

Pemeliharaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Pribadi Guru PJOK Kabupaten Lamongan

Endang Sri Wahjuni¹, Taufiq Hidayat², Dony Andrijanto³, Arifah Kaharina^{4*}

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya; endangwahjuni@unesa.ac.id (E.S.W)

² Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya; taufiqhidayat@unesa.ac.id (T.H)

³ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya; donyandrijanto@unesa.ac.id (D.A)

⁴ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya; arifahkaharina@unesa.ac.id (A.K)

* penulis korespondensi: arifahkaharina@unesa.ac.id

Article History:

Received: 25-11-2022

Revised: 24-01-2023

Accepted: 25-01-2023

Abstract: *Implementation of clean and healthy living behavior is one of the efforts to prevent the transmission of Covid-19. The purpose of this community service activity is as an effort to improve public health during the Covid-19 pandemic through clean and healthy living behaviors for physical education teachers in Lamongan Regency. It is hoped that the knowledge gained from the activity can be taught and applied to students. The activity was attended by 13 representatives of physical education teachers. The method of carrying out this activity is with lectures on material presentation techniques and a participatory action program approach, including delivering material on clean and healthy living behavior and its application in daily life, training in making hand sanitizer according to WHO standards, and ending with filling out a questionnaire by the participants. The results of this activity based on the questionnaire, there was an increase in the average post-test result from 30 to 82 (out of a total/maximum value of 100). Based on the activity implementation questionnaire, 100% of participants rated the community service activities that had been carried out and the material presented as very useful, and the material was needed by students. As many as 70% of participants stated that the material presented was clear and well understood, and 50% of participants only understood the material on clean and healthy living behavior after participating in community service activities. Based on these results it can be concluded that community service activities have been going well and on target.*

Keywords: *clean and healthy living behavior, health, physical education teacher, covid-19, community service*

Abstrak: Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menjadi salah satu upaya dalam mencegah penularan Covid-19. Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini sebagai upaya

untuk meningkatkan kesehatan masyarakat selama pandemi Covid-19 melalui PHBS pada guru PJOK Kabupaten Lamongan. Diharapkan pengetahuan yang didapatkan dari kegiatan, dapat diajarkan dan diterapkan kepada peserta didik. Kegiatan diikuti oleh perwakilan guru PJOK sebanyak 13 orang. Metode pelaksanaan kegiatan ini dengan ceramah teknik presentasi materi dan pendekatan program tindak partisipatif. Pelaksanaan kegiatan meliputi pengisian kuesioner (*pretest*), penyampaian materi tentang PHBS serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, pelatihan pembuatan *hand sanitizer* sesuai standar WHO, serta diakhiri dengan pengisian kuesioner (*posttest*) dan angket pelaksanaan kegiatan. Hasil dari kegiatan ini berdasarkan kuesioner, terdapat peningkatan hasil rata-rata *posttest* dari 30 menjadi 82 (dari nilai total/maksimal 100). Berdasarkan angket pelaksanaan kegiatan, 100% peserta menilai kegiatan PKM yang telah dilakukan dan materi yang disampaikan sangat bermanfaat, serta materi sangat diperlukan siswa. Sebanyak 70% peserta menyatakan materi yang disampaikan jelas dan dapat dipahami dengan baik, 50% peserta baru memahami materi PHBS setelah mengikuti kegiatan PKM. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan kegiatan PKM telah berlangsung dengan baik dan tepat sasaran.

Kata kunci: pola hidup bersih dan sehat, kesehatan, guru PJOK, covid-19, pengabdian kepada masyarakat

Pendahuluan

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu atau keluarga dapat membantu diri sendiri di bidang kesehatan masyarakat [1][2]. Hidup ber-PHBS berarti mampu menjaga dan meningkatkan serta melindungi kesehatan dirinya dari gangguan penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat [3]. Penerapan PHBS sejak dini diharapkan dapat menjadi kebiasaan dan nilai yang tertanam dalam diri individu sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan pribadi. Dimana kunci utama dari kesehatan pribadi adalah dengan pola hidup sehat yang dilakukan dengan kegiatan-kegiatan hidup sehat secara berulang-ulang dan terus menerus [4].

Kegiatan belajar mengajar (KBM) yang telah berlangsung secara tatap muka terbatas pasca *Corona Virus Disease* (Covid-19) ditetapkan sebagai pandemi global, yang telah berlangsung selama 2 tahun menuntut penerapan kebiasaan baru. Adaptasi kebiasaan baru harus diterapkan dimana saja dan kapan saja, diantaranya sering cuci tangan pakai sabun, menggunakan masker, menjaga jarak, istirahat cukup dan rajin olahraga, makan makanan bergizi seimbang [5]. Pentingnya menerapkan kebiasaan baru melalui perilaku hidup bersih dan sehat perlu menjadi perhatian agar kualitas kesehatan optimal. Berperilaku hidup bersih dan sehat meningkatkan produktifitas dan kualitas

hidup serta ketahanan dari serangan berbagai penyakit [6].

Anak sekolah menjadi salah satu kelompok paling rentan terhadap terjadinya masalah kesehatan karena faktor lingkungan dan pola hidup yang kurang baik [7]. Penerapan PHBS yang masih rendah ditunjukkan oleh laporan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI tahun 2013, hanya 47% proporsi anggota rumah tangga yang berperilaku benar cuci tangan di Indonesia [8]. Terdapat peningkatan menjadi 49,8% proporsi anggota rumah tangga yang berperilaku cuci tangan dengan benar di Indonesia menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 [9]. Meski sudah ada kenaikan dalam kurun waktu 5 tahun, namun angka tersebut masih menunjukkan bahwa masih kurang dari setengah masyarakat Indonesia yang belum berperilaku cuci tangan dengan benar.

Pola hidup dan lingkungan yang tidak berprinsip pada kesehatan dapat menyebabkan penyakit dan menurunkan imunitas. Lingkungan sekolah perlu memberikan edukasi kepada siswa dan mempersiapkan sarana dan prasarana agar memenuhi protokol kesehatan. Materi PHBS penting untuk diajarkan agar siswa dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, terlebih pembelajaran secara tatap muka dapat meningkatkan risiko tertular Covid-19. Hal ini perlu menjadi perhatian, termasuk sekolah harus menyediakan sarana dan prasarana yang menunjang protokol kesehatan yang memadai.

Seiring dengan penurunan kasus Covid-19, pemerintah memutuskan melalui Surat Keputusan Bersama (SKB) tentang pemberian izin pelaksanaan pembelajaran tatap muka (PTM) di satuan Pendidikan. Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Lamongan memulai PTM terbatas pada November 2021 [10]. Perkembangan yang sangat baik ini tentunya perlu dukungan oleh seluruh masyarakat, terutama masyarakat sekolah. Sebagai upaya pencegahan penularan Covid-19 dilingkungan sekolah, perlu adanya edukasi tentang PHBS sehingga mendukung upaya pemerintah untuk terus meningkatkan kesehatan. Perilaku hidup bersih dan sehat seharusnya dilakukan oleh siapapun, terlebih oleh guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang berkewajiban mengajarkan materi PHBS kepada peserta didik. Melalui mitra kegiatan ini yaitu MGMP SMP/MTs Kabupaten Lamongan, diharapkan pengetahuan yang didapatkan dari kegiatan PKM dapat disampaikan kepada peserta didik. Kegiatan edukasi PHBS diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan pola perilaku hidup bersih secara mandiri agar mereka dapat terhindar dari penularan Covid-19 [11].

Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukan kegiatan edukasi dan pelatihan untuk mengajarkan bagaimana PHBS yang dapat dilakukan untuk pencegahan Covid-19. Kegiatan pengabdian pada masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat selama pandemi Covid-19 melalui PHBS pada guru PJOK Kabupaten Lamongan.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah dengan teknik presentasi materi dan pendekatan program tindak partisipatif (*participatory action program*) yang melibatkan mitra. Mitra kegiatan PKM yaitu guru MGMP PJOK SMP/MTs di Kabupaten Lamongan. Kegiatan dilaksanakan pada 10 September 2022 bertempat di SMPN 2 Lamongan, diikuti oleh perwakilan guru PJOK sebanyak 13 orang.

Tahap kegiatan terdiri dari persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi survei berkaitan dengan kebutuhan saat pelaksanaan kegiatan, diskusi tim dengan mitra, dan penyiapan materi serta bahan oleh fasilitator. Tahap pelaksanaan meliputi pengisian kuesioner (*pretest*), penyampaian materi dengan penyuluhan, pendampingan, serta pembimbingan mengenai PHBS serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, pelatihan pembuatan *hand sanitizer* sesuai standar WHO [12], serta diakhiri dengan pengisian kuesioner (*posttest*) dan angket pelaksanaan kegiatan. Tahap evaluasi meliputi membuat rencana tindak lanjut atas hasil kegiatan yang dilakukan untuk perbaikan kegiatan selanjutnya dan pelaporan.

Hasil

Pelaksanaan kegiatan PKM ini dengan memberikan tambahan pengetahuan untuk para guru PJOK kabupaten Lamongan, yang tergabung dalam MGMP PJOK kabupaten Lamongan. Adapun materi yang diberikan berkaitan dengan PHBS lingkungan sekolah, yang terdiri dari 8 indikator, yaitu mencuci tangan dengan air mengalir dan pakai sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin, menggunakan jamban bersih dan sehat, olahraga teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok dan tidak narkoba, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, membuang sampah di tempatnya [13][14].

Selain pemberian materi, peserta juga diajarkan untuk mempratekkan bentuk PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Fasilitator yang berperan langsung dalam memberikan pengetahuan yang relevan kepada kelompok pemberdayaan masyarakat, sehingga diharapkan kelompok sasaran mampu mencapai tujuan yang diinginkan [15].



Gambar 1. Memberikan materi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Kegiatan pelatihan juga diberikan oleh fasilitator dengan membuat *hand sanitizer* sesuai standar WHO. Bahan yang ramah makanan dan lingkungan dengan harga yang terjangkau, sehingga dapat diterapkan di sekolah untuk mendukung program PHBS di sekolah, khususnya kebersihan tangan.



Gambar 2. Memberikan pelatihan pembuatan handsanitizer

Berdasarkan hasil pemberian materi PHBS dan pelatihan pembuatan *hand sanitizer* pada guru PJOK kabupaten Lamongan, telah didapatkan hasil respon peserta dari kuisener yang diberikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Responden

Indikator	Persentase
PKM Bermanfaat	100%
Materi Bermanfaat	100%
Baru Paham Setelah Ada PKM	50%
Penyampaian Materi Jelas	70%
Kurang Paham	10 %
Materi Sangat Diperlukan Siswa	100%

Berdasarkan tabel 1 nampak bahwa PKM ini sangat bermanfaat dan telah mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan guru PJOK kabupaten Lamongan untuk memberikan pembelajaran dan pendidikan PJOK bagi siswa-siswanya.

Diskusi

Dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diberikan, didapatkan hasil pada *pretest* nilai rata-ratanya adalah 30 dari nilai total/maksimal 100, dan hasil rata-rata *posttest* adalah 82 dari nilai total/maksimal 100. Hal ini menunjukkan peningkatan yang cukup tinggi dari tingkat pengetahuan para peserta yaitu guru PJOK di Kabupaten Lamongan tentang

perilaku hidup sehat yang harusnya diketahui dan dipahami oleh guru PJOK dan seharusnya oleh semua warga sekolah, mencakup murid, guru, pegawai, pembina sekolah dan semua yang berada di lingkungan sekolah, termasuk masyarakat sekitar sekolah, sehingga tercipta kehidupan masyarakat dan lingkungan yang sehat.

Sedangkan hasil survey pelaksanaan PHBS di lingkungan sekolah masing-masing peserta, dari pengisian angket Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang dibagikan, didapatkan hasil sebagai berikut

1. Mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan memakai sabun, 100% responden menjawab ya.
2. Mengonsumsi makanan dan minuman sehat di sekolah, 100% responden menyatakan benar, dengan adanya kantin sekolah yang menyediakan makanan sehat.
3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat (Stop BABS), 90% mengatakan menggunakan jamban di sekolah yang berupa jamban leher angsa, namun masih ada 10 % yang menjawab siswa tidak menggunakan jamban tersebut. Hal ini karena masih ada siswa terbiasa BAB di sungai.
4. Membuang sampah pada tempatnya, masih ada 10% siswa yang tidak membuang sampah di tempat sampah, sedangkan 90% siswa, guru dan warga sekolah lainnya sudah membuang sampah di tempatnya.
5. Tidak merokok, ternyata masih ada 20% guru dan sangat mungkin siswa yang merokok di lingkungan sekolah, dan masih ada 10% sekolah yang belum memberi tanda larangan merokok di sekolah, dan masih ada penjual rokok di sekitar sekolah.
6. Tidak mengonsumsi Napza, 100% responden menyatakan tidak ada warga sekolah yang mengonsumsi Napza.
7. Tidak meludah sembarangan, masih ada 20% yang meludah sembarangan di lingkungan sekolah.
8. Memberantas jentik nyamuk, 100% responden telah melakukan kegiatan rutin memberishkan lingkungan sekolah dari sarang nyamuk.

Dari hasil survei PHBS tersebut nampak sebagian besar warga sekolah di lingkungan sekolah, utamanya SMP di kabupaten Lamongan telah melaksanakan upaya perilaku hidup bersih dan sehat, namun masih ada beberapa yang belum maksimal melaksanakannya. Sehingga diharapkan dengan adanya sosialisasi tentang PHBS ini dapat meningkatkan pola perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah di Kabupaten Lamongan. Jika pengetahuan seseorang baik, maka perilaku hidup bersih dan sehatnya juga akan menjadi baik, dan akan berdampak baik pula untuk kehidupannya [16]. Kegiatan edukasi yang diberikan dapat menjadi landasan dalam menerapkan PHBS untuk mencapai kesehatan yang optimal. Peningkatan pengetahuan peserta mengenai PHBS dalam pencegahan Covid-19 diharapkan dapat disampaikan dan diterapkan pada peserta didik untuk diterapkan secara mandiri.

Kesimpulan

Kegiatan PKM ini tepat sasaran, karena mendapat respon positif dari peserta. Kegiatan ini dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru PJOK di kabupaten Lamongan khususnya untuk pengetahuan tentang Perilaku Hidup bersih dan Sehat di Lingkungan Sekolah dan cara pembuatan *handsanitizer* yang mudah, aman, ramah lingkungan dan makanan dan murah guna mendukung pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah.

Pengakuan/Acknowledgements

Tim PKM mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya, Mitra PKM MGMP SMP/MTs PJOK Kabupaten Lamongan yang telah membantu mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat.

Daftar Referensi

- [1] Depkes RI., *Promosi Kesehatan dalam Pencapaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*, 2005. <http://www.promosikesehatan.com> diakses tanggal 10 April 2022.
- [2] Kemenkes RI., *Perilaku Hidup Bersih Sehat*, 2018. <https://promkes.kemkes.go.id/perilaku-hidup-bersih-sehat> diakses tanggal 10 April 2022.
- [3] Nurmahmudah, E., Puspitasari T., Agustin, I.T., "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah," *Jurnal Abdimas UMTAS*, 1(2), 46-52, 2018.
- [4] Santoso, Y.F., Rustiadi, T., "Perilaku Hisup Sehat Kelas Atas (Kelas IV) Sekolah Dasar di Gugus Yos Sudarso," *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 375-381, 2020.
- [5] Kemenkes RI., *Menuju Adaptasi Kebiasaan Baru*, 2020. <https://promkes.kemkes.go.id/menuju-adaptasi-kebiasaan-baru> diakses tanggal 10 April 2022.
- [6] Kemensos RI. "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga", 2019.
- [7] Wijayanti, R.A., Nuraini, N., Deharja A., "Pengaruh Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terhadap Pengetahuan Siswa di SMP Islam Mahfilud Duror Jelbuk," *Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Dana BOPTN*, 2016. ISBN : 978-602-14917-3-7.
- [8] Badan Nasional Penanggulangan Bencana. "Gambaran Masalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Masyarakat Indonesia," 2013. Jakarta: Badan Nasional Penanggulangan Bencana.
- [9] Kemenkes RI., "*Laporan Nasional Riskesdas 2018*", 2018. Jakarta: Badan Riskesdas.
- [10] Direktorat Sekolah Dasar. *Praktik Baik Pembelajaran Tatap Muka di SDN 4 Made Kabupaten Lamongan*, 2016. <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/public/artikel/detail/praktik-baik->

- [pembelajaran-tatap-muka-di-sdn-4-made-kabupaten-lamongan](#) diakses tanggal 10 April 2022.
- [11] Maskur, R., Nofrizal, N., & Syazali, M., "Pengembangan Media Pembelajaran Matematika dengan Macromedia Flash", *Al-Jabar: Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(2), 177-186, 2017.
- [12] WHO. *Guide to Local Production: WHO-Recommended Handrub Formulations*, 2010. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-IER-PSP-2010.5> diakses tanggal 10 April 2022.
- [13] Kemenkes RI., *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah*, 2012. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=1642> diakses tanggal 10 April 2022.
- [14] Kemenkes RI., *PHBS*, 2016. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs> diakses tanggal 10 April 2022.
- [15] Agustin, W. A., & Supriyadi, S. N., "Peran Fasilitator Dalam Pemberdayaan Masyarakat Pada Program Penataan Lingkungan Permukiman Berbasis Komunitas," *DILEMA*, 32(1), 69-78, 2017.
- [16] Adliyani, Z. O. N., "Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat", *Jurnal Majority*, 4(7), 109-114, 2015.