

SOSIALISASI DAN PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SMPN
SATAP 1 KAYANGAN KABUPATEN LOMBOK UTARA

Muhamad Faizan¹, Lukmanul Hakim²

¹ SMPN Satap 1 Kayangan (Kabupaten Lombok Utara), (Indonesia)

² Universitas Pendidikan Mandalika Mataram (Mataram), Indonesia)

*Corresponding author email: faizzane.bio@gmail.com

History Article

Article history:

Received November
15, 2024

Approved Desember
26, 2024

Keywords:

*Schools, students, clean
and healthy lifestyle*

ABSTRACT

In principle, clean and healthy living behavior must be instilled from an early age, at least from middle school age or even elementary school. Because basically the health experienced by school-age children is very complex and varied, but according to many children who are sick today because of a lack of knowledge about personal hygiene. Socialization regarding the implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) to students is a response to problems that occur which is carried out in order to increase students' awareness and knowledge so they can practice Clean and Healthy Living Behavior. This outreach was carried out to students of SMPN Satap 1 Kayangan, North Lombok Regency. The implementation method uses a qualitative method to identify the Clean and Healthy Lifestyle of school children at the SMPN level. The activity was carried out in two stages, namely planning and implementation through lectures, questions and answers, and hand washing demonstrations. The PHBS

socialization activities went smoothly and well, all students enthusiastically took part in the socialization activities regarding PHBS. Based on the explanation of PHBS socialization activities for students at SMPN Satap 1 Kayangan above, it can be concluded that there is an increase in students' understanding and knowledge after receiving socialization on the cultivation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). From these results, it is hoped that students will become more concerned about personal and environmental hygiene, especially in the school environment, by always washing their hands, consuming healthy snacks in the school canteen, using clean and healthy toilets, exercising, maintaining body hygiene, namely nails, hair and teeth, and throwing away waste in its place, and be able to be more sensitive and responsive if there are symptoms of health problems due to PHBS in the surrounding area

ABSTRAK

Pada prinsipnya, perilaku hidup bersih dan sehat harus mulai ditanamkan sejak dini, minimal sejak usia menengah pertama bahkan tingkat dasar. Karena pada dasarnya kesehatan yang dialami anak usia sekolah sangat kompleks dan bervariasi, namun menurut Banyak anak yang sakit saat ini karena kurangnya pengetahuan tentang kebersihan diri. Sosialisasi mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada peserta didik menjadi penanggulangan atas masalah yang terjadi yang mana dilakukan demi meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa agar dapat mempraktekkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sosialisasi ini dilakukan kepada peserta didik SMPN Satap 1 Kayangan Kabupaten Lombok Utara. Metode pelaksanaan menggunakan metode kualitatif mengidentifikasi Pola Hidup Bersih dan

Sehat anak-anak sekolah ditingkat SMPN. Kegiatan dilaksanakan melalui dua tahap yaitu perencanaan dan pelaksanaan melalui ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi cuci tangan. Kegiatan sosialisasi PHBS berjalan dengan lancar dan baik, semua siswa antusias mengikuti kegiatan sosialisasi mengenai PHBS. Berdasarkan paparan kegiatan sosialisasi PHBS pada siswa-siswa didik di SMPN Satap 1 Kayangan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman dan pengetahuan dari siswa setelah mendapatkan sosialisasi penanaman Perilaku Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Dari hasil ini diharapkan para siswa semakin peduli terhadap kebersihan diri dan lingkungan terutama di lingkungan sekolah dengan selalu mencuci tangan, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan toilet yang bersih dan sehat, olahraga, memelihara kebersihan badan yaitu kuku, rambut dan gigi, dan membuang sampah pada tempatnya, serta mampu lebih peka dan tanggap jika di sekitarnya terdapat gejala-gejala gangguan kesehatan akibat PHBS

© 2024 Jurnal NGABDI Lichen Institute

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan hal yang mudah serta murah, apabila dibandingkan dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan jika mengalami gangguan kesehatan. Kesehatan merupakan keadaan sehat atau sempurna fisik, mental, spritual ataupun sosial yang mengharapakan setiap individu agar hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Endah

Nurmahmudah, 2017). Untuk memperoleh hidup yang sehat, maka setiap individu harus mampu menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS (Simbolon, 2018). 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 (Wibisana, 2020). Secara singkat, PHBS merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran pribadi tanpa paksaan (Hamidah N, dkk, 2023)

PHBS di sekolah dilakukan terutama untuk meningkatkan kesadaran diri siswa, dengan didorong stimulasi berupa penguatan tentang menjaga PHBS didukung dengan adanya sarana dan prasarana (Syalwa Anggun Indiani, 2023). Indikator penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah antara lain mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan toilet yang bersih dan sehat, melakukan kegiatan olahraga yang teratur dan terukur, memelihara kebersihan badan yaitu kuku, rambut dan gigi, dan membuang sampah pada tempatnya (Syalwa Anggun Indiani, 2023).

Peserta didik merupakan sasaran yang paling tepat dalam konteks perubahan perilaku, pengetahuan dan kebiasaan berperilaku hidup sehat (Hamidah, 2021). Peserta didik merupakan usia yang rawan akan masalah kesehatan sehingga bisa berpengaruh pada proses, perkembangan serta prestasi belajar peserta didik (Hamidah, 2021). Masalah kesehatan yang sering timbul pada usia anak sekolah yaitu gangguan perilaku, gangguan perkembangan fisiologis hingga gangguan dalam belajar dan juga masalah kesehatan umum (Mustikawati, 2017). Oleh karena itu, senada dengan pendapat para ahli dan latar belakang yang ada maka sosialisasi

mengenai penerapan PHBS kepada peserta didik sangat penting dilakukan demi meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa agar dapat melakukan PHBS di lingkungannya (Rahman, 2018).

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan antara lain: (1) tahap persiapan, yaitu analisis keadaan, persiapan materi dan perencanaan kegiatan, Survey situasi sekolah dan melakukan koordinasi untuk menentukan pelaksanaan dan menyusun usulan untuk program kerja, (2) tahap pelaksanaan di SMPN Satap 1 Kayangan melalui sosialisasi dan demonstrasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi PHBS berjalan dengan lancar dan baik, semua siswa antusias mengikuti kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat ini. Pelaksanaan kegiatan PHBS bagi anak pelajar ini mengacu pada 2 langkah yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan

Tahap Pertama

Tahap pertama kegiatan sosialisasi ini adalah persiapan. Pada tahap persiapan terdapat hal-hal penting yang dapat dilakukan agar pelaksanaan kegiatan terlaksana dengan baik, sebagai berikut: (1) melakukan koordinasi kegiatan penyuluhan dengan pihak mitra sekolah yaitu kepala sekolah, (2) mempersiapkan materi dan media sosialisasi berupa poster, sabun dan bak air untuk praktik cuci tangan, (3) mempersiapkan perlengkapan lain berupa pengeras suara (loud speaker), (4) menyusun daftar acara, Pembawa acara (Master of Ceremony), narasumber, demonstrator, dokumentasi serta pihak-pihak lain yang terlibat.

Tahap kedua adalah Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan yaitu kegiatan sosialisasi PHBS yang dilaksanakan pada hari jumat, 28 Juli 2023 pada pukul 07.30 – 08.30 WIB. Kegiatan sosialisasi PHBS diselenggarakan di SMPN Satap 1 Kayangan Kabupaten Lombok Utara. Kegiatan sosialisasi dimulai dengan kegiatan perkenalan ke peserta dilanjutkan pembukaaan, dan penjelasan pelaksanaan PHBS oleh Moderator. Kegiatan sosialisasi terbagi dua, yaitu kegiatan inti: paparan PHBS, diskusi dan tanya jawab. Penyampaian materi PHBS oleh narasumber dimulai dengan sosialisasi pengetahuan dasar kebersihan, pengertian PHBS, manfaat PHBS, Indikator PHBS di sekolah dan pelaksanaan PHBS.peserta mempraktikan mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan toilet yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memelihara kebersihan badan yaitu kuku, rambut dan gigi, dan membuang sampah pada tempatnya dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab mengenai materi yang telah disampaikan.

Adapaun kegiatan demonstrasi mencuci tangan dengan baik menggunakan sabun yang diperagakan oleh mahasiswa-mahasiswa KKN UPR. Demonstrasi merujuk pada pedoman 8 langkah-langkah mencuci tangan dengan baik dan benar menurut World Health Organiatation / WHO (WHO, 2009). Demonstrasi dari para demonstrator, dilanjutkan dengan praktik dari 4 orang siswa mencoba langsung bagaimana langkah mencuci tangan yang baik dan praktik dari 4 orang siswa SMPN Satap 1 Kayangan didampingi oleh para mpanitia.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan kegiatan sosialisasi PHBS pada siswa-siswa peserta didik di SMPN Satap 1 Kayangan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman dan pengetahuan dari siswa setelah mendapatkan sosialisasi penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Dari hasil ini diharapkan para siswa semakin peduli terhadap kebersihan diri dan lingkungan terutama di lingkungan sekolah dengan selalu mencuci tangan, mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan toilet yang bersih dan sehat, olahraga, memelihara kebersihan badan yaitu kuku, rambut dan gigi, dan membuang sampah pada tempatnya, serta mampu lebih peka dan tanggap jika di sekitarnya terdapat gejala-gejala gangguan kesehatan akibat PHBS.

REFERENCES

- Endah Nurmahmudah, T Puspitasari, I T Agustin. 2017. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah. Jurnal Abdimas Umtas. 1 (2): 46-52.
- Hamidah, N. T W Garib, D A Nindito, M Santoso. 2021. Installation Assistance Repeated Processing Technology Septictank (RPS) in Pahandut Seberang Village, Palangka Raya City. IOP Conf. Series: Earth and Environmental Science. 832 (012056): 1-10.
- Hamidah, N., Frieda, D A Nindito, M Santoso. 2023. Partisipasi Masyarakat di Kelurahan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya dalam Pelatihan Program Green Kampung. Diteksi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Teknik Universitas Palangka Raya. 1 (2): 96-105.
- Hamidah, N., I Sangalang, A Rosalia, Yunita, E S Rahayu. 2023. Pengabdian Arsitektur ke Betang Toyoi di Desa Tumbang Malahoi, Kabupaten Gunung Mas. Diteksi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Teknik Universitas Palangka Raya. 1(1): 9-15.
- Hamidah, N. 2020. Partisipasi Masyarakat Dalam Perencanaan Ruang Terbuka Hijau di Kelurahan Bukit Tunggal Kota Palangka Raya. Dinamika Jurnal, Jurnal Pengabdian Masyarakat. UNSOED 2, (1): 8-18.

- Lubis, Z. S. 2019. Pengaruh penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak tentang PHBS. 3 (2252): 58-66.
- Mustikawati, I. S. 2017. Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Studi Kualitatif pada Ibu-Ibu di Kampung Nelayan Muara Angke Jakarta Utara; Studi Kualitatif. ARKESMAS. 2(1): 115-125
- Rahman, H., & Patilaiya, H. La. 2018. Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat. PPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat), 2(2): 1-7.
- P Simbolon, N Simbolon, M Siringo-ringo. 2018. Penerapan UKS dengan PHBS di Wilayah Kerja Puskemas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang. Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia. 17(1): 16-25.