

Penyuluhan tentang Pola Hidup Bersih Sehat dan Gizi Seimbang sejak dini di SD GMIM VIII Tomohon

Kansia A. Terok^{1*}, Vina Patandung²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon
E-mail: tasyagreen@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 12 Februari 2024
Direvisi : 14 Februari 2024
Diterima: 20 Februari 2024

Abstrak:

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah merupakan upaya siswa dan guru atas dasar kesadaran untuk mencegah penyakit, membuat lingkungan yang sehat terbebas dari penyakit, serta meningkatkan kualitas kesehatan untuk tubuh. Sekolah / Institusi adalah salah satu tempat pendidikan yang strategis untuk mengajarkan pentingnya pengetahuan menerapkan perilaku hidup bersih sehat dan gizi seimbang. Peserta didik diajarkan untuk melakukan hal sederhana sebagai rutinitas kegiatan anak sebagai upaya menjaga kesehatan (misalnya mencuci tangan menggunakan sabun, menggosok gigi malam, mengonsumsi jajan sehat di kantin sekolah, melaksanakan rutinitas olahraga yang teratur, sampah yang dibuang di tempatnya yang disediakan, menggunakan fasilitas jamban yang bersih) yang berdampak besar bagi kesehatan. Selain itu, anak usia sekolah terutama sekolah dasar (10 – 14 tahun) merupakan usia yang tepat untuk mengajarkan nilai-nilai PHBS dan mereka berpotensi untuk menyalurkan dan mempromosikan kesehatan untuk lingkungan disekelilingnya sehingga menciptakan kebiasaan PHBS sebagai kegiatan positif yang membudaya di lingkungan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini berupaya meningkatkan perilaku hidup bersih sehat dan pengenalan akan gizi seimbang pada anak di Sekolah. Edukasi ini dirasa penting karena melalui peningkatan pengetahuan anak akan mudah untuk mempraktekkan cara hidup bersih sehat dan konsumsi makanan gizi seimbang ini baik di rumah maupun di sekolah. Melalui kegiatan ini anak diberi pengetahuan menggunakan media leaflet yang menarik sehingga mudah diingat dan menarik untuk dibahas bersama. Bentuk dari kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan dan pelatihan dari tim dosen keperawatan dibantu mahasiswa dengan peserta yaitu seluruh siswa di SD GMIM VIII Tomohon. Sementara

metode pendampingan atau penyuluhan dilakukan oleh Tim Pelaksana kegiatan PKM yang secara terus-menerus dilakukan selama periode program PKM berlangsung dan telah terprogrambekerjasama. Luaran dari PKM ini berupa laporan serta publikasi artikel sehingga dapat diakses oleh semua orang yang memerlukan literatur dalam bentuk artikel terkait.

Kata Kunci:

Penyuluhan, PHBS, Gizi Seimbang.

Pendahuluan

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah merupakan upaya siswa dan guru atas dasar kesadaran untuk mencegah penyakit, membuat lingkungan yang sehat terbebas dari penyakit, serta meningkatkan kualitas kesehatan untuk tubuh. Sekolah / Institusi adalah salah satu tempat pendidikan yang strategis untuk mengajarkan pentingnya pengetahuan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Peserta didik diajarkan untuk melakukan hal sederhana sebagai rutinitas kegiatan anak sebagai upaya menjaga kesehatan (misalnya mencuci tangan menggunakan sabun, menggosok gigi malam, mengonsumsi jajan sehat di kantin sekolah, melaksanakan rutinitas olahraga yang teratur, sampah yang dibuang di tempatnya yang disediakan , menggunakan fasilitas jamban yang bersih) yang berdampak besar bagi kesehatan (Proverawati, 2012). Selain itu, anak usia sekolah terutama sekolah dasar (10 – 14 tahun) merupakan usia yang tepat untuk mengajarkan nilai-nilai PHBS dan mereka berpotensi untuk menyalurkan dan mempromosikan kesehatan untuk lingkungan

disekelilingnya sehingga menciptakan kebiasaan PHBS sebagai kegiatan positif yang membudaya di lingkungan (Depkes, 2008).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah sebagai upaya untuk memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) harus ditanamkan sejak dini agar bisa terbawa hingga usia dewasa. Usia anak sekolah dasar masih tergolong muda, sehingga membutuhkan bantuan dari orang di sekitar lingkungan terdekat yaitu, orang tua, guru, dan teman (Sari, dkk,2016).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terdiri dari beberapa tatanan salah satunya adalah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di tatanan institusi. Anak usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan mempromosikannya baik dalam sekolah, keluarga maupun masyarakat. Saat ini di Indonesia terdapat lebih dari 12.409 sekolah, berdasarkan jumlah tersebut sekolah merupakan tempat yang strategis dalam kehidupan anak, maka sekolah dapat difungsikan secara tepat sebagai salah satu institusi yang dapat membantu dan berperan dalam upaya optimalisasi tumbuh kembang anak sekolah dengan upaya promotif dan preventif (BPS, 2015).

Setiap sekolah tentu mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dalam melaksanakan program promosi kesehatan tersebut. Kegiatan yang tercakup dalam program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat adalah mencuci tangan dengan sabun. Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dapat dimulai dari hal yang sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun. Mencuci tangan dengan sabun adalah cara yang sangat efektif untuk mencegah berbagai macam penyakit infeksi, sebab ada beberapa penyakit penyebab kematian yang dapat dicegah dengan cuci tangan yang benar. Seperti penyakit diare dan ISPA yang sering menjadi penyebab kematian anak-anak. Demikian juga penyakit hepatitis, tipes dan flu burung (Kemenkes RI, 2015). Meningkatnya perilaku cuci tangan yang benar (cuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun), setelah buang air besar, sebelum makan serta sebelum menyiapkan makanan maka perilaku ini bermanfaat untuk meningkatkan pencapaian derajat kesehatan (Maryuni,2015).

Berdasarkan latar belakang di atas maka tim tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul edukasi kesehatan perilaku hidup bersih sehat dan gizi seimbang di SD GMIM VIII Tomohon.

Metode

Sosialisasi dan praktek mengenai perilaku hidup bersih sehat dan gizi seimbang di SD GMIM VIII Tomohon dilakukan dengan menggunakan metode sosialisasi atau pemberian edukasi dan diskusi serta tanya jawab dengan peserta.

1. Tahap Persiapan.

Sebelum kegiatan sosialisasi dilaksanakan pertama-tama membentuk Tim Sosialisasi yang terdiri dari Tim Dosen. Tahap persiapan meliputi: persiapan bahan, administrasi,

media, materi dan tim pelaksana. Semua persiapan ini dilaksanakan di kampus STIKes Gunung Maria Tomohon.

2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 06.45 – 07.30 WITA pada tanggal 1 Desember 2023 di SD GMIM VIII Tomohon. Tim sosialisasi kemudian melakukan sosialisasi mengenai perilaku hidup bersih sehat dan gizi seimbang dengan menggunakan media leaflet.
 - b. Kegiatan dilaksanakan di lapangan sekolah, para siswa didampingi juga oleh kepala sekolah dan guru-guru.
3. Tahap Evaluasi
Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi tanya jawab dan pemberian *reward* bagi siswa yang memiliki pemahaman yang baik tentang materi yang diberikan.

Hasil Kegiatan

Kegiatan Penyuluhan Tentang Pola hidup bersih sehat sejak dini dan Gizi seimbang di SD Gmim VIII Tomohon telah dilaksanakan pada hari jumat tanggal 1 Desember tahun 2023 di SD GMIM VIII Tomohon dengan melibatkan dosen, mahasiswa, guru, dan seluruh siswa yang berjumlah 112 peserta.

Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar.. Kegiatan diawali dengan sambutan singkat dari Pimpinan STIKES Gunung Maria Tomohon yang di wakili oleh Ibu Kansia A. Terok, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua Tim PKM dan dilanjutkan dengan kegiatan.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi

Diskusi

Hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan tentang pola hidup bersih sehat dan gizi seimbang sejak dini di SD GMIM VIII Tomohon. Antusias para siswa dalam kegiatan ini membuktikan lewat kemampuan dalam

menjawab pertanyaan yang diberikan mampu dijawab dengan baik.

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan hasil pengabdian kepada masyarakat dari Febriati, dkk (2024). Penyuluhan kesehatan menjadi media penyampaian informasi atau promosi kesehatan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat. Hal ini diupayakan agar peningkatan pemahaman siswa sehingga dapat mengaplikasikan perilaku hidup bersih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Adapun dalam pencapaian hygiene di sekolah diperlukan fasilitas penunjang diantaranya penyediaan air bersih, sistem pembuangan sampah yang saniter, sistem pembuangan limbah cair serta pengendalian vektor binatang pengganggu (Rosadah et al, 2022)

Hasil pengabdian kepada masyarakat Salsabilah, dkk (2022) menyatakan adanya hubungan antara makanan dengan gizi seimbang dengan risiko stunting. Masih minimnya pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang. Adapun hubungan antara pola hidup bersih sehat membutuhkan peran penting dari guru dan orang tua terutama dalam kegiatan sehari-hari. Anak-anak masih perlu diingatkan agar kelak menjadi kebiasaan seperti halnya mencuci tangan dengan sabun sebelum melaksanakan kegiatan, terutama sebelum makan dan minum.

Dalam hasil penyuluhan kesehatan di sekolah diperoleh hasil, setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan diperoleh peningkatan pengetahuan kepada siswa, namun setelah dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan ulang 1 minggu setelah penyuluhan terjadi penurunan tingkat pengetahuan. Hal ini menunjukkan perlu selalu diberikan pengingat, maupun pembiasaan daripada kegiatan peningkatan PHBS khususnya pada anak usia sekolah (Sirafuddin, 2018).

Kesimpulan

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih sehat dan gizi seimbang bagi para siswa siswi, juga kemampuan untuk melaksanakan praktek kegiatan menentukan makanan dan bergizi, cuci tangan pakai sabun, membuang sampah pada tempatnya, serta pentingnya olahraga dan melakukan aktivitas fisik.

Pengakuan

Kegiatan PKM ini terselenggara dengan baik atas bantuan dari banyak pihak, maka disampaikan terimakasih kepada Kepala sekolah SD GMIM VIII Tomohon yang telah memfasilitasi, memberi ijin, memberi waktu sehingga kegiatan edukasi kesehatan ini bisa berjalan dengan baik dan lancar. kami juga menyampaikan kepada Tim PKM dan juga kepada Pimpinan STIKes Gunung Maria Tomohon yang telah memberikan bantuan kepada tim PKM.

Daftar Referensi

- Dahlana. Oleh : Program Studi D III Keperawatan. Laporan Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, 1(1), 1–18. Adiwiryo, R. (2010). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini Dalam Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini. Jurnal Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof Hamka, 52.

- Aswadi, dkk. 2017. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa-siswi SDK Rita Pada Kecamatan Kota Komba Kabupaten Manggarai Timur Propinsi Nusa Tenggara Timur. Al-Shihah: Public Health Science Journal. Vol. 9 No. 2 Juli-Desember 187-196. (diakses online <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Sihah/article/view/3775> pada tanggal 13 Maret 2021)
- Gani, Husni Abdul. 2013. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masyarakat Using Di Kabupaten Banyuwangi. IKESMA: Vol. 9 No. 2 September 147-158.(diakses<https://jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/view/4347> pada tanggal 13 Maret 2021)
- Auliana, R. (2022). *KEBUTUHAN DAN KECUKUPAN GIZI*. Journal Gizi Seimbang. Retrieved November 28, 2023, from <https://staffnew.uny.ac.id/upload/132048525/pendidikan/ILMU+GIZI-KEBUTUHAN+KECUKUPAN+GIZI.pdf>
- Basrowi, R. W. (2022, agustus). *Cukup Gizi, Bekal Awal Anak Sehat dan Aktif*. Article Bebelac dukung penuh ASI eksklusif. Retrieved November 28, 2023, from <https://bebeclub.co.id/artikel/nutrisi/4-6-bulan/cukup-gizi-bekal-awal-anak-sehat-dan-aktif>
- Butler, T. (2023, July). *Hand Hygiene : Back to the basic of infection control*. National Library of medicine. Retrieved November 29, 2023, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470254/>
- Cahya, P. D. (2020). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat*. Journal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education, Vol. 8 No. 01, 47-58. Retrieved November 29, 2023, from file:///C:/Users/ACER/Dropbox/PC/Downloads/admin,+5.+Puput+Dwi+-+FIX.pdf
- Haid, R. (n.d.). *Jumlah Kebutuhan Zat Gizi yang Dibutuhkan oleh Tubuh Manusia* . Article jurnal Redaksi Halodoc. Retrieved November 29, 2023, from <https://www.halodoc.com/artikel/jumlah-kebutuhan-zat-gizi-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh-manusia>
- Larina, D. M. (2021, Januari 21). *Pembelajaran Dini Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS)*. Article Karya Kesehatan Journal of Community Engagement /, 02 No 1. doi:<https://doi.org/10.46233/k2jce.v2i01.539>
- Nusarintowati, N. (2023). *Pentingnya Memiliki Gizi Yang Baik Untuk Anak*. Artikel Primaya Hospital. Retrieved November 28, 2023, from <https://primayahospital.com/gizi/gizi-yang-baik-untuk-anak/>
- Trimuliana, I. (2023). *Kebutuhan Gizi Seimbang pada Anak*. Journal pendidikan anak usia dini. Retrieved November 28, 2023, from <https://paudpedia.kemdikbud.go.id/komunitas-pembelajar/orang-tua-berbagi/kebutuhan-gizi-seimbang-pada-anak?ref=MjAyMTAzMjYwNjQ3MjktMmE1NDY2YTg=&ix=My1jMzJlNmI1OQ==>