

Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa SDN Sumberkalong Sebagai Bentuk Kepedulian Mahasiswa KKN UM Jember

Rendy Anggriawan^{1*}, Rungkut Rizaki²
^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jember
Email: rendiagr@yahoo.com

ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan kegiatan yang mengacu pada kesadaran diri dalam upaya menjaga kesehatan pribadi. Program ini dilaksanakan 2 hari di dua lokasi. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan, pelatihan dan pendampingan tentang tatacara mencuci tangan dan menggosok gigi sesuai dengan standar WHO.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih, Sehat, Sumberkalong

ABSTRACT

Clean and healthy behavior is an activity that refers to self awareness in an effort to maintaining personal health. The training and assistancing in procedures for washing hands and brushing teeth according to WHO standards.

Keywords: Clean Living Behavior, Healthy, Sumberkalong

PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sebagai hasil pembelajaran sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat (PERPENKES,2011). Perilaku hidup bersih dan sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok atau masyarakat luas dengan jalur-jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Perilaku hidup sehat pada tatanan sekolah ialah praktik kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari baik selama siswa berada di kelas maupun di luar kelas, seperti siswa melakukan cuci tangan dengan sabun dan melakukan gosok gigi secara teratur.

Pengetahuan siswa tentang perilaku hidup sehat sangatlah penting, karena pengetahuan siswa yang tinggi terhadap perilaku hidup sehat akan menjadi pendorong timbulnya sadar siswa untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya melalui perilaku hidup sehat. Pengetahuan merupakan domain terpenting dari terbentuknya tindakan seseorang. Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang kritis karena pada usia tersebut seorang anak rentan terhadap masalah kesehatan. Anak usia sekolah juga berada pada kondisi yang sangat peka terhadap stimulus sehingga mudah dibimbing, diarahkan, dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik, termasuk kebiasaan hidup bersih dan sehat. Pada umumnya usia anak-anak ini juga memiliki sifat selalu ingin menyampaikan apa yang diterima dan diketahuinya dari orang lain (Nadia,2012).

Untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat peserta didik dilakukan upaya menanamkan prinsip hidup sehat sedini mungkin melalui pendidikan kesehatan, pelayanan

kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah sehat yang dikenal dengan istilah program UKS. Pelatihan tersebut bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang PHBS yang diterapkan di lingkungan sekolah dasar untuk mewujudkan sekolah sehat yang ditujukan kepada peserta didik. Kesadaran terkait pentingnya PHBS masih rendah seperti yang dijelaskan pada data DEPKES RI tahun 2007, selain itu kondisi yang ditemukan dilapangan terutama di sekolah dasar sebagai berikut : “masih belum optimalnya sarana untuk menunjang program PHBS dan nutrisi baik sarana fisik seperti cuci tangan dengan sabun dan gosok gigi”.

METODE

Metode yang digunakan dalam upaya meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat adalah pelatihan, penyuluhan dan pendampingan. Dimana pelatihan pengetahuan cuci tangan disesuaikan dengan standart WHO (gerakan 6 langkah cuci tangan sejak usia dini) dan tatacara menggosok gigi kepada anak-anak yang baik dan benar. Pemutaran video, serta praktik cuci tangan dan menggosok gigi merupakan kegiatan pelatihan yang dilakukan lalu diadakan monitoring, dan evaluasi untuk memastikan kegiatan berjalan dengan baik dan lancar.

PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan selama 2 hari pada Rabu, 6 Februari 2020 bertempat pada SDN 02 Sumberkalong Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember pada siswa kelas 4 s.d 6 dan Sabtu, 8 Februari 2020 bertempat pada SDN 01 Sumberkalong Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember pada siswa kelas 4 s.d 6. Materi yang diberikan adalah materi penyuluhan tentang cuci tangan dan menggosok gigi serta pemutaran video langkah-langkah cuci tangan. Setelah materi diberikan siswa mempratikkan secara individu di halaman sekolah. Pemberian materi ini diharapkan memberikan pemahaman kepada siswa sekolah dasar tentang pentingnya cuci tangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas, seperti cuci tangan sebelum dan sesudah makan.

Mencuci tangan dengan sabun di air mengalir adalah kewajiban yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Terkadang mencuci tangan dianggap sepele. Kebanyakan orang masih menggosok tangan dengan air tanpa menggunakan sabun dan tidak mengetahui bahwa kuman-kuman masih menempel pada tangan. Kebersihan tangan yang tidak dijaga dengan baik dapat menyebabkan penyakit seperti diare, batuk, pilek, dan demam. Suapaya kebersihan tangan tetap terjaga, anak sebaiknya mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah melakukan aktivitas, baik di dalam rumah maupun di luar rumah, misal menggosok gigi 2 kali sehari setelah bangun tidur dan sebelum tidur.

Pemeliharaan kebersihan gigi perlu dilakukan setiap hari sebelum makan dan sebelum tidur. Akibat tidak membersihkan gigi dan mulut akan mengakibatkan gigi terasa linu, bau mulut yang tidak sedap, gigi berlubang, dan masih banyak lagi penyakit yang timbul.

Pihak sekolah sangat antusias terhadap program penyuluhan yang disertai praktik cuci tangan dan gosok gigi karena sangat bermanfaat bagi adik-adik serta menambah wawasan akan pentingnya PHBS dan penerapanya.



(sumber : SDN 02 Sumberkalong)



(sumber : SDN 01 Sumberkalong)

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa pengetahuan siswa sekolah dasar setelah mengikuti penyuluhan PHBS dalam rangka mewujudkan sekolah sehat di SDN 01 dan 02 Sumber Kalong Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember secara umum berada dalam kategori baik. Para peserta mengikuti kegiatan dengan baik bahkan sangat antusias dan dapat mengikuti apa yang sudah dicontohkan. Mereka juga mengerti pentingnya PHBS dalam kehidupan sehari-hari seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas serta menggosok gigi setelah makan dan sebelum tidur. Tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar tentang fungsi mencuci tangan secara umum, tujuan mencuci tangan, fasilitas yang ada untuk mencuci tangan, dan kriteria air yang digunakan untuk mencuci tangan merupakan kategori yang baik.

Siswa hendaknya menyadari bahwa perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting sehingga diharapkan siswa mampu meningkatkan pola perilaku hidup bersih dan sehat, kemudian menerapkannya agar kesehatan siswa dan lingkungan sekolah terjaga kebersihannya. Diharapkan pihak sekolah dapat terus meningkatkan dan mengembangkan budaya hidup bersih dan sehat agar dapat meningkatkan kesehatan anak didiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI.(2007).*Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah*. Jakarta : Direktorat Jendral Pembinaan Masyarakat Keluarga.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI.(2011).*Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta.
- Nadia.(2012).*Hubungan Pelaksanaan Program Kesehatan Sekolah Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa SDN 13 Seberang Padang Utara*. Universitas Andalas: Padang