

**OPTIMALISASI PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI TK
NEGERI PEMBINA RENGAT BARAT**

Nina Selvia Artha^{*}, Yulianto

Prodi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia

*** Penulis Korespondensi : nina@pkr.ac.id**

Abstrak

Kesehatan menjadi bagian yang penting untuk dimiliki oleh setiap orang agar dapat melakukan aktivitas. Konsep hidup sehat yang tercermin pada perilaku sehat perlu diperkenalkan seawal mungkin kepada generasi penerus dan selanjutnya dihayati dan diamalkan.. Tujuan dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini adalah mengoptimalkan perilaku hidup bersih dan sehat di TKN Pembina Rengat Barat. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah murid TK Negeri Pembina Rengat Barat sebanyak 26 orang. Kegiatan ini dilaksanakan sebanyak 5 kali adapun pelaksanaan masing-masing kegiatan adalah pertemuan pertama pretest dilanjutkan dengan permainan ular tangga PHBS, pertemuan kedua mencuci tangan yang benar dengan menggunakan sabun dan air mengalir, pertemuan ketiga edukasi tentang makanan sehat, pertemuan keempat edukasi dan praktek membuang sampah yang benar dan yang terakhir adalah posttest untuk melihat sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta tentang PHBS. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, hal ini dapat dinilai hasil tingkat pengetahuan pretest mayoritas kategori kurang 19 orang (73,1%). Sedangkan hasil post-test hasil mayoritas pengetahuan baik yaitu 14 orang (53,8 %). Saran agar pihak sekolah agar selalu menekankan siswa untuk selalu membiasakan dan melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat PHBS dengan tujuan agar menjadi suatu kebiasaan.

Kata kunci: Perilaku Hidup BERSIH dan Sehat, PHBS

Abstract

Health is an important part for everyone to be able carry out activities. The concept of healthy living which is reflected in healthy behavior needs to be introduced as early as possible to the next generation and then internalized and practiced. Students are no longer solely as objects of health development but as subjects and thus it is hoped that they can play a conscious and responsible role in health development. The purpose of this community service is to optimize clean and healthy living behavior at TKN Pembina Rengat Barat. The target of this community service is 26 students of the State Kindergarten of Pembina Barat Rengat Barat. This activity was carried out 5 times while the implementation of each activity was the first meeting of the pretest followed by the PHBS snake and ladder game, the second meeting of washing hands properly using soap and running water, the third meeting of education about healthy food, the fourth meeting of education and the practice of disposing of waste. which is correct and the last is a post-test to see how far the participants' knowledge about PHBS has increased. The result of this community service activity is that there is an increase in the knowledge and skills of participants, this can be judged by the results of the pre-test knowledge level of the majority of the category less than 19 people (73.1%). Meanwhile, the post-test results showed that the majority of knowledge was good, is 14 people (53.8%). Suggestions for the school to always emphasize students to always get used to and carry out clean and healthy PHBS behavior with the aim of making it a habit.

Keywords: *clean and healthy lifestyle, PHBS*

1. PENDAHULUAN

PHBS merupakan kebijakan pemerintah dalam hal ini Kementerian Kesehatan RI. Kebijakan ini diatur dalam Permenkes RI Nomor: 2269/Menkes/Per/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. PHBS ini merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran diri dan dilakukan secara terus-menerus atau rutin, sehingga menjadi sebuah pembelajaran karakter untuk mencapai derajat kesehatan setinggi-tingginya. (Kemenkes RI, 2018)

PHBS bisa diterapkan oleh semua orang terutama pada anak usia pra sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan proses tumbuh kembang yang peduli akan kesehatan fisik dan lingkungan. PHBS yang bisa dilakukan anak pra sekolah seperti mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir menggunakan sabun sebelum makan dan sesudah buang air besar, membuang sampah pada tempatnya, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, makan buah dan sayur setiap hari (Mubarok, 2015).

Berdasarkan data WHO (2017) setiap tahun 100.000 anak Indonesia meninggal akibat diare, angka kejadian kecacangan mencapai angka 40- 60%, anemia pada anak sekolah 23,2% dan masalah karies 74,4%. *Target nasional institusi pendidikan yang melaksanakan PHBS adalah 70% ditahun 2019.* Kondisi tersebut harus segera diantisipasi dengan meningkatkan pola hidup sehat melalui PHBS. Upaya sosialisasi dapat dilakukan dengan pengenalan konsep PHBS mulai dari lingkungan keluarga hingga institusi pendidikan. Sekolah merupakan tempat yang strategis untuk kehidupan anak, sehingga dapat difungsikan secara tepat sebagai salah satu institusi yang dapat membantu dan berperan dalam upaya optimalisasi tumbuh kembang anak usia sekolah dengan upaya promotif dan preventif (Kemenkes RI, 2017).

Anak usia dini memiliki kemampuan belajar yang sangat cepat. Teori *modelling* Bandura (Alwison, 2014) menyatakan bahwa anak belajar dari bagaimana orang dewasa memperlakukan mereka. Anak usia dini belajar dari apa yang mereka lihat, dan dari pengalaman tentang suatu kejadian. Anak usia dini belajar melalui pengamatan mereka terhadap suatu kegiatan yang dilakukan oleh orang tua atau gurunya. Anak usia dini akan meniru kegiatan orang tua sehingga mereka memperoleh pengalaman tentang suatu kegiatan. Idealnya Penanaman perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) harus dibiasakan sejak dini, yang tujuannya adalah membangun kesadaran hidup sehat sejak dini.

Perubahan perilaku melalui pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya yang diharapkan dapat memutus mata rantai penyebaran penyakit. Hal ini karena kesehatan merupakan kebutuhan yang harus diusahakan secara bersama-sama dan tidak bisa hanya diusahakan oleh sekelompok atau orang-orang tertentu saja. Diantara kesehatan masyarakat yang paling penting adalah kesehatan bagi anak-anak. Masa 5 sampai 6 tahun pertama kehidupan anak merupakan masa emas (*golden age*) yang merupakan masa peka dan hanya datang sekali. Oleh sebab itu dibutuhkan kondisi yang sesuai dengan kebutuhan anak sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak dapat tercapai secara optimal (Kemendiknas, 2009) Banyak masalah-masalah kesehatan yang muncul pada anak usia dini di Indonesia maupun di dunia karena kurang kesadaran masyarakat untuk melakukan pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Masalah kesehatan yang sering timbul yaitu gangguan perilaku, penyakit infeksi, penyakit saluran pencernaan, penyakit saluran pernafasan, penyakit kulit dan malnutrisi. Masalah-masalah tersebut terjadi karena kurangnya pengetahuan serta kesadaran akan pentingnya kesehatan terutama kebiasaan mencuci tangan dan mengkonsumsi makanan sehat. Cuci tangan merupakan salah satu solusi yang mudah dan efektif dalam pencegahan penyakit menular dan makanan yang sehat juga dapat mencegah gangguan saluran pencernaan (Depkes RI, 2016).

Kehidupan dan generasi masa depan tergantung dengan kondisi saat ini. Perlu adanya langkah yang nyata untuk menangani masalah kesehatan di masyarakat demi terwujudnya status derajat kesehatan yang tinggi di masyarakat. Namun dalam penerapannya, kendala dimasyarakat dalam pelaksanaan PHBS kerap kali menjadi terhambat. Hambatannya berupa minimnya pengetahuan dan kurangnya kesadaran akan pentingnya penerapan PHBS.

Pelaksanaan PHBS di sekolah dapat dimulai dari hal yang sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun. Meningkatnya perilaku cuci tangan yang benar (cuci tangan dengan air yang mengalir dan sabun), setelah buang air besar, sebelum makan serta sebelum menyiapkan makanan maka perilaku ini bermanfaat untuk meningkatkan pencapaian derajat kesehatan (Maryunani, 2015). Laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menyebutkan bahwa diare masih merupakan penyakit yang menjadi perhatian khusus dari target *Sustainable Development Goals (SDGs)*. Hal ini disebabkan pada tahun 2018 diperkirakan sebanyak 38,5% ber-PHBS buruk yang menyebabkan penyakit diare (WHO, 2017).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2018, cakupan PHBS di daerah masih rendah, sekolah yang telah melaksanakan PHBS hanya 35,8% sedangkan target nasional adalah 70% di tahun 2018.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan kepala sekolah dan guru di TK Negeri Pembina Rengat Barat didapatkan informasi bahwasanya TKN Pembina melaksanakan program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Sedangkan dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan ditemukan masih ada siswa yang belum berperilaku hidup bersih dan sehat, dimana masih ada anak mencuci tangan tidak pakai sabun. Disamping itu masih terlihat siswa belum terbiasa untuk membuang sampah secara terpilah. Kadang-kadang terlihat juga beberapa anak masih belum memiliki kebiasaan membuang sampah pada tempatnya (“membuang sampah sembarangan”). Melihat permasalahan tersebut belum optimalnya pelaksanaan program PHBS di sekolah, dimana belum tampaknya pembinaan guru pada anak saat melaksanakan PHBS, metode atau strategi yang digunakan guru, sarana dan prasarana yang sudah ada .

2. BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan praktek. Tahapan dalam kegiatan diawali dengan pretest, selanjutnya dilaksanakan permainan ular tangga PHBS. Pertemuan kedua edukasi tentang praktek mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir kegiatan ini diawali dengan pemutaran video cuci tangan dan dengan lagu kemudian dilakukan praktek cuci tangan didampingi oleh tim pengabmas. Pertemuan ke tiga materi dan video tentang makanan sehat kemudian materi tentang membuang sampah dan memilah dengan benar. Diakhir kegiatan dilakukan postest untuk melihat sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta dalam menerima materi.

Bahan yang digunakan pada kegiatan ini adalah infokus, laptop layar untuk menyajikan materi serta bahan dan alat praktek yang dibutuhkan untuk kegiatan praktek untuk penanaman perilaku hidup bersih dan sehat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat diawali dengan kegiatan survey yang bertujuan untuk menggali informasi dari pihak puskesmas dan pihak sekolah yaitu kepala sekolah dan guru tentang sejauh mana penerapan PHBS di lingkungan sekolah tersebut. Penjajakan ini juga dilakukan untuk data awal dan memperoleh data siswa.

Terdapat tiga kegiatan yang dilakukan yakni :

1. Permainan Ular Tangga PHBS

Kegiatan ini disediakan ular tangga PHBS berukuran besar sehingga siswa mendapatkan pengetahuan sambil bermain. Setiap kelompok sebanyak 3 atau 4 orang .Masing-masing diberikan kesempatan melakukan lemparan dadu dan berjalan sesuai dengan angka dadu yang keluar.Untuk setiap perilaku sehat maka akan naik tangga ke kotak akibat perilaku sehat. Akan tetapi setiap perilaku tidak sehat maka akan kena ekor ular dan langsung turun ke kotak bagian bawah akibat perilaku tidak sehat. Setiap perilaku dijelaskan oleh masing-masing penanggung jawab tim.Yang pertama sampai ke kotak finish dia adalah pemenangnya. Sambil bermain siswa mendapatkan pengetahuan tentang perilaku sehat dan akibatnya serta akibat dari perilaku tidak sehat. Siswa terlihat antusias dalam permainan dan terlihat sangat gembira



2. Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir

Tim pengabmas menjelaskan cara mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir dengan benar. Tim pengabmas menggunakan cara yang interaktif ketika menyampaikan materi mengenai cara mencuci tangan yaitu menggunakan video dan musik ampar ampar pisang sehingga siswa mengikuti dan mudah menghafal gerakan mencuci tangan yang benar. Siswa merasa senang dan semangat. Setelah pembelajaran dilaksanakan masing masing siswa mempraktekkan cara mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dengan didampingi oleh tim pengabmas. Salah satu manfaat mencuci tangan adalah untuk melindungi diri dari berbagai macam infeksi dan penyakit berbahaya yang umumnya disebabkan oleh tangan, seperti infeksi kulit dan mata, diare, influenza dan penyakit pernapasan serius termasuk virus Corona.



3. Memilah sampah dengan cara mengenali tempat sampah.

Tim pengabmas menjelaskan cara membuang sampah dengan cara memilahnya. Penjelasan dengan menggunakan video bergambar sehingga peserta didik dapat dengan mudah memahami. Untuk mengimplementasikan indikator ini, tim pengabmas mengintegrasikan dengan materi kegiatan sesuai tema yang ada. Hal ini juga dilakukan dengan berbagai metode dengan praktek secara langsung. Membiasakan membuang sampah pada tempat sampah yang tersedia akan sangat membantu peserta

didik/siswa terhindar dari berbagai kuman penyakit. Membuang sampah pada tempatnya merupakan perbuatan baik yang positif yang harus dijadikan sebagai suatu kebiasaan sehari-hari agar dapat menjadi teladan bagi orang lain (Taryatman 2016). Memisahkan Sampah bisa membuat hidup lebih sehat. Selain memudahkan pembuangan dan pengolahan kembali, memisahkan pembuangan sampah organik dan non-organik dapat menghindari terjadinya penumpukan sampah. Pasalnya, sampah yang menumpuk bisa menjadi sarang kuman dan bakteri yang merupakan penyebab utama penyakit.



4. Pemilihan makanan sehat

Tim Pengabmas menjelaskan mengenai makanan sehat dengan gambar-gambar yang menarik sehingga siswa dapat memahami manfaat makanan sehat, kelompok makanan sehat, dan kelompok makanan tidak sehat.cara memilih jajanan sehat. Kegiatan ini menjadi lebih menarik karena menggunakan media video. Gizi yang baik akan mendukung tumbuh kembang anak sesuai dengan usianya. Anak-anak umumnya mudah terserang penyakit, sehingga asupan sehat akan membantu membentuk daya tahan tubuhnya.

5. Hasil *Pre Test dan Post Test*

Bagian ini menjelaskan peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang Perilaku hidup bersih dan sehat

Tabel 3.1. Tingkat Pengetahuan Responden tentang PHBS (*Pretest*)

| Tingkat Pengetahuan (<i>Pretest</i>) | N | % |
|---|-----------|------------|
| Kurang | 19 | 73.1 |
| Cukup | 5 | 19.2 |
| Baik | 2 | 7.7 |
| Total | 26 | 100 |

Tabel 1.2 Tingkat Pengetahuan Responden tentang PHBS (*Post-test*)

| Tingkat Pengetahuan (<i>Pretest</i>) | N | % |
|---|-----------|------------|
| Kurang | 2 | 8.3 |
| Cukup | 10 | 37.5 |
| Baik | 14 | 54.2 |
| Total | 26 | 100 |

Hasil Peningkatan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap siswa taman kanak-kanak negeri Pembina Rengat Barat sebelum dan sesudah pelatihan adalah, terjadi peningkatan yang signifikan,

hal ini dapat dinilai dari hasil pre test mayoritas pengetahuan kurang yaitu 19 orang (73,1%), dan dari hasil post-test mayoritas pengetahuan siswa mayoritas baik yaitu 14 orang (54,2%).

Penanaman nilai – nilai PHBS disekolah merupakan kebutuhan mutlak. Pengetahuan anak tentang PHBS adalah untuk meningkatkan kemampuan anak untuk mengetahui dan mengerti tentang PHBS. Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan dengan permainan ular tangga PHBS, Dengan permainan ini disamping meningkatkan pengetahuan siswa juga meningkatkan semangat dan rasa gembira. pengetahuan dan keterampilan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dilaksanakan dengan praktek langsung, makanan sehat, dan cara membuang sampah yang benar. Oleh karena itu perlunya mengoptimalkan PHBS di TKN Pembina Rengat Barat dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan untuk dapat dijadikan acuan penerapan PHBS

4. KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat ini mampu mengoptimalkan perilaku hidup bersih dan sehat di TKN Pembina Rengat Barat. Hal ini sesuai dengan tujuan awal dilaksanakannya kegiatan yaitu optimalisasi PHBS di TKN Pembina Rengat Barat. Hal ini juga dapat dilihat dari terjadinya peningkatan pengetahuan siswa saat diberikan materi dan praktek

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih atas terlaksananya kegiatan ini disampaikan kepada poltekkes kemenkes Riau yang telah membiayai pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat in , kepala sekolah TKN Pembina Rengat Barat yang telah memberikan izin tempat pelaksanaan pengabmas dan siswa yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan serta semua pihak yang sudah membantu dalam kegiatan pengabmas .

6. DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2014). *Edisi Revisi Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press
- Depdiknas. (2009). Permendiknas No . 58/2009 tentang standar Tingkat Pencapaian Perkembangan. Jakarta : Depdikbud
- Depkes RI. (2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. <http://promkes.depkes.go.id/pola-hidup-bersih-sehat>
- Kemendiknas. (2010). Permendiknas No . 58/2009 tentang standar Tingkat Pencapaian Perkembangan. Jakarta: Depdikbud
- Kemenkes RI. (2017). Profil Kesehatan Indonesia 2016. Keputusan Menteri kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Kemenkes RI. (2018). Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat : *Buku KIE Kader Kesehatan Remaja*, Jakarta: Kemenkes RI.
- Marlina, R. L. (2011.) Analisis Manajemen Promosi Kesehatan Dalam Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga di Kota Padang .Padang : Universitas andalas.
- Maryunani, A. (2015) . *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: CV Trans Info Media
- Mubarok. (2015). *Buku Ajaran Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika