

Pelatihan Dokter Cilik “Sadar PHBS” di SDN Ellak Laok IV, Kabupaten Sumenep

Nelyta Oktavianisya^{1*}, Sugesti Alifitah²

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja
e-mail: ¹nelyta@wiraraja.ac.id ^{*}(*corresponding author*)

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah merupakan upaya preventif untuk mencegah terjadinya penyakit yang bisa diterapkan di sekolah, sehingga dapat memberikan motivasi kepada siswa dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, dan meminimalisir perilaku berisiko. Permasalahan yang ada di SDN Ellak Laok IV adalah siswa tidak tahu cara mencuci tangan dengan benar, masih banyak siswa yang jajan sembarangan, tidak aktifnya Unit Kesehatan Siswa (UKS). Solusi dari masalah tersebut adalah diadakannya pelatihan dokter cilik “sadar PHBS” di SDN Ellak Laok IV. Metode PKM ini adalah sosialisasi untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS, kemudian dilakukan pelatihan siswa dengan membentuk tim sadar PHBS yang dijuluki dokter cilik dengan dibekali buku pintar PHBS. Buku pintar tersebut berisi penerapan PHBS di sekolah dalam bentuk gambar, sehingga bisa dipahami oleh semua siswa. Kegiatan PKM dilaksanakan di SDN Ellak Laok IV Kecamatan Lenteng pada bulan Juli 2019-Januari 2020. Hasil kegiatan pelatihan dokter cilik “sadar PHBS” ini berdampak baik yaitu hampir seluruhnya siswa pemahamannya meningkat dan penerapan PHBS masuk kategori baik.

Kata kunci: dokter cilik; sadar; perilaku hidup bersih dan sehat

Abstract

Clean and healthy living behavior (PHBS) in schools is a preventive effort to prevent the occurrence of diseases that can be applied in schools, so that it can motivated students to maintain and improve health, prevent disease, and minimize risky behavior. The problems at SDN Ellak Laok IV are students don't know how to wash their hands properly, there are still many students who snack carelessly, the Student Health Unit (UKS) was not active. The solution to this problem is the holding of training for “PHBS-aware” little doctors at SDN Ellak Laok IV. This PKM method is a socialization to increase students' knowledge about PHBS, then student training is carried out by forming a PHBS aware team, dubbed the little doctor, equipped with a PHBS smart book. The smart book contains the implementation of PHBS in schools in the form of pictures, so that it can be understood by all students. The PKM activity was carried out at SDN Ellak Laok IV, Lenteng District in July 2019-January 2020. The results of this “PHBS aware” little doctor training activity had a good impact, namely almost all students' understanding increased and the implementation of PHBS was in the good category.

Keywords: aware; clean and healthy life behavior; little doctor

I. PENDAHULUAN

Pendidikan kesehatan untuk mempromosikan PHBS, Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), mencegah penyakit menular, imunisasi serta layanan kesehatan lainnya merupakan upaya preventif yang dapat dilakukan dalam rangka pencegahan kejadian penyakit melalui sekolah, sehingga memotivasi siswa untuk meningkatkan dan menjaga kesehatannya, mencegah penyakit, dan mengurangi perilaku berisiko.

PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga yang dapat menolong diri sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan setinggi-tingginya [1].

Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (usia 6-10) ternyata umumnya berkaitannya dengan PHBS. Oleh karena itu, penanaman kebutuhan mutlak dan dapat diketahui melalui pendekatan usaha kesehatan. Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah adalah upaya untuk memberdaya siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu dan mampu mempraktikkan PHBS, dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat [1].

Beberapa indikator PHBS di sekolah antara lain mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan, dan membuang sampah pada tempatnya. Kesehatan Sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya sehingga diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas

[2]. Kesehatan individu cenderung dipengaruhi oleh sikap kepercayaan orang yang bersangkutan terhadap kondisi kesehatan yang diinginkan dan kurang pada pengetahuan biologisnya [3].

Sekolah Dasar Negeri Ellak Laok IV, Kecamatan Lenteng merupakan mitra Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang dipilih oleh tim pelaksana berdasarkan hasil diskusi dan observasi langsung dengan mitra. Hasil observasi menunjukkan beberapa masalah terkait PHBS antara lain siswa tidak tahu cara mencuci tangan dengan benar, masih banyak siswa yang jajan sembarangan, kantin sehat belum terselenggara karena keterbatasan sumber daya, tidak aktifnya Unit Kesehatan Siswa (UKS) karena tidak tersedianya ruangan khusus (keterbatasan ruangan), sehingga berbagai program UKS seperti perilaku hidup bersih dan sehat belum dilaksanakan. Selain pengetahuan peserta didik, peran pimpinan sekolah dan guru juga dibutuhkan untuk membudayakan PHBS di sekolah, agar siswa bisa aktif menerapkan perilaku hidup sehat di sekolah.

Penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara pengetahuan PHBS dengan pola hidup sehat siswa di SD Tamanan [4]. Penelitian lainnya yang dilakukan menunjukkan ada hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap siswa dengan penerapan PHBS di SD INPRES Sukur, Minahasa Utara [5]. Sedangkan faktor lain yang berhubungan dengan penerapan PHBS dalam penelitian di SD Negeri Karangtowo, Kabupaten Demak adalah dukungan lingkungan sekolah dan sarana prasarana [6].

Keberadaan UKS di sekolah sangat penting karena berfungsi untuk memperkenalkan dunia kesehatan dan membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini kepada peserta didik [7]. Pengenalan kesehatan kepada peserta didik diupayakan oleh SD Negeri Ellak Laok IV, Kecamatan Lenteng melalui perwakilan siswa masing-masing kelas.

Ada beberapa permasalahan utama yang menjadi dasar pemikiran sehingga Program Pengabdian Kepada Masyarakat perlu direalisasikan untuk masyarakat di lingkungan SDN Ellak Laok IV Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep, yaitu:

1. Siswa SDN Ellak Laok IV, Kecamatan Lenteng yang kurang mengerti dan memahami tentang PHBS di sekolah.
2. Masih minimnya dukungan lingkungan sekolah dan sarana prasarana.

II. SUMBER INSPIRASI

Pembentukan perilaku kesehatan sejak dini di institusi pendidikan lebih mudah pelaksanaannya apabila anak menginjak usia dewasa. Di Indonesia terdapat lebih dari 250.000 sekolah negeri, swasta maupun sekolah agama dari berbagai tingkatan, jumlah anak sekolah diperkirakan mencapai 30% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 73 juta orang. Anak usia sekolah merupakan modal utama pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan, dan dilindungi kesehatannya. Sekolah merupakan rumah kedua bagi anak, sehingga dapat berperan dalam upaya optimalisasi kembang anak usia sekolah dengan upaya promotif dan preventif.

PHBS di sekolah adalah upaya untuk memperdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. PHBS harus ditanamkan sejak dini agar bisa terbawa hingga usia dewasa. Usia anak sekolah adalah usia yang masih muda, mereka masih membutuhkan bantuan dari orang di sekitar lingkungan terdekat yaitu, orang tua, guru, dan teman. Anak usia sekolah merupakan kelompok umur 6-12 tahun yang rawan terhadap masalah kesehatan.

III. METODE KEGIATAN

Kegiatan PKM yang berupa Pelatihan Dokter Cilik “Sadar PHBS” di SDN Ellak Laok IV

Kecamatan Lenteng dilakukan 4 kali selama 4 bulan. Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa SDN Ellak Laok IV, Kecamatan Lenteng.

Adapun metode pelaksanaan kegiatan, yaitu:

1. Pelaksanaan sosialisasi

Sosialisasi dilakukan setelah mendapatkan surat tugas dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) di Universitas Wiraraja. Kegiatan awal yang dilakukan adalah memperoleh data awal (situasi dan kondisi di lokasi serta sasaran PKM).
2. Pembuatan materi

Media yang digunakan untuk menyampaikan materi sosialisasi adalah *leaflet*, buku pintar PHBS, dan *power point*.
3. Penyiapan sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana yang dipersiapkan dalam kegiatan, yaitu: 1) perlengkapan dan bahan sosialisasi, 2) Penataan ruang atau *lay out* tempat dilakukan kegiatan.
4. Pelaksanaan sosialisasi

Pada tahap ini peserta sosialisasi akan diajak sharing tentang perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. Peserta yang terlibat pada kegiatan ini adalah siswa dari perwakilan masing-masing kelas (sejumlah 12 anak) di SDN Ellak Laok IV, Kecamatan Lenteng. Tata cara pelaksanaan Sosialisasi tertulis pada Tabel 1.
5. Pelatihan Dokter Cilik

Pada tahap ini akan diberikan pemahaman tentang pentingnya penerapan PHBS kepada perwakilan siswa. Serta memberikan pelatihan kepada siswa yang dijuluki Dokter Cilik dalam menerapkan PHBS dan menjadi contoh pelaksanaannya di sekolah (Tabel 2).
6. Evaluasi

Pada tahap ini yang dilakukan adalah:

 - a. Mengukur tingkat pemahaman edukasi.
 - b. Melihat implementasi penerapan PHBS di sekolah.

Tabel 1. Tata Cara Kegiatan Sosialisasi Pelatihan Dokter Cilik “Sadar PHBS” di SDN Ellak Laok IV Kecamatan Lenteng

Kegiatan Sosialisasi	Pendahuluan	Respon Peserta	Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> • Memberi salam • Memberi pertanyaan apersepsi • Mengkomunikasikan pokok bahasan • Menjelaskan tujuan PKM 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjawab salam • Memberi salam • Menyimak • Menyimak 	10 mnt
	<p style="text-align: center;">Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan penjelasan tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah • Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya • Penyaji menjawab pertanyaan 	<p style="text-align: center;">Respon Peserta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyimak • Bertanya • Memperhatikan 	30 mnt
	<p style="text-align: center;">Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyimpulkan materi sosialisasi bersama masyarakat atau peserta • Memberikan evaluasi secara lisan • Memberikan salam penutup 	<p style="text-align: center;">Respon Peserta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan • Menjawab 	5 mnt

Tabel 2. Kegiatan Pelatihan Dokter Cilik “Sadar PHBS” di SDN Ellak Laok IV Kecamatan Lenteng

No	Kegiatan	Tujuan
1	Analisis Situasi	Mengumpulkan informasi atau data tentang perilaku hidup bersih dan sehat, agar dapat mengidentifikasi, mengenali masalah-masalah, dan solusi yang perlu dilakukan
2	Sosialisasi	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat • Menumbuhkan kesadaran siswa akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat bagi kesehatan individu maupun lingkungan sekitar
3	Pelatihan Dokter Cilik	<ul style="list-style-type: none"> • Pembentukan kader yang dinamai Dokter Cilik yang terdiri dari perwakilan pada masing-masing kelas yaitu masing-masing sebanyak 2 orang • Melatih dokter cilik dalam menerapkan PHBS di sekolah
4	Evaluasi	Untuk melihat apakah tujuan dari kegiatan PKM tentang pelatihan dokter cilik "sadar PHBS" di sekolah tercapai atau tidak.

IV. KARYA UTAMA

Proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SDN Ellak Laok IV, sebagai berikut:

1. Tahap Analisis Situasi

Tim pengabdian bersama mahasiswa melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait informasi tentang pelaksanaan PHBS yang sudah dilakukan oleh sekolah dan capaian hasilnya. Serta melakukan observasi tentang sarana dan prasarana yang ada di sekolah. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, tim menganalisa dan merekap permasalahan yang berkaitan dengan penerapan PHBS di sekolah.

Kemudian tim menyimpulkan permasalahan yang membuat penerapan PHBS di SDN Ellak Laok IV kurang berjalan dengan optimal, yaitu siswa tidak mencuci tangan dengan benar, banyak siswa yang jajan sembarangan, belum tersedianya kantin sehat dikarenakan keterbatasan sumber daya, tidak aktifnya Unit Kesehatan Siswa (UKS) karena keterbatasan ruangan, sehingga berbagai program UKS seperti perilaku hidup bersih dan sehat belum dilaksanakan. Selain itu pengetahuan peserta didik, peran pimpinan sekolah dan guru juga dibutuhkan untuk membudayakan PHBS di sekolah, agar siswa aktif menerapkan perilaku hidup sehat di sekolah.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Sosialisasi

Tim pengabdian menentukan materi yang akan disampaikan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS di sekolah. Media yang digunakan adalah *leaflet*, *power point* dan buku pintar yang dibuat menarik (Gambar 2.). Peserta yang terlibat pada kegiatan ini adalah siswa dari perwakilan masing-masing kelas (sejumlah 12 anak) di SDN Ellak Laok IV, Kecamatan Lenteng.

b. Pelatihan Dokter Cilik

Setiap perwakilan siswa ini dibekali pengetahuan tentang PHBS dan mereka mendapat julukan “Dokter Cilik” (Gambar 3). Mereka yang mengawal teman-temannya dalam menerapkan PHBS di sekolah. Masing-masing

dokter cilik ini dibekali buku pintar yang isinya tentang PHBS di sekolah dalam bentuk gambar yang menarik, sehingga siswa yang belum lancar membaca pun bisa memahami apa saja penerapan PHBS di sekolah.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi adalah proses terakhir dalam kegiatan ini. Tim pengabdian mengukur tingkat pengetahuan siswa tentang PHBS dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan sesuai dengan materi yang disampaikan. Setelah dilakukan peningkatan pemahaman dan pembentukan tim Dokter Cilik, tim pengabdian melihat implementasi penerapan PHBS setiap bulan sekali selama 4 Bulan. Pengetahuan siswa meningkat menjadi pengetahuan tinggi sebanyak 70%. Hal ini membuktikan kegiatan yang telah dilakukan sangat bermanfaat.



Gambar 1. Kunjungan Analisis Situasi



Gambar 2. Buku Pintar PHBS

V. ULASAN KARYA

Peran serta mitra dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat cukup aktif, hal ini dapat dilihat sejak awal persiapan kegiatan mulai dari sosialisasi, pelatihan dokter cilik “Sadar PHBS” diikuti dengan baik dan interaktif. Pihak sekolah pun menyambut dengan baik adanya program yang dilakukan tim PKM. Keunggulan pelatihan dokter cilik “Sadar PHBS” ini, yaitu tim tidak hanya membekali dokter cilik dengan pengetahuan tapi mereka juga diberikan buku pintar PHBS dalam mendukung penerapan PHBS di sekolah. Buku pintar PHBS tersebut sangat mudah dipahami karena berisi gambar-gambar, sehingga siswa yang belum lancar membaca bisa memahami apa saja penerapan PHBS di sekolah.

Kelemahan dalam kegiatan ini yaitu butuh pendampingan yang rutin atau dilakukan evaluasi berkelanjutan agar budaya penerapan PHBS di sekolah diterapkan secara mandiri dan membudaya. Karena sifat dasar anak-anak yang cenderung mengimitasi perilaku orang yang dikagumi atau menjadi panutan, sehingga jika hal ini tidak membudaya di sekolah maka perilaku mereka akan cenderung berubah ke arah yang negatif lagi.

VI. KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan dokter cilik “Sadar PHBS” oleh Tim PKM yang terdiri dari dosen dan mahasiswa dilakukan 4 kali sebulan selama 4 bulan. Tim PKM memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan siswa. Dalam 4 bulan tersebut Tim PKM melakukan 4 kegiatan yaitu analisis situasi, sosialisasi, pelatihan dokter cilik, dan evaluasi. Hasil kegiatan pelatihan dokter cilik dengan perwakilan masing-masing kelas memiliki dampak yang baik yaitu peningkatan pengetahuan siswa 70%. Penerapan PHBS oleh seluruh siswa di SDN Ellak Laok IV dengan kategori penerapan baik sebanyak 75%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan abdimas memberikan dampak positif.

VII. DAMPAK DAN MANFAAT KEGIATAN

Melalui Program Pengabdian Kepada Masyarakat berupa pelatihan dokter cilik “Sadar PHBS” di SDN Ellak Laok IV Kecamatan Lenteng, maka dampak dan manfaatnya, yaitu:

1. Setelah dilakukan sosialisasi tentang PHBS di sekolah pada siswa, pengetahuan siswa meningkat menjadi pengetahuan tinggi sebanyak 70%.
2. Dokter Cilik dapat menerapkan PHBS dengan baik sebanyak 90%.
3. Penerapan PHBS seluruh siswa di SDN Ellak Laok IV dengan kategori penerapan baik sebanyak 75%.

VIII. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aswadi, A., Syahrir, S., Delastara, V., dan Surahmawati. 2017. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Siswa-Siswi SDK Rita pada Kecamatan Kota Komba Kabupaten Manggarai Timur Propinsi Nusa Tenggara Timur. *Journal of Public Health Science*, 9(2):187-196.
- [2] Kementerian Kesehatan RI. 2011. PHBS di Sekolah.
- [3] Proverawati, Atika, dan Rahmawati, E. 2012. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Nuha Medika. Yogyakarta.
- [4] Banun, T.S. 2016. Hubungan antara Pengetahuan PHBS dengan Pola Hidup Sehat Siswa di SD Tamanan. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 14(9):378-386.
- [5] Koem, Z.A.R., Barens, J., dan Sondakh, R.C. 2015. Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Pelajar di SD Inpres Sukur Kecamatan Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 4(4):290-294.
- [6] Sari, N.I., Widjanarko, B., dan Kusumawati, A. 2016. Faktor-faktor yang Berhubungan

dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Upaya untuk Pencegahan Penyakit Diare pada Siswa di SD N Karangtowo Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 4(3):1051-1058.

- [7] Bina Kesehatan Anak. 2015. Pedoman Akselerasi Pembinaan dan Pelaksana UKS.

IX. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Sekolah dan Gurudi SDN Ellak Laok IV, Kecamatan Lenteng, mahasiswa yang ikut berperan sehingga kegiatan berjalan lancar dan sukses. Tidak lupa siswa dan siswi yang bersedia mengikuti kegiatan ini.

