



Mewujudkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Cuci Tangan, Pola Makan Sehat, Dan Pengelolaan Sampah

Creating A Clean And Healthy Lifestyle By Hand Washing, Healthy Eating Patterns, And Waste Management

Willy Arya Wicaksana^{1*}, Gita Wulandari², Dhian Satria Yudha Kartika³

¹⁻³ Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur, Surabaya

*Korespondensi penulis: 20025010048@upnjatim.ac.id

Article History:

Received: 17 November 2023

Accepted: 19 Desember 2023

Published: 31 Januari 2024

Keywords: Hand Washing, Healthy Eating Patterns, and Waste Management

Abstract: Community service activities in the context of KKNT SDG's which have been carried out in flat B block, Gunung Anyar Village, RW 4, RT 4, Surabaya, use an approach in the form of educational outreach to the children of flat residents starting from pre-school to grade 6 of elementary school. The aim of this service is to provide understanding and awareness from an early age about the importance of a clean and healthy lifestyle to minimize disease and malnutrition. The materials practiced through this activity are washing hands with soap and clean water, eating healthy food, and throwing rubbish in the right place. The results of the socialization have the impact of increasing the enthusiasm and understanding of the children who have participated. Therefore, cooperation between the government and the community is needed in providing education and facilities to implement a clean and healthy lifestyle from an early age.

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam rangka KKNT SDG's yang telah dilaksanakan di rusunawa blok B, Kelurahan Gunung Anyar, RW 4, RT 4, Surabaya, menggunakan pendekatan berupa sosialisasi edukasi kepada anak-anak penduduk rusun mulai dari pra-sekolah hingga kelas 6 Sekolah Dasar. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan pemahaman dan kesadaran sejak dini tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat untuk meminimalisir terjangkit oleh penyakit dan gizi buruk. Materi yang dipraktekkan melalui kegiatan tersebut adalah mencuci tangan dengan sabun dan air bersih, makan makanan sehat, dan membuang sampah pada tempat yang benar. Hasil dari sosialisasi memberi dampak meningkatnya semangat dan pemahaman anak-anak yang telah berpartisipasi. Maka dari itu, dibutuhkan kerjasama pemerintah dan masyarakat dalam memberikan edukasi dan fasilitas untuk terlaksananya perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini.

Kata Kunci: cuci tangan, pola makan sehat, pengelolaan sampah.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan suatu hal yang amat berharga dalam kehidupan manusia. Tanpa kesehatan yang baik, segala prestasi dan kebahagiaan bisa menjadi hampa. Pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan tubuh telah menjadi fokus utama dalam gaya hidup modern. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah suatu konsep yang mencakup serangkaian kebiasaan dan tindakan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh. Dalam jurnal ini, akan membahas beberapa aspek kunci PHBS, yaitu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih, menjaga pola makan sehat, dan membuang sampah pada tempatnya.

Menurut Julianti dkk., 2018, Perilaku Hidup Bersih dan sehat (PHBS) merupakan suatu upaya dalam pencegahan terhadap suatu penyakit kesehatan pada seseorang, sehingga

* Willy Arya Wicaksana, 20025010048@upnjatim.ac.id

prilaku ini diterapkan pada semua masyarakat atau dari anak-anak hingga orang dewasa. Di Indonesia masih banyak anak-anak yang memiliki banyak masalah pada kesehatan, khususnya anak-anak yang hidup di lingkungan kumuh. Di lingkungan rusunawa masih tergolong rendah mengenai perilaku hidup bersih dan sehat karena kurangnya pengetahuan hidup sehat dari keluarga atau masyarakat. Hal ini dapat menyebabkan anak-anak rentan terkena penyakit. Penularan mudah terjadi pada anak karena sistem kekebalan tubuh pada usia anak-anak tidak sebaik pada orang dewasa.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah setiap perilaku kesehatan yang dilakukan dengan penuh kesadaran agar anggota keluarga dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan serta berperan aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat. Memberikan sosialisasi atau penyuluhan adalah satu cara yang efektif kepada anak usia sekolah dalam meningkatkan pengetahuan anak tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Sulastri dkk., 2014). Salah satu tujuan PHBS bagi anak-anak di lingkungan rusunawa di desa Gunung Anyar yang meliputi beberapa indikator antara lain mencuci tangan, mengisi piring dengan makanan bergizi, membuang sampah pada tempatnya. memberikan informasi dan membentuk kebiasaan baik pada anak tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih adalah salah satu tindakan paling efektif dalam mencegah penyebaran penyakit. Kebiasaan ini membantu menghilangkan kuman, bakteri, dan virus yang menempel pada tangan kita. Dengan memperhatikan teknik mencuci tangan yang benar, seperti menyabuni seluruh permukaan tangan dan membersihkan di antara jari-jari, dapat mencegah banyak penyakit menular.

Makan makanan yang sehat memiliki peran utama dalam menjaga kesehatan tubuh. Konsep pola makan sehat mengacu pada konsumsi makanan tepat waktu yang terdiri dari bahan makanan pokok, lauk pauk, sayur-mayur, dan buah-buahan, serta tambahan seperti susu atau sumber protein lainnya. Dengan memperhatikan asupan nutrisi yang seimbang, tubuh mendapatkan zat-zat yang dibutuhkan untuk menjaga fungsi organ dan sistem tubuh secara optimal.

Membuang sampah pada tempatnya adalah tindakan sederhana namun sangat penting untuk menjaga kebersihan lingkungan. Sampah yang dibuang secara sembarangan dapat menciptakan masalah lingkungan, seperti pencemaran udara, air, dan tanah. Dengan memilah sampah organik dan non-organik, serta melakukan pengelolaan sampah yang benar, kita dapat mendukung upaya untuk menjaga lingkungan tetap bersih dan sehat.

METODE

Kegiatan sosialisasi edukasi PHBS dilaksanakan pada hari Sabtu, 25 November 2023 di rusunawa blok B, Kelurahan Gunung Anyar, RW 4, RT 4, Surabaya. Sosialisasi tersebut dilaksanakan sebagai bentuk pelaksanaan program kerja KKN SDG's kelompok 2 sesuai yang telah direncanakan. Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilakukan oleh mahasiswa UPN Veteran Jawa Timur pada kegiatan KKNT SDGs tertuju pada anak-anak Rusunawa Kelurahan Gunung Anyar yang berusia kurang lebih 4 hingga 12 tahun.

HASIL

1. Cuci Tangan

Mencuci tangan diakui sebagai prosedur kunci dalam mengendalikan infeksi di lingkungan perawatan kesehatan. Mencuci tangan melibatkan gesekan antara kedua permukaan tangan dengan tekanan yang sesuai, menggunakan sabun, dan dibilas dengan air bersih untuk mengurangi mikroorganisme sebanyak mungkin. Cuci tangan adalah suatu prosedur/ tindakan membersihkan tangan dengan menggunakan sabun dan air yang mengalir atau hand rub dengan antiseptik (WHO 2009). Kegiatan ini mendidik enam langkah mencuci tangan yang benar: (1) Basahi tangan dengan sabun dan gosok; (2) Gosok punggung jari kiri dan kanan; (3) Gosok sela-sela jari tangan kiri dan kanan; (4) Jari Bersihkan secara bergantian dengan ujung terhu-yung-huyung; (5) Gosok dan putar ibu jari secara bergantian; (6) Letakkan ujung jari pada telapak tangan dan gosok perlahan, lalu bilas dengan air mengalir.

Berdasarkan penyuluhan yang dilaksanakan pada tanggal 19 November 2023 di Rusunawa Kelurahan Gunung Anyar, pada saat diadakan sesi tanya jawab tentang 6 langkah cuci tangan yang benar, kurang lebih hanya 45% anak yang mampu mempraktekkan materi yang diberikan di depan Mahasiswa KKNT SDG.

2. Isi Piringku

Masalah gizi masih hangat dibicarakan di Indonesia karena telah menjadi masalah penting dan harus diperhatikan. Terlebih masih banyak negara yang mengalami *double burden* masalah gizi. Hal tersebut bermakna suatu negara masih menghadapi permasalahan kurang gizi, namun disisi lain terdapat masalah gizi lebih bahkan obesitas. Maka dari itu, pemerintah di Indonesia meluncurkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) di tahun 2014 sebagai langkah awal dalam mencari strategi pemecahan masalah. Sehingga muncul slogan baru dari Kementerian Kesehatan yakni “Isi Piringku” (Utari et al., 2022).

Penyuluhan yang telah dilakukan pada tanggal 19 November 2023 di Rusunawa Kelurahan Gunung Anyar menjelaskan komponen yang ada pada “Isi Piringku”. Komponen

tersebut meliputi makanan pokok, lauk pauk, buah, dan sayur. Secara visual isi piringku mencakup makanan-makanan yang dikonsumsi untuk selai makan yang terdiri atas 50% sayur dan buah serta 50% makanan pokok dan lauk pauk. Dalam penjelasan ini menyampaikan bahwa konsumsi sayur harus lebih besar dari pada buah dan makanan pokok harus lebih besar dari lauk pauk.

3. Membuang Sampah

Sampah merupakan material yang kerap kali dijumpai di lingkungan masyarakat dan memiliki dampak yang cukup signifikan bagi lingkungan dan kesehatan. Hal ini dikarenakan kurangnya kesadaran untuk membuang sampah pada tempatnya dan kebiasaan yang belum benar dalam mengelola sampah. Pemilahan sampah merupakan perilaku awal dalam menangani masalah sampah dengan memisahkan menjadi tiga jenis sampah, yaitu (1) Sampah yang mudah terurai, seperti sampah yang berasal dari sisa makanan, tumbuhan, maupun hewan yang dapat terurai oleh mikroorganisme; (2) Sampah yang sulit terurai, seperti plastik, kaleng dan ban bekas; dan (3) Sampah yang mengandung bahan berbahaya dan beracun (B3) (Amri dan Widyantoro, 2017).

Berdasarkan penyuluhan yang telah dilakukan pada tanggal 19 November 2023 di Rusunawa Kelurahan Gunung Anyar, Ketika dilakukan sesi pertanyaan pada materi ini kurang lebih 80% dari anak-anak yang mengikuti dapat menjelaskan jenis sampah yang harus dibedakan tempat pembuangannya.

4. Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat adalah upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan dari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Beberapa kebiasaan baik untuk menerapkan pola hidup sehat diantaranya yaitu:

1. Memelihara kebersihan dan kesehatan diri dengan baik

Hidup sehat dimulai dari diri sendiri. Kesehatan setiap diri meliputi kulit, rambut, kuku, mata, hidung, telinga, mulut, gigi, tangan, kaki, pakaian bersih, gerak, dan istirahat yang cukup. Kebersihan tubuh menjadi peranan penting dalam mencegah berbagai penyakit. Sinar matahari juga berguna untuk kulit karena mengandung vitamin D yang penting bagi kulit. Namun, dalam jangka waktu yang panjang, sinar ultraviolet dalam sinar matahari dapat membahayakan kulit. Maka dari itu, porsi dalam berjemur atau berpanas-panasan harus sesuai.

2. Makan makanan yang bergizi dan sehat

Makan merupakan kebutuhan penting, tidak hanya sebagai penyedia energi tetapi juga merupakan kebutuhan penting untuk kesehatan dan kelangsungan hidup. Makanan yang kita konsumsi harus terjamin kecukupan zat-zat gizi yang kita butuhkan yaitu zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Makan makanan sehat harus memenuhi prinsip 4 sehat 5 sempurna (nasi, lauk-pauk, sayur, buah, dan susu).

3. Memelihara kesehatan lingkungan sekitar

Kesehatan lingkungan harus dijaga untuk mendukung kesejahteraan individu yang tinggal di sekitarnya. Kesehatan yang optimal membutuhkan situasi, kondisi, dan lingkungan yang bersih. Menjaga kebersihan merupakan upaya untuk merawatnya. Lingkungan yang kotor dapat menjadi sumber awal berbagai penyakit. Terdapat tiga faktor yang penting dalam menjaga kebersihan serta kesehatan lingkungan, yakni: ketersediaan air bersih, pengelolaan sampah dan limbah, serta pemeliharaan kebersihan dan kesehatan fasilitas sanitasi seperti kamar mandi, toilet, atau WC.

4. Pemeriksaan Kesehatan Secara Berkala

Dengan pemeriksaan kesehatan ini maka kemungkinan adanya gangguan kesehatan atau gangguan penyakit akan diketahui lebih dini atau lebih awal, Sehingga pengobatannya akan lebih mudah daripada bila penyakitnya sudah parah. Beberapa kebiasaan buruk yang merugikan kesehatan diantaranya adalah:

1. Minum minuman beralkohol dan obat terlarang merusak lambung, hati, jantung dan sistem syaraf.
2. Mengonsumsi obat secara berlebihan tanpa petunjuk dokter.
3. Merokok dapat merusak kesehatan paru-paru.
4. Kontak langsung dengan orang yang menderita penyakit menular.



Gambar 1. Penjelasan Materi



Gambar 2. Praktik Mencuci tangan



Gambar 3. Makan Makanan Bergizi



Gambar 4. Foto Bersama

DISKUSI

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu konsep yang mendasarkan pada upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan melalui praktek-praktek kebersihan dan gaya hidup sehat. Konsep ini diperkuat oleh teori kesehatan masyarakat yang menekankan pentingnya perilaku individu dan masyarakat dalam mencegah penyakit. Menurut teori Health Belief Model, individu akan cenderung mengadopsi perilaku kesehatan jika mereka percaya bahwa tindakan tersebut dapat mencegah penyakit dan memiliki manfaat lebih besar daripada risikonya. Dalam konteks PHBS, tindakan seperti mencuci tangan, menjaga

kebersihan lingkungan, dan mengonsumsi makanan yang sehat diintegrasikan sebagai upaya preventif.

Selain itu, teori Socio-Ecological Model juga relevan dalam pemahaman PHBS, karena menyoroti pengaruh lingkungan sosial, fisik, dan kebijakan terhadap perilaku kesehatan. Penerapan PHBS tidak hanya melibatkan individu, tetapi juga memerlukan dukungan dari keluarga, masyarakat, dan pemerintah dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat. Faktor-faktor ini tercermin dalam pendekatan PHBS, yang menggabungkan aspek-aspek personal, lingkungan, dan kebijakan untuk mencapai hasil kesehatan yang optimal.

Dengan demikian, PHBS bukan hanya sekadar kumpulan aturan kebersihan, tetapi sebuah pendekatan holistik yang melibatkan berbagai tingkatan masyarakat dan mengintegrasikan prinsip-prinsip teoritis dalam mempromosikan kesehatan dan mencegah penyakit. Kesadaran akan pentingnya PHBS dan penerapannya secara konsisten dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari program kerja KKNT SDG's yang berfokus pada Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bahwa melalui upaya edukasi, partisipasi aktif masyarakat, dan kemitraan yang erat antara mahasiswa, pemerintah lokal, dan komunitas, dapat dicapai peningkatan signifikan dalam tingkat kesadaran dan praktik PHBS di tingkat masyarakat. Kegiatan ini menegaskan pentingnya edukasi sebagai kunci utama untuk mengubah perilaku, dengan pendekatan berbasis partisipatif yang mendorong keterlibatan langsung masyarakat dalam mengedukasi PHBS di lingkungan bermasyarakat. Selain itu, proker ini menyoroti dampak positif yang dapat dicapai, termasuk penurunan angka penyakit dan peningkatan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Meskipun dihadapi dengan beberapa tantangan selama pelaksanaan, kesempatan untuk memperbaiki dan meningkatkan strategi kedepannya juga teridentifikasi. Secara keseluruhan, proker KKN PHBS menunjukkan bahwa kolaborasi antara mahasiswa, pemerintah, dan masyarakat dapat menjadi kekuatan utama untuk menciptakan perubahan positif dalam perilaku hidup bersih dan sehat di tingkat lokal.

Untuk meningkatkan efektivitas program kerja PHBS di Rusunawa Gunung Anyar, Surabaya, disarankan untuk melanjutkan kegiatan edukasi secara berkala, memperkenalkan kegiatan interaktif yang menarik bagi anak-anak, serta mengaktifkan partisipasi orang tua dalam upaya PHBS. Penggunaan teknologi, seperti platform daring atau aplikasi edukatif,

dapat diperkenalkan untuk memperluas akses dan mempertahankan minat anak-anak dalam pembelajaran PHBS. Pemeriksaan secara berkala dan penelitian lanjutan dapat membantu dalam mengevaluasi dampak jangka panjang dari kegiatan ini. Selain itu, penguatan kemitraan dengan pihak lokal, termasuk pemerintah daerah dan lembaga pendidikan, dapat meningkatkan dukungan dan sumber daya yang tersedia untuk prokerS ini. Dengan menerapkan saran-saran ini, diharapkan proker KKN PHBS dapat terus memberikan kontribusi positif dan berkelanjutan terhadap peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan anak-anak di Rusunawa Gunung Anyar.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada berbagai pihak yang sudah membantu, mulai dari pelaksanaan KKN sampai dengan penyelesaian Modul pengabdian kepada masyarakat ini sebagai luaran. Adapun pihak lain yang tentunya tidak lupa kami ucapkan terima kasih, antara lain kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Akhmad Fauzi, MMT selaku Rektor UPN “Veteran” Jawa Timur
2. Dr. Ir. Rosyda Priyadarshini, M.P. selaku Kepala LPPM
3. Dr. Zainal Abidin Achmad, S.Sos., M.Si., M.Ed selaku Kepala Pusat Dimas UPN “Veteran” Jawa Timur
4. Dhian Satria Yudha Kartika, S.Kom., M.Kom. selaku Dosen Pembimbing Lapangan Kelompok 2
5. Kepala Kelurahan, Sekretaris serta seluruh perangkat Kelurahan Gunung Anyar
6. Perangkat RW dan RT Kelurahan Gunung Anyar
7. Pengelola dan seluruh perangkat Rusunawa Kelurahan Gunung Anyar
8. Anak-anak di Rusunawa Kelurahan Gunung Anyar
9. Seluruh pihak terkait yang ikut memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap penyusunan modul ini.

DAFTAR REFERENSI

- Amri, C. dan Widyantoro, W. (2017). Pendampingan Pembelajaran Memilah dan Menempatkan Sampah pada Tempatnya Sejak Usia Dini di TK Imbas 1. *International Journal of Community Service Learning*, 1 (3). pp. 121-126.
- Julianti, R., Drs. Nasirum, H. M. M.Pd. & Wembrayarli, S.Pd. M.Sn. 2018. Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 2018, Vol 3. (1), 11-17.
- Kementerian Kesehatan RI. 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.

- Sulastri, K. Purna, I. N., Suyasa, I. N. G. (2014). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Anak Sekolah Tentang Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Dasar Negeri Wilayah Puskesmas Selemadeg Timur II. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*. Vol.4, Mei 2014:99-106
- Utari, D., Rohmani, N., Prabasiwi, A. (2022). Peningkatan pengetahuan gizi seimbang anak usia sekolah dengan metode isi piringku. Pekodimas: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), pp. 19–28.
- WHO. 2009. *WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: First Global Patient Safety Challenge Clean Care is Safer Care*. Switzerland: WHO Press.