat di sekolah SMA 2 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Udayana Mengabdi*. Vol.18:3, pp.61-67
- Candrawati, E dan Widiani, E. (2015). Pelaksanaan program UKS dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Kedung Kandang Kota Malang. *Jurnal CARE*, Vol.3:1, pp.15-23
- Chandra, Fauzan, A. dan Aquarista, M.F. (2016). Hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa Sekolah Dasar (SD) di Kecamatan Cerbon. *Jurnal Kesmas Khatulistiwa*. Vol.4:3, pp. 200-205
- Inayah, R., Arfajah, A. dan Aini, L. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih sehat (phbs) pada siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Serut Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*. Vol.1:1, pp.137-140
- Julianti, R. , Nasirun, H.M. dan Wembrayarli (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, Vol.3:2, pp.11-17
- 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
- Marlina, R. L. (2011). Analisis Manajemen Promosi Kesehatan Dalam Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga di Kota Padang Tahun 2011. Universitas Andalas. Padang
- Saputro, W., Budiarti, L.Y. dan Herawati (2013). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan kejadian diare pada anak Sekolah Dasar (SD). *Dunia Keperawatan*, Vol.1:1, pp.40-47
- Simbolon, P. dan Simorangkir, L. (2017). Penerapan UKS dengan PHBS di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*. Vol.17:1, pp.16-25

Pengembangan Metode Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah Melalui Metode Penyuluhan

Sulastrri, K. Purna, I. N. dan Suyasa, I. N. G. (2014). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku anak sekolah tentang hidup bersih dan sehat di sekolah dasar negeri wilayah puskesmas selemadeg timur. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, **Vol.4:1**, pp. 99-106