

---

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA DIRI SISWA SDN SONOADI  
KARANGGENENG LAMONGAN.**

**Awang Setiawan W<sup>1</sup>, Andi Rahmad Rahim<sup>2</sup>, Sukaris<sup>3</sup>, Nur Fauziah<sup>4</sup>, Malva Bonnie Almira A<sup>5</sup>,  
Muhammad Alfathon<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>Dosen Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Akuakultur, Universitas Muhammadiyah Gresik

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Manajemen, Universitas Muhammadiyah Gresik

<sup>4</sup>Dosen Program Studi Pendidikan Matematika, Universitas Muhammadiyah Gresik

<sup>5,6</sup>Mahasiswa Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: malvabonnie@gmail.com, muhammadalfathony3@gmail.com

**ABSTRAK**

Hidup bersih dan sehat memang sering kali terdengar dalam kehidupan sehari – hari. Dan harus diterapkan oleh setiap orang, karena hidup bersih memiliki banyak manfaat yang sangat berpengaruh pada aktivitas tubuh seperti konsentrasi kerja dan kecerdasan anak. Menciptakan hidup bersih dan sehat sangat mudah apabila melakukan hal tersebut dilakukan dalam kehidupan sehari – hari. Misalnya mencuci tangan sebelum makan. Mencuci tangan merupakan salah satu langkah awal untuk memulai hidup bersih dan sehat. Hal ini dapat diajarkan pada anak sejak dini. Contohnya seperti pada siswa dan siswi yang bersekolah di sekolah dasar. Tujuan dari sosialisasi ini adalah untuk menciptakan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini. Sosialisasi ini dilaksanakan pada 5 Agustus 2019 di SDN Sonoadi. Dan hasilnya mereka menjadi tahu bagaimana cara mencuci tangan dengan baik dan benar setelah dilakukannya kegiatan tersebut.

**Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Siswa – siswi dan Cuci tangan.**

## **1. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap orang pasti menginginkan tubuh yang selalu bersih dan sehat. Karena dengan memiliki tubuh yang bersih dan sehat, maka setiap kegiatan dan aktivitas yang dilakukan akan berjalan optimal dan sesuai dengan yang diharapkan. Namun, seringkali kita dihadapkan pada situasi yang kurang memungkinkan sehingga kegiatan dan aktivitas yang kita lakukan tertunda. Salah satu kendala yang sering kita hadapi adalah masalah kesehatan.

Sadar atau tidak, kesehatan merupakan salah satu aspek yang langsung berhubungan dengan kehidupan manusia. Kita bisa menikmati hidup dengan nyaman jika memiliki badan yang sehat. Namun untuk mendapatkan badan yang sehat, kita perlu menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Hal ini perlu dilakukan karena mengingat banyak orang yang dalam menjaga kebersihan dan kesehatan diri masih saja ada yang lalai. Padahal, suatu hal yang berawal dari kelalaian, baik kecil atau besar akan berdampak bagi diri sendiri dan orang lain.

Bahkan, pemerintah pun lewat program dan kebijakannya mengajak kita untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Salah satunya melalui program andalan yaitu; Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang biasa di kenal dengan istilah PHBS. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Dengan program tersebut, diharapkan agar kita dapat menerapkannya mulai dari lingkup terkecil, seperti diri sendiri maupun keluarga.

Tangan merupakan pembawa utama kuman penyakit. Oleh karena itu, sangat penting untuk diketahui dan di ingat bahwa perilaku cuci tangan pakai sabun merupakan perilaku sehat yang sangat efektif untuk mencegah penyebaran berbagai penyakit menular seperti diare, kecacingan pada anak, bahkan Flu Burung.

Kami yakin bahwa mencuci tangan merupakan salah satu perilaku sehat yang pasti sudah dikenal. Perilaku ini pada umumnya sudah diperkenalkan sejak kita masih kecil, baik oleh orang tua di rumah maupun di sekolah saat masih mengenyam pendidikan di Taman Kanak – Kanak sampai tamat Sekolah Dasar. Namun, pada kenyataannya perilaku ini masih belum menjadi budaya di kalangan dan biasanya hanya dilakukan saat kita mengingatnya saja.

Padahal mencuci tangan dengan menggunakan sabun sangat penting. Mengapa? Karena sabun sangat membantu menghilangkan kuman yang tidak tampak seperti minyak dan lemak, serta kotoran di permukaan kulit. Selain itu, dengan mencuci tangan pakai sabun dapat membuat

tangan menjadi wangi, bersih dan segar. Namun, hal ini seperti ini tidak akan kita dapatkan jika hanya mencuci tangan dengan air saja.

Membiasakan hidup bersih dan sehat pada anak-anak memang tidak mudah, diperlukan kesabaran dan ketelatenan. Untuk itu, kebiasaan hidup bersih dan sehat perlu di ajarkan sedini mungkin. Hal ini perlu dilakukan agar anak-anak terbiasa dengan kebiasaan demikian, sehingga nantinya akan terbawa sampai dewasa bahkan akan diajarkan kembali pada keturunan mereka.

Salah satu perilaku hidup bersih dan sehat yang perlu diajarkan sedini mungkin adalah perilaku sehat cuci tangan pakai sabun. Kebiasaan mencuci tangan perlu dibudayakan sejak masa kanak-kanak. Tujuannya adalah agar kebiasaan baik ini dibawa terus oleh anak-anak dan secara tidak langsung akan berdampak pada kesehatan individu. Oleh karena itu, dalam rumah tangga juga pendidikan kesehatan itu perlu diajarkan.

Namun, mencuci tangan memakai sabun saja masih belum di anggap cukup, jika tidak memahami dan mengikuti langkah – langkahnya dengan baik dan benar. Sebagaimana pemaparan diatas kami dari Prodi Psikologi mencanangkan program dengan judul **Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Diri Siswa SDN Sonoadi Karanggeneng Lamongan.**

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang akan dipecahkan melalui program ini pada dasarnya tidak lepas dari ruang lingkup permasalahan di atas, yaitu :

1. Bagaimana cara memberikan pemahaman kepada siswa sekolah dasar tentang Perilaku hidup bersih dan sehat?
2. Bagaimana cara memberikan penyuluhan dan pelatihan kepada siswa sekolah dasar tentang perilaku hidup bersih dan sehat?

## **C. Tujuan**

Tujuan yang akan dipecahkan melalui program ini pada dasarnya tidak lepas dari ruang lingkup permasalahan di atas, yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimana cara memberikan pemahaman kepada siswa sekolah dasar tentang perilaku hidup bersih dan sehat.
2. Untuk mengetahui bagaimana memberikan penyuluhan dan pelatihan kepada siswa sekolah dasar tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

#### **D. Manfaat**

Manfaat yang akan dipecahkan melalui program ini pada dasarnya tidak lepas dari ruang lingkup permasalahan di atas, yaitu :

1. Agar para siswa dapat memahami bagaimana cara untuk berperilaku hidup bersih dan sehat.
2. Agar para siswa dapat melatih dirinya sendiri untuk hidup bersih dan sehat yang dimulai dari dirinya sendiri.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

### **A. Waktu dan Tempat**

Pelaksanaan sosialisasi ini dilakukan pada tanggal 5 Agustus 2019 yang berlokasi di dalam lingkungan sekolah SDN Sonoadi. Sosialisasi ini dilakukan mulai pukul 11.00 WIB pada saat jam pelajaran kosong. Sasaran yang dituju untuk melaksanakan sosialisasi ini adalah siswa – siswi SDN Sonoadi kelas 4, 5, dan 6.

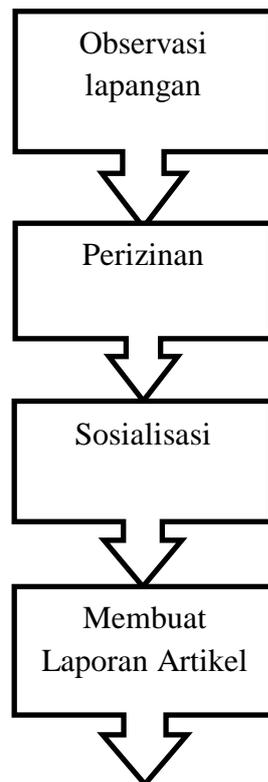
### **B. Alat dan Bahan**

**Tabel 1.** Alat dan Bahan Selama Kegiatan

<b>No</b>	<b>Alat dan Bahan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Kegunaan</b>
1	Laptop	1	Untuk mempresentasikan hasil PPT yang telah disiapkan
2	Proyektor	1	Untuk menampilkan PPT yang akan dipresentasikan
3	Sabun	2	Sebagai bahan untuk mencuci tangan
4	Lap	2	Untuk mengeringkan tangan setelah cuci tangan
5	Snack	45	Sebagai reward yang diberikan saat sesi tanya

### C. Tahap Pelaksanaan

Adapun beberapa tahapan yang kami lakukan untuk melaksanakan sosialisasi ini adalah sebagai berikut :



**Gambar 1.** Bagan Alur Kegiatan

### D. Observasi Lapangan

Sebelum melaksanakan sosialisasi kami telah melakukan survey di sekolah SDN Sonoadi untuk mengetahui permasalahan apa yang dapat di pecahkan bersama – sama dengan pihak sekolah, siswa – siswi dan peserta KKN.

#### Perizinan

Setelah observasi lapangan selesai kami bersilatur rohim sekaligus meminta izin kepada Kepala Sekolah SDN Sonoadi untuk berkenan memberikan kesempatan kami berbagi pengalaman dan ilmu kepada siswa-siswi yang ada disana alhamdulillah setelah kami bersama tim KKN kelompok 7 dijamu dengan hangat oleh kepala sekolah bersama

kesiswaan dan bagian kurikulum bertempat di kantor kami diberikan kesempatan seluas-luasnya dalam sukseksi program-program yang sejalan dengan visi misi sekolah.

### Sosialisasi

sosialisasi program bertempat didalam ruang kelas dengan didampingi peserta KKN dan kami sendiri sebagai pemateri, adapun cara sosialisasi yang kami pakai yakni dengan menggunakan alat peraga LCD dengan menampilkan sled berupa materi yang kami kemas sedemikian rupa sehingga mudah dipahami dan dimengerti oleh siswa Sekolah Dasar yang kemudian kami jelaskan satu per satu dan kami juga memakai alat peraga berupa poster yang berisi kalimat singkat bergambar menarik berisi ajakan dan himbauan untuk pembiasaan pola hidup bersih dan sehat.

### Praktek mencuci tangan yang benar

Adapun langkah – langkah mencuci tangan dengan baik dan benar dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2. Langkah-langkah mencucitangan yang benar

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

Hasil yang di dapat sebelum melakukan sosialisasi saat KKN adalah bahwasanya para siswa dan siswi masih belum mengetahui bagaimana cara hidup bersih dan sehat yang dimulai dari hal yang paling dasar yaitu mencuci tangan. Saat kami bertanya bagaimana cara mencuci tangan dengan baik dan benar, kebanyakan dari mereka masih belum tepat saat mencuci tangan

mereka. Akan tetapi saat kami memberikan sosialisasi ini, mereka menjadi lebih paham saat mengenai bagaimana tata cara pola untuk hidup bersih dan sehat. Dan juga mereka menjadi lebih mengerti tentang

## **B. Pembahasan**

Saat sosialisasi berlangsung mereka mendengarkan dengan antusias dan seksama. Dan juga sesekali ditengah – tengah prsoses sosialisasi mereka juga bertanya – tanya mengenai hal yang kurang mereka pahami. Seperti saat sesudah diberikannya sosialisasi mengenai PHBS ini, kami memberikan beberapa pertanyaan kepada siswa – siswi tersebut, yang kemudian dijawab oleh mereka dengan berebut. Apalagi saat mereka mengetahui bahwa apabila ada yang menjawab dengan benar, maka mereka akan diberikan hadiah berupa snack sebagai reward untuk mereka karena mereka telah berhasil menjawab pertanyaan dengan tepat dan benar.

Lewat kegiatan PHBS ini pula, kami berharap agar anak-anak bisa menerapkan kebiasaan ini di lingkup sosial yang kecil seperti pada keluarga mereka ataupun dilingkup yang lebih luas lagi yaitu masyarakat.

Mengapa kami menaruh harapan tersebut pada mereka? Karena selain mereka sebagai generasi penerus, juga bisa berperan sebagai agen perubahan dan termasuk pula dalam kelompok usia yang mudah menyerap informasi dan sangat terbuka dalam menerima inovasi baru.

Jadi tunggu apalagi, mulailah untuk mengajarkan kegiatan sederhana pada anak sejak dini seperti perilaku hidup bersih dan sehat dengan membiasakan perilaku sehat cuci tangan pakai sabun setiap saat, baik sebelum atau setelah melakukan aktifitas sehari-hari. Selain itu, secara tidak langsung kita telah membudayakan perilaku cuci tangan pakai sabun.

## **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang kami setelah berdiskusi yang kami dapat dari sosialisasi kami ini adalah bahwasanya pada awalnya masih belum banyak yang mengetahui bagaimana cara berperilaku hidup bersih dan sehat. Tetapi setelah adanya sosialisasi ini menjadikan siswa – siswi tersebut menjadi lebih mengetahui untuk bagaimana cara berperilaku hidup bersih dan sehat di kehidupan yang akan mereka realisasikan dalam kehidupan sehari – hari. Melakukan hidup bersih dan sehat dapat memberi banyak banyak terutama untuk diri sendiri seperti menjadikan diri lebih sehat dan cerdas.

## **B. Saran**

Saran kami adalah semoga untuk ke depannya diharapkan para siswa – siswi SDN Sonoadi yang telah mendapat ilmu dari sosialisasi ini agar dapat menerapkan bagaimana cara mencuci tangan yang baik dengan benar dalam kehidupan sehari – hari. Serta kami juga berharap bahwa dari sosialisasi ini dapat membawa dampak yang baik dan juga bermanfaat bagi siswa – siswi SDN Sonoadi untuk saat dan di masa yang akan datang. Dan juga informasi dan pengetahuan yang telah mereka dapatkan selama sosialisasi berlangsung, dapat juga mereka bagikan kepada orang – orang di sekitar mereka seperti ayah, ibu, kakak, adik atau sanak saudara dan dapat juga mereka memberikan informasi kepada tetangga mereka agar semakin banyak orang – orang mengerti untuk bagaimana memulai hidup sehat yang dimulai dari hal – hal terkecil.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Depkes RI. (2006). *Pedoman Penyelenggara dan Prosedur Rekam Medis Rumah Sakit di Indonesia*. Jakarta: Depkes RI.
- Departemen Kesehatan RI. (2008). *Profil Kesehatan 2007*. Jakarta : Depkes RI Jakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Rahim A.R, Bela ND, Mutmainnah M, Araswati Z. (2019). *Sosialisasi Dan Implementasi Pembuatan Krupuk Ikan Bandeng Desa Karanggeneng Kec. Karanggeneng Kab. Lamongan*. Jurnal DedikasiMU. Vol 1. No 1. pp 1-10.
- Rahim A.R. (2018) *Pemanfaatan Limbah Tambak Ikan Untuk Budidaya Cacing Tanah Lumbricus rubellus*. Jurnal Perikanan Pantura (JPP). Vol 2. No 1. pp. 1-8.
- Rahim A.R. (2018). *Application of Seaweed Gracilaria verrucosa Tissue Culture using Different Doses of Vermicompost Fertilizer*. Nature Environment and Pollution Technology. Vol 17. pp.661-665.
- Rahim A.R., Herawati E.Y., Nursyam H., Hariati AM. (2016). *Combination of Vermicompost Fertilizer, Carbon, Nitrogen and Phosphorus on Cell Characteristics, Growth and Quality of Agar Seaweed Gracilaria verrucosa*. Nature Environment & Pollution Technology. Volume 15, No. 4.
- Rahim A.R., Ruhumuddin S, Rosmarlinasiah. (2019). *Productivity Improvement of Milkfish and Seaweed Polyculture using Vermicomposting Fertilizer from Sources of Waste*. International Journal of Recent Technology and Engineering. Volume-8 Issue-3. pp 1377-1381.