J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.3, No.5, Oktober 2023

PEMBELAJARAN DINI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SD NEGERI 001 PERHENTIAN RAJA

Oleh
Nurhasanah[1], Anindhita Wahyu Prameswari[2], Defti Oktavia[3], Ellya Syahfitri[4], Muhammad Alvin[5], Muhammad Arif Rahman[6], Muhammad Ariy Naufal[7], Novianty Ramadani Syam[8], Nurasifa Anisa[9], Ummul Athiyah[10], Qoriah Rahman[11]
[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11]Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Riau
Email: [1]nurhasanah.spgk@lecturer.unri.ac.id, [2]anindhita.wahyu2019@student.unri.ac.id, [3]defti.oktavia6570@student.unri.ac.id, [4]llya.syahfitri5983@student.unri.ac.id, [5]muhammad.alvin2200@student.unri.ac.id, [6]muhammad.arif1457@student.unri.ac.id, [7]muhammad.ariy2287@student.unri.ac.id, [8]novianty.ramadani4043@student.unri.ac.id, [9]nurasifa.anisa6244@student.unri.ac.id, [10]ummul.athiyah6096@student.unri.ac.id, [11]qoriah.rahman6571@student.unri.ac.id

Article History:
Received: 21-08-2023
Revised: 08-09-2023
Accepted: 26-09-2023

Keywords:
PHBS, Early Learning, Elementary School

Abstract: *Clean and healthy living behavior is a health behavior carried out by self-awareness. Implementing PHBS can be useful in improving health in the environment around the school. Education in children needs to be instilled from an early age, including teaching clean and healthy living behavior. One of the benefits is that children get used to doing this good thing, so that it carries over into adulthood. So the author aims to provide early learning regarding clean and healthy living behavior at SD Negeri 001 Perhentian Raja. This research uses descriptive research with research methods using several implementation stages, namely initial observation, providing direction and information and hand washing practices. Educational activities were followed enthusiastically until the activity was completed. Students are able to follow movements as examples of behavior that is classified as PHBS*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang, tanpa kesehatan yang baik maka setiap orang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Gaya hidup masyarakat tentunya mempengaruhi kesehatan, baik dipengaruhi oleh gaya hidup maupun aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sangat penting bagi manusia. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran melalui pembelajaran untuk membantu suatu keluarga, kelompok atau masyarakat agar mampu membantu dirinya sendiri (mandiri) dalam bidang kesehatan, dan berperan aktif. dalam mencapai kesehatan. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan suatu tindakan yang dilakukan setiap orang dengan hati nuraninya dan dilakukan secara terus menerus setiap hari untuk mencapai tingkat kesehatan yang memungkinkan seseorang dapat hidup sehat dan aktif. Tujuan dari PHBS adalah untuk

meningkatkan kesadaran masyarakat agar secara sadar dapat melakukan perilaku yang dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan. Memelihara dan mencapai derajat kesehatan yang baik dapat dilakukan melalui perilaku hidup sehat dan menjaga lingkungan sehat yang dapat mencegah terjadinya gangguan akibat penyakit. Oleh karena itu, menerapkan pola hidup bersih dan sehat merupakan tanggung jawab setiap orang. (Muchtar, Suhadi, & Zainuddin, 2023)

Pemberian kesempatan pendidikan kepada anak merupakan salah satu upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia sejak usia dini. Pada tahap perkembangan dan kedewasaan manakah anak harus mempunyai potensi untuk menciptakan nilai-nilai tersebut? Selain itu, anak kecil akan mudah terserang berbagai penyakit akibat ketidakpatuhan terhadap kebersihan makanan sehingga rentan tertular bakteri atau virus dari makanan yang dikonsumsinya. Kebutuhan gizi anak harus terpenuhi dengan baik karena perkembangan kognitif, fisik dan lainnya berlangsung terus menerus. Anak-anak menyukai makanan cepat saji dan lebih memilih makanan ringan daripada makanan pokok. Pencegahan masalah gizi pada anak prasekolah harus segera dilaksanakan agar generasi penerus anak sehat, berprestasi di sekolah, mudah belajar dan menjadi agen perubahan perilaku bagi keluarga dan masyarakat.

Sekolah merupakan tempat belajar dimana anak memperoleh pendidikan formal. Selain sebagai tempat belajar, sekolah juga menjadi tempat yang berpotensi menimbulkan risiko penularan penyakit. Penularan lebih mungkin terjadi pada anak-anak karena daya tahan tubuh mereka belum sebaik orang dewasa.(Mariana Larira, Rasmiati, & Mien, 2021)

Anak merupakan aset masa depan yang perlu dijaga. Di sekolah, anak tidak bisa mengontrol perilakunya. Mereka makan dan bermain tanpa pengawasan. Oleh karena itu, mereka rentan terhadap gangguan kesehatan seperti diare. Data lapangan mengenai perilaku anak dalam mencuci tangan yang benar masih sangat lemah. Diharapkan dengan adanya kegiatan penyuluhan dan kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat yang dilaksanakan di sekolah dapat mengurangi permasalahan kesehatan. Pemerolehan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah dicapai berdasarkan pengetahuan dan keterseediaan fasilitas sekolah, baik sarana maupun prasarana. UKS adalah program yang didistribusikan secara luas di banyak sekolah yang berbeda.(Rini, Purwanti, & Minardo, 2022)

Pengenalan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebaiknya diperkenalkan sejak tingkat sekolah dasar (SD), karena pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak dapat dimulai dari tingkat sekolah dasar. Untuk mengenalkan dan menanamkan PHBS pada siswa sekolah dasar, banyak upaya yang perlu dilakukan, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan peningkatan kesadaran tentang PHBS pada siswa sekolah dasar. (Ningsih, Purwaningsih, Udyani, Budianto, & Zuchrilah, 2019)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait pembelajaran dini perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang dipusatkan pada anak-anak di SD Negeri 001 Perhentian Raja Kabupaten Kampar, Riau, menyadari beberapa permasalahan yang perlu diperhatikan seperti rendahnya kesadaran siswa dalam PHBS, kurangnya integrasi sosial. tentang pentingnya PHBS bagi anak dan sekolah, serta banyaknya data yang menunjukkan terjadinya penyakit tertentu yang sering menyerang anak usia sekolah (6-10 tahun), misalnya diare, cacingan, dan anemia, yang sering dikaitkan

dengan PHBS.(Solikin, Cahyani, & Setyawan, 2022)

Tujuan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah informasi terkait PBHS, jenis-jenis PHBS di sekolah dan simulasi kepada para siswa sebagai contoh dari PHBS. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan pembelajaran dini pada anak-anak Sd Negeri 001 Perhentian Raja.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif, penelitian deskriptif ini dilaksanakan di SD Negeri 001 Perhentian Raja, Kkabupaten Kampar, Riau. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di SD Negeri 001 Perhentian Raja. Dengan meto de penelitian ini adalah menggunakan beberapa tahap pelaksanaan, yaitu diantaranya :

1. Observasi awal
   Kegiatan ini dilakukan sebelum melakukan pelayanan. Tujuan dari langkah ini adalah mengumpulkan data umum yang sesuai dengan yang diharapkan;
2. Pembe rian arahan kepada anak-anak SD
   Pemaparan materi kepada anak sekolah dasar disesuaikan dengan gaya bahasanya dan bersifat merangsang agar mereka dapat memahami materi;
3. Praktik cuci tangan
   Cuci tangan secara menyeluruh dan benar untuk menghindari bakteri dan kuman pada tangan;

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tujuan dari pelaksanaan penelitian yang berjudul "Pembelajaran Dini Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di SD Negeri 001 Perhentian Raja" yakni masih terdapat beberapa siswa yang kurang mengetahui terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Perilaku adalah suatu tindakan yang dapat diubah. Perubahan perilaku dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan memberikan edukasi melalui kegiatan peningkatan kesadaran. Edukasi merupakan upaya membujuk atau belajar dari masyarakat agar masyarakat dapat mengambil langkah-langkah praktis untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Perubahan atau tindakan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang diciptakan melalui pendidikan kesehatan didasarkan pada pengetahuan dan kesadaran melalui proses pembelajaran. Faktor yang dapat memudahkan atau mempengaruhi perilaku seseorang atau masyarakat adalah pengetahuan dan sikap orang atau masyarakat terseburt terhadap apa yang perlu dilakukan. Pengetahuan dipengaruhi oleh proses belajar. Proses pembelajaran itu sendiri dipengaruhi oleh banyak faktor yang berbeda, antara lain subjek belajar, guru, metode yang digunakan, kurikulum, perpustakaan, dan lain-lain. Apabila unsur-unsur terseburt tersaji dengan baik maka proses pembelajaran akan sangat efektif, hasil yang diperoleh akan optimal dan pengetahuan akan bertambah.

Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan utama yang dipilih untuk melaksanakan PHBS. Sebagai sarana pendidikan, penerapan perilaku PHBS dapat mewujudkan anak yang sehat dan aktif. Sekolah merupakan tempat yang ideal dan

strategis untuk melaksanakan kegiatan pendidikan. Melalui pendidikan sekolah, siswa belajar memahami dampak dari perilaku sehat dan tidak sehat. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah harus melibatkan peran serta seluruh pemangku kepentingan, baik guru, siswa, maupun masyarakat sekitar sekolah.

Sekolah bukan hanya sekedar sarana pendidikan yang mengajarkan ilmu pengetahuan umum, namun ilmu kesehatan dapat diajarkan di sekolah untuk menciptakan sumber daya manusia yang berprestasi, cerdas dan sehat. Sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing adalah sumber daya manusia yang sehat. Kesehatan yang baik dicapai dengan memprakteekkan perilaku kesehatan sejak dini, dimulai pada anak usia sekolah. Sumber daya manusia yang berkualitas dapat diperoleh melalui pendidikan yang disertai dengan kesehatan yang baik. Siswa rentan terhadap penyakit. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan pada anak usia sekolah harus mendapat perhatian prioritas. Meningkatkan pengetahuan siswa melalui praktek dan memberikan materi tentang pola hidup bersih dan sehat.

Program Pembelajaran Dini Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan di SD Negeri 001 Perhentian Raja bertujuan untuk memberikan informasi dan pengetahuan terkait PHBS serta pentingnya penerapan PHBS sejak dini pada anak.

Observasi pertama dilakukan di SD Negeri 001 Perhentian Raja untuk mengamati langsung kondisi lingkungan dan mengamati tingkah laku siswa pada saat jam istirahat. Namun masih ditemukan beberapa siswa yang tidak mencuci tangan sebelum makan, makan dengan tangan setelah bermain di luar, mengonsumsi makanan yang tidak sehat, bermain sambil makan, dan membuang sampah sembarangan.

Dengan observasi yang telah dilakukan maka dimulailah pembelajaran dini kepada siswa SD Negeri 001 Perhentian Raja dengan menginformasi dengan menarik agar siswa pun dapat memahami tujuan dari wawasan yang diberikan. Diantaranya terkait :

1. Cara hidup bersih dan sehat
   Jelaskan cara mencuci tangan sebelum makan, tidak memakan makanan yang terdapat lalat, meninggalkannya di luar ruangan, mencuci tangan dengan bersih setelah buang air besar, dan membuang sampah pada tempatnya. Selain itu juga diselenggarakan pemeriksaan kesehatan;
2. Mencuci tangan yang benar
   Anak perlu mengetahui langkah-langkahnya, bukan sekedar mencuci tangan dengan air. Ada langkah-langkah mencuci tangan yang perlu Anda biasakan. Pentingnya mencuci tangan dan dampak tidak mencuci tangan juga dijelaskan.
3. Jajanan sehat
   Anak-anak –penting– sejak dini dikenalkan dengan pewarna makanan yang berbahaya dan cara penyimpanannya;
4. Manfaat hidup bersih
   Dapat terhindar dari masalah kesehatan, rajin masuk sekolah, dan dapat meningkatnya prestasi di sekolah
5. Akibat yang akan terjadi jika perilaku ini tidak dilakukan

Berdasarkan World Health Organization (WHO), langkah-langkah mencuci tangan yang dipergakan dan dipraktikkan oleh anak-anak adalah sebagai berikut.

- Ke dua te lapak tangan dibasahi hingga pe rte ngahan le ngan de ngan me makai air yang me ngalir dan dibe ri sabun ke mudian usap dan go so k ke dua te lapak tangan sampai rata.
- Ke dua punggung tangan diusap dan digo so k se cara be rgantian se cara le mbut.
- Se la-se la jari digo so k hingga be rsih se cara be rgantian (kanan-kiri).
- Ujung jari dibe rsihkan se cara be rgantian de ngan me ngatupkan.
- Ke dua ibu jari se cara be rgantian digo so k dan diputar.
- Ujung jari ditakkan ke te lapak tangan ke mudian go so k pe rlahan dan be rgantian.
- Ke dua pe rge langan tangan dibe rsihkan se cara be rgantian de ngan cara me mutar. Langkah te rakhir, se luruh bagian tangan dibilas de ngan be rsih de ngan air yang me ngalir lalu ke ringkan me makai handuk atau tisu.

Ke giatan e dukasi dilaksanakan de ngan antusias hingga ke giatan be rakhir. Siswa dapat me ne lusuri ge rak-ge rik se bagai co nto h pe rilaku yang te rgo lo ng PHBS. Se luruh pe se rta me rasa se nang me ngikuti ke giatan te rse but kare na dilakukan de ngan cara yang me nye nangkan. Hal ini ditunjukkan me lalui se mangat tanya jawab saat be rdiskusi. Se ko lah me mbe rikan dukungan yang sangat baik de ngan me nye diakan ruang ke las di mana ke giatan dapat be rlangsung. Ke giatan pe ndidikan te rlaksana de ngan e fe ktif be rkat fasilitas yang digunakan, kapasitas ke las yang cukup dan pe ncahayaan yang baik se hingga mate ri dapat te rsampaikan de ngan je las.

KESIMPULAN

Ke giatan pe ngabdian masyarakat de ngan to pik Pe mbe lajaran dini Pe rilaku Hidup Be rsih dan Se hat (PHBS) pada siswa-siswi SD Ne ge ri 001 Pe rhe ntian Raja be rjalan de ngan baik. Ke giatan e dukasi diikuti de ngan pe nuh antusias sampai ke giatan se le sai. Para siswa mampu me ngikuti ge rakan-ge rakan se bagai co nto h pe rilaku yang te rgo lo ng PHBS. Se mua pe se rta me ngikuti ke giatan de ngan se nang hati kare na dilakukan de ngan cara yang me nye nangkan.

PHBS yang e fe ktif ini diharapkan mampu me mbantu individu di se ko lah untuk se lalu me njaga ke se hatan se hingga siswa dapat te rle pas dari pe nyakit te rutama yang se nsitif me nginfe ksi anak usia se ko lah dasar pada umumnya

DAFTAR PUSTAKA

[1] Mariana Larira, Dina, Rasmiati, Ke tut, & Mie n. (2021). Pe mbe lajaran Dini Pe rilaku Hidup Be rsih Se hat (PHBS). *Karya Ke se hatan Jo urnal o f Co mmunity E ngage me nt* , *1*(2), 16–20. Re trie ve d fro m https://stike sks-ke ndari.e -jo urnal.id/jikk

[2] Muchtar, Fe briana, Suhadi, & Zainuddin, Asnia. (2023). E DUKASI PE RILAKU HIDUP BE RSIH DAN SE HAT (PHBS) PADA SISWA SD NE GE RI 9 MO RAMO , DE SA RANO O HA RAYA, KE CAMATAN MO RAMO , KABUPATE N KO NAWE SE LATAN E DUCATIO N. *Jurnal GE MBIRA (Pe ngabdian Ke pada Masyarakat)*, *1*(4), 871–880.

[3] Ningsih, E rlinda, Purwaningsih, Dian Yanuarita, Udyani, Kartika, Budianto , Agus, & Zuchrilah, Daril Ridho . (2019). Pe nyuluhan Pe rilaku Hidup Be rsih dan Se hat Se jak Dini dan Pe mbe rian Fasilitas Ke be rsihan di SD Ne ge ri 1 Bange ran. *JPP IPTE K (Jurnal Pe ngabdian Dan Pe ne rapan IPTE K)*, *3*(1), 7–14. https://do i.o rg/10.31284/j.jpp-ipte k.2019.v3i1.488

[4] Rini, Z. R., Purwanti, K. Y., & Minardo , J. (2022). Pe nyuluhan Pe rilaku Hidup Be rsih

Dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar. *... Jurnal Pengabdian Kepada ...*, *1*, 80–84. Retrieved from https://e-abdimas.unw.ac.id/index.php/jfkp/article/view/254

[5] Solikin, Rahmawati, Cahyani, Indah Wahyu Nur, & Setyawan, Agung. (2022). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar di SD Negeri Tambaan 1*. *6*(2), 238–241.