

Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak-Anak

Vina P. Patandung¹, Ake Royke Calvin Langingi², Ignatia Y. Rembet³, Brigitte Y. David⁴
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon
Email: vinapatandung@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 14 Juli 2022

Direvisi : 14 Juli 2022

Diterima: 02 Agustus 2022

Abstrak:

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Mengingat jumlah anak di Indonesia rata-rata 30% dari total penduduk Indonesia dan usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sehingga berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS, baik dilingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Jika tiap sekolah memiliki 20 kader kesehatan saja maka ada 5 juta kader kesehatan yang dapat membantu terlaksananya dua strategi utama Departemen Kesehatan. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat di Taman Kanak-Kanak St. Theresia Taratara.

Kata Kunci:

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Anak-anak

Pendahuluan

Munculnya sebagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (usia 6-10), ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS disekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan usaha kesehatan Sekolah (UKS). PHBS disekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu dan mau serta mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Kegiatan PHBS ini juga akan mendukung program/kegiatan pemerintah dibidang penilaian sekolah Adiwiyata (Dinas Lingkungan Hidup, 2020).

Hasil survei demografi dan kesehatan Indonesia (2017) menunjukkan bahwa 93% masyarakat Indonesia sudah terbiasa melakukan cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Sisanya masyarakat Indonesia mencuci tangan hanya menggunakan air dan

deterjen pembersih, serta mencuci tangan dengan sabun tanpa menggunakan air. Hal tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia sudah memiliki kebiasaan yang baik untuk mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir. Hanya saja saat situasi pandemi Covid-19 ini terjadi intensitasnya di tingkatkan (Kompas:10 April 2020).

Virus COVID-19 yang dapat menular dari orang ke orang bahkan juga dapat menyerang siapa saja tidak mengenal orang, baik dari kalangan tua, muda bahkan anak-anak, Pola hidup bersih dan sehat merupakan solusi terbaik sebagaiantisipasi dini penularan virus tersebut pada anak-anak. Sehingga sangat diharapkan pihak sekolah menekankan pada anak didiknya untuk selalu berperilaku hidup sehat dan bersih melalui berbagai cara salah satunya adalah mencuci tangan (Tabi'in, 2020).

PHBS tatanan institusi pendidikan adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sekolah terdiri dari beberapa indikator yaitu mencuci tangan dengan air yg mengalir dan memakai sabun, mengkonsumsi jajanan di warung atau kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih & sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan, dan membuang sampah pada tempatnya (Raharjo & Indarjo, 2014).

Menurut Lenz (Julianti & Nasirun, 2018) pertumbuhan anak pada tahun ke-3 begitu cepat dan berangsur-angsur menurun sehingga pada periode pra-sekolah dan masa sekolah kurva kecepatan pertumbuhan akan membentuk kurva yang hampir datar. Anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar, yaitu sesuai standar pertumbuhan fisik anak pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai standar kemampuan anak seusianya. Sehingga menurut Santoso dan Ranti dalam buku kesehatan dan gizi (2009: 1), anak yang sehat adalah anak yang dapat tumbuh kembang dengan baik teratur, jiwanya berkembang sesuai dengan tingkat umurnya, aktif, gembira, makanya teratur, bersih, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Anak yang sehat biasanya akan mampu belajar dengan baik. Ada beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah yaitu :

1. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun
2. Mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah

3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
4. Olahraga yang teratur dan terukur
5. Memberantas jentik nyamuk
6. Tidak merokok di sekolah
7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan
8. Membuang sampah pada tempatnya, dan
9. Melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat

Keluarga dijadikan sebagai unit pelayanan karena masalah kesehatan keluarga saling berkaitan dan saling mempengaruhi antara sesama anggota keluarga. Survei di Dinas Kesehatan di Indonesia, masyarakat yang berperilaku hidup sehat masih kurang dari 10 %. Kurangnya perilaku hidup sehat itu mengundang munculnya kebiasaan-kebiasaan tidak sehat di masyarakat. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan, sebab perilaku ini terjadi akibat adanya paksaan atau aturan yang mengharuskan untuk berbuat. Salah satu wujud dari perilaku adalah pengetahuan. Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor: pendidikan, pekerjaan dan umur (Erna & Wahyuni, 2011).

Metode

Penyuluhan mengenai PHBS dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.

1. Tahap Persiapan

Sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan pertama-tama membentuk Tim Penyuluh yang terdiri dari Tim Dosen dan Mahasiswa dan Mahasiswa. Tim kemudian membicarakan tentang teknis kegiatan penyuluhan termasuk perlengkapan yang harus disiapkan.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 08.00 WITA pada tanggal 17 Mei 2022 di TK St. Theresia Taratara. Tim penyuluh kemudian melakukan penyuluhan mengenai PHBS dengan menggunakan alat peraga atau alat bantu yaitu leaflet dan baliho yang berisi gambar-gambar. Anak-anak

diajarkan dan dipraktikkan langsung cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan menggunakan 7 langkah cuci tangan.

- b. Selanjutnya anak-anak dipersilahkan bertanya mengenai materi yang sudah diberikan.

3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap anak-anak dengan melakukan wawancara tentang bagaimana perasaan mereka ketika selesai melihat gambar-gambar dan melakukan praktik cuci tangan yang baik dan benar, dan rata-rata anak-anak tampak bersemangat dan senang.

Hasil

Kegiatan penyuluhan PHBS ini telah dilaksanakan dengan melibatkan Dosen dan mahasiswa STIKes Gunung Maria Tomohon serta anak-anak TK St. Theresia Taratara. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 22 anak dan 5 orang Guru TK. Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar.

Diskusi

PHBS merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan pengertian 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. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan 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. PHBS adalah 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.

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. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan (Kemenkes, 2011).

Cuci tangan 7 langkah (WHO) merupakan cara membersihkan tangan sesuai prosedur yang benar untuk membunuh kuman penyebab penyakit. Dengan mencuci tangan anda pakai sabun baik sebelum makan atau pun sebelum memulai pekerjaan, akan menjaga kesehatan tubuh anda dan mencegah penyebaran penyakit melalui kuman yang menempel di tangan. Bagaimana langkah cuci tangan yang benar? Pengertian cuci tangan 7 langkah adalah tata cara mencuci tangan menggunakan sabun untuk membersihkan jari – jari, telapak dan punggung tangan dari semua kotoran, kuman serta bakteri jahat penyebab penyakit.

Cara Cuci Tangan 7 Langkah Pakai Sabun Yang Baik dan Benar, yaitu:

1. Basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan memakai air yang mengalir, ambil sabun kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut
2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian
3. Jangan lupa jari-jari tangan, gosok sela-sela jari hingga bersih
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan mengatupkan
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan
7. Bersihkan kedua pergelangan tangan secara bergantian dengan cara memutar, kemudian diakhiri dengan membilas seluruh bagian tangan dengan air bersih yang mengalir lalu keringkan memakai handuk atau tisu.

Kesimpulan

Sekolah yang sehat dengan anggota komunitas tingkat sekolah yang berperilaku Hidup Bersih dan Sehat dapat mencegah sekolah menjadi titik penularan atau sumber berbagai penyakit. Demikian pula dengan PHBS di tempat kerja dimana keamanan dan kesehatan menjadi sesuatu yang tidak kalah penting. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang berasal

dari implementasi materi PHBS dapat menjadi kunci untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Menjalankan praktek indikator– indikator PHBS di berbagai tatanan dapat menjadi sebuah gerakan untuk memasyarakatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dimanapun dan juga kapanpun.

Pengakuan/Acknowledgements

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada STIKes Gunung Maria Tomohon dan Yayasan Ratna Miriam yang telah menyetujui kegiatan penyuluhan PHBS ini dan terima kasih pula ducapkan kepada Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (UPPM) STIKes Gunung Maria Tomohon atas dukungan yang diberikan mulai dari pembuatan proposal hingga pembuatan artikel ini. Tim juga mengucapkan terima kasih kepada pihak TK St. Theresia Taratara yang sudah bekerja sama dalam kegiatan ini, serta peserta dalam hal ini mahasiswa/i STIKes Gunung Maria Tomohon yang sudah mengikuti kegiatan penyuluhan ini, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan juga bermanfaat bagi mereka anak-anak di TK St. Theresia Taratara.

Daftar Referensi

- Erna, I., & Wahyuni. (2011). Gambaran Karakteristik Keluarga Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga di Desa Karangasem Wilayah Kerja Puskesmas Tanon II Sragen. *Gaster : Jurnal Kesehatan*, 8(2), 741–749. <http://jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id/index.php/gaster/article/view/25>
- Julianti, R., & Nasirun, H. M. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 11–17. www.dinkes.go.id
- Kemeks. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2406 TAHUN 2011 Tentang Pedoman Umum Penggunaan Antibiotik*, 1–69. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Raharjo, A. S., & Indarjo, S. (2014). Hubungan antara Pengetahuan, Sikap, dan Ketersediaan Fasilitas di Sekolah dalam Penerapan PHBS Membuang Sampah pada Tempatnya. *Unnes Journal of Public Health*, 3(1), 1–10.

Tabi'in, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), 58.
<https://doi.org/10.18592/jea.v6i1.3620>