
PHBS SEKOLAH DI ERA NEW NORMAL DI SDI ASH-SHIDDIQ SIWALAN PANJI BUDURAN SIDOARJO

Nurul Azizah¹⁾, Ratna Dwi Jayanti²⁾, Rafhani Rosyidah³⁾
^{1,3}Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, ²Universitas Airlangga
Nurul Azizah, nurulazizah@umsida.ac.id (081553902006)

Abstrak

Sekolah merupakan sarana Pendidikan dimana para murid berkumpul untuk melaksanakan proses pembelajaran. Kegiatan tersebut merupakan hal yang biasa dilakukan, namun menjadi sebuah hal yang berisiko di masa pandemi *Covid-19*. Sehingga proses pembelajaran tatap muka diadakan secara daring. Pada saat ini mulai dilakukan proses pembelajaran secara tatap muka, dengan ketentuan pihak sekolah menerapkan protokol kesehatan, namun belum mencukupi pola perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah setelah pandemi *Covid-19*. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah sudah lama dipromosikan oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan. PHBS Sekolah saat *new normal* setelah pandemi *Covid-19* menjadi sangat krusial saat siswa kembali ke sekolah. PHBS sekolah merupakan penerapan perilaku kesehatan masyarakat yang diterapkan atas kesadaran individu. Kesadaran tersebut dapat dibangun dengan sebuah kebiasaan dan budaya lingkungan sekitar. Begitupula dengan PHBS Sekolah, yang dianjurkan untuk terus diterapkan oleh seluruh siswa, dengan harapan dapat menjadi sebuah kebiasaan perilaku yang baik yakni menjalankan pola hidup bersih dan sehat baik di sekolah dirumah dan di lingkungan sekitarnya. Tujuan PHBS secara umum sama, yakni meningkatkan kesadaran untuk menjalankan pola hidup bersih dan sehat juga termasuk di lingkungan sekolah. Dengan demikian, masyarakat khususnya siswa disekolah dapat mencegah atau meminimalkan masalah kesehatan tertentu, termasuk penyakit menular seperti Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini yakni dengan penyuluhan dan praktik penerapan PHBS sekolah di era *new normal* dengan pemberian pendidikan PHBS di lingkungan sekolah kepada para guru dan murid melalui penyuluhan disertai tanya jawab, kemudian diikuti kegiatan praktik PHBS. Hasil yang didapatkan dari pengabdian masyarakat ini sebagian besar siswa di SD siwalan Panji Buduran memahami tentang PHBS dan mampu mempraktikkan cuci tangan dengan benar.

Kata kunci: PHBS; sekolah; *new normal*; SD

Abstract

School is one of education medium where students gather to perform learning process. Face-to-face learning were a usual activity before, but it starts to be a risky activity since Covid-19 pandemic. Therefore, face-to-face learning were replaced into online learning. Now, schools start to perform face-to-face learning with school provision to adopting health protocols. But still, didn't suffice clean and healthy lifestyle pattern (PHBS) in the school post Covid-19 pandemic. Through ministry of health, government already promoted PHBS long time ago. New normal PHBS is such a crucial thing when students came back to schools. School PHBS is a healthy society behavior that implemented from individual awareness. Those awareness can be built with a habit and environment culture. Likewise the school PHBS, that have to be implemented by all students, hoped can be a good behavior which is performing PHBS whether it is at home or at surrounding environment. Basically, PHBS purposes were the same, which is to increase awareness to perform clean and healthy lifestyle including on school environment. Therefore, society especially students are able to prevent or minimize certain healthy problems, including infectious diseases such as Covid-19.

Keywords: PHBS; school; *new normal*; elementary school

PENDAHULUAN

PHBS di sekolah merupakan prosedur pelaksanaan Kesehatan yang melibatkan guru, siswa sekolah, serta masyarakat di lingkungan sekolah. Penerapan PHBS di sekolah diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang baik dan sehat, dan menumbuhkan kebiasaan individu yang baik bagi siswa sekolah dalam menjalankan pola kebiasaan hidupnya dengan perilaku baik dan sehat. Manfaat PHBS di sekolah yakni menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, dengan harapan proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik, serta dapat mencegah atau meminimalkan terserang penyakit yang menular. Sebagai upaya untuk menjaga Kesehatan siswa, guru, bahkan masyarakat sekitar. Terdapat indikator PHBS yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan RI termasuk indikator PHBS di sekolah. Yang mana indikator tersebut sangat relevan untuk diterapkan pada masa *new normal* saat ini, seperti : Mencuci tangan, olah raga teratur dan terukur, mengkonsumsi jajanan sehat, menggunakan toilet yang bersih dan sehat, membatasi jentik nyamuk, tidak merokok di lingkungan sekolah, melaksanakan kerja bakti. Mengingat saat ini kita masih dalam pandemi Covid-19 dimana perilaku hidup bersih dan sehat sangat diperlukan terlebih dalam lingkungan sekolah, maka diperlukan adanya upaya pencegahan penyakit salah satunya dengan memberikan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Oleh karena itu penulis bersama mitra sepakat memberikan pengabdian masyarakat dengan tema perilaku hidup bersih dan sehat di SDI Ash Shiddiq Siwalan Panji Buduran Sidoarjo.

MASALAH, TARGET, DAN LUARAN

Masalah dalam hal ini pihak sekolah belum mengetahui PHBS sekolah pada saat *new normal* sebagai antisipasi pencegahan penyakit menular seperti covid-19 dan Siswa belum mengetahui PHBS Sekolah di masa *new normal*. Target dan Luaran alam kegiatan ini yakni pihak sekolah menjadi tau mengenai PHBS Sekolah saat *new normal*, serta dapat di ajarkan kepada siswa agar dapat diterapkan dalam kegiatan sehari-hari dalam menjalankan pola hidup bersih dan sehat serta menghindari terjadinya penyakit menular seperti *Covid-19*.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di SDI Ash-Siddiq Melati Siwalan Panji Buduran Sidoarjo telah dilakukan pada tanggal 12-13 bulan Agustus 2021, yang diikuti oleh semua pihak sekolah beserta para siswa 1 dan 2. Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini yakni dengan penyuluhan pada tanggal 12 Agustus 2021 dan praktik penerapan PHBS sekolah di era *new normal* pada tanggal 13 Agustus 2021 dengan pemberian pendidikan PHBS di lingkungan sekolah kepada para guru dan murid melalui penyuluhan disertai tanya jawab, kemudian diikuti kegiatan praktik PHBS di lingkungan sekolah diantaranya, cara mencuci tangan yang

efektif, olah raga ringan, memilih jajanan sehat disekolah, menjaga agar toilet tetap bersih saat di gunakan, memberantas sarang jentik nyamuk, memasang logo peringatan dilarang merokok di area sekolah, dan praktik kerja bakti bersama untuk menciptakan lingkungan sekolah yang sehat. Dalam hal ini pihak sekolah yang terlibat antara lain guru kelas dan murid kelas 4 dan 5 yang berjumlah 60 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan di SDI Ash-Shiddiq Siwalan Panji Buduran Sidoarjo.

Tabel 1. Pengetahuan tentang perilaku Hidup Bersih dan Sehat

No	Pengetahuan tentang PHBS	Jumlah peserta	Persentase (%)
1	Baik	55	91.7
2	Cukup	3	5
3	Kurang	2	3.3

Sumber: Data primer, 2021.

Berdasarkan tabel 1. Didapatkan bahwa sebagian besar siswa (91.7%) mempunyai pengetahuan yang baik tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

Tabel 2. Kegiatan praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

No	Kegiatan PHBS	Baik		Cukup		Kurang	
		Jumlah	(%)	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
1	Mencuci tangan dengan benar	60	100	-	-	-	-
2	Olah raga	60	100	-	-	-	-
3	Memilih jajanan sehat	55	91,7	5	8.3	-	-
4	Perawatan toilet yg bersih	60	100	-	-	-	-
5	Memberantas sarang nyamuk	60	100	-	-	-	-

Sumber: Data primer, 2021.

Berdasarkan tabel 2. siswa mengetahui dan dapat mempraktikkan cara cuci tangan yang benar, Pelaksanaan cuci tangan merupakan salah satu perilaku hidup sehat. Mencuci tangan merupakan kegiatan yang mudah dan sangat efektif dalam mencegah persebaran kuman maupun virus pada anak-anak hingga orang dewasa terutama dilingkungan sekolah¹. Masa adaptasi membutuhkan waktu dan suport dari pihak sekloah agar siswa dapat melakukan kebiasaan baik ini secara rutin². PHBS di sekolah, siswa diajarkan praktik cara mencuci tangan yang tepat dan benar, dengan praktik lima langkah cuci tangan yang benar, yakni dimulai dengan membasahi tangan menggunakan air mengalir, kemudian menggunakan sabun, lalu menggosok telapak dan punggung tangan (termasuk sela-sela jari), membilas dengan air mengalir, dan mengeringkannya, idealnya dilakukan selama minimal 20 detik³.

Praktik kegiatan cuci tangan juga dapat dilakukan secara menyenangkan dengan bernyanyi lagu pendek saat melakukannya sehingga dapat mencapai batas waktu ideal cuci tangan tanpa adanya pemaksaan, siswa juga mengerti untuk selalu mencuci tangan pada

kondisi tertentu, seperti sebelum dan setelah makan, setelah menggunakan toilet, setelah batuk atau bersin³. Pihak sekolah mendukung kegiatan ini dengan menyediakan tempat cuci tangan, sehingga dapat digunakan secara memaksimalkan oleh siswa. Dan memberikan informasi kepada siswa tentang penggunaan *hand sanitizer* dengan kandungan alkohol minimal 60%, dapat menjadi alternatif jika tidak dapat melakukan cuci tangan².

Para siswa mengerti mau mempraktikkan kegiatan olahraga disekolah secara teratur. Kegiatan ini didukung oleh pihak sekolah dengan membuat jadwal kegiatan olahraga secara teratur 2x dalam seminggu⁴. Praktik pelaksanaan olahraga dilingkungan sekolah dipercaya dapat menghindarkan anak dari paparan penyakit berbahaya, termasuk penyakit yang menyerang jalan nafas dan paru-paru⁵. Dengan melakukan olahraga siswa dapat merasakan senang, dapat meningkatkan sistem imun sehingga anak-anak tidak mudah sakit. Praktik olahraga dilakukan secara teratur yakni tidak berlebihan. Dianta olahraga yang dapat dilakukan yakni senam sehat gembira atau senam Kesehatan jasmani⁴.

Siswa mengetahui bagaimana cara memilih jajanan sehat, dan dapat melakukan praktik cara memilih jajanan yang sehat untuk dikonsumsi yakni dengan menghindari jajanan yang terlihat kotor, berwarna mencolok, terbuka (tidak tertutup atau terbungkus), serta terlalu gurih, pedas dan terlalu manis. jajanan sehat adalah yang mengandung protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral, sebagai upaya untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal⁶.

Siswa mengetahui dan dapat mempraktikkan tentang cara perawatan dan penggunaan toilet bersih, praktik cara pemeliharaan dan penggunaan toilet yakni dengan tidak meninggalkan sampah didalam toilet, membersihkan dengan baik toilet setelah digunakan, menggunakan air mengalir, dan membersihkan toilet bersama 2 hari sekali secara bergantian. Toilet yang bersih akan meminimalisir penyebaran penyakit yang berhubungan dengan kebersihan, salah satunya adalah diare⁶. Pihak sekolah dan para siswa dapat mengerti tentang cara memberantas jentik nyamuk, kegiatan ini sangat penting dilakukan karena selain Covid-19 terdapat juga penyakit yang sering dialami oleh anak-anak akibat dari gigitan nyamuk. Praktik pemberantasan jentik nyamuk pada siswa dilakukan untuk menghindari timbulnya penyakit berbahaya seperti demam berdarah, hal ini merupakan penerapan indikator PHBS di sekolah, dengan memastikan kebersihan selokan dan pengelolaan sampah yang baik, mencegah adanya tempat genangan air sebagai sarana berkembangnya jentik nyamuk⁷. Pihak sekolah dan siswa mengetahui tentang larangan merokok dilingkungan sekolah akibat dari bahaya asap rokok. Larangan diberlakukan bagi seluruh pihak sekolah

dan siswa, dengan praktik pemasangan peringatan dan gambar larangan merokok dilingkungan sekolah⁸. Larangan merokok merupakan salah satu indikator PHBS, dan juga harus diterapkan di sekolah. Memberikan saran kepada pihak sekolah untuk aktif dalam melarang masyarakat di sekitar sekolah untuk tidak merokok. Sebagai upaya menjaga lingkungan sekolah yang sehat dan bersih⁶.

Pihak sekolah dan siswa mengetahui dan mempraktikkan menggunakan masker saat berinteraksi dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran secara langsung, serta menjaga jarak dengan orang lain. Selain itu, tenaga pengajar dan orang tua murid harus senantiasa mengawasi anak selama PHBS di sekolah demi kesehatan dan keselamatan bersama⁷.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan dan PHBS

SIMPULAN

Kegiatan program pengabdian masyarakat telah dilaksanakan dengan baik dan lancar, para siswa, guru dan pihak lain disekolah dapat mengetahui dan mempraktikkan kegiatan Program PHBS disekolah dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. (2016) <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>
2. Kemenkes RI (2012). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat <http://promkes.kemkes.go.id/?p=1642>
3. CDC (2021) Handwashing : Clean Hands Save Lives. <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>
4. CDC (2020) Handwashing : A Family Activity. <https://www.cdc.gov/handwashing/handwashing-family.html>
5. Georgina Thompson (2020) UNICEF : New guidelines provide roadmap for safe reopening of schools <https://www.unicef.org/press-releases/new-guidelines-provide-roadmap-safe-reopening-schools>
6. UNICEF (2016) : Strategy for Water, Sanitation and Hygiene 2016-2020. https://www.unicef.org/publications/files/CFS_WASH_E_web.pdf
7. Firhansyah M, (2020). Ombudsman : Skenario New Normal Pelayanan Pendidikan. RI. <https://ombudsman.go.id/artikel/r/artikel--skenario-new-normal-pelayanan-pendidikan-->

8. Kemenkes Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat (2016). PHBS. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>