

PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MENINGKATKAN PENGETAHUAN SISWA SMA MERAH PUTIH DI DOKULAMO KECAMATAN GALELA BARAT

Roberto Cabu^{1*}, Elfira Christin Fika¹

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan
Universitas Hein Namotemo, Tobelo
Email : robertocabu@gmail.com

Diterima : 23 Nopember 2021

Disetujui : 14 Desember 2021

Diterbitkan : 16 Desember 2021

Abstrak

Kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan di SMA Merah Putih Dokulamo Kecamatan Galela Barat Kabupaten Halmahera Utara, bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui proses membangun kesadaran sehingga dapat membantu mencegah penyebaran covid-19 di lingkungan sekolah, khususnya pada pelajar dan guru. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa dan guru di SMA Merah Putih Dokulamo telah memiliki pengetahuan yang terkait dengan perilaku hidup sehat yang meliputi kebiasaan mencuci tangan, menggunakan jamban sekolah, memberantas jentik nyamuk secara rutin, membuang sampah secara teratur serta mengikuti kegiatan olahraga.

Kata kunci : perilaku, hidup sehat, penyuluhan, murid

Abstract

The outreach activities that have been carried out at Red and White Dokulamo High School, West Galela District, North Halmahera Regency, aim to improve the quality of public health through the process of building awareness so that it can help prevent the spread of COVID-19 in the school environment, especially for students and teachers. The method used is counseling and question and answer. The results of the activity show that students and teachers at SMA Merah Putih Dokulamo already have knowledge related with healthy living behavior which includes the habit of washing hands, using school latrines, eradicating mosquito larvae regularly, disposing of garbage regularly and participating in sports activities.

Keywords: behavior, healthy living, counseling, students

PENDAHULUAN

Latar belakang

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan sekaligus merupakan investasi sumber daya manusia, serta memiliki kontribusi yang besar untuk meningkatkan Indeks Pembangunan Manusia. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku yang sehat dan menciptakan lingkungan sehat (Ernida et al., 2021).

Saat ini dunia sedang menghadapi ancaman dalam bidang Kesehatan dengan adanya pandemic covid-19.

Covid-19 merupakan penyakit yang diakibatkan Virus Corona, yang ditandai dengan munculnya batuk, pilek, flu dan demam serta gangguan pernapasan. Penderita Covid-19 dalam kondisi parah bisa menyebabkan gagal napas bahkan kematian. Penularannya terjadi melalui percikan batuk atau bersin (Nurfadillah, 2020).

Berbagai upaya terus dilakukan pemerintah untuk melawan virus ini, termasuk mensosialisasikan berbagai upaya yang bersifat pencegahan diantaranya gerakan mencuci tangan dengan sabun, penerapan etika batuk,

penggunaan masker serta mengonsumsi vitamin untuk meningkatkan daya tahan tubuh, bahkan lebih lagi dengan tindakan menjaga jarak, menghindari kerumunan dan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

PHBS merupakan upaya untuk membagi pengalaman tentang perilaku hidup sehat melalui perorangan, kelompok bahkan kelompok masyarakat melalui jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi, seperti materi edukasi yang berguna untuk meningkatkan perilaku terkait cara hidup bersih dan sehat tersebut (Nurfadillah, 2020).

Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dimaksudkan untuk menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat dengan tujuan proses belajar-mengajar berjalan lancar, sehingga kesehatan guru, siswa, maupun masyarakat di sekitar juga tidak terganggu (Kesehatan, 2016).

Pentingnya membangun lingkungan yang bersih dan masyarakat yang sehat sangat berkaitan dengan upaya meningkatkan kesehatan sebagai salah satu unsur penting dalam peningkatan indeks manusia. Derajat kesehatan tidak hanya ditentukan oleh pelayanan kesehatan, namun ditentukan juga oleh kondisi lingkungan dan perilaku masyarakat (Kemenkes RI, 2019).

PHBS pada sektor pendidikan sudah lama digaungkan oleh pemerintah, namun saat ini dirasakan sangat mendesak mengingat anak-anak akan segera menjalani sekolah tatap muka di era new normal pandemic virus corona ini (Nurfadillah, 2020).

SMA Merah Putih Dokulamo adalah salah satu SMA yang berada di Kecamatan Galela Barat Kabupaten Halmahera Utara. Secara keseluruhan Pendidikan menengah atas terdapat 7 sekolah Menengah Atas, yakni 4 Sekolah Menengah Umum (SMU) dan 3 Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Penduduk Kecamatan Galela Barat berjumlah 11.139 jiwa yang terdiri atas 5.707 jiwa penduduk laki-laki dan 5.432

jiwa penduduk perempuan. Mayoritas penduduk di Kecamatan Galela Barat menganut agama Kristen. Masyarakat Galela Barat dalam kesehariannya menggunakan bahasa Galela dan bahasa Melayu Ternate (BPS Halut, 2020).

Perilaku hidup bersih dan sehat yang digaungkan di sekolah-sekolah mengarah pada prosedur kesehatan tertentu dengan memberdayakan guru, siswa serta masyarakat di lingkungan sekolah, dengan harapan mereka akan melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah dan lingkungan sekitar yang sehat juga.

Permasalahan

Anak sebagai peserta didik di sekolah menjadi kelompok yang paling rentan dan beresiko terhadap penyebaran penyakit karena faktor lingkungan dan pola hidup yang kurang sehat. Pandemi covid-19 yang terjadi saat ini menjadi ancaman yang sangat serius bagi kesehatan dan keselamatan anak-anak sekolah, terutama jika siswa-siswi tidak memiliki pengetahuan yang cukup dalam hal Perilaku hidup bersih dan sehat.

Tujuan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan PHBS ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses membangun kesadaran yang menjadi awal dari kontribusi siswa-siswi dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat. Diharapkan dengan melakukan penyuluhan tentang PHBS ini dapat membantu masyarakat, khususnya para pelajar dan guru untuk mencegah penyebaran covid-19 di lingkungan sekolah.

Tinjauan Pustaka

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan di masyarakat yang dilakukan dengan kesadaran sendiri, yang diterapkan di lingkungan mereka berada, misalnya di lingkungan rumah, lingkungan sekolah, lingkaran kerja dan lain sebagainya.

Tujuan PHBS adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk hidup bersih dan sehat (Nurfadillah, 2020). Selain itu juga dapat dikatakan sebagai bentuk rekayasa sosial untuk menjadikan masyarakat sebagai agen perubahan dalam upaya meningkatkan kualitas perilaku keseharian dengan tujuan hidup bersih dan sehat (Kesehatan, 2016)

Tatanan PHBS melibatkan beberapa elemen dari tempat beraktifitas sehari-hari. Pada pelaksanaannya PHBS terdiri dari PHBS di rumah tangga, PHBS di sekolah, PHBS di tempat kerja, PHBS di sarana kesehatan dan Tempat umum (Kesehatan, 2016).

Menurut Pane, (2015), kesehatan merupakan keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor genetik, lingkungan dan pola hidup. Empat faktor penting yang berkaitan langsung dengan kesehatan yakni makanan sehat, konsumsi air putih, tidur yang cukup serta selalu aktif

METODE PELAKSANAAN

Lokasi dan Peserta

Kegiatan Penyuluhan ini dilaksanakan pada hari senin tanggal 15 Februari 2021, di SMA Merah Putih Dokulamo Kecamatan Galela Barat Kabupaten Halmahera Utara. Peserta adalah siswa-siswi SMA Merah Putih di Dokulamo, dilaksanakan atas permintaan sekolah melalui mahasiswa KKN yang berada di Desa Dokulamo,

Pelaksanaan Kegiatan

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode penyuluhan dan tanya jawab. Kastanja, Patty, & Dilago, (2020) menjelaskan bahwa penyuluhan adalah upaya-upaya yang dilakukan untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku, baik pada perorangan, kelompok maupun masyarakat, agar mereka mau dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi

Penyuluhan dilakukan melalui penyampaian materi oleh narasumber selama 60 menit, sedangkan untuk tanya jawab dilaksanakan selama 30 menit,

dimana siswa-siswi diberi kesempatan bertanya dan kemudian dijawab oleh narasumber. Narasumber dalam kegiatan penyuluhan ini adalah Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, Universitas Hein Namotemo - Tobelo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan persiapan

Kegiatan persiapan dilakukan oleh mahasiswa KKN yang berlokasi di Desa Dokulamo yang melakukan kunjungan ke Sekolah SMA Merah Putih.

Hasil pembicaraan dengan pihak sekolah, akhirnya dijadwalkan untuk melakukan penyuluhan Perilaku hidup bersih dan sehat di SMA Merah Putih dengan melibatkan dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, Universitas Hein Namotemo sebagai pemateri dalam kegiatan tersebut.

Penyuluhan Perilaku hidup bersih dan Sehat

Kegiatan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang dilaksanakan di SMA Merah Putih ini dilaksanakan atas permintaan pihak sekolah melalui mahasiswa KKN yang ditempatkan di lokasi Desa Dokulamo.

Pemateri menyampaikan beberapa hal terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam penyuluhan yang dilaksanakan, antara lain mencuci tangan, konsumsi jajanan sehat, membuang sampah yang benar, aktifitas olahraga, memberantas nyamuk dan penggunaan jamban yang benar.

Mencuci Tangan dengan Air Bersih dan sabun

Cuci tangan merupakan tindakan membersihkan tangan dan jari-jemari dengan menggunakan air mengalir dan sabun untuk memutuskan mata rantai penyakit (Ernida et al., 2021).

Pentingnya penyuluhan tentang mencuci tangan dirasa sangat penting. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

hanya dengan memasang pengingat seperti "Harap Mencuci Tangan Anda" kadang tidak banyak membantu. Kondisi ini tidak hanya terjadi pada masyarakat awam, para dokter juga sering mengabaikan kebersihan tangannya.

Karena itu upaya membangun pemahaman tentang kebiasaan untuk mencuci tangan menjadi penting sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit karena tangan merupakan salah satu agen kuman. Manfaat mencuci tangan

antara lain mencegah beragam penyakit, membunuh kuman-kuman, mencegah potensi resistensi antimikroba (Makarim, 2020)

Pada kesempatan yang sama, narasumber juga menjelaskan tentang jajanan yang sehat, dimana yang dimaksud dengan jajanan sehat adalah Jajanan Sehat merupakan jajanan yang aman dari bahaya fisik, kimia dan biologi (Rochani Dwi Ayu, 2015).



Gambar1. Penyampaian Materi oleh Narasumber

Mengkonsumsi Jajanan Sehat

Makanan dan Minuman yang dijual harus bergizi, sehat, dan terjamin kebersihannya, karena itu beberapa hal berikut harus diperhatikan secara baik, antara lain:

- 1) Tersedia air bersih yang mengalir serta sabun untuk mencuci tangan dan peralatan
- 2) Tersedia tempat sampah yang tertutup serta saluran air kotor
- 3) Pengawasan terhadap kantin sekolah secara teratur

Membuang Sampah Pada Tempatnya

Sampah adalah suatu bahan yang terbuang / dibuang dari sumber hasil aktivitas manusia maupun alam (Sarja, 2020). Sampah yang tidak dikelola dengan baik akan menjadi sumber penyakit serta membuat lingkungan kelihatan kotor, serta menjadi tempat berkembangnya mikroorganisme yang berbahaya bagi kesehatan.

Karena itu sampah harus dibuang pada tempat yang telah disediakan, baik untuk menjaga kesehatan maupun agar

lingkungan sekolah terlihat rapi dan bersih. Beberapa jenis sampah bahkan dapat diolah menjadi pupuk organik sehingga dapat bermanfaat

Aktifitas Fisik dan Berolahraga

Pemateri juga menjelaskan pentingnya melakukan olahraga dan aktivitas fisik yang dapat mendukung imunitas tubuh.

Menurut Pane, (2015) olahraga adalah gerakan tubuh yang memberikan efek pada seluruh bagian tubuh, serta membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lain untuk bergerak. Melakukan olahraga dan aktif bergerak, tubuh dapat lebih bugar dan kesehatan tetap terjaga (Wahyuningsih, 2015).

Keuntungan melakukan olahraga secara rutin adalah terhindar dari berbagai jenis penyakit seperti jantung, stroke, osteoporosis, kanker, darah tinggi serta diabetes. Selain itu berat badan juga terjaga, otot lebih lentur, bertenaga dan bugar, satu hal lainnya yang lebih bermanfaat untuk kesehatan ialah daya tahan tubuh terhadap penyakit lebih baik.(UNS, 2021)

Memberantas Jentik Nyamuk

Nyamuk adalah salah satu hewan paling mematikan, karena dapat menyebabkan penyakit yang menelan korban setiap tahun. (Karla, 2021).

Karena itu pengendalian nyamuk penting dilakukan sebagai pencegahan perkembangbiakannya, menekan angka populasi nyamuk serta mengurangi resiko penyakit karena nyamuk (UNS, 2021).

Hal ini dapat dilakukan dengan pemeriksaan dan pembersihan tempat-tempat perkembangbiakan dan tempat perindukan nyamuk di lingkungan sekolah. Selain beberapa hal di atas, pemateri juga menjelaskan tentang penggunaan jamban yang baik dimana jamban sebaiknya disiram dengan air yang cukup setelah digunakan.

Jamban yang sehat memiliki ciri-ciri antara lain bersih dan kering, bebas serangga, tersedia tempat sampah dan alat pembersih, sehingga jamban yang baik dapat mencegah penularan penyakit menular, pencemaran air dan lingkungan, serta terlindungi dari berkembangnya serangga (Kesling, 2021)

Menerapkan Kesehatan lingkungan di sekolah seperti menyediakan kantin yang sehat, menyediakan air bersih dan sabun untuk cuci tangan, menyediakan jamban yang sehat dan bersih

memberantas jentik nyamuk secara rutin, membuang sampah pada tempatnya serta mengikuti kegiatan olahraga dan aktivitas fisik lainnya diharapkan mampu meningkatkan kebugaran dan kesehatan peserta didik,

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat diharapkan peserta didik, guru maupun masyarakat sekitar sekolah akan memiliki kemampuan dan kemandirian dalam mencegah penyakit, meningkatkan taraf Kesehatan, serta ikut terlibat dalam mewujudkan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat.

Pada akhir kegiatan dilakukan foto bersama antara narasumber, guru dan siswa-siswi SMA Merah Putih Dokulamo.



Gambar 2. Foto Bersama Guru dan Siswa di SMA Merah Putih

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa peserta kegiatan penyuluhan yang terdiri dari siswa dan guru di SMA Merah Putih Dokulamo telah memiliki pengetahuan yang terkait dengan perilaku hidup sehat yang meliputi kebiasaan mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan jamban di sekolah serta menjaga kebersihan jamban, memberantas jentik nyamuk secara rutin, membuang sampah pada tempatnya serta mengikuti kegiatan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS Halut. (2020). *Galela Barat Dalam Angka 2020* (82050.2020; 1102001.8205052, Vol. 97, Issue 1). <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-jagung-untuk-kesehatan/>
- Ernida, Navianti, D., & Damanik, H. D. (2021). Gambaran pengetahuan, sikap dan tindakan cuci tangan pakai sabun pada siswa di Sekolah Dasar

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan Guru SMA Merah Putih Dokulamo, Kecamatan Galela Barat yang telah memberikan kesempatan dan dukungan hingga terlaksananya kegiatan penyuluhan ini. Terimakasih juga disampaikan kepada adik-adik mahasiswa KKN Universitas Hein Namotemo yang telah membantu segala persiapan kegiatan yang dilaksanakan.

Negeri 7 Kota Prabumulih
Tahun 2020. *Jurnal Salink*, 1(1).

Karla, V. (2021). *Alasan Nyamuk Jadi Hewan Paling Mematikan di Dunia* g h. Tekno.Tempo.

Kastanja, A. Y., Patty, Z., & Dilago, Z. (2020). Pemanfaatan Pekarangan Mendukung Ketahanan Pangan Masyarakat Desa Kali Upa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Dharma Bakti Teuku Umar*, 1(1), 173.

- <https://doi.org/10.35308/baktiku.v1i1.1468>
- Kastanja, A. Y., Patty, Z., Manikome, N., & Dilago, Z. (2020). *Penyuluhan Budidaya Padi Ladang Varietas Unggul Di Desa Efi-Efi Kecamatan Tobelo Selatan*. 2(1), 43–51. <https://doi.org/http://doi.org/10.35308/baktiku.v2i1.2301>
- Kemenkes RI. (2019). *Derajat Kesehatan 40% Dipengaruhi Lingkungan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19022200002/derajat-kesehatan-40-dipengaruhi-lingkungan.html>
- Kesehatan, K. (2016). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Kesling, K. (2021). *manfaat Jamban Sehat*. <https://Keslingkit.Id/>.
- Makarim, R. F. (2020). *Coronavirus Diabetes Jantung Stroke Kehamilan Kolesterol Hipertensi Anemia Kanker Reproduksi Selengkapnya Baca juga : Cegah Corona dengan Cuci Tangan , Perlukah Pakai Sabun Khusus? 3 . Lebih Efektif dari pada Hand Sanitizer*. Halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-4-manfaat-mencuci-tangan-dengan-sabun>
- Nurfadillah, A. (2020). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (New Normal)*. *JPKM: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.37905/v1i1.7676>
- Pane, B. S. (2015). *Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan*. *JURNAL Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21, 1–4.
- Rochani Dwi Ayu. (2015). *Ini Ciri Anak Jajanan dan Sehat yang Tidak Sehat*. Medcom.Id. <https://www.medcom.id/rona/kesehatan/aNr6aYxN-ini-ciri-jajanan-anak-yang-sehat-dan-tidak-sehat#:~:text=Jajanan Sehat merupakan jajanan yang,%2C pasir%2C kuku dan perhia>
- Sarja. (2020). *Sampah Melimpah Sebagai Sumber Kekeuatan Ekonomi Para Pemulung*. *Madaniyah*, 10(1), 1–14. <https://journal.stitpemalang.ac.id/index.php/madaniyah/article/view/4>
- UNS, F. K. (2021). *Olahraga Teratur*. Field Lab PHBS.
- Wahyuningsih, A. S. (2015). *Membudayakan Jalan Kaki di Kampus Konservasi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 51–56. <https://doi.org/10.15294/miki.v5i2.7889>