

**Penyuluhan Dan Praktik Perilaku Hidup Bersih Dilingkungan SD GMT Bone
Di Kecamatan Nekamese Kabupaten Kupang Dalam Mewujudkan
Masyarakat Peduli Sehat**

*Counseling And Practice Of Clean Living Behavior At GMT Bone Elementary School In
Nekamese Subdistrict, Kupang Regency In Realizing A Health-Conscious Community*

Agnes Rantesalu^{1*}, Ni Ketut Yuliana Sari², Novian Yudhaswara³

¹⁻³Poltekkes Kemenkes Kupang, Kupang

Korespondensi penulis: agnesransh@gmail.com

Article History:

Received: Mei 21, 2024

Accepted: Juni 20, 2024

Published: Juni 30, 2024

Keywords: Student, Health, Clean,
PHBS

Abstract: Health is a state of well-being, encompassing physical, mental, spiritual, and social aspects that enable individuals to live productively both socially and economically. Generally, in society, the understanding of clean living behaviors is still low due to a lack of information on the importance of clean living behaviors and the limited facilities that support them. Early introduction to clean living behaviors is crucial so that children become accustomed to practicing them. This community service activity is carried out to enhance the knowledge, awareness, willingness, and ability of the community, especially students of SD GMT Bone, to engage in Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) and to provide facilities that enhance awareness of clean and healthy living. One way to prevent health problems is by educating children on how to wash their hands with soap and the importance of personal hygiene. The PHBS education and practice provided to children help increase their awareness of clean living behaviors and maintaining environmental cleanliness with the facilities provided.

Abstrak

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Umumnya, di masyarakat, pemahaman tentang perilaku hidup bersih masih rendah karena kurangnya informasi akan pentingnya perilaku hidup bersih dan minimnya fasilitas yang mendukung. Pengenalan dini tentang bagaimana perilaku hidup bersih sangat dibutuhkan sehingga anak-anak menjadi terbiasa melakukannya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat terutama siswa SD GMT Bone untuk melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan memberikan fasilitas dalam meningkatkan kesadaran hidup bersih dan sehat. Salah satu cara pencegahan masalah kesehatan yaitu dengan memberikan penyuluhan kepada anak-anak bagaimana cara mencuci tangan dengan sabun dan pentingnya menjaga kebersihan diri sendiri. Penyuluhan dan praktik PHBS yang dilakukan kepada anak-anak membantu meningkatkan kesadaran anak dalam perilaku hidup bersih dan menjaga kebersihan lingkungan dengan fasilitas yang disediakan.

Kata Kunci: Siswa, Kesehatan, Bersih, PHBS

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan faktor penting bagi keberlangsungan hidup seseorang dan merupakan prasyarat utama bagi upaya pendidikan untuk mencapai hasil yang optimal. Pendidikan yang baik harus benar-benar mendukung peningkatan kesehatan seseorang. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah segala perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga dapat menolong diri sendiri dan orang lain di lingkungan sekitar. Ada lima

*Agnes Rantesalu, agnesransh@gmail.com

tatanan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang ditetapkan oleh pemerintah, yaitu PHBS di rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan, dan tempat umum. Kelimanya menjadi titik dimulainya program edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (Susianti, dkk., 2022). Penerapan PHBS di sekolah dasar menjadi krusial karena sekolah merupakan tempat strategis untuk membentuk perilaku sejak dini. Anak-anak yang terbiasa dengan perilaku hidup sehat akan memiliki fondasi kesehatan yang kuat di masa dewasa. Perilaku hidup bersih dan sehat perlu diajarkan di lingkungan sekolah dan dipraktikan oleh seluruh civitas academia sebagai hasil pembelajaran. Dengan membiasakan PHBS, anak-anak diharapkan dapat membangun habit yang baik dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungan (Ariandini, dkk., 2022).

Secara umum, pemahaman tentang perilaku hidup bersih di masyarakat masih rendah karena kurangnya informasi mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan minimnya fasilitas yang mendukung (Hadiyanto, 2016). Pengenalan tentang perilaku hidup bersih dan sehat yang sangat penting perlu dilakukan sehingga anak-anak akan terbiasa melakukannya dalam kehidupan sehari-hari, dan menjadi langkah preventif yang baik dalam menjaga kesehatan anak-anak dari kuman penyebab penyakit. Anak-anak merupakan aset masa depan yang harus diperhatikan. Pendidikan formal di Indonesia dimulai saat jenjang Sekolah Dasar (SD), yaitu pada saat usia anak 6-12 tahun. Pada usia ini, anak-anak berada dalam tahap yang rentan terhadap penyakit (Bur dan Septiyanti, 2020). Anak sekolah merupakan aset atau modal utama pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya (Tahir, dkk., 2019). Ketika berada di sekolah, anak-anak sering kali lupa menjaga kebersihan saat atau setelah bermain, misalnya mencuci tangan dengan sabun. Hal ini bahkan dapat terjadi tanpa pengawasan sehingga dapat menyebabkan masalah kesehatan misalnya diare, kecacingan, dll. Karena itulah, penyuluhan dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat khususnya cara mencuci tangan di sekolah diharapkan dapat mengurangi masalah kesehatan (Ariandini, dkk., 2022).

Sekolah adalah tempat pendidikan yang umum digunakan oleh setiap orang. Saat ini sekolah bukan hanya memberikan pelayanan berupa pendidikan umum saja, tetapi juga memberikan pendidikan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). SD GMIT Bone merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah kecamatan Nekamese kabupaten Kupang. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah merupakan salah satu upaya strategis untuk menggerakkan dan memberdayakan keluarga atau anggota keluarga untuk berperilaku Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Salah satu langkah pencegahan yang penting adalah memperkenalkan perilaku hidup bersih kepada anak-anak sekolah dasar sejak dini dengan harapan mereka dapat menerapkannya di rumah masing-masing. Anak-anak rentan terhadap masalah kesehatan, baik karena makanan di sekolah yang tidak bersih maupun perilaku mereka yang kurang higienis. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan arahan tentang perilaku hidup sehat kepada siswa kelas 1 dan 2 di SD GMIT Bone, serta menyediakan fasilitas kebersihan seperti tempat mencuci tangan, sabun, dan handuk kecil untuk mendukung perilaku hidup sehat di sekolah tersebut. Dengan demikian, diharapkan dapat meningkatkan pola hidup bersih dan mengurangi masalah kesehatan terutama saat musim hujan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kecamatan Nekamese Kabupaten Kupang dengan rincian kegiatan yaitu melakukan penyuluhan dan praktik PHBS

1. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan rincian kegiatan sebagai berikut:
2. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SD GMIT Bone di Wilayah Binaan Desa Bone Kecamatan Nekamese Kabupaten Kupang.
3. Meminta data siswa di SD GMIT Bone di Wilayah Binaan Desa Bone Kecamatan Nekamese Kabupaten Kupang.
4. Mengumpulkan siswa SD GMIT Bone di Wilayah Binaan Desa Bone Kecamatan Nekamese Kabupaten Kupang dengan berkoordinasi dengan kepala sekolah dan pimpinan wilayah untuk mengumpulkan siswa.
5. Mengadakan penyuluhan PHBS pada siswa SD Bone di Wilayah Binaan Desa Bone Kecamatan Nekamese Kabupaten Kupang.
6. Melakukan praktik PHBS pada siswa SD Bone di Wilayah Binaan Desa Bone Kecamatan Nekamese Kabupaten Kupang

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini anak-anak SD GMIT Bone kelas 1 dan 2. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu anak-anak memahami dan mampu mempraktikkan pola hidup bersih dan sehat yang sederhana mulai dari meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya hidup sehat sehingga dapat terhindar dari masalah kesehatan seperti diare, kecacingan, dll. Anak-anak diberikan penyuluhan tentang PHBS, dan untuk menguji pemahaman anak-anak tentang materi yang telah diberikan, diadakan kuis tentang materi yang telah disampaikan dan yang berhasil menjawab dengan benar diberikan kit peralatan kebersihan. Sehingga anak-anak dapat lebih bersemangat mempraktekkan PHBS di

lingkungan sekoah, rumah dan masyarakat.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan ini bertempat di kelas 1 dan 2 SD GMT Bone kecamatan Nekamese kabupaten Kupang. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung selama 1 bulan, diawali dengan observasi awal hingga pelaksanaan kegiatan yang dilakukan pada tanggal 3 April 2024.

Langkah Observasi awal

Observasi awal dilakukan di sekolah SD GMT Bone dan lingkungan sekitar sekolah. Adanya peninjauan awal dapat membantu dalam kelancaran pelaksanaan kegiatan ini dengan harapan permasalahan yang terdapat di lapangan dapat diketahui dengan baik. Sehingga, solusi yang diberikan pun dapat sesuai sasaran. Selain itu, observasi awal juga dapat membantu lebih mudah untuk mengurangi kesalahan dalam penawaran solusi. Pada kegiatan observasi awal, dilakukan langsung di SD GMT Bone dengan melihat langsung kondisi di lingkungan sekolah dan mengamati perilaku siswa selama bermain dan istirahat di lingkungan sekolah. Dengan adanya data pengamatan dari tim, yaitu bermain sambil makan, makan setelah bermain, mengonsumsi makanan yang tidak sehat, dilakukanlah koordinasi dengan pihak dari sekolah dan ditawarkan solusi berdasarkan data tersebut. Setelah ada kesepakatan, tim pengabdian merancang kegiatan. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta praktik cuci tangan yang benar. Konsep acara yang ditawarkan sederhana agar anak-anak sekolah terutama kelas 1 dan 2 yang masih belajar pentingnya kesehatan mudah memahami pentingnya menjaga kesehatan dan pengaruhnya dalam kehidupan. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan penyuluhan dan praktik PHBS serta pemberian fasilitas kebersihan seperti tempat penampungan air untuk mencuci tangan, dan handuk kecil serta sabun untuk membersihkan tangan terutama setelah bermain agar dapat menjaga diri dari sakit perut karena masalah kebersihan.

Penyuluhan PHBS Terhadap Anak-Anak SD

Video edukasi sederhana yang bercerita tentang pentingnya kebersihan diri dan mencuci tangan sebelum makan diberikan saat penyuluhan agar anak-anak SD dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan dan bagaimana berperilaku hidup bersih. Penyampaian melalui video edukasi seperti ini yang menyenangkan dan menarik dapat membantu anak-anak SD agar lebih mudah mengerti apa yang disampaikan. Selain penyampaian melalui video edukasi juga mempraktikkan cara hidup bersih dan sehat seperti cara mencuci tangan yang baik dan benar (Gambar 1). Pemberian penyuluhan dengan video edukasi ini diharapkan dapat menambah pengetahuan anak-anak tentang:

1. cara menjaga hidup bersih dan sehat: Menjelaskan pentingnya mencuci tangan, cara mencuci tangan dengan benar, dan waktu-waktu yang tepat untuk melakukannya, yaitu sebelum dan setelah makan, setelah menggunakan toilet, ketika sakit atau merawat orang yang sakit, setelah menangani/ memegang hewan peliharaan atau sampah, dan ketika tangan terlihat kotor. Juga penting untuk tidak mengonsumsi makanan yang tidak bersih, seperti yang terpapar lalat atau disimpan di tempat terbuka, serta membuang sampah pada tempatnya.
2. cara mencuci tangan yang baik dan benar: Anak-anak harus dibiasakan mengikuti langkah-langkah mencuci tangan yang benar, bukan hanya mencuci dengan air saja. Ada beberapa tahapan mencuci tangan yang harus mereka biasakan agar menjadi rutinitas. Pentingnya mencuci tangan dengan benar dan dampak buruk dari tidak melakukannya juga akan dijelaskan.
3. manfaat yang di dapat dari kebiasaan hidup bersih dan sehat: Anak-anak dapat terhindar dari masalah kesehatan seperti kecacingan, diare, dan sakit perut. Mereka juga bisa lebih rajin masuk sekolah karena jarang sakit, sehingga prestasi belajar mereka meningkat karena lebih fokus dan sehat.
4. akibat yang akan terjadi jika perilaku ini tidak dilakukan: Anak-anak akan mengalami efek sebaliknya dari manfaat hidup bersih, seperti meningkatnya risiko penyakit dan absensi sekolah yang lebih tinggi.

Setelah kegiatan ini, diharapkan anak-anak memahami pentingnya menjaga kesehatan dan dapat menerapkannya di rumah serta menyampaikannya kepada anggota keluarga lainnya. Penyuluhan ini juga akan diakhiri dengan sesi kuis untuk menguji pemahaman anak-anak tentang materi yang telah disampaikan, dengan memberikan hadiah bagi yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Lingkungan rumah juga memainkan peran penting dalam menerapkan perilaku hidup bersih. Di Desa Bone, kesadaran anak-anak akan hidup bersih tidak hanya perlu didukung di sekolah, tetapi juga harus didukung oleh lingkungan tempat mereka tinggal.



Gambar 1. Penyuluhan PHBS dan langkah mencuci tangan di kelas

Praktik Cuci Tangan

Untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang cara mencuci tangan yang benar, siswa mempraktikkannya secara langsung. Meskipun terdapat banyak langkah dalam mencuci tangan, mereka dapat melakukannya dengan baik. Agar terbiasa, mereka harus rutin melakukannya di rumah. Dokumentasi kegiatan praktik mencuci tangan ini dapat dilihat pada Gambar 2. Praktik langsung ini memudahkan mereka melakukan langkah yang benar. Diharapkan, langkah mencuci tangan yang benar ini dapat dibiasakan di rumah masing-masing dan diajarkan kepada anggota keluarga mereka.

Berdasarkan panduan dari World Health Organization (WHO), langkah-langkah mencuci tangan yang dipraktikkan oleh anak-anak adalah sebagai berikut:

1. Basahi kedua telapak tangan hingga setengah lengan dengan air mengalir dan beri sabun, lalu usap dan gosok kedua telapak tangan hingga rata.
2. Usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian dengan lembut.
3. Gosok sela-sela jari hingga bersih secara bergantian (kanan dan kiri).
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan mengatupkannya.
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.

6. Tekankan ujung jari ke telapak tangan lalu gosok perlahan secara bergantian.
7. Bersihkan kedua pergelangan tangan secara bergantian dengan gerakan memutar.
Langkah terakhir, bilas seluruh bagian tangan dengan air mengalir hingga bersih, lalu keringkan dengan handuk atau tisu.

Teknik mencuci tangan ini efektif dapat membunuh bakteri dengan penggunaan sabun cuci tangan. Untuk memudahkan anak-anak mengingat langkah-langkah tersebut, dipraktikkan cara mencuci tangan secara langsung di luar ruangan. Dengan demikian, mereka dapat menerapkannya setiap hari dan mengurangi masalah kesehatan yang sering dialami. Adanya sistem yang baik di sekolah untuk mendukung keberlanjutan perilaku ini sangat penting. Sistem tersebut dapat digunakan untuk mengidentifikasi, mengelola, dan mengevaluasi perilaku hidup sehat anak-anak di sekolah.



Gambar 2. Praktik Mencuci Tangan yang baik

Evaluasi Kegiatan

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat penting bagi siswa. Penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemauan siswa untuk menerapkan PHBS serta menjadikan cuci tangan dengan air mengalir dan sabun sebagai kebiasaan sehari-hari. Melaksanakan PHBS dapat meningkatkan derajat kesehatan yang optimal, semangat belajar, dan prestasi siswa. Untuk meningkatkan program kegiatan pengabdian masyarakat, evaluasi atas kegiatan yang sudah dilaksanakan perlu dilakukan. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini, mulai dari survei awal hingga pelaksanaan, dapat dinilai cukup baik. Peserta kegiatan ini cukup banyak dan mendapatkan respon yang positif. Namun, solusi yang ditawarkan untuk masalah ini masih perlu ditingkatkan dengan adanya wadah atau sistem yang mengelola. Selain itu, keterlibatan warga dalam berpartisipasi aktif

menjaga lingkungan perlu ditingkatkan agar peluang timbulnya masalah kesehatan, terutama di musim penghujan, dapat diminimalkan. Kegiatan ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan seluruh warga untuk mengatasi masalah lingkungan.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat penting bagi siswa. Penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemauan siswa untuk menerapkan PHBS serta menjadikan cuci tangan dengan air mengalir dan sabun sebagai kebiasaan sehari-hari. Melaksanakan PHBS dapat meningkatkan derajat kesehatan yang optimal, semangat belajar, dan prestasi siswa. Untuk meningkatkan program kegiatan pengabdian masyarakat, evaluasi atas kegiatan yang sudah dilaksanakan perlu dilakukan. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini, mulai dari survei awal hingga pelaksanaan, dapat dinilai cukup baik. Peserta kegiatan ini cukup banyak dan mendapatkan respon yang positif. Namun, solusi yang ditawarkan untuk masalah ini masih perlu ditingkatkan dengan adanya wadah atau sistem yang mengelola. Selain itu, keterlibatan warga dalam berpartisipasi aktif menjaga lingkungan perlu ditingkatkan agar peluang timbulnya masalah kesehatan, terutama di musim penghujan, dapat diminimalkan. Kegiatan ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan seluruh warga untuk mengatasi masalah lingkungan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih yang besar diucapkan Kepala Sekolah SD GMT Bone atas kerja samanya selama kegiatan ini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sehingga dapat menjadi salah satu solusi permasalahan kesehatan di masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Andriansyah, Y., & Rahmantari, D. "Penyuluhan dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat". *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, no 2, vol 1, (2013): 45–50.
- Ariandini, S., Rahmatunnisa, A., Putri, D., Razak, K.Y., Tiara, M.P., "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat", *JURNAL PEMBERDAYAAN DAN PENDIDIKAN KESEHATAN*, no 1, vol 2, (2022): 94-104.
- Bur, N. dan Septiyanti. "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di SD Inpres Katangka Gowa. Celebes" *Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* no 2, vol 1, (2020): 32-41.

- Hadiyanto, H. “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Keluarga di Posdaya Al-Fadillah”, *Surya (Jurnal Seri Pengabdian kepada Masyarakat)*, no 2, vol 1, (2016):89–100.
- Susianti, Rudiyanto, W., Windarti,I., Zuraida, R., “Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Rumah Tangga di Desa Kalisari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan”, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwa Jurai*, (2022): 1-5.
- Tahir, M., Suhaenah, A., Aminah, “PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SD INPRES BORISALLO KECAMATAN PARANGLOE KABUPATEN GOWA”, *Jurnal Baliresa*, no 4, vol 2, (2019): 110 – 120.