

## PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PERILAKU HIDUP SEHAT DI SDN 1 KEDIRI

Rima Wilantika<sup>1</sup>, Hamid Mukhlis<sup>2</sup>, Rully Afrita<sup>3</sup>, Dewi Karisma<sup>4</sup>, Shoffya Al-Karimah<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup>*Prodi Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu*  
[rimawilantika671@gmail.com](mailto:rimawilantika671@gmail.com)

### Abstrak

Penyuluhan kesehatan adalah salah satu metode yang dapat diterapkan untuk tindakan preventif guna mengingatkan masyarakat pentingnya menjaga kesehatan. Melalui metode penyuluhan maka pemeliharaan kesehatan masyarakat dapat dimulai dari kesadaran setiap individu, keluarga, kelompok dan masyarakat luas. Adapun metode pada kegiatan ini yang disesuaikan dengan kondisi lingkungan. Melakukan penyuluhan di sekolah dasar untuk memperkenalkan dan memberikan pemahaman ke siswa sejak dini mengenai pola hidup bersih dan sehat disertai dengan praktek cara mencuci tangan yang benar untuk setiap murid. Kerja bakti bersih lingkungan sekolah untuk menjaga dan meningkatkan kualitas lingkungan tempat siswa belajar. Materi penyuluhan hidup sehat di institusi pendidikan dan praktek cuci tangan yang benar untuk siswa dimaksudkan antara lain agar para siswa dapat mengenali penyakit yang dapat ditimbulkan akibat tidak mencuci tangan.

**Kata kunci:** Penyuluhan, perilaku hidup sehat, siswa

### PENDAHULUAN

Penyuluhan kesehatan adalah salah satu metode yang dapat diterapkan untuk tindakan preventif guna mengingatkan masyarakat pentingnya menjaga kesehatan. Melalui metode penyuluhan maka pemeliharaan kesehatan masyarakat dapat dimulai dari kesadaran setiap individu, keluarga, kelompok dan masyarakat luas. Kegiatan penyuluhan langsung ke masyarakat terutama masyarakat yang masih jauh dari jangkauan media informasi maupun fasilitas kesehatan akan dapat membantu masyarakat mendapatkan informasi kesehatan, maka dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat mendukung hak literasi informasi kesehatan setiap individu (Prasanti & Fuady, 2017).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri secara mandiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. (Kemenkes RI, 2011). Tujuan dari PHBS merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, mapun kemampuan masyarakat untuk hidup bersih dan sehat, kemudian untuk meningkatkan peran serta aktif masyarakat termasuk dunia usaha dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

Pendidikan kesehatan diartikan sebagai upaya yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada peserta didik tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek kesehatan pribadi (fisik, mental, dan sosial) agar kepribadiannya dapat tumbuh dan berkembang dengan baik melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Pendidikan kesehatan meliputi pengetahuan, sikap dan tindakan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). Kaitannya dengan

pendidikan kesehatan, sekolah sehat harus memberikan bantuan kepada siswanya untuk memperoleh pengetahuan, sikap, dan tindakan PHBS, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler (Kemendikbud, 2012).

Pelayanan kesehatan mencakup kegiatan promotif, preventif, serta kuratif dan rehabilitatif. Kegiatan promotif merupakan kegiatan peningkatan derajat kesehatan yang dapat dilakukan dengan kaderisasi dokter kecil, pembinaan kantin sekolah sehat, dan pembinaan keteladanan berperilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan preventif meliputi upaya pencegahan terhadap penyakit seperti pemeriksaan berkala kesehatan tiap enam bulan, imunisasi, penjarangan kesehatan bagi siswa baru, melakukan pemberantasan bibit penyakit, serta melakukan konseling terhadap siswa dengan bantuan pihak yang dianggap mampu. Kegiatan kuratif dan rehabilitatif dilakukan melalui diagnosa dini, pengobatan ringan, pertolongan pertama, serta rujukan medis untuk mencegah terjadinya komplikasi dan kecacatan. Pembinaan lingkungan sekolah sehat memungkinkan siswa dapat mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya untuk mencapai proses belajar yang maksimal (Hotmaida, Fuadah, Buluaro, & Febriani, 2018).

Perumusan masalah dari beberapa laporan pada tahun 2019 riset kesehatan sebelumnya diketahui bahwa rumah tangga yang telah menerapkan PHBS baru mencapai 38,7% yang menunjukkan angka yang belum optimal. Demikian pula pada tingkatan institusi pendidikan, instansi tempat kerja, di tempat umum dan pada fasilitas kesehatan, praktek hidup sehat juga belum terlaksana sebagaimana mestinya. Berdasarkan Analisa situasi berbasis data-data tersebut di atas, maka tim penulis melakukan program pengabdian masyarakat ini untuk memperluas pengetahuan anak-anak tentang perilaku hidup sehat.

Pendidikan formal di Indonesia diawali pada jenjang Sekolah Dasar (SD) yang memfokuskan pendidikan pada anak-anak usia 6- 12 tahun (Prastianingsih, 2010). Usia tersebut berada pada tahap di mana anak rentan terserang penyakit. Menurut Rosso dan Rina (2009), banyak penyakit yang diderita anak-anak pada masa awal pertumbuhannya (0-5 tahun) dapat muncul kembali pada masa sekolah, terutama di awal-awal sekolah (6-8 Tahun). Rendahnya tingkat hubungan antara pengetahuan kesehatan anak tentu saja dapat mengganggu anak dalam melakukan tugas perkembangannya. Berdasarkan pendapat dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), faktor yang mempengaruhi kesehatan meliputi benda hidup, benda mati, peristiwa alam, faktor lingkungan buatan manusia, keturunan, dan perilaku. Notoatmodjo (2007) faktor yang mempengaruhi kesehatan meliputi lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan hereditas. Keduanya menyatakan bahwa faktor perilaku yang dalam hal ini berupa tindakan memiliki pengaruh terbesar setelah faktor lingkungan terhadap derajat kesehatan setiap individu. Berdasarkan laporan Riskesdas 2018, sebanyak 95,7% anak sudah melaksanakan sikat gigi, namun hanya 1,7% saja yang telah melakukannya dengan benar. Selain itu, perilaku konsumsi tembakau aktif setiap hari pada anak mencapai 0,5% dan 0,9% lainnya merokok dengan intensitas kadang-kadang.

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu upaya promosi kesehatan yang bertujuan agar setiap orang dapat tinggal di lingkungan yang bersih dan sehat dengan menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar dapat

menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Raksanagara dan Raksanagara, 2015). Pemberdayaan masyarakat merupakan bagian yang sangat penting dan bahkan dapat dikatakan sebagai ujung tombak untuk promosi kesehatan. Pemberdayaan akan lebih berhasil jika dilaksanakan melalui kemitraan serta menggunakan metode dan teknik yang tepat. Salah satu misi promosi kesehatan adalah memberdayakan individu, keluarga dan masyarakat untuk hidup sehat. Oleh sebab itu sasaran promosi kesehatan dapat melalui pemberdayaan individu, pemberdayaan keluarga dan pemberdayaan kelompok atau masyarakat.

## **METODE**

Adapun metode pada kegiatan ini yang disesuaikan dengan kondisi lingkungan. Melakukan penyuluhan di sekolah dasar untuk memperkenalkan dan memberikan pemahaman ke siswa sejak dini mengenai pola hidup bersih dan sehat disertai dengan praktek cara mencuci tangan yang benar untuk setiap murid. Kerja bakti bersih lingkungan sekolah untuk menjaga dan meningkatkan kualitas lingkungan tempat siswa belajar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tim pelaksana pengabdian masyarakat menjadikan murid usia sekolah dasar sebagai sasaran pengenalan perilaku hidup sehat dengan pertimbangan bahwa praktek perilaku hidup sehat harus sudah diperkenalkan pada usia dini agar mereka sejak awal telah mengetahui perilaku hidup sehat yang baik. Selain itu hasil penelitian dari United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) bahwa untuk mencegah penyakit tidak menular (PTM) dikemudian hari harus dilakukan pencegahan berbasis siklus hidup manusia termasuk pencegahan yang dilakukan sejak usia dini yaitu dengan cara memperkenalkan pola hidup sehat pada usia anak sekolah.

Kegiatan diawali dengan perkenalan tim pengabdian kepada pihak sekolah, yaitu Kepala Sekolah SDN 1 Kediri beserta guru-gurunya. Setelah itu langsung dilanjutkan dengan penyuluhan pola hidup sehat di kelas-kelas. Sebelum kegiatan dimulai, tim membagikan daftar pertanyaan mengenai perilaku hidup sehat kepada peserta untuk mengetahui pengetahuan dasar peserta. Setelah materi dibawakan, dilanjutkan pula dengan sesi tanya jawab kepada peserta penyuluhan. Diakhir sesi, tim membagikan kembali lembar soal untuk mengetahui pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan. Hasilnya ternyata kemampuan peserta sebagian besar meningkat.

Materi penyuluhan hidup sehat di institusi pendidikan dan praktek cuci tangan yang benar untuk siswa dimaksudkan antara lain agar para siswa dapat mengenali penyakit yang dapat ditimbulkan akibat tidak mencuci tangan. Dijelaskan pula bahwa dengan hidup sehat dapat meningkatkan prestasi belajar karena kondisi tumbuh kembang siswa juga baik sehingga mampu menyerap pelajaran yang diberikan oleh para guru di sekolah. Pentingnya menekankan perilaku cuci tangan ke murid sejak usia dini adalah karena berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku cuci tangan murid dengan angka kejadian cacangan.



Gambar 1. Penerapan pembiasaan cuci tangan



Gambar 2. Pengajaran sikat gigi yang benar

## KESIMPULAN

Kegiatan PKM dengan perilaku hidup sehat pada anak sekolah yang dilaksanakan di SDN 1 Kediri berjalan dengan lancar. Semua siswa antusias mengikuti kegiatan ini, sehingga kegiatan PKM ini telah mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa agar dapat mempraktekan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya. Berhubungan dengan perilaku maka untuk kegiatan penyuluhan hidup sehat disarankan untuk dilakukan secara berkelanjutan agar siswa terbiasa hidup bersih dan sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kemendikbud. (2012). Pedoman Pelaksanaan UKS di Sekolah. Jakarta: Kemendikbud.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Hotmaida, L., Fuadah, F., Buluaro, K., & Febriani, M. (2018). Sosialisasi dan Pemberian Sarana Penunjang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD Sukawening Kecamatan Ciwidey Kabupaten Bandung. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2).
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT Rineka

Prasanti dan Fuadi. (2017). Strategi Komunikasi Dalam Kesiapan Menghadapi Bencana Longsor Bagi Masyarakat Di Bandung Barat (Studi Kasus Tentang Strategi Komunikasi Dalam Kesiapan Menghadapi Bencana Longsor Bagi Masyarakat Kawasan Pertanian Di Kaki Gunung Burangrang, Kab.Bandung Barat). *Jurnal Komunikasi*. 1 (2). 135-148.

Prastianingsih Y. (2010). Perbedaan tingkat perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di Sekolah Dasar dan Sekolah Dasar Swasta di Kecamatan Kenjeran: Universitas Muhammadiyah.

Raksanagara, A. S., & Raksanagara, A. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan yang Penting pada Tatanan Rumah Tangga di Kota Bandung. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 1, 30–34

Rosso, J. dan Rina A. (2019). Investasi Kesehatan dan Gizi Sekolah di Indonesia.