

MEMBANGUN BUDAYA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH DASAR 009 SAMBUTAN KELURAHAN MAKROMAN DENGAN MEMANFAATKAN MEDIA POSTER

Nursilviani , Mahkamah Brantasari
Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda
mahkamah@uwgm.ac.id

ABSTRACT

Cleanliness and health are two things that need to be considered by Indonesia. Recognizing that Indonesia is still very far behind in these two fields requires self-awareness regarding the urgency of hygiene and health issues. The community service activities carried out at SD 009 Sambutan, Makroman Village are a small step that must be taken as an example and habituation to a culture of clean and healthy living to improve the level of hygiene and health in Indonesia as well as efforts to build a young generation with character. The method used in this activity is socialization by way of lectures and providing information through the use of posters. The material presented was in the form of recommendations on how to implement the four activities in the form of eating healthy food, maintaining personal hygiene, maintaining a clean environment and also the importance of exercising, with this socialization it is hoped that it will be able to build a generation of young people with character as well as improve the level of cleanliness and health of Indonesian children in the eyes of the world .

Keywords: *culture of clean living in elementary schools, using poster media.*

PENDAHULUAN

Gangguan kebersihan dan kesehatan menjadi salah satu masalah klasik yang kerap kali dihadapi oleh masyarakat di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Masyarakat cenderung kurang peduli terhadap kondisi pribadi menyangkut keberhasilan dan kesehatan yang kerap kali digambarkan dalam beberapa kebiasaan buruk seperti membuang sampah sembarang, kurang memperhatikan sanitasi dan kebersihan diri, kurang memperhatikan asupan makanan serta kurang berolahraga. Indonesia dikenal sebagai negara yang menempati peringkat ke-2 dalam kategori penyumbang sampah laut terbesar di dunia setelah Tiongkok (Abdila, 2021). Laporan tersebut semakin membuktikan bahwa masyarakat Indonesia cenderung kurang peduli terhadap penerapan gaya hidup bersih dan sehat yang seharusnya dilakukan oleh semua orang dari berbagai kalangan.

Berdasarkan laporan yang dikeluarkan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2014, didapati hasil bahwa Indonesia menempati posisi ke-3 dalam kategori negara dengan tingkat sanitasi terburuk (Amelia, dkk., 2021). Laporan tersebut didukung oleh fakta bahwa hampir 25 juta orang Indonesia tidak memiliki toilet sehingga, mereka sering kali buang hajat atau buang air kecil di tempat-tempat yang seharusnya tidak digunakan seperti ladang, kebun, sungai, parit dan lainnya (Syarda, 2021). Kurangnya kesadaran sanitasi diri yang terjadi di Indonesia ini menyebabkan timbulnya berbagai masalah kesehatan seperti diare dan lainnya yang mengancam banyak masyarakat, terutama balita dan anak-anak (Hartati & Nuraliza, 2018).

Kebersihan dan kesehatan merupakan dua hal yang saling bertautan, masalah pada sistem kebersihan akan memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sutarto, dkk., (2021) ditemukan fakta bahwasanya masalah kebersihan dan akibat yang ditimbulkan oleh masalah kebersihan

seperti diare memiliki pengaruh yang besar terhadap peningkatan jumlah kejadian stunting pada anak-anak. Menyadari bahwa budaya atau kebiasaan hidup yang kurang bersih dan sehat dapat menyebabkan dampak negatif terhadap kalangan anak-anak, maka diharuskan munculnya urgensi terhadap pokok masalah tersebut. Maka dari itu, guna menghindari resiko-resiko yang timbul akibat gaya hidup yang tidak bersih dan sehat, Indonesia harus mulai merubah kebiasaan tersebut dan menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat kepada seluruh masyarakat, terutama anak-anak sehingga dapat terbawa hingga dewasa dengan tujuan membangun generasi Indonesia yang berkarakter.

Penerapan kebiasaan hidup bersih dan sehat merupakan dorongan yang muncul dalam diri dan merupakan bentuk kesadaran setiap individu melalui hasil didikan, pengajaran serta pembiasaan baik dari keluarga, sekolah bahkan masyarakat (Taryatman, 2016). Perilaku hidup bersih dan sehat tidak akan terwujud apabila pihak-pihak yang telah disebutkan tidak mempraktikkan atau mencontohkan kebiasaan-kebiasaan positif terhadap anak-anak di berbagai lingkungan sehingga, diperlukan adanya tanggung jawab dari semua pihak dalam penerapan hidup bersih dan sehat sebagai upaya pembiasaan terhadap anak-anak agar dapat menjadi budaya yang akan tetapi dilakukan hingga mereka dewasa.

Menyadari adanya urgensi terhadap pentingnya budaya hidup bersih dan sehat pada anak-anak menimbulkan rasa empati pada diri penulis sehingga mencoba untuk membangun suatu kebiasaan positif pada anak-anak di Sekolah Dasar 009 Sambutan yang berlokasi di Kelurahan Makroman. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan membiasakan dan membangun budaya hidup bersih dan sehat terhadap anak-anak Sekolah Dasar 009 Sambutan di Kelurahan Makroman guna menciptakan generasi muda yang berkarakter.

METODE

Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Sekolah Dasar 009 Sambutan yang berada di Kelurahan Makroman pada tanggal 08 Agustus 2022 selama 30 menit sejak pukul 09.15 s.d 09.45 WITA. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode berupa ceramah berupa sosialisasi terhadap anak-anak mengenai pentingnya membudayakan dan membiasakan hidup bersih dan sehat dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan yang berlaku guna mengurangi risiko peningkatan kasus Covid-19, yaitu menggunakan masker, menjaga jarak, juga mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas.

Materi yang disampaikan oleh penulis dalam program ini menyangkut masalah mengenai kebersihan dan kesehatan menggunakan media poster sebagai sarana informasi yang kemudian akan dilakukan analisis mengenai manfaat dan dampak dari program yang dilaksanakan setelahnya seperti :

1. Meningkatkan kesadaran siswa-siswi Sekolah Dasar 009 Sambutan di Kelurahan Makroman mengenai pentingnya hidup bersih dan sehat.
2. Membangun budaya dan kebiasaan hidup bersih dan sehat di kalangan pelajar untuk Indonesia yang lebih baik.
3. Membangun generasi muda yang berkarakter.
4. Meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap urgensi membiasakan anak hidup bersih dan sehat.
5. Meningkatkan taraf kesehatan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dengan memanfaatkan poster ini dilakukan untuk membangun kebiasaan positif baru pada anak dengan menanamkan 4 karakter pokok seperti:

- 1) Menerapkan kebiasaan mencuci tangan sebelum dan sesudah melaksanakan aktivitas;

- 2) Membiasakan diri membuang sampah pada tempatnya;
- 3) Memakan makanan yang sehat;
- 4) Rajin berolahraga.

Kebersihan dan kesehatan merupakan dua hal pokok yang mesti diperhatikan oleh semua orang, tak terkecuali oleh siswa Sekolah Dasar. Dengan membudayakan dan membiasakan hidup bersih dan sehat kepada anak-anak, akan besar kemungkinan bagi anak-anak tersebut untuk membawa kebiasaan-kebiasaan positif tersebut hingga dewasa (Windarta, 2021), dengan demikian awal dari upaya membangun budaya dan kebiasaan hidup sehat harus diawali sejak usia dini. Dalam upaya membangun kebiasaan hidup sehat dan positif pada anak, orang tua dan guru memiliki peran penting, yaitu sebagai contoh dan pembangun pondasi budaya pola hidup bersih dan sehat bagi anak (Ayun, 2017). Meskipun orang tua dan guru memiliki peran yang sangat penting dalam upaya menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat, semua orang pun memiliki kewajiban yang sama untuk mengingatkan dan membiasakan anak-anak untuk selalu menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat.

Menyadari pentingnya urgensi terhadap kebersihan dan kesehatan di Indonesia, membuat penulis merasa empati dengan adanya keterbatasan dalam sarana sanitasi dan kebersihan lingkungan sehingga penulis akhirnya memutuskan untuk melakukan sosialisasi mengenai pentingnya hidup bersih dan sehat terhadap siswa- siswi kelas 1 Sekolah Dasar 009 Sambutan di Kelurahan Makroman dengan tujuan membiasakan siswa-siswi untuk selalu membudayakan dan membiasakan hidup bersih dan sehat demi membangun generasi muda yang berkarakter, kegiatan dilaksanakan pada tanggal 08 Agustus 2022 selama 30 menit mulai dari pukul 09.15 s.d 09.45 WITA.

Menyadari tingkat kebersihan dan kesehatan Indonesia masih jauh tertinggal oleh negara-negara lainnya menimbulkan situasi urgensi yang harus segera ditangani. Maka dari itu, sebagai langkah dari perubahan, diharuskan adanya pembiasaan diri terhadap siswa-siswi Sekolah Dasar 009 Sambutan untuk menerapkan kebiasaan hidup yang bersih dan sehat agar tidak memicu banyak risiko seperti jangkitan penyakit dan lain sebagainya.

Penyampaian materi diberikan melalui kegiatan tatap muka menggunakan media poster.



Gambar 01. Poster anjuran makan makanan yang sehat.



Gambar 02. Poster anjuran mencuci tangan.



Gambar 03. Poster anjuran selalu menjaga kebersihan lingkungan sekolah.



Gambar 04. Poster Manfaat Berolahraga.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui kegiatan sosialisasi mengenai 4 pokok pembahasan yang disampaikan pada siswa-siswi dari Sekolah Dasar 009 Sambutan kelurahan Makroman berupa :

- 1) Anjuran untuk makan makanan sehat yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin juga mineral. Karbohidrat dapat menjadi sumber pasokan energi yang didapatkan dengan mengonsumsi biji-bijian seperti gandum dan lainnya, protein didapatkan dengan cara mengonsumsi daging-daging dan kacang-kacangan, vitamin; mineral didapatkan dengan cara mengonsumsi sayur dan buah-buahan, juga anjuran untuk mengonsumsi susu sebagai sumber vitamin; lemak; dan protein sebanyak 2-3 kali dalam sehari.
- 2) Menjaga kebersihan diri dengan memperhatikan personal hygiene merupakan hal yang penting untuk mencegah penularan penyakit (Zuriyandi, dkk., 2021). Maka untuk mendapatkan kebersihan yang maksimal saat mencuci tangan ada 6 tahapan yang harus dilakukan mulai dari menggosok kedua tangan, sela-sela jari, punggung tangan, jari-jari sisi dalam, ibu jari dan ujung jari.
- 3) Anjuran dan perintah untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan, terutama lingkungan sekolah dengan cara membuang sampah pada tempat yang telah disediakan, mengurangi penggunaan kantong plastik, membiasakan bekal dari rumah agar terjaga ke higienisannya, membuat bank sampah sekolah serta melakukan kegiatan jumsih.
- 4) Anjuran untuk berolahraga karena banyaknya manfaat yang akan didapatkan setelah berolahraga seperti membantu pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan dan menjaga kesehatan, memberikan rasa bahagia serta percaya diri, meningkatkan kreativitas, mengajarkan kerjasama dan sportivitas.

Menerapkan empat aktivitas di atas diharapkan akan mampu membangun generasi muda yang berkarakter juga meningkatkan taraf kebersihan dan kesehatan anak Indonesia di mata dunia.

PENUTUP

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Sekolah Dasar 009 Sambutan, Kelurahan Makroman dilakukan melalui kegiatan sosialisasi mengenai pentingnya membudayakan dan membiasakan hidup bersih dan sehat dengan tujuan membangun generasi muda yang berkarakter melalui 4 cara pokok, meliputi:

- 1) Anjuran untuk memakan makanan yang sehat;
- 2) Menjaga personal hygiene dengan selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas;
- 3) Menjaga kebersihan lingkungan, terutama lingkungan sekolah;
- 4) Anjuran berolahraga dan manfaat yang akan didapatkan melalui olahraga yang cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdila, R. (26 September 2021). Indonesia Penyumbang Sampah Plastik Terbesar Kedua di Dunia. *Tribunnews.com*. Diakses pada 09 September 2022, melalui <https://www.google.co.id/amp/s/m.tribunnews.com/amp/nasional/2021/09/26/indonesia-penyumbang-sampah-plastik-terbesar-kedua-di-dunia>
- Amelia, C., Susaldi, S., & Roslan, R. (2021). Analisis Implementasi Higiene Dan Sanitasi Di Pasar Kemiri Muka Kota Depok. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 11(2), 99-102.
- Ayun, Q. (2017). Pola asuh orang tua dan metode pengasuhan dalam membentuk kepribadian anak. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 5(1), 102-122.
- Hartati, S., & Nurazila, N. (2018). Faktor yang mempengaruhi kejadian diare pada balita di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(2), 400-407.
- Sutarto, S. T. T., RENI, I., Ratna, D. P. S., & Rasmi Zakiah, O. (2021). Hubungan Kebersihan diri, Sanitasi, dan Riwayat Penyakit Infeksi Enterik (diare) dengan Kejadian Stunting pada balita usia 24-60 bulan. *Jurnal DuniaKemas*, 10(1), 56-65.
- Syarda, A. (2021). Hubungan Perilaku Masyarakat dengan Kebiasaan Buang Air Besar Sembarangan dan Kejadian Penyakit Diare (Studi Kepustakaan). *Sulolipu: Media Komunikasi Sivitas Akademika dan Masyarakat*, 21(1), 49-54.
- Taryatman, T. (2016). Budaya hidup bersih dan sehat di sekolah dasar untuk membangun generasi muda yang berkarakter. *TRIHAYU: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 3 (1), 8-13.
- Windarta, L. R. P. (2021). Pendidikan Kesehatan, Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *GENIUS: Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 2(1), 40-48.
- Zuriyanda, K. N., Darundiati, Y. H., & Sulistiyani, S. (2021). pengetahuan, Sikap, DAN Praktik mengenai Higiene Personal sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 di Provinsi DKI Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(5), 589-594.