



Pembiasaan *Personal Hygiene* untuk Penerapan Pola Hidup Sehat dan Bersih Bagi Siswa Sekolah Dasar

Arnelia Dwi Yasa^(*), Denna Delawanti
Universitas PGRI Kanjuruhan Malang

Article Info

Article history:

Received : 2 Juli 2021
Revised : 15 Juli 2021
Accepted : 29 Juli 2021

Keywords:

personal hygiene; healthy and clean life; elementary school students

ABSTRACT

Schools must prepare the infrastructure needed to implement the New Normal during the Covid-19 pandemic. For example, providing hand washing facilities in each room, hand sanitizer, masks, thermometers, disinfectants, and disinfectant sprayers. All of these infrastructure facilities must be owned by schools for the implementation of the New Normal. SDN Purwodadi 01 is an elementary school located in Malang City. The number of facilities or places for washing hands at the school is limited. The habit of frequently washing hands or using hand sanitizers for students at SDN Purwodadi 01 is still not done periodically, especially by grade 4 students. Therefore, it is necessary to provide personal hygiene in maintaining cleanliness. The purpose of this service activity is the habit of personal hygiene for the application of a clean and healthy lifestyle for elementary school students. Service activities are carried out using the lecture method, question and answer and assignments. The lecture method was used to explain and provide an understanding of how to wash hands properly, the importance of using masks at school, and the habit of using hand sanitizers when carrying out activities at school. Students are also facilitated to ask the service team. In the assignment method, students are given pre-test and post-test questions to determine the level of student understanding regarding personal hygiene. The results of the evaluation showed that students' knowledge related to personal hygiene was categorized as moderate.

(*) Corresponding Author: arnelia@unikama.ac.id

How to Cite: Yasa, A.D., & Delawanti, D. (2021). Pembiasaan Personal Hygiene untuk Penerapan Pola Hidup Sehat dan Bersih Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Pelita: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1 (3): 71-75.

PENDAHULUAN

Mewabahnya Novel Coronavirus 2019 yang terus meluas menyebabkan pandemi di seluruh dunia. Dunia pendidikan tidak luput dari penyebaran virus corona yang telah menjadi pandemik, kenyataan ini menjadikan alasan pemerintah pusat sampai daerah mengeluarkan kebijakan untuk meliburkan aktivitas tatap muka pada seluruh lembaga pendidikan (Hasanah, Lestari, Rahman, & Daniel, 2020). Penutupan sekolah pada tingkat dasar dan fasilitas pendidikan menjadi pilihan banyak negara untuk menghadapi meluasnya penyebaran Covid-19. Penyebaran COVID sampai saat ini di Tanah Air memang belum bisa dikendalikan (Yunus & Rezki, 2020). Dengan dimulainya *new normal* di Indonesia, sejumlah kegiatan yang sebelumnya dihentikan atau dibatasi akan dibuka kembali dengan sejumlah aturan. Semenjak wacana *new normal* digulirkan, beberapa bidang mulai bersiap menyambutnya. Salah satunya adalah bidang pendidikan. Meskipun belum jelas kapan siswa kembali ke sekolah, beberapa instansi sekolah mulai bersiap dengan berbagai strategi. *New Normal* bisa dilaksanakan di sekolah apabila semua warga sekolah mematuhi protokol kesehatan Covid-19 dan disiplin diri yang tinggi.

Dalam proses pembelajaran juga diperlukan pengaturan jam belajar, ruang kelas, waktu istirahat dan juga materi belajar. Pengaturan jam belajar siswa dikurangi waktunya, selebihnya belajar di rumah. Pengaturan kelas sebaiknya satu meja atau satu bangku hanya boleh diduduki satu siswa. Jarak antar meja minimal satu meter sehingga dalam satu kelas rata-rata hanya berisi maksimal 15 siswa. Sekolah harus mempersiapkan sarana prasarana yang dibutuhkan dalam penerapan *New Normal*. Sebagai contoh ketersediaan tempat cuci tangan di masing-masing



ruangan, handsanitizer, masker, thermometer, disinfektan, dan alat penyemprot disinfektan. Semua sarana prasarana tersebut wajib dimiliki sekolah untuk pelaksanaan *New Normal*.

SDN Purwodadi 01 adalah sekolah dasar yang terletak di Kota Malang. Sarana atau tempat cuci tangan di Sekolah tersebut jumlahnya terbatas. Kebiasaan sering melakukan cuci tangan atau memakai hand sanitizer bagi siswa SD Purwodadi 01 masih belum dilakukan secara periodik terutama oleh siswa kelas 4. Siswa kelas 4 memiliki tingkat pengetahuan untuk menjaga kebersihan yang kurang. Oleh karena itu, perlu dibekali *personal hygiene* dalam menjaga kebersihan dan kesehatan. *Personal hygiene* merupakan usaha yang dilakukan seseorang atau kelompok dalam menjaga kebersihan individu dan lingkungan (RI, 2006). Menjaga kebersihan adalah suatu keharusan karena berkaitan dengan Kesehatan (Reindrawati, 2020). Dengan kondisi yang demikian perlu adanya upaya untuk meningkatkan *personal hygiene* bagi siswa dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat agar terhindar dari Covid-19 dan bakteri.

Pola hidup bersih dan sehat dapat dilakukan siswa dengan mengonsumsi makanan bergizi, perbanyak minum air putih, rajin mencuci tangan, selalu memakai masker, istirahat yang cukup, hindari berkerumun dan menjaga jarak (Rahmat Zarkasyi, 2021). Siswa perlu menerapkan *personal hygiene* dengan menjaga kebersihan lingkungan, menggunakan sabun cuci tangan, menggunakan masker saat sekolah dan membawa hand sanitizer agar kebersihan siswa tetap terjaga. Sesuai dengan analisis situasi yang sudah dipaparkan, jenis pengabdian yang akan diberikan pada sekolah mitra difokuskan pada Pembiasaan *Personal Hygiene* untuk Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat bagi Siswa Sekolah Dasar. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini, diharapkan para siswa menjaga kebersihan dan kesehatan agar terhindar dari berbagai jenis penyakit. Tujuan Kegiatan pengabdian adalah memberikan solusi dari permasalahan yang dialami mitra berupa memberikan pelatihan tentang cara mencuci tangan yang baik, pembiasaan pola hidup bersih dan sehat bagi siswa SD tetap terjaga.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di SDN Purwodadi 01. Subjek pengabdian adalah siswa kelas 4 sebanyak 20 siswa. Kegiatan pengabdian dilakukan secara online dengan menggunakan *goggle meet*. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah dan penugasan. Metode ceramah digunakan untuk menjelaskan dan memberi pemahaman tentang cara mencuci tangan dengan benar, pentingnya penggunaan masker saat sekolah, dan pembiasaan menggunakan *hand sanitizer* setelah melakukan kegiatan.

Ceramah diberikan 1 kali selama 2 jam, selanjutnya dibuka dengan sesi tanya jawab selama 30 menit. Pada metode penugasan, siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kemudian diminta untuk praktik mencuci tangan dengan benar, menggunakan masker yang tepat dan menggunakan *hand sanitizer*. Evaluasi kegiatan pengabdian ini diperlukan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa tentang *personal hygiene*. Untuk mengetahui pengaruh kegiatan pengabdian terhadap pengetahuan siswa tentang *personal hygiene* dalam penerapan pola hidup sehat dan bersih, dilakukan analisis deskriptif kualitatif berupa analisis N-Gain Score dengan rumus sebagai berikut :

$$(g) = \frac{S_{post} - S_{pre}}{S_{mak} - S_{pre}}$$

(Hake, 1999)

Keterangan: (g)= nilai gain; Spost = nilai post-test; Spre = nilai pre-test; Smax = nilai maksimal.

Tabel 1. Interpretasi Nilai Gain yang Dinormalisasi

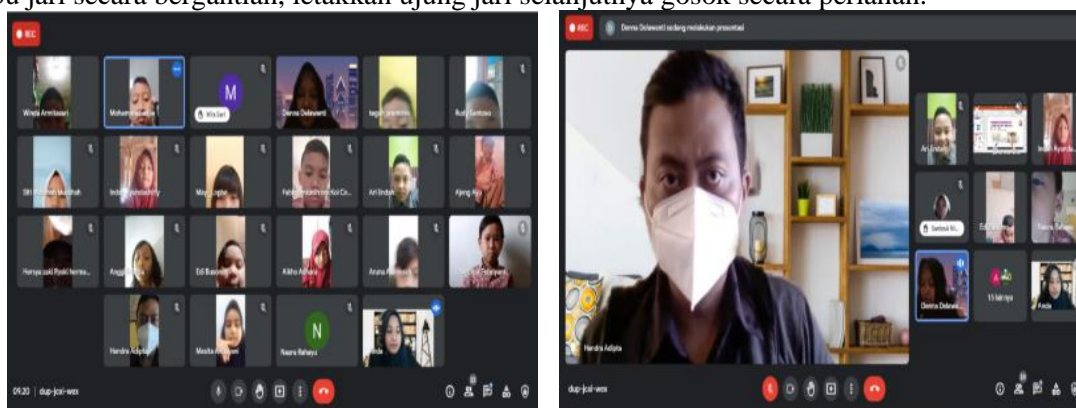
Nilai (g)	Interpretasi
$(g) \geq 0,7$	Tinggi
$0,7 > (g) \geq 0,3$	Sedang
$(g) < 0,3$	Rendah

Perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan terkait *personal hygiene* dalam penerapan pola hidup sehat dan bersih dapat diketahui dari nilai Gain. Tingkat efektivitas perlakuan dapat diketahui dari nilai Gain skor pada saat pre test dan post test. Nilai (g) yang diperoleh diinterpretasikan dengan klasifikasi pada Tabel 1 (Hake, 1999).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan pembiasaan *personal hygiene* untuk penerapan pola hidup sehat dan bersih bagi siswa sekolah dasar dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, praktik dan penugasan. Pada kegiatan pertama tim pengabdian memberikan soal pre test. Selanjutnya, tim pengabdian memberikan materi pelatihan terkait pembiasaan *personal hygiene* untuk penerapan pola hidup sehat dan bersih terdapat pada Gambar 1.

Selanjutnya, anak-anak diminta untuk mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar secara bersama-sama. Cara mencuci tangan yang benar menurut Organization (2005) yakni tuangkan sabun pada telapak tangan dan usapkan kedua telapak tangan dengan arah memutar, usapkan kedua punggung tangan secara bergantian, sela-sela jari tangan sampai bersih, bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci, gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian, letakkan ujung jari selanjutnya gosok secara perlahan.



Gambar 1. Pembiasaan *Personal Hygiene* untuk Penerapan Pola Hidup Sehat dan Bersih

Cara yang efektif untuk mengontrol penyebaran mikroorganisme penyebab penyakit adalah dengan mencuci tangan (Purwandari & Ardiana, 2013). Selain mencuci tangan, tim pengabdian juga menjelaskan kepada siswa agar menggunakan *hand sanitizer* untuk membersihkan tangan. Penggunaan *hand sanitizer* dapat menghindari kontaminasi virus yang berada ditangan (Fatmawati, 2020). Ketika seseorang bepergian dan jauh dari tempat cuci tangan bisa menggunakan *hand sanitizer* untuk membersihkan tangan (Srikartika, Suharti, & Anas, 2016).

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan tim pengabdian yakni menjelaskan pentingnya penggunaan masker di masa pandemi covid-19. Penggunaan masker adalah salah satu langkah pencegahan yang dapat membatasi penyebaran penyakit saluran pernapasan tertentu yang diakibatkan oleh virus, termasuk COVID-19. Masker yang bersih dan sesuai standart kesehatan dapat digunakan, agar saat batuk droplet tidak menyebar (Malik, Bafadal, Wahyuni, & Sahidin, 2020). Kegiatan pengabdian diakhiri dengan pemberian post test. Evaluasi pre test dan post test digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan oleh tim pengabdian. Hasil dari evaluasi dapat dilihat pada Tabel 1.

Berdasarkan pada Tabel 1, sebanyak dua siswa yang memiliki pemahaman yang tinggi. Ada 15 siswa yang memiliki pemahaman sedang. Selanjutnya, 13 siswa memiliki pengetahuan yang rendah. Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman siswa terkait pembiasaan *personal hygiene* untuk penerapan pola hidup bersih dan sehat dapat dikategorikan sedang. Menjaga kebersihan erat kaitannya dengan kesehatan yang perlu dimulai sejak kecil (Reindrawati, 2020).

Tabel 1. Hasil Evaluasi Terkait Pemahaman Pembiasaan *Personal Hygiene* untuk Penerapan Pola Hidup Sehat dan Bersih

Siswa	Nilai Pre Test	Nilai Post Test	N-Gain	Interpretasi
A	60	70	0.25	Rendah
B	70	80	0.33	Sedang
C	50	60	0.20	Rendah
D	70	80	0.33	Sedang
E	70	90	0.67	Sedang
F	80	100	1	Tinggi
G	60	80	0.50	Sedang
H	80	90	0.50	Sedang
I	80	90	0.50	Sedang
J	70	80	0.33	Sedang
K	70	90	0.67	Sedang
L	80	100	1	Tinggi
M	60	70	0.25	Rendah
N	70	80	0.33	Sedang
O	80	90	0.50	Sedang
P	70	80	0.33	Sedang
Q	70	80	0.33	Sedang
R	80	90	0.50	Sedang
S	50	70	0.40	Sedang
T	70	80	0.33	Sedang

PENUTUP

Pelaksanaan pengabdian *personal hygiene* untuk penerapan pola hidup bersih dan sehat dilakukan secara daring dengan memanfaatkan Google Meet. Semua kegiatan berjalan lancar dan sesuai jadwal yang ditentukan. Pelaksanaan pengabdian diawali dengan pemberian pre test, penyampaian materi cara mencuci tangan yang benar, pemakaian *hand sainsitaizer* dan masker. Kegiatan pengabdian diakhiri dengan pemberian post test untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terkait materi pengabdian. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa terkait *personal hygiene* untuk penerapan pola hidup bersih dan sehat dikategorikan sedang. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini, besar harapan kami agar siswa dapat mengimplementasikan pembiasaan *personal hygiene* dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatmawati, F. (2020). Edukasi Penggunaan Hand Sanitizer Dan Pembagian Hand Sanitizer Disaat Pandemi Covid-19. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 3(2), 432-438.
- Hake, R. R. (1999). *American Educational Research Association's Division D. Measurement and Research Methodology: Analyzing Change/ Gain Scores*. USA: Woodland.
- Hasanah, A., Lestari, A. S., Rahman, A. Y., & Daniel, Y. I. (2020). Analisis aktivitas belajar daring mahasiswa pada pandemi Covid-19.
- Malik, F., Bafadal, M., Wahyuni, W., & Sahidin, S. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs), Gerakan Menggunakan Masker (Gemas), Serta Penggunaan Antiseptik Dan Desinfektan Di Desa La Nipa Nipa, Kecamatan Katoi, Kolaka Utara, Provinsi Sulawesi Tenggara. *Anoa: Jurnal Pengabdian Masyarakat Sosial, Politik, Budaya, Hukum, Ekonomi*, 1(3), 154-159.



- Organization, W. H. (2005). *Pocket book of hospital care for children: guidelines for the management of common illnesses with limited resources*: World Health Organization.
- Purwandari, R., & Ardiana, A. (2013). Hubungan antara perilaku mencuci tangan dengan insiden diare pada anak usia sekolah di Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan*, 4(2).
- Rahmat Zarkasyi, R. (2021). MENJAGA POLA PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI MASA PANDEMI COVID-19. *OPTIMISME MENGHADAPI TANTANGAN PANDEMI COVID-19: Gagasan dan Pemikiran Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare*, 133.
- Reindrawati, D. Y. (2020). Pembiasaan Menjaga Kebersihan Sejak Usia Dini (Pengabdian Pada Murid TK Bintang Kecil Surabaya). *Jurnal Anadara Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- RI, D. (2006). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 364/MENKES/SK/V/2006 tentang Pedoman Pengendalian Demam Tifoid*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Srikartika, P., Suharti, N., & Anas, E. (2016). Kemampuan Daya Hambat Bahan Aktif Beberapa Merek Dagang Hand sanitizer terhadap Pertumbuhan Staphylococcus aureus. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3).
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan pemberlakuan lock down sebagai antisipasi penyebaran corona virus Covid-19. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3), 227-238.