

Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah Dasar di Daerah Pesisir

Ika Yulianti¹, Nurul Hidayatun Jalilah^{2*}, Nisha Azrina Zaine³

^{1,2} Jurusan Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan

³ Mahasiswa S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan

*Nurul Hidayatun Jalilah

Email: nurulhamzar240987@gmail.com

Alamat: Prodi S1 Kebidanan Fikes

UBT, Jl Amal Lama No 1 Kota

Tarakan, Kalimantan Utara

History Artikel

Received: 11 Desember 2023

Accepted: 28 Februari 2024

Published: 29 Februari 2024

Abstrak.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Sekolah Dasar yang tersebar di sekitar daerah pesisir Kota Tarakan. Hasil survei tingkat kesadarn dan perilaku anak usia Dini tentang Pola Hidup Bersih an sehat masih rendah, perilaku tidak sehat anak-anak dapat dilihat dari makan yang dikonsumsi, sebelum makan tidak cuci tangan, dan jarang berolahraga. Tujuan kegiatan Pengabdian ini adalah mengedukasi anak-anak SD untuk menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat sejak usia Dini mulai dari diri sendiri, keluarga hingga masyarakat. Kegiatan ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Kebidanan Universitas Borneo Tarakan dan melibatkan Guru di SD dalam mengumpulkan anak kelas 1 dan 2 di Sekolah Dasar 008 Tarakan. Kegiatan dilaksanakan 5 Juni 2023. Tahapan kegiatan dimulai dari penjelasan tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat pada oleh dosen Jurusan Kebidanan, kemudian praktek di damping oleh mahasiswa Himpunan Mahasiswa Jurusan Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan.

Kata Kunci: Edukasi; Pola Hidup Bersih dan Sehat

Abstract

This community service is carried out in elementary schools scattered around the coastal area of Tarakan City. Survey results regarding the level of awareness and behavior of young children regarding clean and healthy lifestyles are still low, children's unhealthy behavior can be seen from the food they consume, not washing their hands before eating, and rarely exercising. The aim of this service activity is to educate elementary school children to adopt a clean and healthy lifestyle from an early age, starting from themselves, their families to the community. This activity was carried out by lecturers and Midwifery students at the University of Borneo, Tarakan and involved teachers at the elementary school in gathering children in grades 1 and 2 at Elementary School 008 Tarakan. The activity was carried out on June 5 2023. The activity stages started with an explanation about Clean and Healthy Lifestyles by Midwifery Department lecturers, then practice accompanied by students from the Faculty of Health Sciences, University of Borneo, Tarakan.

Keyword: Education; Clean and Healthy Lifestyle

Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah serangkaian program yang bertujuan agar terjadi perubahan perilaku masyarakat yang tidak menjadi perilaku yang sehat. Institusi Pendidikan adalah salah satu sasaran PHBS yang menjadi prioritas tempat penyuluhan. Banyak data melaporkan bahwa timbulnya beberapa penyakit berasal dari sekolah, yang biasanya terjadi pada anak sekolah (6-10 th) seperti gangguan saluran cerna, penyakit cacing serta demam berdarah .

Sebagai bagian dari upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat, Kementerian Kesehatan melalui Pusat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat menetapkan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS adalah seperangkat perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Sekumpulan perilaku itu dapat dicapai di berbagai lapisan masyarakat, mulai dari lingkungan rumah, sekolah, tempat kerja, tempat ibadah hingga tempat umum (Nugraheni & Indarjo, 2018) Penerapan PHBS menjadikan individu, keluarga, kelompok atau masyarakat mandiri dan mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes, 2011).

PHBS dapat diterapkan pada semua kelompok masyarakat salah satunya anak usia sekolah. PHBS di tatanan sekolah merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan dan diterapkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah (Aminah et al., 2021). Sekolah sehat merupakan sekolah yang mampu menjaga lingkungan untuk meningkatkan derajat kesehatan peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah. Sasarannya antara lain peserta didik, guru, warga sekolah, dan masyarakat di lingkungan sekolah (Ayu et al., 2018). Melalui PHBS diharapkan siswa dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara serta meningkatkan derajat kesehatannya guna mengatasi masalah secara mandiri (Rusdi, et al. 2021).

PHBS harus ditanamkan sejak dini agar dapat diteruskan dandilestarikan hingga dewasa. Anak sekolah dasar masih tergolong sangat muda, sehingga memerlukan bantuan orang-orang dari lingkungan terdekatnya yaitu orang tua, guru, dan teman (Faridazulfa, et al., 2017; Susilowati & Santoso, 2021). Anak sekolah merupakan generasi pelanjut bangsa dan penerus cita-cita negara yang harus dijaga, dilindungi, dan ditingkatkan kesehatannya. Indonesia memiliki jumlah anak yang cukup besar, yaitu sekitar 30% dari jumlah penduduknya. Hal ini berarti sekitar 73 juta orang merupakan masa keemasan untuk melekatkan dan menanamkan nilai-nilai PHBS. Dengan demikian, anak-anak itu berpotensi sebagai agen perubahan untuk memperkenalkan dan mempromosikan PHBS, baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat (Hidayani & Sugesti, 2020; Susilowati & Santoso, 2021).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu bentuk Tridarma Perguruan Tinggi Dosen Jurusan Kebidanan Universitas Borneo Tarakan bekerjasama dengan Mahasiswa HMJ Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan. Tujuan Pengabdian masyarakat ini tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan muri-murid SD tentang PHBS, Melalui kegiatan ini diharapkan juga dapat menambah pengalaman belajar lapangan mahasiswa. Mahasiswa diberikan kesempatan ikutserta dalam memberikan materi dan mengajarkan keterampilan cuci tangan dan gosok gigi.

Metode

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode KIE dalam memberikan edukasi yang dilaksanakan di SD 008 Kota Tarakan. Kegiatan dilaksanakan 5 Juni 2023. Tahapan kegiatan dimulai dari penjelasan tentang PHBS pada oleh dosen Jurusan Kebidanan, kemudian praktek cuci tangan bersih dan sikat gigi pada anak SD Kelas 1 dan 2 di damping oleh mahasiswa HMJ Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan. Persuratan untuk perijinan pelaksanaan kegiatan di sekolah telah disampaikan beberapa hari

sebelumnya dan mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah.

Sasaran kegiatan ini adalah murid-murid kelas 1, 2, dan 3 SDN 008 Kota Tarakandi ikuti juga oleh guru dan staf sekolah. Jumlah total peserta yang ikut sebanyak 86 orang. Metode pelaksanaan kegiatan berupa penyampaian materi melalui media power point, menampilkan video animasi disertai lagu dan tanya jawab. Tayangan persentasi mencakup materi cuci tangan pakai sabun, memakai masker, menjaga jarak, cara menggunakan bak sampah, menjaga kebersihan jamban, menggosok gigi yang benar, melakukan aktifitas fisik, menggunakan air bersih dan konsumsi makanan bergizi seimbang.

Indicator penilaian edukasi dilihat dari perbedaan nilai pretest dan posttest, peningkatan nilai rata-rata murid 25%. Metode evaluasi menggunakan kuesioner pretest dan posttest yang diberikan kepada peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian yang dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Jurusan Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan dilaksanakan tanggal 5 Juni 2023 di SD 008 Kota Tarakan.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi PHBS oleh mahasiswa HMJ

Tabel 1. Karakteristik peserta

No	Kategori	F	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	36	41,86
	Perempuan	50	58,14
2	Kelas		
	Kelas 1	36	
	Kelas 2	28	
	Kelas 3	22	
Total		86	

Tabel 1 menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada laki-laki yaitu sebanyak 50 peserta (58,14%)

Tabel 2. Hasil Preetest dan Posttest Edukasi PHBS

No	Pengetahuan	Hasil		
		Min	Max	Rata-rata
1	Pretest			
	Kelas 1	30	67	60
	Kelas 2	35	70	64
	Kelas 3	40	70	68
2	Posttest			
	Kelas 1	45	80	78
	Kelas 2	50	78	74
	Kelas 3	54	84	76

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil nilai terendah pretest 30 dan nilai maximal yang dicapai 67 dan rerata yang diperoleh 60. Hasil evaluasi setelah diberikan edukasi diperoleh hasil posttest dengan nilai minimal yang dicapai 45, nilai maximal 80, dan nilai rerata 74,3. Dari hasil perhitungan dapat disimpulkan terdapat kenaikan nilai murid-murid dari sebelum diberikan materi dan praktek dan setelah penyampaian materi dengan perolehan kenaikan nilai sebesar 16 (26,67%)

Menurut Putri dan Yuristin, 2021, Penyuluhan secara langsung menggunakan metode ceramag dan tanya jawab meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah terkait aspek umum PHBS, Manfaat PHBS, dampak perilaku PHBS yang kurang dan Langkah-langkah penerapan PHBS yang baik. Meningkatnya pengetahuan Murid SD diharapkan akan meningkatkan penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu dengan menerapkan dan melestarikan PHBS diharapkan masyarakat mampu menghadirkan lingkungan yang sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup generasi bangsa.

Kesimpulan

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku dapat dimulai sejak usia dini. Salah satu kegiatan yang dilakukan dapat berupa kegiatan pemberian edukasi pada tatanan Sekolah Dasar dengan menggunakan metode simulasi dengan praktek cuci tangan dan gosok gigi yang baik, serta pemberian materi yang mudah dimengerti anak dapat meningkatkan pengetahuan murid tentang PHBS.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan Terimakasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan yang telah memberikan ijin dan fasilitas sehingga pengabdian masyarakat ini dapat berjalan sesuai dengan agenda. Terima kasih juga dihaturkan pada Kepala sekolah, guru, staf dan murid-murid Sekolah Dasar Negeri 008 Kota Tarakan yang telah berpartisipasi aktif pada kegiatan edukasi ini.

Daftar Pustaka

- Anggraini, N. N., Indrawati, N. D., & Kusumawati, E. (2020). Pemeriksaan Iva Test Kerjasama Pkbi Jawa Tengah Di Lapas Bulu Kelas Ii Semarang Jawa Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Unimus*, 2(), 36–40.
- Daulay, S. A. (2020). Penyuluhan Deteksi Dini Kanker Leher Rahim Metode Tes IVA Pada Wanita Usia Subur di Desa Muaratais Tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 2(3), 1–5.
- Indrawati, N. D., Puspitaningrum, D., Untari, A. E., & Putri, I. P. (2020). Pengabdian Bidan Pemasangan Dan Pelepasan Kontrasepsi Iud , Implant Dan Pemeriksaan Iva Kerjasama Unimus , Pkbi Dan P2Kp Di Kota Semarang the Devotion of Midwives Installation and Release of Iud Contraceptives , Implants and Examinations of Unimus Coopera. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 2(2), 13–29.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Manajemen Pelayanan Keluarga Berencana* (Revisi 201). Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Mirayashi, D., Raharjo, W., & Wicaksono, A. (2007). Hubungan Antara Tingkat

Pengetahuan tentang Kanker serviks dan Keikut sertaan Melakukan Pemeriksaan Inspeksi Visual Asetat di Puskesmas Alianyang Pontianak. *Journal of Food System Research*, 14(2), 70–75. https://doi.org/10.5874/jfsr.14.2_70

Sumaryani, S. (2016). *Penyuluhan Kontrasepsi Guna Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pasangan Usia Subur Di Rt 05 Tlogo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta*. Yogyakarta.