

INFORMASI ARTIKEL

Received: January, 30, 2023

Revised: October, 11, 2023

Available online: October, 13, 2023

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Penyuluhan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan membuang sampah pada tempatnya

Andoko, Eka Trismiana, Eka Sri Surani*, Elpi Ulandari, Epilasari

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Eka Sri Surani. *Email: ekasrisurani64@malahayati.ac.id

Abstract

Background: Clean and Healthy Lifestyle (*PHBS*) is one way to maintain the quality of health. In *PHBS* there are several indicators that can be used as a reference in the implementation of *PHBS*, one of which is not throwing garbage anywhere. The behavior of throwing garbage in any place can certainly cause various disease problems, one of which is diarrhea or types, these diseases are susceptible to being experienced, especially in children. So, it's important to teach children to throw garbage in its place.

Purpose: To raise awareness and provide training to elementary school students about clean and healthy living behavior through activities to dispose of waste in its place.

Method: The method used in this outreach activity is carried out in several stages. The first stage, students from the PSIK study program explained about the material for clean and healthy living behavior through activities to dispose of garbage in its place using leaflets and the second stage, after being given counseling the students (respondents) were given a question and answer session related to the material that had been delivered by the presenters.

Results: The students (Respondents) have understood and practiced about clean and healthy living behavior through the activities of disposing of garbage in its place.

Conclusion: Students (Respondents) have implemented clean and healthy living behavior by not throwing garbage anywhere.

Keywords: Clean and Healthy Lifestyle (*PHBS*); School Age Children; Throw garbage in its place;

Pendahuluan: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (*PHBS*) merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk menjaga kualitas kesehatannya. Dalam *PHBS* terdapat beberapa indikator yang dapat dijadikan sebagai acuan dalam pelaksanaan *PHBS* salah satunya adalah dengan tidak membuang sampah di sembarang tempat. Perilaku membuang sampah di sembarang tempat tentunya dapat menimbulkan berbagai masalah penyakit salah satunya yaitu penyakit diare ataupun types, penyakit tersebut rentan dialami terutama pada anak-anak. Sehingga penting untuk mengajarkan anak untuk membuang sampah pada tempatnya.

Tujuan: Untuk meningkatkan kesadaran dan memberikan pelatihan kepada siswa-siswi SD tentang perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan membuang sampah pada tempatnya.

Metode: Metode yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan beberapa tahapan. Tahap yang pertama, mahasiswa dari prodi PSIK menjelaskan tentang materi perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan membuang sampah pada tempatnya menggunakan lembar leaflet dan tahap kedua, setelah diberikan penyuluhan siswa-siswi (responden) diberikan sesi tanya jawab terkait materi yang telah disampaikan oleh pemateri.

Hasil: Siswa-siswi (Responden) sudah memahami dan mempraktikan tentang perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan membuang sampah pada tempatnya.

Simpulan: Siswa-Siswi (Responden) sudah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan tidak membuang sampah pada sembarang tempat.

Kata Kunci: Anak Usia Sekolah; Membuang Sampah Pada Tempatnya; PHBS.**PENDAHULUAN**

Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap individu, mengingat manfaat yang ditimbulkan akan sangat banyak, mulai dari konsentrasi kerja, kesehatan dan kecerdasan anak sampai dengan keharmonisan keluarga. Menciptakan hidup sehatpun tentunya sangatlah mudah serta murah, mengingat biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan lumayan cukup mahal.

Setiap manusia yang hidup didunia ini tentunya memerlukan lingkungan yang bersih dan sehat agar dapat memberikan rasa nyaman dalam menjalankan hidup. Oleh karena itu, manusia wajib peduli terhadap lingkungan dengan cara menjaga, memelihara serta menciptakan lingkungan hidup yang baik.

Untuk mewujudkan sebuah bangsa yang lebih sehat tentunya masyarakat terutama anak-anak diajak untuk berkomitmen untuk melakukan hidup sehat melalui penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. PHBS dalam praktiknya memiliki lima ruang lingkup diantaranya PHBS tatanan rumah tangga, tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum, dan tatanan fasilitas kesehatan. PHBS adalah suatu kumpulan praktek perilaku atas dasar kesadaran dari hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok, atau masyarakat dapat menolong dirinya sendiri secara mandiri dalam bidang kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Kebiasaan menjaga kebersihan pribadi tentunya sangat tepat ditanamkan sedini mungkin karena dari kebiasaan-kebiasaan tersebut tentunya akan terbawa sampai usia dewasa bahkan tua nanti. Kebiasaan hidup sehat tersebut tentunya banyak dipengaruhi oleh sikap yang dimiliki oleh siswa terkait kesehatan pribadi (Notoatmodjo, 2018).

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 (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2008).

Kegiatan pembelajaran PHBS di sekolah bertujuan untuk memberikan ilmu pengetahuan pada siswa sebagai dasar dalam melaksanakan kegiatan dalam kehidupannya sehari-hari. Peran lingkungan turut mendukung proses pembelajaran pada siswa. Beberapa faktor lingkungan sekolah yaitu: guru, sarana dan prasarana, serta kondisi gedung. Kualitas sarana dan prasarana dapat menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan siswa. Semakin baik kualitas sarana prasarana yang dimiliki oleh sekolah maka dapat semakin baik kuantitas dan kualitas sumber pengetahuannya.

Sampah merupakan sesuatu yang dekat dengan kehidupan manusia. Dengan bertambahnya populasi dan ekonomi akan meningkatkan jumlah sampah itu sendiri. Sampah yang sangat dekat dengan kehidupan manusia pada zaman sekarang adalah sampah kertas, plastik, dan kaleng. Contoh sampah kertas yaitu berupa kertas-kertas Koran, kertas buku tulis dan banyak lagi. Sampah-sampah kertas seperti ini sangat sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya contoh dari sampah plastik itu berupa sampah makanan yang membungkus makanan yang dimakan, sedangkan contoh dari sampah logam juga sangat banyak dalam

Eka Sri Surani*, Elpi Ulandari, Epilasari

Universitas Malahayati

Email Korespondensi : ekasrisurani64@malahayati.ac.id

Penyuluhan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan membuang sampah pada tempatnya

kehidupan, seperti botol minuman, kaleng minuman bersoda dan lain sebagainya. Apabila sampah dapat di pisahkan maka akan mendukung UU no 18 tahun 2008 tentang pengolahan sampah dan memisahkan sampah. Tiga macam sampah ini adalah sampah yang biasa di daur ulang oleh pemerintah karna jumlahnya banyak dan gampang untuk dijadikan barang baru atau lain sebagainya.

Namun pada kenyataannya masih terdapat anak-anak yang belum menerapkan PHBS dalam kesehariannya. Masih terdapat siswa SD Negeri 1 Srengsem Bandar Lampung membuang sampah yang dibuang belum sesuai dengan pengelompokkan jenis sampah. Pengaruh lingkungan merupakan suatu faktor besar didalam munculnya suatu perilaku (Depkes,2011). Contohnya, pengaruh lingkungan seperti jajan sembarangan menggunakan plastik dan membuang sampah sembarangan, akan menjadi faktor besar dalam munculnya perilaku membuang sampah sembarangan. Seseorang akan melakukan suatu tindakan yang dirasa mudah untuk dilakukan. Jadi, orang tidak akan membuang sampah sembarangan jika tersedianya banyak tempat sampah. Tempat yang asal mulanya terdapat banyak sampah, bisa membuat orang yakin bahwa membuang sampah sembarangan diperbolehkan ditempat itu.

Pendidikan kesehatan tentang pengelolaan sampah terhadap sikap dan tindakan membuang sampah harus ditanamkan sejak usia dini agar membuang sampah pada tempatnya selalu dilakukan sampai usia tua kelak. Pendidikan kesehatan tentang pengelolaan sampah terhadap sikap dan tindakan membuang sampah pada usia dini diharapkan penerapan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari dapat melahirkan generasi yang berkualitas, karena pada usia ini anak akan lebih mudah untuk dibina, sehingga lebih memungkinkan untuk dapat membawa kebiasaan baik tersebut pada lingkungan sekolah, tempat tinggal dan tempat umum lainnya.

Masalah yang terjadi di SD Negeri 1 Srengsem Bandar Lampung ternyata siswa-siswi dilingkungan sekolah tersebut masih kurang menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, dan tentunya banyak dari siswa-siswi tersebut yang masih menerapkan perilaku membuang sampah sembarangan tempat. Rumusan pertanyaan yang diperoleh saat dilakukan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan membuang sampah pada tempatnya ada salah satu siswa-siswi yang

mengajukan pertanyaan tentang “apa dampak dari kita membuang sampah tidak pada tempatnya?”. Dari pertanyaan tersebutlah menandakan bahwa siswa-siswi tersebut sangat aktif dan semangat dalam kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan di SD Negeri 1 Srengsem Bandar Lampung.

METODE

Penyuluhan kesehatan kepada anak usia sekolah ini dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2022 di SD Negeri 1 Srengsem Bandar Lampung. Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa-siswi SD Negeri 1 Srengsem Bandar Lampung. pada pukul 09.00 – 11.00 WIB. Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan membuang sampah pada tempatnya di SD Negeri 1 Srengsem dari kelas 1a, 1b dan 1c. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah: (1) Metode ceramah pengetahuan mengenai PHBS yang dikombinasi dengan media poster yang berisi gambar-gambar mengenai membuang sampah pada tempatnya. (2) Simulasi protokol kesehatan berupa cara membuang sampah pada tempatnya (3) Serta member bingkisan untuk murid-murid yang telah mengikuti kegiatan.

Persiapan

Mempersiapkan materi atau alat yang digunakan berkaitan dengan penyuluhan kesehatan yang akan disiapkan mulai dari menyiapkan materi, SAP dan leaflet tentang perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan membuang sampah pada tempatnya.

Pelaksanaan

Pemberian penyuluhan atau Pendidikan kesehatan ini menggunakan leaflet. Ada 3 tahap dalam penyuluhan kesehatan yang dilakukan yaitu yang pertama mahasiswa menyebarkan leaflet tentang perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan membuang sampah pada tempatnya kepada siswa-siswi, yang kedua penyaji (mahasiswa) menjelaskan tentang perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan membuang sampah pada tempatnya menggunakan leaflet dan yang ketiga penyaji (mahasiswa) melakukan sesi tanya jawab tentang materi perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan membuang sampah pada tempatnya.

Eka Sri Surani*, Elpi Ulandari, Epilasari

Universitas Malahayati

Email Korespondensi : ekasrisurani64@malahayati.ac.id

Penyuluhan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan membuang sampah pada tempatnya

Evaluasi

Saat dilakukan evaluasi siswa-siswi mengetahui tentang perilaku hidup bersih dan sehat dengan menerapkan perilaku dan tindakan dalam membuang sampah pada tempatnya. Penyuluhan

atau Pendidikan kesehatan ini dapat memberikan manfaat agar menambah pengalaman, pengetahuan tentang cara membuang sampah pada tempatnya dengan baik dan benar sesuai jenis sampah tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Siswi menjawab pertanyaan dari pemateri



Gambar 2. Pemateri menjelaskan penyuluhan tentang membuang sampah pada tempatnya

Eka Sri Surani*, Elpi Ulandari, Epilasari

Universitas Malahayati

Email Korespondensi : ekasrisurani64@malahayati.ac.id

Penyuluhan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan membuang sampah pada tempatnya



Gambar 3 . Pemateri menjelaskan penyuluhan



Gambar 4. Berfoto bersama guru setelah selesai penyuluhan

Kegiatan ini dihadiri oleh sekitar 58 orang antara lain siswa/i SDN 1 Srengsem Bandar Lampung beserta Kepala Sekolah, Guru-Guru dan Mahasiswa Kelompok 5 Prodi PSIK (Program Studi Ilmu Keperawatan). Tanggapan Kepala Sekolah dan guru/guru dan staf terhadap kegiatan ini adalah baik sekali karena mereka merasa terbantu dengan adanya kegiatan pendidikan kesehatan seperti ini. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih Sehat terutama kegiatan Membuang Sampah Pada Tempatnya di SD Negeri 1 Srengsem Bandar Lampung.

Sebelum dilakukan penyuluhan siswa/i SDN 1 Srengsem Bandar Lampung terlihat tidak ada kesadaran dan kemauan murid seperti halnya kebiasaan dalam membuang sampah sembarangan. Setelah dilakukan penyuluhan tentang perilaku kegiatan membuang sampah pada tempatnya diharapkan kesadaran siswa/i meningkat untuk tidak lagi membuang sampah sembarangan dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat untuk

menjaga lingkungan agar tetap bersih dan bebas dari adanya penyakit.

Merubah perilaku merupakan suatu hal yang tentunya tidak mudah karena memerlukan waktu yang tidak sebentar. Perubahan perilaku sebaiknya dilakukan sedini mungkin sebagai upaya awal untuk peningkatan kesehatan mengingat anak - anak umumnya lebih rawan mengalami gangguan kesehatan dibandingkan dengan orang dewasa. Seperti kata pepatah, "*memindahkan gunung lebih mudah dari pada mengubah perilaku seseorang*", demikian pula dengan kebiasaan berperilaku hidup sehat. Akan lebih mudah mulai menanamkan kebiasaan ini pada anak dibandingkan mengubah perilaku orang dewasa. Perilaku hidup bersih dan sehat masyarakat diharapkan dapat mendukung upaya untuk mencapai program Indonesia Sehat 2010. Dalam program Indonesia Sehat 2010 diharapkan sumber daya manusia di negara ini semakin tangguh, mandiri dan berkualitas yang dapat dihasilkan dari sikap proaktif masyarakat untuk berperilaku hidup sehat dan bersih.

Eka Sri Surani*, Elpi Ulandari, Epilasari

Universitas Malahayati

Email Korespondensi : ekasrisurani64@malahayati.ac.id

Penyuluhan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan membuang sampah pada tempatnya

Bagaimanapun juga sampah harus di kelola dengan baik. Ada banyak cara modern yang bisa dilakukan untuk mengatasi gunung - gunung sampah yang terus menerus bertambah setiap hari. Bukan cuman ditumpuk dan dibiarkan membusuk saja. Butuh peran serta aktif dari masyarakat untuk membantu pemerintah untuk menanggulangi masalah sampah. Pemerintah sudah terlihat tidak berdaya dalam hal pengelolaan sampah. Berarti sekarang giliran kita yang harus membereskan bersama-sama. Mari kita buang sampah dengan cara yang baik dan benar.

SIMPULAN

Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat melalui membuang sampah pada tempatnya bermanfaat bagi siswa-siswi SDN 1 Srengsem. Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini, siswa-siswi semakin menyadari tentang pentingnya membuang sampah pada tempatnya. Terdapat peningkatan pengetahuan siswa-siswi SDN 1 Srengsem tentang membuang sampah pada tempatnya secara baik dan benar setelah diberikan penyuluhan. Hal ini tergambar dari peningkatan persentase pengetahuan siswa-siswi SDN 1 Srengsem. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa-siswi dalam berperilaku hidup bersih dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., & Reha, R. A. N. (2014). The Study of the Characteristics and Volume of Garbage in the Office of Kupang Health Polytechnic in 2013. *Jurnal Info Kesehatan*, 12(2), 741-747.
- Aming, A., & Fitriani, A. (2021). Penyuluhan PHBS dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat Dusun Limporiattang Peduli Akan Buang Sampah pada Tempatnya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JurDikMas) Sosiosaintifik*, 3(1), 178-182.
- Dachroni, D. (2002). *Pedoman Pembinaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Tatanan Tempat-Tempat Umum*, Medan. Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Utara.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2003). *Indikator Sehat 2010 dan Pedoman Penetapan Indikator Provinsi Sehat dan Kabupaten/Kota Sehat*, Jakarta.
- Ecolink, E. (1996). *Sistem dan Manajemen Lingkungan*. Jakarta.
- Kasnodiardjo, K., & Elsi, E. (2013). Deskripsi sanitasi lingkungan, perilaku ibu, dan kesehatan anak. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 7(9), 415-420.
- Khafid, M., Ainiyah, N., Maimunah, S. (2019). "Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Pondok Pesantren Nurul Huda Surabaya. *The Indonesia Journal of Health Science Vol. 11 No. 2 Desember 2019*, hal. 177-181.
- Langit, L. S. (2016). Hubungan kondisi sanitasi dasar rumah dengan kejadian diare pada balita di wilayah kerja Puskesmas Rembang 2. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 4(2), 160-165.
- Perangin-angin, S. B., Tanjung, N., Manik, E. K., & Tambunan, H. N. R. (2022). *Penyuluhan Tentang Perilaku Hidup Bersih Sehat Dan Pengolahan Sampah 3r Di Smp Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo. Ganesha: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 90-95.
- Permatasari, J., Gusnawangti, G., Safitri, D. F., Luthfia, F., Orlanda, D., Ariani, M., & Fitriah, F. (2019). Penyuluhan PHBS Dalam Mewujudkan Masyarakat Dusun Talang Parit Peduli Akan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 1(1), 18-23.
- Sari, R. W. (2018). *Pengembangan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Kalangan Santri*. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo. Vol. 15 No. 2 Desember 2018, hal. 175-185.
- Soemirat, J. (1994). *Kesehatan Lingkungan*, Edisi ketujuh.
- Wahyono, S. (2001). Pengolahan sampah organik dan aspek sanitasi. *Jurnal Teknologi Lingkungan*, 2(2).

Eka Sri Surani*, Elpi Ulandari, Epilasari

Universitas Malahayati

Email Korespondensi : ekasrisurani64@malahayati.ac.id