

Lampiran 1

PLAN OF ACTION

(Oktober 2020 – Juli 2021)

Nama : SITI NURUS SARIFATUN NISAK

NIM : P17210184119

No	Kegiatan Penelitian	Okt				Nov				Des				Jan				Feb				Mar				Apr				Mei				Juni				Juli							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
I	Tahap persiapan	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	a	Penentuan judul	■																																										
	b	Mencari literatur		■	■	■																																							
	c	Penyusunan proposal					■	■	■	■																																			
	d	Konsultasi proposal									■	■	■	■																															
	e	Perbaikan proposal												■	■																														
	f	Ujian sidang proposal													■																														
	g	Revisi proposal														■	■	■																											
	h	Pengurusan ijin																■	■																										
II	Tahap pelaksanaan																																												
	a	Pengambilan																				■	■																						

Lampiran 2



Nomor : LB.02.03/0240/2021
Lampiran : 1 (Satu) Exp.
Perihal : Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Karya Tulis Ilmiah
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Kepala MI Raden Fatah
Jl. Ngaglik IV B/627 Sukun
di -
Malang

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Pengambilan Data untuk bahan penyusunan Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja MI Raden Fatah Malang. Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai tanggal 25 Februari – 25 Maret 2021.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Siti Nurus Sarifatun Nisak
NIM/Semester : P17210184119 / VI
Asal Program Studi : D-III Keperawatan Malang
Judul Karya Tulis Ilmiah : Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Promosi Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 22 Februari 2021

a.n. Direktur
Ketua Jurusan Keperawatan,

Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:
1. Ketua Prodi D-III Keperawatan Malang

Lampiran 3



YAYASAN MASJID DARUSSALAM
MADRASAH IBTIDAIYAH RADEN FATAH
Jl. Ngaglik IV B No. 627 Malang 65147 Telp. (0341) 359759 – 361769
Email : mi_radenfatah@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 02.9/316/II/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Ibtidaiyah Raden Fatah

Sukun Kota Malang.

Nama : M. AGUS MIFTACHUL HUDA, S. Ag
Jabatan : KEPALA MADRASAH IBTIDAIYAH RADEN FATAH

MENGIZINKAN KEPADA :

Nama : SITI NURUS SARIFATUN NISAK
NIM/Semester : P17210184119/V1
Asal Program Studi : D-III Keperawatan Malang

Untuk melaksanakan Pengambilan Data dan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah di MI RADEN FATAH Kec.-Sukun Kota Malang.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan seperlunya.

Malang, 25 Februari 2021
Kepala Madrasah
M. AGUS MIFTACHUL HUDA, S. Ag

Lampiran 4



YAYASAN MASJID DARUSSALAM
MADRASAH IBTIDAIYAH RADEN FATAH
Jl. Ngaglik IV B No. 627 Malang 65147 Telp. (0341) 359759 – 361769
Email : mi_radenfatah@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 02.9/021//2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Ibtidaiyah Raden Fatah
Sukun Kota Malang.

Nama : M. AGUS MIFTACHUL HUDA, S. Ag
Jabatan : KEPALA MADRASAH IBTIDAIYAH RADEN FATAH

MENYATAKAN KEPADA :

Nama : SITI NURUS SARIFATUN NISAK
NIM/Semester : P17210184119/VI
Asal Program Studi : D-III Keperawatan Malang

Surat ini dibuat untuk menyatakan bahwa atas nama tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di MI RADEN FATAH Kec. Sukun Kota Malang.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan seperlunya.

Malang, 25 Juni 2021
Kepala Madrasah

M. AGUS MIFTACHUL HUDA, S. Ag

Lampiran 5

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada,
Yth Calon Responden
DiTempat

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan Malang :

Nama : Siti Nurus Sarifatun Nisak

Nim : P17210184119

Alamat : Jl. Ngaglik gang 2c/362b RT:09 RW:01 Sukun , Malang

Akan mengadakan penelitian dengan judul “Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Promosi Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi bagaimana pengetahuan dan perilaku tentang perilaku hidup bersih dan sehat selama di sekolah. Untuk keperluan tersebut saya mengharapkan kesediaan siswa/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, dimana penelitian ini tidak akan memberikan dampak yang membahayakan. Jika bersedia, selanjutnya saya mohon ketersediaan untuk mengisi kuesioner dengan jujur dan apa adanya.

Untuk keperluan tersebut saya memohon kesediaan untuk menjadi responden dalam penelitian ini dan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden, selanjutnya saya mengharapkan siswa/i untuk bersedia menjawab pertanyaan yang saya berikan dan mengikuti prosedur yang saya tetapkan. Seluruh informasi yang diberikan selama penelitian akan dijamin kerahasiaannya, sehingga tidak akan merugikan siswa/i. Jika siswa/i tidak bersedia menjadi responden, tidak ada permasalahan. Atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Peneliti



(Siti Nurus Sarifatun Nisak)

Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Promosi Kesehatan Pada Anak
Usia Sekolah

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : S.
Usia : 45 thn
Jenis kelamin : PEREMPUAN
Alamat : Ngaglik

Wali murid dari :

Nama :
Usia / Kelas : 11 THN / S
Jenis kelamin : PEREMPUAN

Setelah mendapat keterangan dan penjelasan, maka dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan, saya menandatangani dan menyatakan bersedia berpartisipasi pada penelitian yang berjudul "Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Promosi Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah".

Malang, 9 Maret 2021

Subjek Penelitian


(.....)

Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Promosi Kesehatan Pada Anak
Usia Sekolah

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M
Usia : 35
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Ngaglik

Wali murid dari :

Nama : A
Usia / Kelas : 12 th / 5
Jenis kelamin : Perempuan

Setelah mendapat keterangan dan penjelasan, maka dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan, saya menandatangani dan menyatakan bersedia berpartisipasi pada penelitian yang berjudul "Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Promosi Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah".

Malang, 4 Maret 2021

Subjek Penelitian

(..........)

Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Promosi Kesehatan Pada Anak
Usia Sekolah

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M
Usia : 32
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]

Wali murid dari :

Nama : A [redacted]
Usia / Kelas : 11 th / 5
Jenis kelamin : perempuan

Setelah mendapat keterangan dan penjelasan, maka dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan, saya menandatangani dan menyatakan bersedia berpartisipasi pada penelitian yang berjudul "Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Promosi Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah".

Malang, 4 Maret 2021

Subjek Penelitian


(.....)

Lampiran 6



LEMBAR BIMBINGAN KTI

Nama mahasiswa : Siti Nurus Sarifatun Nisak

NIM : P17210184119

**Nama pembimbing : Edy Suyanto, S.S.T,
M.P.H**

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	15/10/2020	- Penambahan judul - Penulisan latar belakang dan jurnal	
2	29/10/2020	- Penambahan konsep promkes - Penggunaan metode deskriptif studi kasus	
3	14/11/2020	- Media dalam penyampaian informasi - Penilaian kuesioner pada definisi operasional	
4	24/12/2020	- Penulisan yang baik dan benar - Perubahan tujuan khusus	
5	26/12/2020	- Pelengkapan dokumen	
6	5/1/2021	- Acc proposal	
7	14/6/2021	- Penilaian skala dan hasil	
8	21/6/2021	- Pemberian subab dan pemaparan deskriptif hasil - Penulisan fakta, teori, opini	
9	10/7/2021	- Kata-kata proposal dihilangkan - Penulisan abstrak - Meringkas hasil wawancara - Penulisan evaluasi	

Lampiran 7

INSTRUMEN PENELITIAN

Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Umur :

Tanggal lahir :

Jenis kelamin :

I. Pengetahuan tentang PHBS

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah terlebih dahulu dengan teliti pertanyaan di bawah ini.
2. Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai dengan pendapat anda seperti yang telah digambarkan oleh pertanyaan yang tersedia.
3. Berikan tanda (X) pada salah satu pilihan yang tertera pada lembar kuesioner.

1. Menurut adik-adik, apa singkatan PHBS ?
 - a. Pelaksanaan Hidup Bersih Sehat
 - b. Pelaksanaan Hidup Budaya Sehat
 - c. Perilaku Hidup Budaya Sehat
 - d. Perilaku Hidup Bersih Sehat
2. Di bawah ini, mana yang termasuk PHBS di Sekolah ?
 - a. Mencuci tangan sebelum makan
 - b. Membuang sampah sembarangan di lingkungan sekolah
 - c. Meminjam pakaian milik teman
 - d. Memakai kamar mandi siswa tanpa membersihkannya
3. Apa manfaat mencuci tangan berdasarkan kesehatan?
 - a. Agar terhindar dari kuman penyakit
 - b. Agar tidak dimarahi guru
 - c. Agar tidak dijauhi teman
 - d. Agar mendapat pujian
4. Bagaimana cara mencuci tangan yang benar?
 - a. Cukup dibilas dengan air saja
 - b. Cuci dengan air dan sabun
 - c. Hanya bagian kotor yang dicuci

- d. Cukup cuci tangan sebelah kanan saja
5. Ada berapa cara mencuci tangan?
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 6
 6. Menurut adik-adik apa pengertian dari jajanan sehat?
 - a. Jajanan yang diolah dengan bersih, aman dan sehat
 - b. Jajanan yang mengandung pewarna berbahaya
 - c. Jajanan yang dijual di luar sekolah
 - d. Tidak tahu
 7. Menurut adik-adik mengapa perlu membeli jajanan yang sehat?
 - a. Jajanan yang sehat meyebabkan penyakit
 - b. Jajanan sehat lebih bersih dan bergizi
 - c. Jajanan sehat mahal dan mewah
 - d. Tidak tahu
 8. Menurut adik-adik mengapa berat dan tinggi badan perlu diukur secara teratur?
 - a. Agar pertumbuhan dapat terpantau
 - b. Untuk di tunjukkan ke teman-teman
 - c. Agar tahu saja
 - d. Tidak tahu
 9. Menurut adik-adik kapan kita seharusnya mengukur berat badan dan tinggi badan?
 - a. Setiap 6 bulan sekali
 - b. Sekali sebulan
 - c. Setahun sekali
 - d. Tidak tahu
 10. Apa manfaat membuang sampah pada tempatnya?
 - a. Tidak dimarahi guru kelas
 - b. Akan banyak lalat yang berdatangan
 - c. Sekolah kurang penghijauan
 - d. Sekolah terlihat bersih dan rapi
 11. Apa yang terjadi ketika penampungan sampah di sekolah dilakukan dengan baik?
 - a. Hewan tikus akan mencari makan
 - b. Bebas dari lalat dan serangga
 - c. Penampungan akan meluap
 - d. Sampah akan banyak yang mencari
 12. Apakah yang kita lakukan jika melihat sampah dilaci meja kita?

- a. Membuang di tempat sampah
 - b. Membuang di lantai
 - c. Membiarkannya saja dan berbau
 - d. Menyuruh teman untuk membuangnya
13. Apa akibat sampah yang tidak dimusnahkan?
- a. Gempa bumi
 - b. Longsor
 - c. Banjir
 - d. Kebakaran
14. Penyakit apa yang akan terjadi akibat sampah kaleng dan botol terdapat genangan air?
- a. Gatal-gatal
 - b. Demam berdarah
 - c. Sesak nafas
 - d. Batuk-batuk
15. Kenapa kita perlu berolahraga?
- a. Bisa berkelahi dengan teman
 - b. Menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan
 - c. Diperhatikan oleh guru
 - d. Menjadi anak yang kuat
16. Apa manfaat dari berolahraga?
- a. Merasa lemas
 - b. Badan terasa sakit
 - c. Badan bugar dan sehat
 - d. Membuat keluar keringat
17. Berapa kali kita melakukan olahraga?
- a. Satu bulan sekali
 - b. Tiga kali sehari
 - c. Tiga kali seminggu
 - d. tujuh kali seminggu
18. Apa yang kita siapkan saat akan berolahraga di sekolah?
- a. Minum, makanan, dan payung
 - b. Sepatu, topi, dan baju olahraga
 - c. Seragam, sepatu, dan jaket
 - d. Sandal, baju olahraga, dan jam tangan
19. Apa akibat dari kita tidak pernah berolahraga?
- a. Badan selalu sehat
 - b. Makan banyak
 - c. Saling berkelahi
 - d. Kekebalan tubuh berkurang

20. Apa yang terjadi jika di sekolah tidak ada olahraga?
- Tidak merasa capek
 - Tidak akan panas-panasan lagi
 - Badan merasa lemas
 - Akan lebih fokus belajar di kelas
21. Mengapa disekolah tidak diperbolehkan merokok?
- Merokok berbahaya bagi kesehatan
 - Ikut-ikutan trend
 - Tidak disukai teman
 - Mempunyai banyak teman
22. Dibawah ini, mana yang termasuk jamban /wc yang sehat?
- Lantai kedap air dan ruangan yang luas
 - Memiliki bau yang tidak sedap
 - Tidak berbau dan tinja tidak dapat dijamah serangga dan tikus
 - Mengakibatkan pencemaran pada sumber air bersih
23. Jentik nyamuk senang bersitirahat di
- Dekat cahaya lampu
 - Di gantungan pakaian
 - Di bak kamar mandi yang kotor
 - Di jalanan
24. Manfaat dari memberantas jentik nyamuk adalah
- Lingkungan bersih dan sehat
 - Khawatir digigit nyamuk
 - Banyak penyakit yang berdatangan
 - Lingkungan tampak sepi
25. Rokok tidak berbahaya jika
- Dihisap sendiri
 - Dihisap tanpa api
 - Dihisap rame-rame
 - Dihisap sampai ke jantung

II. Sikap

Petunjuk : Pernyataan-pernyataan berikut ini berhubungan dengan sikap adik-adik dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), jawablah dengan memberi tanda (√) pada kotak pilihan anda.

Keterangan pilihan jawaban :

- SS = Sangat Setuju
- S = Setuju
- TS = Tidak Setuju
- STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Jawaban				Wawancara
		4	3	2	1	
		SS	S	TS	STS	
1	Sebelum makan harus mencuci tangan terlebih dahulu					Mengapa?
2	Mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun					Mengapa?
3	Tidak mencuci tangan sebelum makan dapat menyebabkan penyakit kecacingan					Mengapa?
4	Membuang sampah harus di tempat sampah					Mengapa?
5	Sampah harus dibuang setiap hari					Mengapa?
6	Sampah yang bertumpuk tidak menyebabkan masalah kesehatan apapun					Mengapa?
7	Olahraga di sekolah sangat penting untuk kesehatan tubuh					Mengapa?
8	Olahraga menjadikan tubuh sehat					Mengapa?
9	Tidak masalah bila jajan sembarangan di sekolah					Mengapa?
10	Jajan sembarangan menimbulkan penyakit seperti diare					Mengapa?
11	Buang air besar/air kecil harus di jamban					Mengapa?
12	Setelah menggunakan jamban harus disiram dengan air yang cukup					Mengapa?
13	Genangan air dapat menjadi tempat perindukkan nyamuk					Mengapa?
14	Jentik nyamuk tidak mengakibatkan masalah kesehatan					Mengapa?
15	Membersihkan kelas setiap hari adalah salah satu cara memberantas jentik nyamuk					Mengapa?
16	Berat badan dan tinggi badan tidak perlu secara teratur diukur					Mengapa?
17	Berat badan dan tinggi badan diukur sebulan sekali					Mengapa?
18	Rokok mengandung bahan berbahaya					Mengapa?
19	Merokok tidak baik bagi kesehatan					Mengapa?
20	Tidak ada masalah kesehatan/penyakit yang datang bila merokok					Mengapa?

III. Perilaku

Isilah sesuai yang dilakukan!

Jawablah dengan memberi tanda (√) pada kotak pilihan anda.
Keterangan pilihan jawaban

S : Selalu

K : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	Jawaban			Wawancara
		S	K	TP	
1	Mencuci tangan sebelum makan				Mengapa?
2	Mencuci tangan setelah bermain				Mengapa?
3	Mencuci tangan menggunakan air bersih yang mengalir				Mengapa?
4	Mencuci tangan menggunakan sabun				Mengapa?
5	Mengikuti jadwal piket membersihkan kelas				Mengapa?
6	Membuang sampah pada tempat sampah yang tersedia di sekolah				Mengapa?
7	Mempergunakan jamban sekolah untuk buang air besar dan kecil				Mengapa?
8	Menyiram jamban dengan air bersih setiap selesai menggunakannya				Mengapa?
9	Mengikuti jam olahraga di sekolah				Mengapa?
10	Merokok di sekolah				Mengapa?
11	Mengukur berat badan setiap bulan				Mengapa?
12	Mengukur tinggi badan setiap bulan				Mengapa?
13	Memilih jajanan yang sehat ketika istirahat				Mengapa?
14	Membawa bekal makanan dari rumah ke sekolah				Mengapa?
15	Membawa minuman dari rumah ke sekolah				Mengapa?

Lampiran 8

SATUAN ACARA PENYULUHAN

PHBS DI SEKOLAH

I. IDENTIFIKASI MASALAH

PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.

II. PENGANTAR

Materi : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada anak usia sekolah
Sasaran : Siswa kelas 5 MI RADEN FATAH
Hari/Tanggal : Maret 2021
Waktu :
Tempat : MI RADEN FATAH

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL

a. Umum

Setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan oleh penyuluh diharapkan responden dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku untuk melakukan hidup bersih dan sehat sehari-hari.

b. Khusus

Setelah diberikan penyuluhan selama 30 menit, diharapkan siswa-siswi dapat:

1. Mendefinisikan pengertian perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah secara sederhana
2. Menjelaskan indikator apa saja yang termasuk dalam perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah
3. Mengetahui dan mengaplikasikan siapa saja yang harus menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah
4. Mengetahui dan mempraktikkan cara mencuci tangan yang baik dan benar

5. Mengetahui dampak buruk dari tidak dilakukannya perilaku hidup bersih dan sehat
6. Mengetahui dan mendapatkan hasil dan pengaruh baik dari aplikasi perilaku bersih dan sehat
7. Mengetahui dan menjelaskan penyakit apa saja yang dapat timbul jika perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah tidak dijalankan dengan baik.

IV. MATERI

1. Definisi PHBS di sekolah
2. Indikator PHBS di sekolah
3. Peran dan tanggungjawab PHBS di sekolah
4. 6 langkah cara mencuci tangan dengan baik dan benar
5. Tujuan dan Manfaat PHBS di sekolah

V. ALAT DAN MEDIA

Alat yang digunakan untuk kegiatan ini adalah: powerpoint, poster, leaflet dan kuesioner.

VI. KEGIATAN PEMBELAJARAN

NO	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN PESERTA
1.	5 Menit	Pembukaan : - Memberi salam -Menjelaskan kegiatan pembelajaran -Menyebutkan materi/ pokok bahasan yang akan disampaikan	Menjawab salam dan Mendengarkan dan memperhatikan
2.	25 Menit	Pelaksanaan : Menjelaskan materi: - Definisi PHBS di sekolah - Indikator PHBS di sekolah - Peran dan tanggungjawab PHBS di sekolah - 6 langkah mencuci tangan yang baik dan benar - Tujuan dan manfaat PHBS di sekolah	Mendengarkan dan Memperhatikan dan menanyakan apabila ada pertanyaan
3.	15 menit	Evaluasi: - Memberikan pertanyaan	Mengulang apa yang telah dijelaskan dan menjawab

		dan meyuruh mengulang tentang materi PHBS di sekolah	pertanyaan
4.	5 menit	Penutup : - Mengucapkan terima kasih dan kontrak waktu lagi untuk melakukan implementasi dan evaluasi - Mengucapkan salam	Menyepakati kontrak waktu Menjawab salam

VII. EVALUASI

Pertanyaan :

1. Apakah saja indikator PHBS di sekolah?
2. Mempraktikkan cara mencuci tangan yang baik dan benar?

TINJAUAN PUSTAKA

Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) di Sekolah

Definisi

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas makhluk hidup yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung yang dapat diamati oleh pihak luar. Perilaku kesehatan adalah suatu respon seseorang terhadap stimulus yang berhubungan dengan sakit, penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, minuman, serta lingkungan. PHBS di institusi pendidikan adalah upaya pemberdayaan dan peningkatan kemampuan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat di tatanan institusi pendidikan.

Indikator PHBS di institusi pendidikan/sekolah meliputi:

- a. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun
- b. Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah
- c. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
- d. Olahraga yang teratur dan terukur
- e. Memberantas jentik nyamuk
- f. Tidak merokok
- g. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan
- h. Membuang sampah pada tempatnya

Tujuan PHBS

PHBS adalah upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok, dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan edukasi guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan

perilaku melalui pendekatan advokasi, bina suasana (*social support*), dan gerakan masyarakat (*empowerment*) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Aplikasi paradigma hidup sehat dapat dilihat dalam program perilaku hidup bersih dan sehat. Kebijakan pembangunan kesehatan ditekankan pada upaya promotif dan preventif agar orang yang sehat menjadi lebih sehat dan produktif. Pola hidup sehat merupakan perwujudan paradigma sehat yang berkaitan dengan perilaku perorangan, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang berorientasi sehat dapat meningkatkan, memelihara, dan melindungi kualitas kesehatan baik fisik, mental, spiritual maupun sosial.

Manfaat PHBS

Manfaat PHBS di lingkungan sekolah yaitu agar terwujudnya sekolah yang bersih dan sehat sehingga siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah terlindungi dari berbagai ancaman penyakit, meningkatkan semangat proses belajar mengajar yang berdampak pada prestasi belajar siswa, citra sekolah sebagai institusi pendidikan semakin meningkat sehingga mampu menarik minat orang tua dan dapat mengangkat citra dan kinerja pemerintah dibidang pendidikan, serta menjadi percontohan sekolah sehat bagi daerah lain.¹²

Indikator PHBS di Sekolah

Beberapa indikator PHBS di lingkungan sekolah antara lain:

a. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun

Siswa dan guru mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir sebelum makan dan sesudah buang air besar. Perilaku cuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun mencegah penularan penyakit seperti diare, kolera, disentri, typhus, cacangan, penyakit kulit, hepatitis A, ISPA, flu burung, dan lain sebagainya. WHO menyarankan cuci tangan dengan air mengalir dan sabun karena dapat meluruhkan semua kotoran dan lemak yang mengandung kuman. Cuci tangan ini dapat dilakukan pada saat sebelum makan, setelah beraktivitas diluar sekolah, bersalaman dengan orang lain, setelah bersin atau batuk, setelah menyentuh hewan, dan sehabis dari toilet. Usaha pencegahan dan penanggulangan ini disosialisasikan di lingkungan sekolah untuk melatih hidup sehat sejak usia dini. Anak sekolah menjadi sasaran yang sangat penting karena diharapkan dapat menyampaikan informasi kesehatan pada keluarga dan masyarakat. Indikasi waktu untuk mencuci tangan menurut Kemenkes RI (2013) adalah:

1. Setiap kali tangan kita kotor (setelah memegang uang, binatang, berkebun dll)
2. Setelah BAB (buang air besar)
3. Sebelum memegang makanan
4. Setelah bersin, batuk, membuang ingus
5. Setelah pulang dari bepergian
6. Setelah bermain

Kegiatan mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir dilakukan 40 - 60 detik. Langkah-langkah teknik mencuci tangan yang benar menurut anjuran WHO (2008) yaitu sebagai berikut :

- Pertama, basuh tangan dengan air bersih yang mengalir, ratakan sabun dengan kedua telapak tangan
- Kedua, gosok punggung tangan dan sela - sela jari tangan kiri dan tangan kanan, begitu pula sebaliknya.
- Ketiga, gosok kedua telapak dan sela - sela jari tangan
- Keempat, jari - jari sisi dalam kedua tangan saling mengunci.
- Kelima, gosok ibu jari kiri berputar dalam genggam tangan kanan dan lakukan sebaliknya.
- Keenam, gosokkan dengan memutar ujung jari-jari tangan kanan di telapak tangan kiri dan sebaliknya
- Ketujuh, bilas kedua tangan dengan air yang mengalir dan keringkan



b. Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah

Di sekolah siswa dan guru membeli atau konsumsi makanan/jajanan yang bersih dan tertutup di warung sekolah sehat. Makanan yang sehat mengandung karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin. Makanan yang seimbang akan menjamin tubuh menjadi sehat. Makanan yang ada di kantin sekolah harus makanan yang bersih, tidak mengandung bahan berbahaya, serta penggunaan air matang untuk kebutuhan minum.

c. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat

Jamban yang digunakan oleh siswa dan guru adalah jamban yang memenuhi syarat kesehatan (leher angsa dengan septictank, cemplung tertutup) dan terjaga kebersihannya. Jamban yang sehat adalah yang tidak mencemari sumber air minum, tidak berbau kotoran, tidak dijamah oleh hewan, tidak mencemari tanah disekitarnya, mudah dibersihkan dan aman digunakan.

d. Olah raga yang teratur dan terukur

Aktivitas fisik adalah salah satu wujud dari perilaku hidup sehat terkait dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Kegiatan olah raga disekolah

bertujuan untuk memelihara kesehatan fisik dan mental anak agar tidak mudah sakit. Dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani, perlu dilakukan latihan fisik yang benar dan teratur agar tubuh tetap sehat dan segar. Dengan melakukan olahraga secara teratur akan dapat memberikan manfaat antara lain: meningkatkan kemampuan jantung dan paru, memperkuat sendi dan otot, mengurangi lemak atau mengurangi kelebihan berat badan, memperbaiki bentuk tubuh, mengurangi risiko terkena penyakit jantung koroner, serta memperlancar peredaran darah.

e. Memberantas jentik nyamuk

Kegiatan ini dilakukan dilakukan untuk memberantas penyakit yang disebabkan oleh penularan nyamuk seperti penyakit demam berdarah. Memberantas jentik nyamuk di lingkungan sekolah dilakukan dengan gerakan 3M (menguras, menutup, dan mengubur) tempat-tempat penampungan air (bak mandi, drum, tempayan, ban bekas, tempat air minum, dan lain-lain) minimal seminggu sekali. Hasil yang didapat dari pemberantasan jentik nyamuk ini kemudian di sosialisasikan kepada seluruh warga sekolah.

f. Tidak merokok di sekolah

Siswa dan guru tidak ada yang merokok di lingkungan sekolah. Timbulnya kebiasaan merokok diawali dari melihat orang sekitarnya merokok. Di sekolah siswa dapat melakukan hal ini mencontoh dari teman, guru, maupun masyarakat sekitar sekolah. Banyak anak-anak menganggap bahwa dengan merokok akan menjadi lebih dewasa. Merokok di lingkungan sekolah sangat tidak dianjurkan karena rokok mengandung banyak zat berbahaya yang dapat membahayakan kesehatan anak sekolah.

g. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan

Siswa menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan. Kegiatan penimbangan berat badan di sekolah untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan anak serta status gizi anak sekolah. Hal ini dilakukan untuk deteksi dini gizi buruk maupun gizi lebih pada anak usia sekolah.

h. Membuang sampah pada tempatnya

- Pengertian
Sampah adalah suatu bahan yang tebuang atau dibuang dari sumber hasil aktivitas manusia maupun alam. Sampah ditampung dan dibuang setiap hari ditempat pembuangan yang memenuhi syarat karena membuang sampah tidak pada tempatnya akan dapat mengakibatkan penyakit dan akan mencemari udara disekitarnya. Mendidik anak untuk selalu membuang sampah pada tempatnya akan dapat menekan angka penyakit yang dapat muncul di lingkungan sekolah.
- Jenis Sampah
Sampah dibedakan menjadi 3 jenis yaitu:

- a) Sampah anorganik/kering yaitu tidak dapat mengalami pembusukan secara alami seperti logam, besi, kaleng plastik, karet, atau botol.
- b) Sampah organik/basah dapat mengalami pembusukan secara alami seperti sisa makanan, sayuran, sampah dapur, dan lain sebagainya.
- c) Sampah berbahaya yaitu sampah yang dapat menimbulkan gangguan pada kesehatan seperti botol racun nyamuk, jarum suntik, batere, dan lain sebagainya.

- **Pengelolaan Sampah**

Pengelolaan sampah meliputi penyimpanan, pengumpulan, dan pemusnahan sampah sehingga sampah tidak mengganggu lingkungan¹¹:

- a) **Penyimpanan sampah**

Yaitu penyimpanan sampah sementara sebelum sampah dimusnahkan. Oleh karena itu dibutuhkan tempat sampah dengan syarat yang memadai antara lain:

- (1) Konstruksinya kuat untuk mencegah kebocoran dan berseraknya sampah.
- (2) Tempat sampah memiliki tutup dan mudah dibuka sehingga tidak mengotori tangan.
- (3) Ukuran sampah disesuaikan sehingga mudah untuk diangkut.

- b) **Pengumpulan sampah**

Sampah ditampung di tempat yang memadai kemudian diangkut serta dibuang ke tempat pembuangan akhir.

- c) **Pemusnahan sampah**

- (1) **Dibakar (*incenarator*)**

Yaitu memusnahkan sampah dengan cara membakar sampah, kerugian dari cara ini adalah dapat menyebabkan polusi udara serta jika dilakukan di dekat pemukiman dapat terjadi kebakaran.

- (2) **Pengomposan (*composting*)**

Yaitu pengolahan sampah menjadi pupuk (kompos), khususnya untuk sampah organik daun-daunan, sisa makanan, dan sampah lain yang dapat membusuk.

- (3) **Ditanam (*landfill*)**

Sampah dimusnahkan dengan cara membuat lubang ditanah kemudian sampah dimasukkan dan ditimbun dengan tanah.

- **Dampak Pengelolaan Sampah yang Negatif**

- a) **Terhadap Kesehatan**

(1) Pengelolaan sampah yang tidak baik merupakan media yang subur untuk berkembangnya vektor-vektor penyakit seperti serangga, tikus, dan binatang lainnya untuk berkembang biak sehingga dapat menyebabkan timbulnya penyakit.

(2) Sampah menjadi sumber polusi seperti pencemaran tanah, air, serta udara.

(3) Sampah menjadi tempat hidup mikroorganisme berbahaya yang dapat membahayakan kesehatan.

(4) Sampah dapat menimbulkan kecelakaan dan kebakaran.

b) Terhadap Lingkungan

(1) Dapat mengganggu estetika dan polusi udara akibat pembusukan sampah oleh mikroorganisme.

(2) Debu-debu yang berterbangan dapat mengganggu mata dan pernafasan.

(3) Jika terjadi proses pembakaran yang dekat dengan sekolah maupun pemukiman asapnya akan mengganggu penglihatan, pernafasan, serta mencemari udara.

(4) Pembuangan sampah ke saluran air menyebabkan pendangkalan saluran dan mengurangi daya aliran saluran.

(5) Dapat menyebabkan banjir jika sampah dibuang di sembarang tempat. Terutama ke saluran yang daya serapnya sudah menurun.

(6) Membuang sampah ke selokan dapat mengotori badan air.

• Perilaku Membuang Sampah yang Benar

a) Sarana membuang sampah

Membuang sampah yang benar adalah dengan memisahkan sampah menjadi 3 bagian yaitu:

(1) Sampah organik seperti buah atau makanan yang cepat busuk.

(2) Sampah non organik seperti botol plastik, kaleng minuman, pecahan kaca, dan sebagainya.

(3) Sampah yang mudah terbakar seperti kertas atau plastik.

b) Media Promosi

Media promosi membuang sampah di sekolah dapat berupa:

(1) Poster.

(2) Slogan tentang kebersihan lingkungan dan anjuran membuang sampah pada tempatnya yang dipasang disetiap kelas.

(3) Video tentang pengelolaan sampah yang baik dan benar di sekolah.

c) Aturan atau Tata Tertib

Untuk menjaga agar lingkungan agar selalu terjaga dari sampah maka tindakan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

(1) Guru memberi contoh pada siswa-siswi membuang sampah selalu pada tempatnya.

(2) Guru wajib menegur dan menasehati siswa yang membuang sampah di sembarang tempat.

(3) Mencatat siswa-siswi yang membuang sampah di sembarang tempat pada buku/kartu pelanggaran.

(4) Membuat tata tertib baru yang isinya tentang pemberian denda terhadap siswa-siswi yang membuang sampah di sembarang tempat.

Lampiran 9

TABULASI DATA HASIL KUESIONER

1. Tabulasi data hasil pengetahuan sebelum dilakukan promosi kesehatan

No	subjek	Nomor Pertanyaan																									Total	Presentase	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25			
1	An. AF	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	17	68%	Cukup
2	An. AS	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18	72%	Cukup
3	An. I	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	92%	Baik

2. Tabulasi data hasil pengetahuan setelah dilakukan promosi kesehatan

No	subjek	Nomor Pertanyaan																									Total	Presentase	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25			
1	An. AF	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	20	80%	Baik
2	An. AS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	96%	Baik
3	An. I	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	96%	Baik

3. Tabulasi data hasil sikap sebelum dilakukan promosi kesehatan

No	subjek	Nomor Pernyataan																				Total	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	An. AF	4	2	1	4	4	3	4	4	2	3	4	4	1	3	3	2	3	1	3	1	56	Positif
2	An. AS	4	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	1	3	1	58	Positif
3	An. I	4	3	1	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	3	2	2	1	4	4	64	Positif

4. Tabulasi data hasil sikap sesudah dilakukan promosi kesehatan

No	subjek	Nomor Pernyataan																				Total	Kategori	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	An. AF	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	71	Positif
2	An. AS	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	72	Positif
3	An. I	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79	Positif

5. Tabulasi data hasil perilaku sebelum dilakukan promosi kesehatan

No	subjek	Nomor Pernyataan															Total	Presentase	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	An. AF	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	18	60%	Cukup	
2	An. AS	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	19	63%	Cukup	
3	An. I	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	20	66%	Cukup	

6. Tabulasi data hasil perilaku sesudah dilakukan promosi kesehatan

No	subjek	Nomor Pernyataan															Total	Presentase	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	An. AF	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	24	80%	Baik
2	An. AS	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	25	83%	Baik
3	An. I	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	24	80%	Baik

File Home Insert Page Layout References Mailings Review View

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32

Ayo kita terapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah

APA ITU PHBS ?
 perilaku yang dipraktikkan 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.

INDIKATOR PHBS

1. MENCUCI TANGAN DENGAN AIR BERSIH YANG MENGALIR DAN MENGGUNAKAN SABUN



2. JAJAN DIKANTIN SEKOLAH YANG SEHAT



3. MEMBUANG SAMPAH DI TEMPATNYA



4. BEROLAHRAGA SECARA RUTIN

Agar Tubuh Sehat, Kuat Dan Bugar Jadi Semangat Belajar !!



5. MENGUKUR TINGGI BADAN DAN BERAT BADAN

Supaya Kita Tahu Apakah Kita Kelebihan Atau Kekurangan Gizi



6. BEBASKAN DIRIMU DARI ASAP ROKOK

Rokok Berbahaya Bagi Tubuh



7. BERANTAS JENTIK NYAMUK

Agar Terhindar Dari Berbagai Penyakit



8. MENGGUNAKAN JAMBAN SEHAT

Agar Lingkungan Tetap Bersih Dan Sehat



Page: 1 of 1 | Words: 119 | English (U.S.) | 80%

Lampiran 11

Dokumentasi Kegiatan

