

## Penerapan Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di SDN 1 Sucopangepok dan SDN 2 Sucopangepok

Edhi Siswanto\*, Ahmad Widarta Setiadi  
Universitas Muhammadiyah Jember  
Email: edhisiswanto@unmuhjember.ac.id

### ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan – kegiatan kesehatan di masyarakat. PHBS yang di lakukan mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Jember yaitu sosialisasi tentang tata cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan tujuan memberikan pemahaman tentang bagaimana pola hidup sehat di mulai dari usia dini. Setiap anak di anjurkan untuk melaksanakan semua perilaku kesehatan, dengan begitu resiko terjadinya penyakit bias di minimalisir. PHBS di sekolah adalah upaya untuk memberdayakan peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tau dan mampu mempraktikan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat juga merupakan sekumpulan perilaku yang di praktikan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Depkes RI, 2007).

**Kata Kunci:** Perilaku Kesehatan, Lingkungan Sehat

### ABSTRACT

*Clean and healthy life behavior (PHBS) are all health behaviors carried out on awareness, so that family members can help themselves in the health sector and play an active role in health activities in the community. PHBS conducted by students of Community Service Program of University of Muhammadiyah Jember, namely the socialization of procedures for washing hands properly and correctly with the aim of providing an understanding of how healthy lifestyles begin at an early age. Every child is advised to carry out all health behaviors, so that the risk of bias can be minimized. PHBS in schools is an effort to empower students, teachers, and the school community to know and be able to practice PHBS and play an active role in creating healthy schools. Clean and healthy life behavior is also a set of behaviors practiced by students, teachers, and the school community on the basis of awareness as a learning outcome, so that they are able to independently prevent disease, improve health, and play an active role in creating a healthy environment (MOH RI, 2007).*

**Keywords:** Health Behavior, Healthy Environment

### PENDAHULUAN

Masyarakat harus mempunyai kepedulian terhadap kesehatan yang ada di dalam maupun yang ada di luar dirinya (lingkungan sekitar). Masyarakat di harap mampu berperan sebagai pelaku pembangun kesehatan dalam menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesejahteraannya sendiri, serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Memperkenalkan dunia kesehatan pada anak – anak di sekolah sebenarnya ridak terlalu susah karena pada umumnya tiap sekolah sudah memiliki Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan praktek pelaksanaan PHBS dapat dilaksanakan melalui unit tersebut sehingga peningkatan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan peserta didik dapat di tanamkan sedini mungkin.

Rendahnya pelaksanaan program PHBS pada anak sekolah terutama pada pelaksanaan cuci tangan pakai sabun, berolahraga secara teratur, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, membuang sampah pada tempatnya, dan memberantas jentik di sekolah. Hal

ini di sebabkan karena kurangnya informasi serta pengetahuan anak tentang PHBS, kurangnya fasilitas sarana yang mendukung kegiatan tersebut dan juga masih rendahnya peran guru serta petugas kesehatan dalam memberikan informasi guna mendukung kegiatan PHBS pada lingkungan sekolah.

Tujuan dan manfaat perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah. Tujuan umum memperdayakan setiap peserta didik, guru, di lingkungan sekolah supaya mengetahui dan mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan dengan menerapkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Tujuan khusus meningkatkan pengetahuan tentang PHBS bagi setiap peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah. Meningkatkan peran aktif setiap peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah ber PHBS di sekolah. Manfaat PHBS, meningkatkan kesehatan, meningkatkan semangat belajar, meningkatkan produktivitas belajar dan mempunyai lingkungan sekolah yang sehat.

Kecenderungan anak dalam meniru perilaku orang dewasa selain orang tua si anak, guru di sekolah merupakan orang dewasa terdekat kedua bagi anak, bahkan saat ini banyak kasus anak lebih mempunyai kepercayaan terhadap guru di bandingkan kepada orang tua mereka sendiri, maka dari itu lah guru harus mampu menunjukkan sikap dan keteladanan yang baik di hadapan muridnya, supaya di kemudian hari tidak ada istilah “*guru kencing berdiri, murid kencing berlari*” selain keteladanan, kewibawaan juga perlu. dengan kewibawaan seorang guru menegakan disiplin demi kelancaran dan ketertiban proses belajar mengajar. untuk meningkatkan peran guru dalam pelaksanaan PHBS, maka perlu di adakan pelatihan yang terpadu dan memberikan penyuluhan secara menyeluruh bagi pendidik sehingga nantinya dapat di teruskan pada peserta didik.

### METODE PELAKSANAAN

Untuk mencapai tujuan yang diharapkan, program KKN di Sucopangpok, dilakukan penyuluhan di sekolah dasar, melalui indikator perilaku hidup bersih dan sehat, serta praktek langsung di lapangan.

No	Metode	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Jumlah Mahasiswa yang Terlibat
1	Perizinan	Meminta izin kepada kepala sekolah SDN 1 sucopangpok dan SDN 2 sucopangpok.	Kamis, 6 februari 2020	2 orang
2	Praktek	Melakukan penyuluhan tentang tata cara perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).	Jumat, 7 dan sabtu 8 februari 2020	21 orang

### PEMBAHASAN

#### Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Sebagai Proses Pembentukan Karakter

Indikator perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah antara lain sebagai berikut :

1. Mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun

Mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun telah lama di ketahui oleh masyarakat umum bahwa mencuci tangan merupakan salah satu cara pencegahan dan perlindungan diri terhadap kuman penyakit. Guru, peserta didik, dan masyarakat sekolah selalu mencuci tangan sebelum makan, sesudah buang air besar atau sesudah buang air kecil, sesudah beraktifitas dan setiap kali tangan kotor dengan memakai sabun dan air bersih yang mengalir.

## 2. mengkonsumsi jajanan sehat dari kantin sekolah

Mengonsumsi makan sehat merupakan suatu keharusan terutama bagi anak usi sekolah yang berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Makanan sehat yang mengandung zat gizi sangat di perlukan oleh tubuh mereka. Kandungan karbohidrat, protein, vitamin dan mineral serta serat yang cukup dapat membantu tumbuh kembang anakusia sekolah lebih optimal. Warga sekolah terutama peserta didik harus lebih selektif lagi dalam memilih jajanan yang sehat, hal ini menjadi pekerjaan rumah untuk para orang tua dan guru untuk memberikan pengetahuan kepada anak untuk memilih jajanan yang sehat ketika di kantin sekolah. Alangkah baiknya jika orang tua membuat bekal untuk anak sehingga anak tidak perlu jajan makanan yang tidak di ketahui bahan dan proses pembuatannya. Untuk mendukung kegiatan PHBS di sekolah terdapat kantin yang memenuhi syarat kesehatan, adanya pembinaan dan komitmen dari kepala sekolah dan guru terhadap pengelola kantin sekolah. Mengonsumsi makanan sehat merupakan bagian dari nilai karakter hidup sehat

## 3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat

Kebersihan jamban mutlak di perlukan untuk mencegah penularan bakteri dan virus penyebab penyakit di antara warga sekolah yang menggunakannya. Selain kebersihan dari jamban, daya tahan tubuh, pengguna juga menjadi factor penentu penularan penyakit sehingga di perlukan jamban yang memenuhi syarat jamban sehat. Syarat jamban sehat di antaranya: tidak mekontaminasi tempat penampungan air, tidak terjadi kontak antara manusia dan tinja, tidak menimbulkan bau, cukup pencahayaan, cukup ventilasi, cukup air, cukup luas, lantai kedap air, konstruksi jamban di buat dengan baik sehingga aman bagi penggunaannya, tersedia alat – alat pembersih, untuk mendukung kegiatan PHBS, di sekolah haruslah tersedia jamban yang memenuhi syarat kesehatan serta memiliki sarana alat pembersih.

## 4. Berolahraga teratur dan terukur

Olahraga adalah aktifitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan. Berolahraga selain membuat badan bugar dan sehat juga dapat membuat system kekebalan tubuh terhadap bakteri dan virus penyebab penyakit meningkat, sehingga dengan berolahraga di harapkan dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan bagi pelakunya. Untuk menunjang kegiatan PHBS di sekolah, hendaknya terdapat jadwal rutin olahraga bagi para peserta didik di lengkapi dengan sarana peralatan olahraga yang mendukung serta perlu adanya penyuluhan PHBS di sekolah dan di dalam materi pelajaran olahraga. Dengan berolahraga yang teratur dan terukur dapat menerapkan nilai karakter disiplin

## 5. Membuang sampah ke tempat sampah yang terpilah

Sampah merupakan material sisa yang tidak di inginkan setelah berakhirnya suatu proses. Sampah merupakan media menumpuknya bakteri dan virus penyebab penyakit. Peserta didik, guru, masyarakat sekolah membuang sampah ke tempat sampah yang tersedia. Sekolah sebaiknya menyediakan tempat sampah yang terpilah antara sampah organik, non-organik, dan sampah bahan berbahaya. Membiasakan membuang sampah pada tempat sampah yang tersedia akan sangat membantu peserta didik, guru, masyarakat sekolah terhindar dari berbagai kuman penyakit. Dengan membuang sampah pada tempatnya nilai karakter yang dapat di kembangkan adalah nilai karakter cinta lingkungan dan disiplin.

## 6. Memberantas jentik nyamuk

Upaya untuk memberantas jentik di lingkungan sekolah yang di buktikan dengan tidak di temukan jentik nyamuk pada : tempat – tempat penampungan air, bak mandi,

gentong air, vas bunga, wadah pembuangan dispenser dan barang – barang bekas/ tempat yang biasa menampung air yang ada di sekolah. Memberantas jentik di lingkungan sekolah di lakukan dengan pemberantasan sarang nyamuk melalui kegiatan : menguras dan menutup tempat – tempat penampungan air, mengubur barang – barang bekas dan menghindari gigitan nyamuk. Sekolah diharapkan dapat membuat pengaturan untuk melaksanakan Pemberantasan Sarang Nyamuk minimal satu minggu sekali. Nilai karakter yang dapat di kembangkan melalui indicator ini adalah hidup sehat.

#### 7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan.

Berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang di timbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun, tinggi badan adalah ukuran tubuh dalam sisi tingginya yang di ukur dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Pertumbuhan dan perkembangan anak di usia sekolah sangatlah pesat, sehingga di perlukan pencatatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh secara rutin. Peserta didik di timbang berat badan dan di ukur tinggi badan setiap 6 bulan agar di ketahui tingkat pertumbuhannya. Untuk mendukung kegiatan PHBS, di sekolah hendaknya terdapat jadwal menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan serta sekolah harus memiliki sarana untuk menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan. Dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara rutin nilai karakter yang dapat di kembangkan adalah disiplin.

#### 8. Memelihara kuku agar selalu pendek dan bersih

Memotong kuku sebatas ujung jari tangan secara teratur dan membersihkannya sehingga tidak hitam/kotor. Memeriksa kuku secara rutin dapat dilakukan oleh guru minimal seminggu sekali sebelum memulai pelajaran. Jika didapati ada peserta didik yang berkuku panjang, guru mempunyai tugas untuk memotong dan merapikannya. Dengan memelihara kuku agar selalu pendek dan bersih nilai karakter yang dapat di kembangkan adalah nilai karakter hidup sehat

#### Gambar Pelaksanaan

Gambar aktivitas mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Jember dan peserta didik SDN sucopangepok dari 4 tampilan gambar kegiatan ini merupakan hasil dari program kerja.



### **KESIMPULAN**

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sehingga hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Manfaat PHBS disekolah antara lain : terciptanya sekolah yang bersih dan sehat sehingga peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah terlindungi dari berbagai gangguan dan ancaman penyakit, meningkatkan semangat proses belajar-mengajar yang berdampak pada prestasi belajar peserta didik. Dalam membentuk karakter generasi muda, melalui peserta didik disekolah dasar dapat diterapkan beberapa indicator perilaku hidup bersih dan sehat disekolah, yaitu : mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun, mengkonsumsi jajanan sehat dari kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, berolahraga teratur dan teratur, membuang sampah ke tempat sampah yang terpilah, memberantas jentik nyamuk, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, dan memelihara kuku agar selalu pendek dan bersih, yang masing-masing indicator perilaku hidup sehat dan bersih mempunyai nilai-nilai karakter yang berbeda seperti nilai karakter disiplin, hidup sehat, cinta dan peduli lingkungan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Barth, James. L. (1990). *Methods of of instruction in social education*. New York: University Press of America.
- Depkes RI. (2007). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lickona, T. (1992). *Educating for character, how our school can teach respect. respect and responsibility*. New York: Bantam Books.
- Tadkiratun, Musfiroh. (2008). *Character building*. Yogyakarta: Tiara Wacana.