

PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DILINGKUNGAN SEKOLAH



**Anindita Tri Kusuma Pratita
Lilis Tuslinah
Ade Yeni Aprilia
Dkk.**



**PENERAPAN PERILAKU
HIDUP BERSIH DAN SEHAT
(PHBS)
DILINGKUNGAN SEKOLAH**

**PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
(PHBS)
DILINGKUNGAN SEKOLAH**

**Anindita Tri Kusuma Pratita
Lilis Tuslinah
Ade Yeni Aprilia
Rara Shanty
Cepi Samsul Pahmi
Rizka Nur Alifa Agustina
Ai Yulianah
Putri Khofiarani Rengganis
Rindu Alisya Selvianti**



PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DILINGKUNGAN SEKOLAH

© Penerbit Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia (PRCI)

Penulis:

Anindita Tri Kusuma Pratita

Lilis Tuslinah

Ade Yeni Aprilia

Rara Shanty

Cepi Samsul Pahmi

Rizka Nur Alifa Agustina

Ai Yulianah

Putri Khofiarani Rengganis

Rindu Alisya Selvianti

Editor: Rusli

Cetakan Pertama: Juli 2022

Cover: Tim Kreatif PRCI

Tata Letak: Tim Kreatif PRCI

Hak Cipta 2022, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151

Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website: www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail: rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2022 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I –: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2022

Dimensi : 14,8 x 21 cm

ISBN: 978-623-448-158-7

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang

Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan Rahmatnya, sehingga kami dapat menyelesaikan buku ini yang berjudul “ Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah (PHBS) ”. Buku ini dibuat sebagai salah satu potensi untuk meningkatkan kepatuhan akan pentingnya menjaga kesehatan melalui hidup bersih serta.

Kami menyadari bahwa penulisan buku ini masih sangat jauh dari kata sempurna, baik isi maupun teknik penulisan. Oleh karena itu, penulis sungguh sangat menerima kritikan dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan buku ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa mencurahkan limpahkan karuniaNya kepada semua pihak yang telah membantu kami dalam penyusunan buku ini. Harapan kami semoga buku ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan bagi anak sekolah tingkat SD.

Tasikmalaya, Juni 2022

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SEKOLAH	4
2.1 Definisi PHBS di sekolah.....	4
2.2 Tujuan utama PHBS	4
2.3 Manfaat utama PHBS bagi anak-anak	5
2.4 Indikator PHBS di sekolah	5
BAB III INDIKATOR PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SEKOLAH	7
3.1 Air bersih.....	7
3.2 Jamban Sehat.....	9
3.3 Tempat pembuangan sampah	14
3.4 Ruang UKS (Usahan Kegiatan sekolah)	21
3.5 Dokter Kecil.....	26
3.6 Makan Buah Dan Sayur Setiap Hari	28
3.7 Cuci Tangan Pakai Sabun.....	30
3.8 Kantin Sehat.....	35
3.9 Aktivitas Fisik.....	36
3.10 Memotong Kuku.....	37
3.11 Menggosok Gigi	43

3.12 Memakai Sepatu.....	52
3.13 Tidak Merokok di Sekolah	53
3.14 Pemberantasan Sarang Nyamuk.....	59
3.15 Menimbang Berat Badan Dan Mengukur tinggi Badan	63
DAFTAR PUSTAKA.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Ciri Air Bersih.....	9
Gambar 3.2 Jamban Sehat.....	10
Gambar 3.3 Diare.....	12
Gambar 3.4 Tifus.....	13
Gambar 3.5 Penyakit Cacingan	14
Gambar 3.6 Sampah Organik.....	15
Gambar 3.7 Sampah anorganik	16
Gambar 3.8 Contoh sampah B3	16
Gambar 3.9 contoh sampah reduce	18
Gambar 3.10 wadah kaleng sebagai tempat pensil.....	19
Gambar 3.11 Contoh pemanfaatan limbah menjadi tas.....	20
Gambar 3.12 Contoh kegiatan di ruang UKS	21
Gambar 3.13 Logo UKS.....	22
Gambar 3.14 Cuci tangan pakai sabun	30
Gambar 3.15 Waktu cuci tangan	34
Gambar 3.16 Cara mencuci tangan	35
Gambar 3.17 Contoh kantin sehat.....	35
Gambar 3.18 Memotong Kuku	37
Gambar 3.19 Gunting kuku	39
Gambar 3.20 perbedaan ujung kuku.....	40
Gambar 3.21 perbedaan kuku setelah di potong	41
Gambar 3.22 mengikir kuku	42
Gambar 3.23 Sikat gigi 2x sehari, pagi hari dan malam hari sebelum tidur	50
Gambar 3.24 Biasakan anak untuk membersihkan lidah pada saat sikat gigi.....	51
Gambar 3.25 Sikat gigi setelah makan makanan yang manis seperti permen, cokelat dan es krim	51
Gambar 3.26 siswa memakai sepetu.....	52
Gambar 3.27 Dampak akibat merokok.....	59
Gambar 3.28 Cara Pemberantasan Nyamuk 3M.....	61
Gambar 3.29 Cara Pemberantasan Nyamuk	63

Gambar 3.30 Tinggi Badan dan Berat Badan Ideal	65
Gambar 3.31 Mencatat Tinggi Badan dan Berat Badan.....	66
Gambar 3.32 Pencatatan tinggi badan	68
Gambar 3.33 Berat Badan dan Tinggi Badan Ideal	68

BAB I

PENDAHULUAN

Dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sehat, pemerintah Departemen Pendidikan Nasional telah melakukan berbagai upaya dalam bidang kesehatan, terutama ditujukan terhadap anak-anak sekolah dasar. Karena kesehatan pada anak menjadi sasaran yang paling penting untuk ditingkatkan, dengan kesehatan yang baik anak-anak dapat melaksanakan kegiatan dengan lancar saat disekolah sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan tanpa ada hambatan karena anak usia dini merupakan tunas bangsa yang masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, baik aspek fisik, rohani (mental) maupun aspek sosialnya. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sekolah terdiri dari beberapa indikator yaitu mencuci tangan dengan air yg mengalir dan memakai sabun, mengkonsumsi jajanan di warung atau kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih & sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan, dan membuang sampah pada tempatnya (Dinkes DIY, 2010).

Oleh karena itu anak perlu mendapatkan perhatian mulai sedini mungkin, sehingga dikemudian hari dapat diharapkan menjadi manusia yang berguna, bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, agama, nusa, bangsa dan negara .Kesehatan sebagai hak asasi manusia dan merupakan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai cita-cita bangsa Indonesia (UU RI NO. 36 th 2009). Menurut UU RI NO. 36 Tahun 2009 pasal 1 no. 1 yang berbunyi bahwa Kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Di lingkungan sekolah yang menjadi kebutuhan mendasar pada peserta didik salah satunya adalah terpenuhinya kesehatan baik jasmani maupun rohani. Siswa sebagai peserta didik di lembaga pendidikan sekolah dasar harus berperan dalam menciptakan hidup yang sehat, dan lingkungan yang sehat itu bisa dimulai dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada diri masing-masing. Kesehatan yang baik sebagai ujung tombak dalam rangka menerapkan hidup bersih dan sehat yang sesuai dengan kutipan Kementrian Kesehatan RI tahun 2011 yang menjelaskan:“Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) sebagai kumpulan perilaku yang dipraktikan atas dasar

kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan peran aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat”. Untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal, maka dari itu dilakukan upaya kesehatan yang setiap kegiatan dilakukan secara terpadu, terintegrasi dan bekesinambungan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan Anak sekolah dasar dalam upaya pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, pengobatan penyakit, dan pemulihan kesehatan sehingga dapat menunjang kelancaran belajar dan kesuksesan dimasa depan.

BAB II

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SEKOLAH

2.1 Definisi PHBS di sekolah

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.

2.2 Tujuan utama PHBS

Tujuan utama dari PHBS yaitu meningkatkan kualitas kesehatan dengan proses penyadartauan yang menjadi awal dari kontribusi individu dalam berperilaku di kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat.

2.3 Manfaat utama PHBS bagi anak-anak

Anak-anak memiliki bekal pengetahuan dan memiliki kesadaran untuk berperilaku yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan sehingga anak menjadi sehat dan tercukupi gizi.

PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat.

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu-individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat.

2.4 Indikator PHBS di sekolah

PHBS di sekolah merupakan langkah untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar bisa dan mau melakukan perilaku hidup sehat dalam menciptakan sekolah yang sehat.

Berikut 15 indikator PHBS di sekolah sebagai berikut :

- a. Air bersih
- b. Jamban sehat
- c. Tempat pembuangan sampah
- d. Tempat pemberantasan nyamuk
- e. Penimbangan Berat Badan dan Tinggi badan minimal 6 bulan sekali.
- f. Tidak merokok
- g. Memotong kuku
- h. Menggosok gigi
- i. Memakai sepatu
- j. Cuci tangan pakai sabun
- k. Kantin sehat
- l. Aktivitas fisik
- m. UKS
- n. Dokter kecil
- o. Makan buah dan sayur

BAB III

INDIKATOR PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SEKOLAH

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah merupakan langkah untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar bisa dan mau melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam menciptakan sekolah yang sehat. Berikut 15 indikator PHBS di Sekolah adalah sebagai berikut :

3.1 Air bersih

a. Definisi air bersih

Dalam Peraturan Menteri Kesehatan No.32 tahun 2017 dinyatakan bahwa yang dimaksud dengan air adalah Standar Baku Mutu Kesehatan Lingkungan untuk media Air untuk Keperluan Higiene Sanitasi meliputi parameter fisik, biologi, dan kimia yang dapat berupa parameter wajib dan parameter tambahan Air untuk Keperluan Higiene Sanitasi tersebut digunakan untuk memelihara kebersihan perorangan seperti mandi dan sikat gigi, serta untuk

keperluan cuci bahan pangan, peralatan makan, dan pakaian. Air bersih adalah jenis sumber daya berupa air yang bermutu baik dan dimanfaatkan oleh manusia untuk kehidupan sehari-hari termasuk sanitasi. Menurut WHO, air domestik adalah air bersih yang digunakan untuk keperluan domestik seperti konsumsi, air minum dan persiapan makanan.

b. Manfaat air bersih

Adapun manfaat air bersih di sekolah adalah sebagai berikut :

1. Untuk mencuci tangan
2. Menyiram tanaman
3. Mencuci kaki dan muka
4. Mengepel lantai

c. Syarat air bersih

Persyaratan air bersih meliputi tiga komponen yaitu fisik, kimiawi, dan mikrobiologi. Syarat fisik air bersih adalah tidak keruh, tidak berwarna apapun, dan tidak berbau. Sedangkan secara kimiawi kualitas air bersih ditandai dengan tidak mengandung racun dan secara mikrobiologi tidak mengandung zat berbahaya.

Berikut syarat air dikatakan bersih menurut WHO adalah sebagai berikut :

1. Tidak keruh
2. Tidak terasa lengket ketika digunakan
3. Bening atau tidak berwarna
4. Bebas dari bau apapun
5. Hambar alias tidak memiliki rasa
6. Tidak terkontaminasi bakteri, virus atau mikroorganisme lainnya
7. Tidak mengandung debu, pasir atau sedimen lainnya.



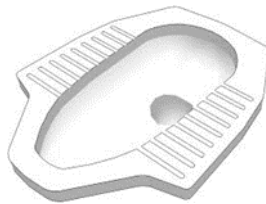
Gambar 3.1 Ciri Air Bersih
Sumber : Hellosehat.com

3.2 Jamban Sehat

a. Definisi jamban sehat

Jamban sehat adalah suatu fasilitas pembuangan tinja atau kotoran manusia yang efektif untuk memutuskan mata rantai penularan penyakit (KEMENKES NO 852 TAHUN 2008).

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa atau tanpa leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya. Ada beberapa syarat untuk jamban sehat, yakni tidak mencemari sumber air minum, tidak berbau, tidak dapat dijamah oleh hewan seperti serangga dan tikus, tidak mencemari tanah sekitarnya, mudah dibersihkan dan aman digunakan, dilengkapi dinding dan atap pelindung, penerangan dan ventilasi udara yang cukup, lantai kedap air, tersedia air, sabun, dan alat pembersih yang memadai.



Gambar 3.2 Jamban Sehat
Sumber : Id.pinterest.com

b. Manfaat menggunakan jamban sehat

1. Lingkungan bersih, sehat dan tidak berbauTidak mencemari sumber air dantanah
2. Tidak mengundang datangnya lalat/kecoa/serangga yang dapat menularkan penyakit seperti :

– Diare

Diare adalah buang air besar dengan konsistensi lembek atau cair, bahkan dapat berupa air saja dengan frekuensi lebih sering dari biasanya (tiga kali atau lebih) dalam satu hari (Depkes RI 2011).

Adapun gejala dari penyakit diare adalah sebagai berikut :

- a. Perut mulas
- b. BAB/tinja menjadi encer
- c. Tubuh menjadi lemas
- d. pusing



Gambar 3.3 Diare

Sumber :Masyarakatsehat.id

– Tifus

Tipes atau thypus adalah penyakit infeksi bakteri pada usus halus dan terkadang pada aliran darah yang disebabkan oleh Bakteri Salmonella typhosa atau Salmonella paratyphi A, B dan C, selain ini dapat juga menyebabkan gastroenteritis (radang lambung). (widoyono, 2002).

Berikut gejala pada penyakit tifus sebagai berikut :

- a. Demam
- b. Nyeri kepala
- c. Pusing
- d. Nyeri otot

- e. Mual
- f. Muntah



Gambar 3.4 Tifus
Sumber : Bobo.grid.id

– Kecacingan

Penyakit cacingan adalah penyakit cacing usus yang ditularkan melalui tanah atau sering disebut “Soil Transmitted Helminthes” (STH). Infeksi parasit usus ini biasa disebabkan oleh cacing dan protozoa yang merupakan masalah kesehatan masyarakat di Indonesia, dan cacing tambang (Kemenkes RI, 2006).

Berikut gejala dari penyakit cacingan adalah sebagai berikut :

1. Kelelahan
2. Sakit perut
3. Perut kembung
4. Mual
5. Muntah
6. Diare



Gambar 3.5 Penyakit Cacingan
Sumber Bandungkita.id

3.3 Tempat pembuangan sampah

Kebersihan sekolah sangatlah penting di area lingkungan manapun terutama di lingkungan sekolah. Perilaku yang perlu diterapkan inilah yaitu warga sekolah dapat membuang sampah pada tempatnya guna untuk memutus mata rantai penyakit melalui sampah dengan adanya alat. Perilaku yang perlu selalu disosialisasikan juga adalah menempatkan barang-barang bekas yang tidak terpakai lagi, sisa, atau

pembungkus makanan dan lain-lain ke dalam tempat sampah yang tertutup.

Sampah yang tidak dibuang pada tempatnya dapat menjadi perantara timbulnya penyakit. Dilihat dari bahan sampah dapat dibagi menjadi 3 yakni :

a. Sampah organik

Sampah dari bahan alami seperti sampah sisa makanan dan lain-lain (sampah mudah membusuk).



Gambar 3.6 Sampah Organik

Sumber : Id.theasianparent.com

b. Sampah an-organik

Sampah yang berasal dari bahan yang tidak mudah membusuk, seperti logam, kaca, plastik dan lain-lain.



Gambar 3.7 Sampah anorganik
Sumber : 99 Co

c. Sampah B3 (Bahan Berbahaya dan beracun)

Sampah B3 yaitu suatu buangan atau limbah yang sifat dan konsentrasinya mengandung zat yang beracun dan berbahaya sehingga secara langsung maupun tidak langsung dapat merusaklingkungan, mengganggu kesehatan, dan mengancam kelangsungan hidup manusia serta organisme lainnya. Misalnya baterai, obat nyamuk, pestisida, jarum suntik dan lain-lain.



Gambar 3.8 Contoh sampah B3
Sumber :Greeners.co

Sampah yang dibuang tidak pada tempatnya bisa menjadi tempat hidup atau berkembang biak, hewan/serangga seperti tikus,kecoa,lalat,nyamuk yang semuanya dapat mengancam kesehatan kita. Selain itu sampah yang dibuang sembarangan misalnya disungai atau selokan maka dapat menyebabkan bencana seperti banjir.

Cara mengatasi masalah sampah adalah :

a. *Reduce* (mengurangi)

Reduce adalah mengurangi pemakaian barang-barang yang bisa menimbulkan sampah. Teknik daur ulang sampah ini adalah cara yang paling mudah dilakukan supaya jumlah sampah nggak semakin meningkat.

Contohnya, ketika belanja bisa membawa tas belanja sendiri dari rumah sehingga kita tidak perlu tas plastik dari toko. Selain itu, kita bisa juga membawa botol minum, kotak makan sendiri dari rumah ketika bepergian.



Gambar 3.9 contoh sampah reduce

Sumber : Tunashijau.id

b. Reuse (menggunakan kembali)

Reuse berarti menggunakan kembali'. Langkah ini mengajak kita untuk menggunakan kembali produk yang sudah dipakai. Dengan begitu, enggak banyak sampah ditimbulkan akibat produk-produk sekali pakai. Misalnya, kita menggunakan kembali bekas botol kemasan air minum sebagai pot tanaman. Atau kita gunakan bekas kaleng biskuit untuk menyimpan uang koin atau pernak-pernik lainnya. Kita juga bisa mengisi ulang botol bekas sabun mandi dengan membeli kemasan refill.



Gambar 3.10 wadah kaleng sebagai tempat pensil

Sumber : Nurulfitriani.com

c. *Recycle* (mendaur ulang)

Recycle berarti “mendaur ulang” singkatnya, hal ini dapat diartikan sebagai siklus. Pengertian ini mengacu pada proses pengolahan kembali sampah atau barang bekas menjadi komoditas atau produk baru yang bernilai guna.

Kegiatan daur ulang dan penggunaan kembali serta pengurangan adalah solusi terbaik untuk pembuangan limbah. Melalui daur ulang, barang-barang yang sebelumnya tidak berguna dan berubah menjadi sampah dapat diolah menjadi barang baru dengan pendapatan dan kegunaan