

Penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat bagi siswa-siswi di SMA Negeri 1 Sapuran Wonosobo Jawa Tengah

Florentina Kusyanti*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

Submitted: 5 November 2018 **Revised: 9 Januari 2019** **Accepted: 12 Januari 2019**

ABSTRAK Permasalahan yang terdapat pada SMA negeri 1 Sapuran adalah masih adanya siswa-siswi yang meludah di sembarang tempat dan meludah dari dalam kelas lewat jendela. Selain itu, masih banyak tenaga pengajar yang merokok di sembarang tempat serta masih ada siswa-siswi yang kadang membuang sampah di sembarang tempat, misalnya bungkus permen. Masih kurang pedulinya siswa-siswi dan guru terhadap pemeliharaan *water closet* (WC) di sekolah menyebabkan WC dan kamar mandi tampak kotor dan bau tercium dari jauh. Pengabdian ini bertujuan untuk melaksanakan tri darma perguruan tinggi dan untuk membagikan ilmu pada orang lain terutama bagi siswa-siswi SMA Negeri 1 Sapuran Wonosobo. Setelah diberikan penyuluhan, siswa-siswi diharapkan sadar tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam satu hari pada bulan Juli 2016 di SMA Negeri 1 Sapuran, Wonosobo, Jawa Tengah. Pada kegiatan pengabdian ini tidak dilakukan *pre-test*, tetapi sudah dilakukan observasi selama dua bulan pasca kegiatan. Metode pendidikan kesehatan yang dilakukan yaitu penyuluhan. Siswa-siswi dikumpulkan di aula lalu diberikan materi melalui perangkat lunak *Microsoft PowerPoint* dengan ceramah dan tanya jawab kemudian dilanjutkan dengan *post-test* untuk mengetahui apakah materi yang diberikan bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan penerapan PHBS bagi siswa-siswi. Dari hasil observasi terhadap 159 siswa-siswi diketahui bahwa pengetahuan mereka sudah baik. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa 81,8% siswa-siswi mempunyai pengetahuan yang baik. Penerapan PHBS selama masa observasi yang dilakukan dalam dua bulan setelah penyuluhan sudah baik, tidak banyak sampah yang berceceran di halaman.

KATA KUNCI perilaku hidup bersih; perilaku sehat; Wonosobo, Jawa Tengah

ABSTRACT *There were some students that spit their saliva out of the windows and spit their saliva out when they were in the classroom. There were also some teachers who were smoking in inappropriate place and some students who were throwing rubbish, such as candies wrap, anywhere. Teachers and students were still having low concern in maintaining the toilet and shower, hence the toilet and shower were still smelly and dirty. This activity was intended to implement "tri dharma perguruan tinggi" and to share the knowledge to other people, especially for students of SMA Negeri 1 Sapuran, Wonosobo. Hopefully, at the end of this activity, the students would realize the importance of implementing program called Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) or Healthy and Clean Behavior in the School. This community empowerment was carried out in one day in July 2016, in SMA Negeri 1 Sapuran, Wonosobo, Central Java. In this community empowerment, there is no pre-test, but two months of observation have been carried out after the activity. The method that used for health education is counseling. Students are collected in the hall then given material through Microsoft PowerPoint software with lectures, questions, and answers then followed by a post-test to find out whether the material provided is useful in increasing the knowledge and application of Healthy and Clean Behavior for students. From the results of observations on 159 students it is known that their knowledge is good. The post-test results showed that 81.8% of students had good*

*Corresponding author: Florentina Kusyanti

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Jl. Laksda Adisucipto No.31, Ambarukmo, Caturtunggal, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281, Indonesia
E-mail: florenkusyanti68@gmail.com

knowledge. The application of Healthy and Clean Behavior during the observation period in two months after counseling was good, not much rubbish was scattered in the yard.

KEYWORDS *clean lifestyle; healthy lifestyle; Wonosobo, Central Java*

1. Pendahuluan

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2015),¹ PHBS adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Tatanan PHBS tidak hanya berlaku di rumah tangga saja tetapi juga berlaku di sekolah. Prinsip mencegah lebih baik daripada mengobati adalah dasar pelaksanaan program PHBS.¹

Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Jika diterapkan dengan baik warga sekolah akan secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.²

Masalah yang sering terjadi di sekolah antara lain adalah pembuangan sampah pengelolaan sampah, pengelolaan kamar kecil dan kamar mandi, serta kebiasaan guru merokok di sembarang tempat. Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkan.² Semua orang sangat membutuhkan jamban yang sehat sehingga kebersihan jamban sangat perlu diperhatikan, namun di Jawa Tengah 85,0% jamban dan kamar mandi di sekolah negeri masih kotor, berbau tidak sedap, dan jarang dibersihkan. Di SMA negeri di daerah Wonosobo, 90,0% jamban dan kamar mandi kotor dan berbau tidak sedap. Setiap kunjungan ke SMA Negeri 1 Sapuran, Wonosobo, keadaan *water*

closet (WC) dan kamar mandi kelihatan kotor dan dari jauh sudah tercium aroma menyengat yang tidak enak. Ditambah lagi, ada beberapa tisu yang berserakan di dalam dan di luar kamar mandi dan WC. Berdasarkan hal tersebut, perlu dilaksanakan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa-siswi tentang PHBS.

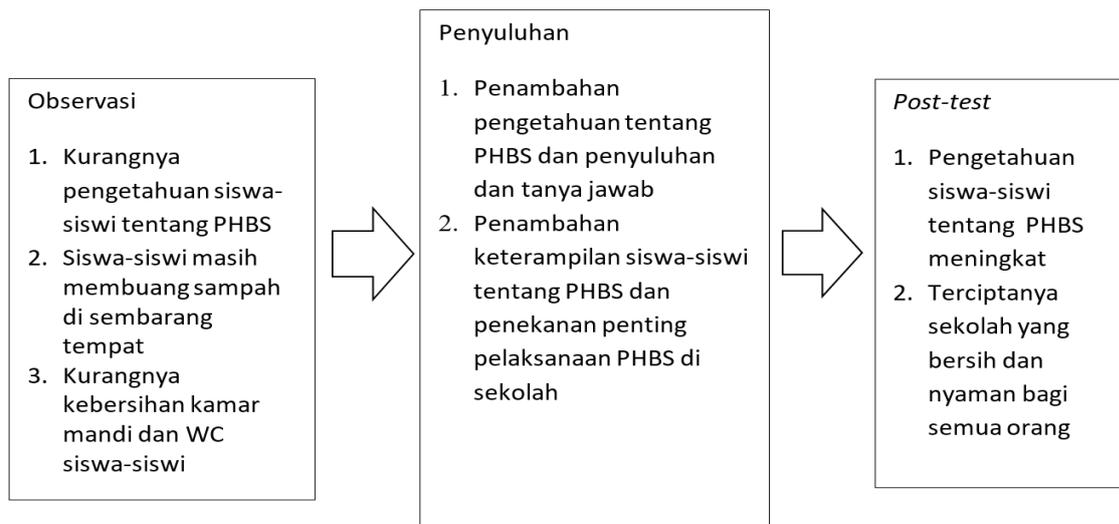
Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa-siswi tentang PHBS, meningkatkan kesadaran siswa-siswi untuk melaksanakan PHBS, dan memperbaiki cara menjaga kesehatan dan kebersihan di sekolah. Target yang ingin dicapai adalah SMA Negeri 1 Sapuran menjadi sekolah yang bersih dan nyaman bagi siapa saja yang berada di sekolah. Selain itu, siswa-siswi menjadi sehat dan nyaman dalam mengikuti pembelajaran, sehingga nilai siswa-siswi bisa maksimal.

2. Metode

Alur pelaksanaan kegiatan bisa dilihat pada Gambar 1. Kegiatan ini dimulai dengan observasi selama dua bulan untuk mengetahui kesadaran dan pengetahuan tentang PHBS siswa-siswi di SMA Negeri 1 Sapuran, Wonosobo, Jawa Tengah. Pendidikan kesehatan yang dilaksanakan berupa penyuluhan dengan pemberian materi melalui ceramah dengan media Microsoft PowerPoint serta tanya jawab. Hasil akhir dari kegiatan pengabdian ini yaitu skor *post-test* yang mengukur pengetahuan mengenai PHBS. Skor lalu dikategorikan menjadi 4 yaitu sangat baik, baik, cukup, dan kurang.³ Dalam penyuluhan ini tidak dilaksanakan *pre-test*.

3. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada siswa-siswi SMA Negeri 1 Sapuran berjalan lancar. Pihak SMA dan



Gambar 1. Alur pelaksanaan penyuluhan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

siswa-siswi memberikan apresiasi yang sangat baik. Adapun rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah sebagai berikut.

3.1. Observasi lingkungan sekolah selama dua bulan

3.2. Pembukaan oleh tim pengabdian

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu siswa-siswi SMA Negeri 1 Sapuran, Wonosobo. Acara dibuka oleh guru bimbingan konseling SMA Negeri 1 Sapuran.

3.3. Pemberian materi penyuluhan

Penyuluhan dilakukan pada tanggal 22 Juli 2016 dengan ceramah menggunakan media *Microsoft PowerPoint* dan tanya jawab. Materi yang diberikan berkaitan dengan PHBS.^{5,6} Berikut ini adalah materi-materi yang disampaikan.

a. Cara membuang sampah yang benar

Kebiasaan membuang sampah yang benar harus ditekankan kepada siapa saja terutama kepada siswa-siswi SMA Negeri 1 Sapuran sehingga lingkungan sekolah tampak bersih dan nyaman bagi siapa saja yang datang atau berkunjung ke SMA Negeri 1 Sapuran. Siswa-siswi juga dapat terhindar dari penyakit yang

disebabkan oleh sampah atau kotoran. Selain kotor, sampah juga tidak sedap dilihat.

b. Mengonsumsi jajanan sehat dari kantin

Siswa-siswi sangat membutuhkan konsumsi makanan karena masih dalam masa pertumbuhan. Oleh sebab itu, siswa-siswi harus hati-hati dalam mengonsumsi makanan karena tidak tahu proses pembuatannya. Untuk itu, alangkah baiknya kalau orang tua memberikan bekal bagi siswa-siswi sehingga siswa-siswi tidak perlu jajan di kantin. Untuk mendukung PHBS, di sekolah harus terdapat kantin yang memenuhi syarat kesehatan.

c. Bahaya merokok di sembarang tempat di sekolah

Merokok berbahaya bagi kesehatan perokok dan orang lain yang ada di sekitarnya. Ketika merokok, kandungan tar di dalamnya akan terhisap. Zat tersebut mengendap di paru-paru dan berefek negatif pada kinerja rambut-rambut yang melapisi permukaan saluran udara di paru-paru yang berfungsi untuk membersihkan kuman. Di samping itu, nikotin dalam rokok juga dapat menyebabkan ketagihan. Untuk mendukung kegiatan PHBS di sekolah, tidak boleh ada rokok, asbak, abu, dan puntung rokok di lingkungan sekolah. Sekolah seharusnya mengembangkan

Tabel 1. Tingkat pengetahuan siswa-siswi

Tingkat pengetahuan	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Sangat baik (100-90)	19	12,0
Baik (80-90)	130	81,8
Cukup (70-80)	8	5,0
Kurang (<70)	2	1,2
Total	159	100

program kawasan bebas rokok.

- d. Mencuci tangan dengan benar, dengan metode 6 langkah

Basahi tangan dengan air mengalir, gunakan sabun, dan gosok sampai berbusa di telapak tangan, kemudian gosok punggung tangan, sela-sela jari, jempol tangan, dan kuku-kuku, kemudian siram seluruhnya, lalu keringkan dengan tisu. Dengan mencuci tangan yang benar maka akan mengurangi resiko menempelnya mikroorganisme pada tangan.

- e. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
Kebersihan jamban mutlak dibutuhkan guna mencegah penyebaran bakteri dan virus penyebab penyakit sehingga perlu jamban yang memenuhi syarat-syaratnya adalah tidak mengontaminasi tempat pembuangan air; tidak terjadi kontak antara manusia dan tinja; tidak menimbulkan bau; ada pencahayaan; ada ventilasi; ada air; ruang yang cukup; lantai tidak licin; aman; serta tersedia alat kebersihan untuk dukung kegiatan PHBS. Jamban yang bersih dan tidak berbau merupakan jamban yang bisa mengurangi penularan penyakit.

Setelah penyampaian materi selesai, acara dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Semangat dan antusiasme siswa-siswi peserta penyuluhan sangat baik. Pertanyaan yang diajukan saat tanya jawab adalah:

- Bagaimana tanggapan Saudara terhadap pelaksanaan PHBS di sekolah?
- Siapa yang bertanggungjawab terhadap kebersihan kamar mandi dan kamar kecil?

- Apakah siswa-siswi dan guru boleh merokok di sembarang tempat?
- Apa bahaya merokok bagi orang lain?

Siswa-siswi yang mengikuti *post-test* setelah penyuluhan adalah 159 siswa-siswi. Rata-rata hasil *post-test* adalah 86,8. Dengan demikian hasil dari *post-test* masuk dalam kategori baik (Tabel 1).

4. Pembahasan

Hasil *post-test* yang dilakukan setelah pelaksanaan penyuluhan, menunjukkan bahwa mayoritas siswa-siswi mempunyai tingkat pengetahuan baik, yaitu sebesar 81,8%. Lima persen subjek termasuk dalam kategori cukup dan 1,2% subjek masih termasuk dalam kategori kurang, tetapi dapat ketahu bahwa siswa-siswi secara umum sudah paham tentang PHBS setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang PHBS. Pengamatan PHBS yang dilakukan dua bulan setelah penyuluhan menunjukkan bahwa siswa-siswi tidak lagi membuang sampah sembarangan, melainkan sudah membuang sampah pada tempatnya. Kamar mandi dan WC sudah bersih dan tidak berbau. Tingkat kepedulian guru, siswa-siswi, serta penjaga sekolah sudah baik sehingga membuat nyaman bagi siapa saja yang berada di lingkungan sekolah.^{7,8}

Pendidikan kesehatan dengan penyuluhan akan berdampak pada perubahan pada pesertanya, yaitu berupa perubahan sikap, pengetahuan, dan perilaku, baik secara individu maupun secara kelompok. Hal ini disebabkan oleh prinsip yang terkandung pada metode yang diberikan. Dalam penyuluhan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini ditanamkan prinsip hidup sehat baik di sekolah, di rumah, atau di tempat umum agar tercapai derajat kesehatan yang optimal.^{9,10}

5. Kesimpulan

Hasil dari *post-test* yang dilaksanakan setelah penyuluhan menghasilkan nilai rata-rata 86,8, dengan hasil mayoritas baik sebesar 81,8%. Kegiatan pengabdian masyarakat penyuluhan tentang PHBS sangat berdampak pada siswa-siswi

dan guru di SMA Negeri 1 Sapuran, Wonosobo, Jawa Tengah.

Konflik kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dengan pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini.

Daftar pustaka

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Booklet pola hidup bersih sehat di rumah tangga. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2015.
2. Proverawati A, Rahmawati E. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika; 2012.
3. Arikunto S. Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktek. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
4. Hidayat A. Statistikian [Internet]. Available from: <https://www.statistikian.com/>
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman pembinaan perilaku hidup sehat. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Panduan peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2010.
7. Notoatmodjo S. Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
8. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan teori dan aplikasi. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
9. Nasution MN. Manajemen mutu terpadu = Total quality management. Jakarta: Ghalia Indonesia; 2001.
10. Muninjaya AAG. Manajemen kesehatan. Jakarta: EGC; 2004.