

PENYULUHAN DAN PELATIHAN HIDUP BERSIH DAN CINTA LINGKUNGAN SEKOLAH MADRASAH DINIYAH AL IKHLAS JATIRASA BEKASI JAWA BARAT

Nurhayati*, Yusriani Sapta Dewi*, Berlin Sitorus**, Adi Pranoto*

*Program Studi Teknik Lingkungan

**Program Studi Teknik Informatika

Email: nng_nur@yahoo.com

ysaptadewi@gmail.com

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Kegiatan

Pembangunan kesehatan bertujuan meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Masyarakat diharapkan mampu berperan sebagai pelaku pembangunan kesehatan dalam menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Harapan tersebut dapat terwujud apabila masyarakat diberdayakan sepenuhnya dengan sumber daya dimilikinya untuk dapat menerapkan PHBS dalam kehidupannya sehari-hari, baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan – kegiatan kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan–kegiatan kesehatan di masyarakat.

Permasalahan perilaku kesehatan pada anak usia sekolah biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan, lingkungan dan munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah, ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengetahuan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tatanan sekolah pada anak sekolah dasar.

Permasalahan perilaku kesehatan pada anak usia sekolah biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan, lingkungan dan munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah, ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Siswa seharusnya dikenalkan dalam proses pembelajaran dan penerapan PHBS di lingkungan sekolah, karena sekolah sebagai salah satu sasaran PHBS di tatanan institusi pendidikan perlu mendapatkan perhatian mengingat usia sekolah bagi anak juga merupakan masa rawan munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (Yulianti, 2015).

Anak sekolah merupakan kelompok yang rentan terhadap penularan bakteri dan virus yang disebarkan melalui makanan atau di kenal dengan *food borne diseases*. *Food borne disease* adalah suatu penyakit karena adanya agen yang masuk ke dalam tubuh manusia melalui proses pencernaan makanan, seperti *cholera*, *helminthic infections* (kecacingan), *dysenter* (disentri), dan lain-lainnya.

Perilaku hidup bersih dan sehat seseorang sangat berhubungan dengan peningkatan derajat kesehatan individu, keluarga, masyarakat dan lingkungannya. Kesehatan lingkungan adalah usaha pengendalian semua faktor yang ada pada lingkungan fisik manusia yang diperkirakan akan menimbulkan hal-hal yang merugikan perkembangan fisiknya, kesehatannya ataupun kelangsungan hidupnya, oleh karena itu diperlukan sanitasi lingkungan yang merupakan suatu usaha untuk mencapai lingkungan sehat melalui pengendalian faktor lingkungan fisik, khususnya hal-hal yang memiliki dampak merusak perkembangan fisik kesehatan dan kelangsungan hidup manusia. PHBS untuk anak usia SD dimulai dengan membentuk kebiasaan sikat gigi dengan benar, mencuci tangan, serta membersihkan kuku dan rambut. PHBS yang sangat sederhana tersebut akan mengurangi risiko terkena penyakit. Perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari akan menghindarkan kita dari berbagai penyakit terutama penyakit-penyakit infeksi seperti diare, demikian juga anak usia Sekolah Dasar di Sekolah Madrasah Diniyah Al Falah Margaluyu, Pengalengan. Penyuluhan tentang hidup bersih dengan upaya mencintai lingkungan sangat diperlukan ditanamkan dalam perilaku anak-anak sekolah dasar.

2. Target dan Luaran

Target dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan tentang hidup bersih dan peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan memberikan penyuluhan kepada murid tentang hidup bersih dan sehat melalui lingkungan yang bersih diharapkan para murid termotivasi untuk merubah perilakunya menjadi lebih baik.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Pengertian PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah wujud keberdayaan masyarakat yang sadar, mau dan mampu mempraktikkan PHBS. Dalam PHBS, ada 5 program prioritas yaitu KIA, Gizi, Kesehatan Lingkungan, Gaya Hidup, Dana Sehat/Asuransi Kesehatan/JPKM. Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan dalam menciptakan suatu kondisi bagi kesehatan perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat secara berkesinambungan. Upaya ini dilaksanakan melalui pendekatan pimpinan (Advokasi), bina suasana (Social Support) dan pemberdayaan masyarakat (Empowerment). Dengan demikian masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, terutama dalam tatanan masing-masing, dan masyarakat dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Depkes, 2005).

Manfaat PHBS adalah terwujudnya rumah tangga yang derajat kesehatannya meningkat dan tidak mudah sakit serta meningkatnya produktivitas kerja setiap anggota keluarga yang tinggal dalam lingkungan sehat dalam rangka mencegah timbulnya penyakit dan masalah-masalah kesehatan lain, menanggulangi penyakit dan masalah-masalah kesehatan lain, meningkatkan derajat kesehatan, dan memanfaatkan pelayanan kesehatan, serta mengembangkan dan menyelenggarakan upaya kesehatan bersumber masyarakat (Depkes, 2006).

Tujuan PHBS adalah meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat agar hidup bersih dan sehat serta masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha berperan serta aktif mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Terdapat lima tatanan di dalam pembinaan PHBS yang diluncurkan oleh Pusat Penyuluhan Kesehatan, yaitu tatanan rumah tangga, tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum dan tatanan

fasilitas kesehatan. Akan tetapi, untuk melihat keberhasilan pembinaan PHBS, praktik PHBS yang diukur adalah yang dijumpai di tatanan rumah tangga.

1. Tatanan rumah tangga
2. Tatanan sekolah
3. Tatanan tempat kerja
4. Tatanan tempat umum
5. Tatanan institusi kesehatan

2. Indikator PHBS di Setiap Tatanan

Di atas disebutkan bahwa PHBS mencakup semua perilaku yang harus dipraktikkan di bidang pencegahan dan penanggulangan penyakit, penyehatan lingkungan, kesehatan ibu dan anak, keluarga berencana, gizi, farmasi dan pemeliharaan kesehatan. Perilaku-perilaku tersebut harus dipraktikkan dimana pun seseorang berada di rumah tangga, di institusi pendidikan, di tempat kerja, di tempat umum dan di fasilitas pelayanan kesehatan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dijumpai (Kemenkes RI, 2011).

1. Indikator PHBS di Tatanan Rumah Tangga

PHBS di Rumah Tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS di Rumah Tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga Sehat. Rumah Tangga Sehat adalah rumah tangga yang melakukan 10 PHBS di Rumah Tangga yaitu :

a. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan

Persalinan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan yang memiliki kompetensi kebidanan (dokter kandungan dan kebidanan, dokter umum dan bidan).

b. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan

Pemberian ASI saja sejak lahir kepada bayi sejak 0-6 bulan. Hal yang perlu diperhatikan adalah untuk bayi kurang dari 6 bulan (1 hari – 5 bulan) diberikan ASI tanpa makanan dan minuman lain kecuali pemberian air putih untuk minum obat.

c. Menimbang balita setiap bulan

Menimbang balita umur 12-60 bulan secara berkala dan dicatat dalam Kartu Menuju Sehat (KMS) atau buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) secara berturut-turut dalam 3 bulan terakhir.

d. Ketersediaan air bersih

Rumah tangga atau keluarga yang menggunakan air bersih untuk kebutuhan sehari-hari (mandi, mencuci dan memasak) yang memenuhi syarat fisik (tidak berwarna, tidak berasa dan tidak berbau) yang berasal dari air sumur yang terlindung, sumur pompa, mata air terlindung, penampungan air hujan dan air ledeng. Jarak anatar sumber air dengan tempat penampungan kotoran atau limbah minimal 10 m.

e. Cuci tangan pakai sabun

Menurut Depkes (2009) cuci tangan pakai sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai

kuman. Mencuci tangan dengan sabun dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Mencuci tangan dengan air saja tidak cukup. Penggunaan sabun selain membantu singkatnya waktu cuci tangan, dengan menggosok jemari dengan sabun menghilangkan kuman yang tidak tampak minyak/ lemak/kotoran di permukaan kulit, serta meninggalkan bau wangi. Perpaduan kebersihan, bau wangi dan perasaan segar merupakan hal positif yang diperoleh setelah menggunakan sabun (Taufiq dkk, 2013).

- f. Ketersediaan jamban bersih dan sehat
Rumah tangg atau keluarga yang memiliki jamban yang bersih di rumahnya dan menggunakan jamban sebagai pembuangan akhir.
- g. Rumah bebas jentik nyamuk

2. Indikator PHBS di Tatanan Sekolah :

PHBS di sekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan PHBS, dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Sekolah adalah lembaga dengan organisasi yang tersusun rapih dengan segala aktifitasnya direncanakan dengan sengaja disusun yang disebut kurikulum.

PHBS di institusi pendidikan adalah upaya pemberdayaan dan peningkatan kemampuan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat di tatanan institusi pendidikan. Indikator PHBS di institusi pendidikan/sekolah meliputi

- a. Mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun.
- b. Mengkonsumsi jajanan di warung /kantin sekolah.
- c. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat.
- d. Olahraga yang teratur dan terukur.
- e. Memberantas jentik nyamuk.
- f. Tidak merokok.
- g. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan.
- h. Membuang sampah pada tempatnya.

3. Indikator PHBS di Tatanan Tempat Kerja :

PHBS di tempat kerja merupakan upaya memberdayakan para pekerja agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan PHBS serta berperan aktif dalam mewujudkan tempat kerja sehat. Penerapan PHBS di tempat kerja diperlukan untuk menjaga, memelihara dan mempertahankan kesehatan pekerja agar tetap sehat dan produktif. Manfaat PHBS di tempat kerja diantaranya masyarakat di sekitar tempat kerja menjadi lebih sehat dan tidak mudah sakit, serta lingkungan di sekitar tempat kerja menjadi lebih bersih, indah, dan sehat. Indikator tatanan tempat kerja yaitu:

- a. Kawasan tanpa asap rokok.
- b. Bebas jentik nyamuk.
- c. Jamban sehat.
- d. Kesehatan dan keselamatan kerja.
- e. Olahraga teratur.

4. Indikator PHBS di Tatanan Tempat Umum :

HBS di tempat-tempat umum adalah upaya untuk memberdayakan masyarakat pengunjung dan pengelola tempat-tempat umum agar tahu, mau dan mampu untuk mempraktikkan PHBS serta berperan aktif dalam mewujudkan tempat-tempat umum yang ber-PHBS.

Melalui penerapan PHBS di tempat umum ini, diharapkan masyarakat yang berada di tempat-tempat umum akan terjaga kesehatannya dan tidak tertular atau menularkan penyakit. Indikator tatanan tempat-tempat umum :

- a. Menggunakan jamban sehat.
- b. Memberantas jentik nyamuk.
- c. Menggunakan air bersih.

5. Indikator PHBS di Tatanan Fasilitas Kesehatan :

HBS di institusi kesehatan merupakan upaya untuk memberdayakan pasien, masyarakat pengunjung, dan petugas agar tahu, mampu, dan mampu mempraktikkan hidup perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan institusi kesehatan ber-PHBS.

PHBS di Institusi Kesehatan sangat diperlukan sebagai salah satu upaya untuk mencegah penularan penyakit, infeksi nosokomial dan mewujudkan Institusi Kesehatan yang sehat. Indikator ditatanan institusi kesehatan

- a. Menggunakan air bersih.
- b. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat.
- c. Membuang sampah pada tempatnya.
- d. Tidak merokok.
- e. Tidak meludah sembarangan.
- f. Memberantas jentik nyamuk.

METODE PELAKSANAAN

1. Tempat dan Waktu

Sekolah Madrasah Diniyah Al Ikhlas, Jatirasa, Bekasi Jawa Barat

Waktu : 21-22 Juli 2018

2. Peserta : Murid-murid Sekolah Madrasah Diniyah Al Ikhlas

3. Metode Pelatihan

Metode pelatihan yang digunakan adalah metode ceramah, tanya jawab, focus grup dan pelatihan dalam kelompok menggunakan media film animasi.

PELAKSANAAN DAN EVALUASI

1. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan P2M yang dilaksanakan dengan acara tatap muka, penyuluhan dan pelatihan PHBS dengan baik dan lancar. Pertemuan tatap muka dengan metode ceramah dengan media film animasi, dilanjutkan dengan diskusi. Kegiatan ini dilaksanakan 2 hari yaitu pada 21-22 Juli 2018.

Peserta berjumlah 50 orang murid Sekolah Madrasah Diniyah Al Ikhlas Jatirasa, Bekasi, Jawa Barat.

Pelaksanaan kegiatan P2M ini dilakukan oleh 5 (lima) orang tim pengabdian dengan pokok bahasan yang disampaikan mengenai:

1. Pengantar tentang pengertian tentang lingkungan hidup
2. Pengantar tentang Sanitasi Lingkungan
3. Pengantar tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
4. Cara cuci tangan yang benar
5. Kelola sampah dengan benar

Keterbatasan waktu pertemuan mengakibatkan tidak semua materi dapat disampaikan dengan detail. Kegiatan yang diawali dengan ceramah dan demonstrasi ini kemudian dilanjutkan latihan. Dari kegiatan latihan tampak bahwa peserta memang belum menguasai arti Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Secara garis besar inti dari pertanyaan para peserta adalah:

1. Syarat-syarat /kategori lingkungan bersih
2. Syarat-syarat sanitasi lingkungan yang baik
3. Pengelolaan sampah
4. Cara cuci tangan secara benar

2. Evaluasi

Hasil kegiatan P2M secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan
2. Ketercapaian tujuan pelatihan
3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan
4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi

Target peserta pelatihan seperti direncanakan sebelumnya adalah paling tidak 15 orang anggota komunitas. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini diikuti oleh 50 orang peserta. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai 100%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan PPM dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dapat dikatakan berhasil/ sukses.

Ketercapaian tujuan pendampingan pengembangan media pembelajaran secara umum sudah baik, namun keterbatasan waktu yang disediakan mengakibatkan tidak semua materi tentang perilaku hidup bersih dan sehat dapat disampaikan secara detail. Namun dilihat dari hasil latihan para peserta yaitu umpan balik dengan tes dan praktek kelola sampah, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ini dapat tercapai. Ketercapaian target materi pada kegiatan PPM ini cukup baik, karena materi pendampingan telah dapat disampaikan secara keseluruhan.

Kemampuan peserta dilihat dari penguasaan materi masih kurang dikarenakan waktu yang singkat dalam penyampaian materi dan kemampuan para peserta yang berbeda-beda. Hal ini disebabkan jumlah materi yang banyak hanya disampaikan dalam waktu 2 hari. Manfaat yang diperoleh peserta adalah dapat mengembangkan materi pembelajaran dengan kondisi di setempat dan dalam kondisi sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. KESIMPULAN

1. PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga keluarga beserta semua yang ada di dalamnya dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.
2. Perilaku hidup bersih dan sehat akan menyebabkan lingkungan menjadi lebih baik

2. SARAN

1. Perlu penyadaran tentang PHBS pada setiap orang terutama dalam keluarga agar setiap individu anggota keluarga dapat berperan aktif dalam masyarakat
2. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) perlu ditanamkan sejak usia dini sehingga akan menjadi kebiasaan

DAFTAR PUSTAKA

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. 2011. (Online), (<http://www.perdhaki.org/content/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat> ,diakses pada 29 September 2013)

Pusat Promosi Kesehatan. 2012. Promosi Kesehatan Dalam Pencapaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). (Online), (<http://www.promosikesehatan.com/?act=program&id=12> ,diakses pada 29 September 2013)

Promosi Kesehatan. (Online), (http://id.wikipedia.org/wiki/Promosi_kesehatan ,diakses pada 29 September 2013)

Yulianti, W. (2015). Pengetahuan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Tatanan Sekolah Pada Anak Sekolah Dasar di SDN Jabon 1 Mojoanyar Mojokerto. *KTI D3 KEPERAWATAN*.



Diskusi Kelompok