



GAYA HIDUP SEHAT DI SD NEGERI CONGKRANG 1 KECAMATAN MUNTILAN KABUPATEN MAGELANG

Reni Mareta*, Firza Yumna Putri Zhafira, Fina Amalia, Fara Salsabila, Cahya Bintang Nurani

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Jl. Mayjen Bambang Soengeng No.Km 5, Glagak,
Sumberrejo, Mertoyudan, Magelang, Jawa Tengah 56172, Indonesia

*renimareta@ummgl.ac.id

ABSTRAK

Promosi kesehatan merupakan suatu tahapan maupun susunan langkah-langkah untuk mengubah suatu perilaku yang dirasa kurang bagus menjadi suatu yang berdampak positif untuk peningkatan derajat Tujuan dilakukan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak kelas 5 dan 6 dalam perilaku hidup bersih dan sehat dan meningkatkan pemahaman siswa putri dalam menghadapi menarche, kesehatan diri sendiri maupun orang lain. Promosi Kesehatan ini dilakukan di SD Negeri 1 Congkrang, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang. Sasaran kegiatan promosi Kesehatan ini adalah anak kelas 5 dan 6 dengan jumlah kurang lebih 50 anak. Kegiatan promosi Kesehatan ini dilaksanakan karena masih banyak anak-anak yang kurang memahami bagaimana nikmatnya hidup sehat, selain itu juga disampaikan edukasi tentang menstruasi agar anak-anak perempuan mampu mengenal dan siap menghadapi menarche. Metode yang digunakan dalam kegiatan promosi Kesehatan ini adalah sosialisasi dengan media power point tentang materi terkait dan juga video animasi cuci tangan. Hasil dari kegiatan ini adalah siswa merasa senang dan paham tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta persiapan menjelang menstruasi. Kesimpulannya bahwa kegiatan ini promosi Kesehatan dengan menggunakan metode sosialisasi dan praktek langsung terbukti efektif mengubah pengetahuan anak siswa kelas 5 dan 6 SD.

Kata kunci: menstruasi; PHBS; promosi kesehatan

HEALTH LIFESTYLE IN CONGKRANG STATE PRIMARY SCHOOL 1 MUNTILAN DISTRICT MAGELANG

ABSTRACT

Health promotion is a stage or arrangement of steps to change a behavior that is considered unfavorable to one that has a positive impact on improving the level of health of oneself and others. This health promotion was carried out at Congkrang 1 Elementary School, Muntilan district, Magelang Regency. The target of this health promotion activity is children in grade 5 and 6 with a total of approximately 50 children. This health promotion activity was carried out because there are still many children who do not understand how good it is to live a healthy life. Apart from that, education about menstruation is also provided so that girls are able to recognize and ready to face menarche. The method used in this health promotion activity is socialization using power point media about related materials and also hand washing animation videos. This result of this activity is that students feel happy and understand about clean and healthy living behavior (PHBS) and preparation before menstruation. The conclusion is that health promotion activity using socialization methods and direct practice has proven to be effective in changing the knowledge of 5th and 6th grade elementary school students.

Keywords: health promotion; menstruation; PHBS

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai Upaya agar dirinya sehat dan aktif membantu Kesehatan lingkungan di sekitarnya. PHBS pada usia dini sangat baik untuk mendidik dan menanamkan kesadaran akan pentingnya kebersihan sebagai Upaya menjaga Kesehatan diri dan lingkungan (Bur & Septiyanti, 2020). Semua perilaku manusia sebenarnya pasti punya pengaruh terhadap kesehatan, apapun bentuknya, mulai dari makan, tidur, mandi, berpakaian, olahraga sampai cara belajar, hanya saja diprioritaskan mana perilaku yang berpotensi menimbulkan penyakit. Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktifitas organisme yang bersangkutan, dalam hal ini perlu merupakan aktifitas yang sangat kompleks sifatnya, antara lain perilaku dalam berbicara, berpakaian, berjalan, persepsi, emosi pikiran dan motivasi (Notoatmodjo, 2014). PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat memang sepertinya mudah dikatakan tapi penerapannya sangat sulit karena membutuhkan kesadaran dan kesungguhan akan pentingnya menjaga kesehatan. PHBS merupakan salah satu pilar utama dalam Indonesia sehat dan merupakan salah satu strategi untuk mengurangi beban negara dan masyarakat terhadap pembiayaan Kesehatan. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat serta menciptakan lingkungan sehat, oleh karena itu Kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh semua pihak.

Hidup ber-PHBS berarti mampu menjaga dan meningkatkan serta melindungi Kesehatan dirinya dari gangguan penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat. Penerapan PHBS di Masyarakat merupakan tanggung jawab setiap orang yang juga menjadi tanggung jawab pemerintah kota beserta jajaran sektor terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di masyarakat agar dapat dijalankan secara efektif. Pada usia 6-12 tahun Upaya PHBS dilakukan tidak hanya di lingkungan rumah tetapi juga di lingkungan sekolah. PHBS pada usia dini ini baik untuk mendidik dan menanamkan kesadaran akan pentingnya kebersihan sebagai Upaya menjaga Kesehatan diri dan lingkungan. Penerapan PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak seiring munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (6-12 tahun) yang ternyata umumnya rentan dengan PHBS. PHBS di sekolah merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktekkan oleh peserta didik, guru dan Masyarakat di lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sendiri sebagai hasil Pelajaran sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Kehidupan ber-PHBS sangatlah penting di kalangan anak usia sekolah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa agar dapat mempraktekkan perilaku bersih dan sehat.

Indicator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS disekolah adalah: mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kanting sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan sekali, memelihara kebersihan badan yaitu kuku, rambut dan gigi, membuang sampah pada tempatnya (Julianti et al., 2018). Anak usia sekolah dasar kelas 5 dan 6 sudah akan menuju awal pubertas, bagi siswa putri akan menghadapi menarche. Pubertas adalah perubahan fisik yang menonjol, perubahan pola pikir yang awalnya takut menjadi berani dan juga perubahan hormon pada sel kelamin. Anak memandang bahwa menarche adalah hal yang menakutkan dan akan menimbulkan ketidaknyamanan serta pusing (Retnaningsih et al., 2018). Hormon merupakan zat kimia yang diproduksi oleh system endokrin dalam tubuh dan berfungsi untuk membantu mengendalikan hampir semua fungsi tubuh seperti pertumbuhan, metabolisme dan system reproduksi. Pada remaja putri masa ini diawali dengan adanya tanda-tanda pubertas yang berujung pada Tingkat tercapainya kematangan organ

reproduksi. Usia menarche berbeda dari tiap anak tergantung Tingkat kematangan organnya. Semakin meningkatnya angka remaja putri yang mengalami menarche pada usia dini maka perlu diimbangi dengan pengetahuan menstruasi sejak dini pula. Hal ini dilakukan agar mereka mempersiapkan diri secara emosi dan psikologi Ketika masa menstruasi. Hasil penelitian Pujiastuti (2017) menunjukkan bahwa Sebagian besar siswa yang telah mengalami menarche dini mengalami kecemasan hebat dan rasa takut Ketika mengalami menstruasi. Kecemasan yang muncul pada siswi menjelang menarche ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan terkait menarche (Suyanti et al., 2022). Tujuan dilakukan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak kelas 5 dan 6 dalam perilaku hidup bersih dan sehat dan meningkatkan pemahaman siswa putri dalam menghadapi menarche, kesehatan diri sendiri maupun orang lain.

METODE

Metode yang digunakan dalam Promosi Kesehatan ini yaitu memberikan sosialisasi dan demonstrasi. Materi yang kami ambil sebagai untuk bahan Promosi Kesehatan yaitu PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan Edukasi Menstruasi untuk anak perempuan ditingkat sekolah dasar. Promosi Kesehatan ini juga menggunakan metode wawancara yang terstruktur dimana pemberi Promosi Kesehatan menanyakan langsung kepada beberapa siswa siswi yang terpilih dengan berpedoman pertanyaan yang spesifik (Listiadesti et al., 2020). Pemerian upaya promosi Kesehatan melalui edukasi ini terbukti meningkatkan perilaku ebersihan diri terutama kebersihan tangan melalui cuci tangan (Lamria & Lumbantoruan, 2021). Tujuan diberikan pertanyaan agar bisa focus saat diberikan materi tentang Promosi Kesehatan yaitu PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan Edukasi Menstruasi, bisa menguasai materi yang diberikan. Ada juga kami menggunakan metode permainan dalam menentukan siswa siswi yang akan menjawab pertanyaan. Salah satu permainan yang dimainkan yaitu dengan mengoper pulpen kepada teman disampingnya dan disaat yang bersamaan kami putarkan lagu, ketika lagu berhenti maka pulpen tersebut akan berhenti mengoper dan orang terakhir yang memegang pulpen akan menjawab pertanyaan yang kami berikan. Dan melakukan ice breaking agar anak-anak agar tidak bosan terhadap materi yang diberikan. Pelaksanaan Promosi Kesehatan ini dilakukan di desa congkrang muntlan magelang, lebih tepatnya di SD Negeri 1 congkrang pada siswa siswi kelas 5 dan 6 di muntlan dengan jumlah siswa atau siswi sebanyak 40 anak.

Kegiatan promosi Kesehatan ini dimulai dengan kegiatan survey di Lokasi mitra yaitu SD Negeri 1 Congkrang dilanjutkan dengan diskusi dengan kepala sekolah untuk mencari solusi dari permasalahan yang ditemukan yaitu kurangnya perilaku hidup bersih dan sehat serta adanya kecemasan siswa putri yang menghadapi menarche. Kegiatan selanjutnya adalah menyiapkan materi yang akan digunakan yaitu materi PHBS dan tentang menarche. Selanjutnya sesuai kesepakatan waktu dengan siswa dan pihak sekolah kemudian dilakukan kegiatan promosi Kesehatan. Sebelum dilakukan edukasi terlebih dahulu dilakukan apersepsi dengan beberapa siswa untuk mengetahui tentang PHBS baru setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan pemberian edukasi. Tahapan selanjutnya adalah melakukan evaluasi keberhasilan dari Tindakan edukasi dengan memberikan pertanyaan spontan kepada para siswa. Jadi tahapan pelaksanaan Promosi Kesehatan ini dilakukan selama 47 jam yang meliputi kegiatan tahap perencanaan selama 12 jam, tahap pelaksanaan selama 15 jam, dan tahap pelaporan dan tindak lanjut selama 20 jam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan Upaya promosi Kesehatan melalui edukasi pemberian materi tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta tentang persiapan menarache para siswa memahami tentang tentang materi yang diberikan, hal ini dibuktikan dengan dilakukan evaluasi melalui beberapa pertanyaan kepada siswa dan mereka mampu menjawab dengan cepat. Selain itu juga siswa bisa mempraktekkan tentang bagaimana cara cuci tangan yang benar di air yang mengalir. Berdasarkan Analisa dari berbagai jurnal penelitian ilmiah yang telah dipublikasikan, seperti dalam penelitian (Parasyanti et al., 2020), dimana sikap dan tindakan setelah dilakukan intervensi penayangan video tentang perilaku cuci tangan pakai sabun jauh lebih baik dibandingkan sebelumnya. Selanjutnya hasil ini juga diperkuat oleh penelitian oleh (Masitah et al., 2017). Pada hasil penelitian mereka juga mempertegas bahwa penggunaan media video dalam memberikan penyuluhan pada anak-anak tentang cara perilaku cuci tangan dengan sabun dengan baik mampu memberikan hasil yang sangat signifikan, Dimana adanya kemampuan anak untuk melakukan proses mencuci tangan sesuai dengan arahan dan petunjuk yang benar.

Menurut WHO cuci tangan adalah suatu prosedur atau tindakan membersihkan tangan dengan menggunakan sabun dan air yang mengalir atau Hard rub dengan antiseptic (berbasis alcohol). Sedangkan menurut James (2012), mencuci tangan merupakan teknik dasar yang paling penting dalam pencegahan dan pengontrolan infeksi. Tenaga pemberi layanan Kesehatan seperti perawat merupakan sarana yang paling lazim dalam penularan infeksi nosocomial, untuk itu salah satu tujuan primer cuci tangan adalah mencegah terjadinya infeksi nosocomial serta mengurangi terjadinya transmisi mikroorganisme. Disamping manfaat secara Kesehatan yang telah terbukti, banyak orang tidak melakukannya sesering yang seharusnya bahkan setelah ke kamar mandi. Jika tidak mencuci tangan memakai sabun, kita dapat menginfeksi diri sendiri terhadap kuman dengan menyentuh mata, hidung atau mulut. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Adela (2018) membuktikan bahwa mencuci tangan dengan memakai sabun jauh lebih efektif untuk Kesehatan dibandingkan tanpa menggunakan sabun.

Salah satu Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan melalui media yang mudah dipahami dan menarik untuk dilihat, yaitu media video. Dalam penelitian Wati (2017) membuktikan bahwa banyak siswa yang merasa bosan dengan pembelajaran yang berkaitan dengan tulisan atau pun bacaan maka itu peneliti berminat untuk memberikan media video pembelajaran sangat menumbuhkan minat, motivasi, dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran mengenai perilaku cuci tangan pakai sabun yang benar bagi siswa. Penggunaan media video pembelajaran terbukti mampu meningkatkan hasil belajar siswa, dibandingkan dengan hasil belajar menggunakan metode konvensional, Tingkat perbedaan kualitas hasil belajar diantara keduanya sangat signifikan. Itu berarti, penggunaan video pembelajaran tersebut sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

Penggunaan teknologi informasi dalam proses pembelajaran sudah menjadi suatu kebutuhan sekaligus tuntunan di era global ini. Guna meningkatkan efektifitas dan efisiensi pembelajaran, perlu dikembangkan berbagai model pembelajaran yang kreatif dan inovatif. Hal ini perlu dilakukan agar proses pembelajaran tidak terkesan kurang menarik, monoton dan membosankan sehingga akan menghambat terjadinya transfer of knowledge. Oleh karena itu peran media video dalam proses pembelajaran menjadi penting karena akan menjadikan proses pembelajaran tersebut menjadi lebih bervariasi, tidak membosankan dan dapat meningkatkan pengetahuan Masyarakat tentang perilaku cuci tangan pakai sabun

Menurut asumsi peneliti penggunaan media video dalam memberikan penyuluhan Pendidikan Kesehatan tentang perilaku cuci tangan memberikan dampak yang signifikan terhadap pemahaman anak usia sekolah dasar dalam Tindakan mereka mencuci tangan sesuai dengan anjuran yang telah ditetapkan dalam standar Kesehatan. Teknik penyuluhan ini tentunya bisa diterapkan dalam setiap pemberian penyuluhan kepada Masyarakat, khususnya usia anak-anak. Dimana adanya kemampuan anak untuk melakukan proses mencuci tangan sesuai pengarahan dan petunjuk yang benar. Penyuluhan Kesehatan Masyarakat merupakan salah satu upaya promosi kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan Masyarakat (Endang Sutisna Sulaiman, 2016),



SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, penelitian menyimpulkan mencuci tangan merupakan teknik dasar yang paling penting dalam pencegahan dan pengontrolan infeksi. Pada hasil penelitian mempertegas bahwa penggunaan media video dalam memberikan penyuluhan pada anak-anak tentang cara perilaku cuci tangan dengan sabun dengan baik mampu memberikan hasil yang sangat signifikan, Dimana adanya kemampuan anak untuk melakukan proses mencuci tangan sesuai dengan arahan dan petunjuk yang benar. Jika tidak mencuci tangan memakai sabun, kita dapat menginfeksi diri sendiri terhadap kuman dengan menyentuh mata, hidung atau mulut. Promosi Kesehatan untuk meningkatkan kesiapan siswi putri juga efektif meningkatkan pemahaman para siswi tentang menarche dan kecemasan anak menjadi berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bur, N., & Septiyanti, S. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di SD Inpres Katangka Gowa. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 47–52. <https://doi.org/10.37541/celebesabdimas.v2i1.301>
- Endang Sutisna Sulaiman. (2016). *Promosi Kesehatan, Teori dan Implementasi di Indonesia*. UNS Press.
- Julianti, R., Nasirun, & Wembrayarli. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3.
- Lamria, S., & Lumbantoruan, D. (2021). Pengaruh Edukasi Cuci Tangan Terhadap Kemampuan Anak Dalam Melakukan Praktek Cuci Tangan Di Sd Swasta 2 Hkbp Balige. *Jkh*, 2.
- Listiadesti, A. U., Noer, S. M., & Maifita, Y. (2020). Efektivitas Media Vidio Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Anak Sekolah: A Literature Review. *Menara Medika*, 3.

- Masitah, R., Pamungkasari, E. P., & Suminah. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Video Animasi Terhadap Persepsi Body Image Remaja. *Journal of Nursing and Public Health*, 5.
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- Parasyanti, N. K. V., Yanti, N. L. G. P., & Mastini, I. G. A. A. P. (2020). Pendidikan Kesehatan Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Video Terhadap Kemampuan Cuci Tangan pada Siswa SD. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 122. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.197>
- Retnaningsih, D., Wulandari, P., & Afriana, V. haris. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche Dengan Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah . *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Suyanti, S., Evitasari, D., & Suteja, N. E. C. I. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Haid Pertama (Menarche) Pada Siswi Kelas Vii Di Mts Negeri 7 Sumedang Tahun 2022. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 5(2), 53–61. <https://doi.org/10.54100/bemj.v5i2.69>