

**PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PERILAKU HIDUP
BERSIH DAN SEHAT DI TATANAN SEKOLAH PADA GURU
SDN 18 PADANG SAMBIAN**

***INCREASING THE KNOWLEDGE ABOUT CLEAN HEALTHY
LIFESTYLE IN SCHOOL ORDER AMONG TEACHERS
AT SDN 18 PADANG SAMBIAN***

Putu Noviana Sagitarini

Fakultas Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Email: sagitarini.novi@gmail.com

ABSTRAK

Peran guru sebagai pengajar, pendidik, dan pelatih memiliki posisi yang strategis untuk menanamkan prinsip-prinsip perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. Untuk itu sangat penting memperhatikan pengetahuan guru dan tim pelaksana di sekolah tentang perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga bisa meneruskan informasi yang benar kepada generasi penerus bangsa. Selain itu di masa new normal, pemerintah akan bersiap membuka sekolah untuk pembelajaran ke jalur tatap muka sehingga menurut tim pengabdian masyarakat, langkah awal yang harus dilakukan adalah meningkatkan pengetahuan guru dan tim pelaksana di sekolah tentang perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga diharapkan mampu mencegah penularan penyakit infeksi seperti Covid 19 di tatanan sekolah.

Kata kunci: pengetahuan; perilaku hidup bersih dan sehat; sekolah

ABSTRACT

The role of teachers as educators and trainers has a strategic position to instill the principles of clean and healthy lifestyle in the school. For this reason, it is very important to pay attention to the knowledge of teachers and implementing teams in schools about clean and healthy lifestyle, so that they can pass on correct information to the next generation. In addition, in the new normal period, the government will prepare to open schools for face-to-face learning so that according to the community service team, the first step that must be taken is to increase the knowledge of teachers and the implementing team in schools about clean and healthy lifestyle, so that it is expected to be able to prevent transmission. infectious diseases such as Covid 19 in school.

Key words: *knowledge; clean healthy lifestyle; school*

PENDAHULUAN

Pembangunan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah tercapainya bangsa yang maju dan mandiri, sejahtera lahir dan batin. Salah satu ciri bangsa yang maju adalah mempunyai derajat kesehatan yang tinggi, karena derajat kesehatan mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Hanya dengan sumber daya manusia yang sehat maka kegiatan akan lebih produktif dan meningkatkan daya saing bangsa. Sehat merupakan hak setiap individu agar dapat melakukan segala aktivitas sehari-hari. Untuk bisa

hidup sehat, kita harus menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011). Upaya pengembangan program promosi kesehatan dan PHBS yang lebih terarah, terencana, terpadu, dan

berkesinambungan, dikembangkan melalui Kabupaten/ Kota percontohan dengan sasaran utama adalah PHBS tatanan rumah tangga (individu, keluarga, masyarakat) dan institusi pendidikan terutama tingkat sekolah dasar/ SD (Kemenkes RI, 2011).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tatanan sekolah merupakan perilaku kesehatan di sekolah yang dilakukan atas kesadaran, sehingga seseorang dapat meningkatkan status kesehatannya. Dampak dari kurang dilaksanakan PHBS pada tatanan sekolah di antaranya yaitu suasana belajar yang tidak mendukung karena lingkungan sekolah yang kotor, menurunnya semangat dan prestasi belajar dan mengajar di sekolah, menurunkan citra sekolah di masyarakat umum. Penanaman nilai-nilai PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan usaha kesehatan sekolah (UKS). Penerapan PHBS di sekolah yang dilakukan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah, akan membentuk mereka untuk memiliki kemampuan dan kemandirian dalam mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sekolah sehat (Maryunani, 2013)

Guru merupakan salah satu komponen penting dalam pendidikan dan proses belajar mengajar. Guru sebagai pelaku utama dalam implementasi atau penerapan program pendidikan di sekolah dan juga memiliki peranan yang sangat strategis dalam pencapaian tujuan pendidikan yang diharapkan (Sugandhy, 2015). Peran guru sebagai pengajar, pendidik, dan pelatih memiliki posisi yang strategis untuk menanamkan prinsip-prinsip Perilaku PHBS di lingkungan sekolah. Sosialisasi sejak dini

oleh guru kepada siswa mengenai pesan-pesan yang ada dalam PHBS melalui semua aktivitas harian di sekolah dikaitkan dengan PHBS dengan tujuan setiap anak akan terbiasa dengan hal tersebut dan dapat saling mengingatkan antar mereka untuk selalu melaksanakan praktik PHBS (Adiwiryo, 2010).

Tindakan yang dapat dilakukan untuk menjaga agar lingkungan selalu terjaga dari sampah adalah sebagai berikut: 1) Guru memberi contoh pada siswa-siswi membuang sampah selalu pada tempatnya, 2) Guru wajib menegur dan menasehati siswa yang membuang sampah di sembarang tempat, 3) Mencatat siswa-siswi yang membuang sampah di sembarang tempat pada buku/kartu pelanggaran, dan 4) Membuat tata tertib baru yang isinya tentang pemberian denda terhadap siswa-siswi yang membuang sampah di sembarang tempat (Adisasmito, 2015). Semakin besar peran guru dalam mensosialisasikan pesan PHBS maka siswa akan lebih baik dalam mempraktikkan PHBS di sekolah. Hal itu dimungkinkan karena biasanya anak-anak patuh terhadap perintah gurunya sehingga bila gurunya semakin berperan dalam mensosialisasikan PHBS maka praktiknya juga akan semakin baik (Adiwiryo, 2010). Untuk itu sangat penting memperhatikan pengetahuan guru tentang perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga bisa meneruskan informasi yang benar kepada generasi penerus bangsa.

Penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat ini akan dilaksanakan di SDN 18 Padang Sambian, lokasi sekolah yang berada di pusat Kota Denpasar dengan kondisi lingkungan yang cukup padat dan ramai. Lokasi ini dipilih karena menurut mitra, sekolah ini belum pernah mendapatkan

sosialisasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Selain itu di masa *new normal*, pemerintah akan bersiap membuka sekolah untuk pembelajaran ke jalur tatap muka sehingga menurut mitra langkah awal yang harus dilakukan adalah meningkatkan pengetahuan guru tentang perilaku hidup bersih dan sehat sehingga diharapkan mampu mencegah penularan penyakit infeksi seperti Covid 19 di tatanan sekolah.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SDN 18 Padang Sambian pada tanggal 4 Maret 2021. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan guru mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di tatanan sekolah dengan menggunakan edukasi dan demonstrasi tentang cara mencuci tangan yang baik. Edukasi yang digunakan pada kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan yang dilakukan untuk penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui tehnik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat (Amanah, 2007). Media yang digunakan pada penyuluhan ini adalah *power point* dan leaflet yang berisi materi tentang PHBS di tatanan sekolah. Adapun materinya terdiri dari perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan sekolah dan cara mencuci tangan yang benar.

Mekanisme pelaksanaan kegiatan ini merujuk pada 4 langkah *action research* yaitu: perencanaan, tindakan, monitoring dan evaluasi, serta refleksi. Pada tahap perencanaan yang

dilakukan yaitu mengurus perizinan ke sekolah yang bersangkutan, mendiskusikan program pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan sekolah dengan melibatkan guru dan tim pelaksana, dan penyusunan program penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat. Tahap pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan sekolah untuk guru, serta demonstrasi tentang cara mencuci tangan yang benar. Monitoring dan evaluasi monitoring dan evaluasi adalah tahap ketiga dari mekanisme pelaksanaan kegiatan ini. Monitoring dan evaluasi ini digunakan untuk mengamati perkembangan dan menilai keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini. Monitoring dilakukan saat kegiatan penyuluhan berlangsung untuk mengamati keaktifan dan ketertarikan peserta saat mendengarkan penyuluhan dan saat demonstrasi. Instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi kegiatan ini berupa kuesioner *pre test* dan *post test*. Baik kuesioner *pre test* maupun *post test* menggunakan kuesioner yang sama dan terdiri dari lima belas pertanyaan tentang perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan sekolah. *Pre test* dilakukan sebelum dimulainya penyuluhan digunakan untuk mengukur seberapa pengetahuan peserta tentang perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan sekolah. *Post test* dilakukan setelah kegiatan penyuluhan untuk menilai apakah penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang perilaku bersih dan sehat di tatanan sekolah atau tidak. Hasil ukur pengetahuan peserta baik *pre test* maupun *post test* dikelompokkan menjadi tiga yaitu baik, cukup, dan kurang (Arikunto, 2006). Pengetahuan baik jika peserta mendapatkan skor 76%-100% (benar menjawab 12-15

pertanyaan), pengetahuan cukup jika peserta mendapatkan skor 60%-75% (benar menjawab 9-11 pertanyaan), dan pengetahuan kurang jika responden mendapatkan skor < 60% (benar menjawab <9 pertanyaan). Tahap terakhir dalam kegiatan ini adalah refleksi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kekurangan atau kelebihan terhadap kegiatan yang telah dilakukan, dalam rangka untuk menetapkan rekomendasi terhadap keberlangsungan atau pengembangan kegiatan berikutnya.

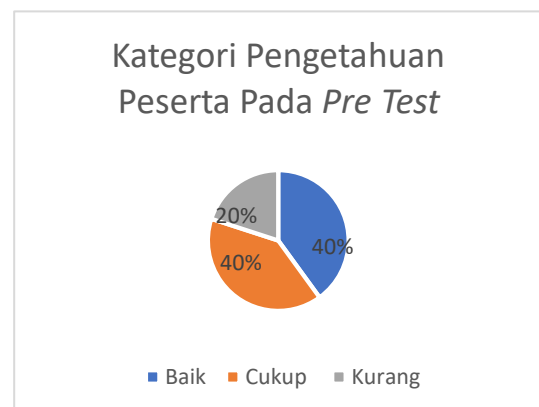
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SDN 18 Padang Sambian pada tanggal 4 Maret 2021. Kegiatan ini dihadiri oleh 25 peserta yang terdiri dari guru, tata usaha, dan penjaga sekolah. Kegiatan ini di bagi menjadi dua sesi yaitu sesi pertama saat penyuluh memberikan materi tentang perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan sekolah, dan sesi dua saat penyuluh melakukan demonstrasi cara mencuci tangan yang benar, setelah itu peserta mempraktekkan cara mencuci tangan yang benar. Peserta yang hadir sangat senang mengikuti kegiatan ini, hal ini terlihat dari keaktifan peserta saat sesi diskusi dengan mengajukan berbagai pertanyaan terkait perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan sekolah, serta saat dilakukannya praktek tentang cara mencuci tangan yang benar. Seperti yang disampaikan oleh salah satu peserta bahwa penerapan perilaku bersih dan sehat di tatanan sekolah sangat penting untuk mencegah penularan penyakit Covid 19 di masa pandemi ini. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah sangat di perlukan seiring dengan banyaknya penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah yang

umumnya berhubungan dengan PHBS (Windasari, 2015).

PHBS di institusi pendidikan adalah upaya pemberdayaan dan peningkatan kemampuan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat di tatanan institusi pendidikan (Kemenkes RI, 2011). Adapun indikator pelaksanaan PHBS di tatanan sekolah adalah cuci tangan pakai sabun, mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang sehat, olahraga yang teratur, memberantas jentik nyamuk dengan 3M (menguras, menutup, dan mengubur), tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan, dan membuang sampah pada tempatnya (Kemenkes RI, 2011; Maryunani, 2013)

Sebelum kegiatan pengabdian ini dilaksanakan, tim pelaksana pengabmas ini membuat kuisioner yang disebar ke peserta kegiatan pada saat sebelum dan setelah kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan ini dapat dilihat pada gambar berikut

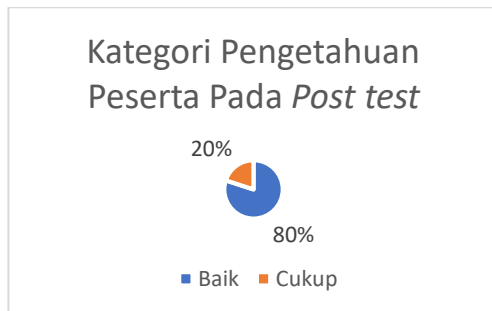


Gambar 1. Hasil kuisioner sebelum kegiatan penyuluhan,

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan hasil kuisioner *pre test* menunjukkan bahwa sekitar 40% peserta yang hadir memiliki pengetahuan yang baik tentang PHBS di tatanan sekolah, 40% memiliki pengetahuan yang cukup tentang PHBS di tatanan

sekolah, dan 20% memiliki pengetahuan yang kurang tentang PHBS di tatanan sekolah.



Gambar 2. Hasil kuisioner setelah kegiatan penyuluhan, Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan hasil kuisioner *post test* menunjukkan bahwa sekitar 80% peserta yang hadir memiliki pengetahuan yang baik tentang PHBS di tatanan sekolah dan 20% memiliki pengetahuan yang cukup tentang PHBS di tatanan sekolah. Dapat disimpulkan bahwa setelah kegiatan penyuluhan tentang PHBS di tatanan sekolah, terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang PHBS di tatanan sekolah. Dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang PHBS setelah diberikan penyuluhan, diharapkan peserta mampu menerapkan PHBS di tatanan sekolah sehingga bisa mencegah penularan penyakit Covid 19 dan yang lainnya. Selain itu peserta juga diharapkan menyebarkan informasi tentang PHBS di tatanan sekolah kepada anak didiknya. Berikut gambar kegiatan penyuluhan ini.



Gambar 4. Praktek Cara Mencuci Tangan yang Benar



Gambar 3. Kegiatan penyuluhan tentang PHBS di tatanan sekolah

Kegiatan selanjutnya yaitu tim pengabdian masyarakat melakukan demonstrasi tentang cara mencuci tangan yang benar. Tim mengadopsi langkah-langkah mencuci tangan yang benar dari Kemenkes RI, 2011. Adapun enam langkah mencuci tangan pakai sabun, yaitu

1. Ratakan sabun dengna menggosokkan pada kedua telapak tangan
2. Gosok punggung tangan dan sela-sela jari, lakukan pada kedua tangan.
3. Gosok kedua telapak tangan dan sela-sela jari kedua tangan.
4. Gosok punggung jari kedua tangan dengan posisi tangan saling mengunci.
5. Gosok ibu jari kiri dengan diputar dalam gengaman tangan kanan, lakukan juga pada tangan satunya.
6. Usapkan ujung kuku tangan kanan dengan diputar di telapak tangan kiri, lakukan juga pada tangan satunya kemudian bilas.

KESIMPULAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang PHBS di tatanan sekolah dan peserta mampu mempraktekkan cara mencuci tangan yang benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada kepala sekolah SDN 18 Padang Sambian, semua peserta, dan semua pihak yang telah membantu keberhasilan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, W. 2015. Sistem Kesehatan. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Adiwiryo, R.M. 2010. Praktik Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Peserta Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Di Kecamatan Koja, Jakarta Utara Tahun 2010. <http://www.uhamka.ac.id>. Diakses pada 23 November 2020.
- Amanah, S. (2007). *Makna Penyuluhan dan Transformasi Perilaku Manusia*. Jurnal Penyuluhan , I, 63-67
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka cipta
- Kemenkes RI. 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kemenkes RI
- Maryunani, A. 2013. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: CV Trans Info Media
- Sugandhy. 2015. *Mengenal Makanan Sehat*. Yogyakarta : Niaga Swadaya.
- Windasari, E. 2015. Fasilitas Dan Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Murid Sekolah Dasar Yang Mempunyai Dan Tidak Mempunyai Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Di Kelurahan Jadirejo Kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru. Available from: URL: <https://docplayer.info/62997362-Oleh-ervina-windasari-nim.html>. Diakses pada 23 Desember 2020.