

Education and implementation about clean and healthy living behavior in SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta

Nurhayani¹✉, Farhan Dhio Yanuarsyah², Retno Sintowati³

^{1,2,3} Medical Faculty, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

✉ nur128@ums.ac.id

Abstrak

Awareness of the importance of a clean and healthy life should be instilled in children as early as possible. This is certainly very related to the productivity of children in the future. When a child applies a clean life, he will be free from all infectious diseases so that it will not hinder him in working and get achievements. This activity aims to increase students' knowledge about the importance of clean and healthy living behavior in SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta. The average result of the pretest score is 98.8 and the average posttest value is 99.2, meaning that there is an increase in knowledge of 0.4. The conclusion of this activity is that there is an increase in knowledge about clean and healthy living behavior in students of SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta.

Keywords: education, PHBS, elementary students

1. Pendahuluan

Perilaku hidup bersih dan sehat pada hakikatnya termasuk suatu upaya untuk mengenalkan dan membiasakan pengalaman mengenai pola hidup sehat melalui individu, kelompok, ataupun masyarakat luas melalui jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat. [1].

Hingga saat ini upaya masyarakat mengatasi penyakit menular, masih berorientasi hanya pada penyembuhan penyakit, hal ini dirasa kurang efektif karena banyak mengeluarkan biaya. Padahal upaya preventif dalam mencegah seseorang sakit merupakan langkah yang harus diambil pula. Tindakan konkrit dalam upaya preventif ini adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan berperilaku hidup sehat. Namun, hal ini ternyata belum disadari sepenuhnya oleh masyarakat [2].

PHBS merupakan sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Terdapat langkah – langkah berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat dengan tujuan kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitar terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat [3].

Menurut Kemenkes, PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Kebersihan merupakan faktor yang sangat berpengaruh pada kesehatan tubuh terutama anak-anak, karena anak-anak sangat rentan terhadap penyakit [5].

PHBS sangat bermanfaat di lingkungan sekolah, hal ini demi mewujudkan sekolah yang bersih dan sehat sehingga siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah terlindungi dari berbagai ancaman penyakit, meningkatkan semangat proses pembelajaran sehingga nantinya dapat menunjang peningkatan prestasi belajar siswa. [4].

SD Muhammadiyah 16 Karangasem beralamat di Jl Srikaya 05, Karangasem, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah. Berdasarkan data primer yang diperoleh bahwa masih banyak siswa yang hingga saat ini terutama ketika di sekolah masih mengabaikan kebersihan diri. Sebagai contoh masih banyak siswa yang tidak mencuci tangan ketika akan makan di jam istirahat, beberapa kelas yang siswanya enggan menjalani piket seputing sekolah dengan benar, dan masih ada beberapa perilaku serupa. Hal ini tentu mengindikasikan bahwa mereka masih belum seluruhnya paham akan pentingnya penerapan kebiasaan hidup bersih di lingkungan sekolah. Adanya pelatihan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat diharapkan para siswa semakin paham dan sadar akan pentingnya penerapan kegiatan-kegiatan yang menunjang kebersihan guna tercapainya indeks kesehatan yang baik pada siswa

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra, maka solusi yang ditawarkan adalah penyuluhan tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat yang berisi materi: pengertian perilaku hidup bersih dan sehat, alasan mengapa perilaku hidup bersih dan sehat harus dilakukan para siswa, gerakan-gerakan mencuci tangan yang benar menurut WHO. Dari kegiatan ini diharapkan terdapat peningkatan pengetahuan siswa dan guru tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan ini dilaksanakan pada Hari Selasa, 4 Oktober 2022, dalam bentuk penyuluhan menggunakan media power point, ceramah, praktek dan tanya jawab dua arah. Kegiatan dilaksanakan pada berupa pretes, penyuluhan, kemudian postes.

Pertanyaan pretes dan postes sama, berupa *multiple choice*, sehingga bisa mengukur tingkat pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat sebelum dan sesudah penyuluhan. Materi tentang perilaku hidup bersih dan sehat terdiri dari : definisi perilaku hidup bersih dan sehat, sekilas tentang tatanan perilaku hidup bersih dan sehat diberbagai lingkungan, manfaat perilaku hidup bersih dan sehat, contoh perilaku yang mencerminkan perilaku hidup bersih dan sehat, gerakan-gerakan mencuci tangan yang sesuai dengan anjuran WHO dilanjutkan prakteknya.

Berikut ini pertanyaan untuk pretes dan postes : (1) PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat? (a) Benar, (b) salah; (2) Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. (a) Benar, (b) Salah; (3) Sebelum memakan sesuatu, apakah yang harus dilakukan ? (a) Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, (b) Olahraga, (c) Menggunakan jamban yang bersig dan sehat, (d) Membuang sampah pada tempatnya, (e) Tidak merokok di lingkungan sekolah; (5) Apakah yang harus kita lakukan agar kita tidak kena penyakit Demam Berdarah Dengue (a) Membersihkan

dan memberantas jentik nyamuk secara rutin, (b) Membersihkan jentik nyamuk kapan kita ingat saja; (6) Dimanakah sebaiknya kita buang air kecil dan air besar? (a) Dimana saja kita suka, (b) Di jamban yang bersih dan sehat.

Dokumentasi kegiatan ini disajikan pada Gambar 1, Gambar 2, dan Gambar 3.



Gambar 1. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada Siswa-siswa SD Muhammadiyah 12 Karangasem



Gambar 2. Pemberian Kenang-Kenangan berupa Seperangkat Peralatan P3K kepada SD Muhammadiyah 12 Karangasem



Gambar 3. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada Siswa-siswa SD Muhammadiyah 12 Karangasem

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan ini, rata-rata nilai pretes adalah 98.8, sedangkan rata-rata nilai postes adalah 99.2, terdapat peningkatan nilai sebesar 0.4. Oleh karena itu, terdapat peningkatan pengetahuan siswa-siswa SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Tabel 1 menunjukkan hasil pretes dan postes tersebut.

Tabel 1. Hasil Pretes dan Postes Pengetahuan tentang Senam Otak pada SD Muhammadiyah 16 Karangasem

No	Nama Siswa	Jumlah Benar	
		Pretes	Postes
1	An.AK	6	6
2	An. AD	6	6
3	An. FH	6	6
4	An. N	6	6
5	An. R	6	6
6	An. Ro	5	5
7	An. NA	5	6
8	An. K	6	6
9	An. SA	5	6
10	An. ZK	6	5
11	An. N	6	6
12	An. ZO	6	6
13	An. Ar	6	6
14	An. ZH	6	6
15	An. NP	6	6
16	An. AS	6	6
17	An. VB	6	6
18	An. RW	6	6
19	An. M	6	6
20	An. MH	6	6
21	An. F	6	6
22	An. D	6	6

23	An. A	6	6
24	An. IW	6	6
25	An. P	6	6
	RATA-RATA		
	BENAR	5,88	5,92
	NILAI	98,8	99,2

4. Kesimpulan

Dari pelaksanaan kegiatan ini dengan pemberian edukasi kesehatan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Muhammadiyah 16 di Karangasem Surakarta menjadi salah satu alternatif pelaksanaan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan siswa, khususnya untuk siswa-siswi dokter cilik. Kegiatan ini dinyatakan sukses karena sebelum dan setelah penyampaian materi, dilaksanakannya pretest dan posttest terjadi peningkatan pemahaman para siswa mengenai pemahaman materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Para siswa juga sangat antusias dengan materi yang disampaikan dilihat dari aktifnya para siswa.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah menyediakan sumber pendanaan kegiatan ini, dalam skema Pengabdian kepada Masyarakat Persyarikatan/AUM/Desa Binaan (P2AD). Terimakasih kepada Kepala Sekolah dan koordinator kegiatan SD Muhammadiyah Program Unggulan (MPU) Karanganyar atas kerjasama baiknya. Terimakasih kepada para mahasiswa Fakultas Kedokteran UMS yang telah berperan aktif dan kreatif dalam kegiatan ini.

Referensi

- [1] Fatmawati, T. Y., Ariyanto, A., & Nurfitriani, N. (2019). PKM Peningkatan Perilaku Hidup Sehat Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Jambi. *J- Dinamika*, 4(1).
- [2] Amalia, I. (2009). Hubungan antara pendidikan, pendapatan dan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) pada pedagang hidangan istimewa kampung (hik) di pasar kliwon dan jebres kota Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- [3] Sari, R. E., & Guspianto, E. W. (2019). Penyuluhan Dan Praktik Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Komunitas Adat Terpencil (KAT) Di Desa Bukit Suban Kecamatan Air Hitam Kabupaten Sarolangun. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 1(1), 19-27..
- [4] Aldiman, A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Murid Di SD Negeri Ujong Pulo Cut Kecamatan Bakongan Timur Tahun 2019 (Doctoral dissertation)..
- [5] Sari, T. W. (2019). Upaya Promosi Kesehatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Di Sdn 102 Rumbai Kota Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(3), 166-173.
- [6] ISNAINY, Usastiawaty Cik Ayu Saadiyah et al. PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SMA NEGERI 13

BANDAR LAMPUNG. JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM), [S.l.], p. 27-33, apr. 2020. ISSN 2622-6030.