
COUNSELING ON THE IMPORTANCE OF PHBS AND DAGUSIBU IN IMPROVING HEALTH FOR STUDENTS SDN KALISONGO 02 MALANG

PENYULUHAN PENTINGNYA PHBS DAN DAGUSIBU DALAM UPAYAMENINGKATKAN KESEHATAN SISWA SDN KALISONGO 02 MALANG

¹Fariha Amalia, Rifqi Ramatullah, Bahrul Ulum, Milanda Oktaviana, Anik Syaidatul ²Rizka Novia Atmadani

¹Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Jawa
Timur, Indonesia

²Corresponding author : Rizka Novia
Atmadani E-mail : rizkanovia@umm.ac.id

Abstract

Public understanding of improper drug use can lead to new health problems. This community service activity aims to increase public understanding of medicine and health. Activities carried out in stages include tutorials (lectures), service program planning, DaGuSiBu counseling practices and PHBS. The main topic of discussion is knowledge about how to obtain, use, store and dispose of drugs properly, then added knowledge about clean and healthy living behaviors in everyday life. The benefit of this dedication at school is to create a clean and healthy environment both for yourself and for those around you. That way, the teaching and learning process will run smoothly, while the health of teachers, students and the surrounding community will not be disturbed. This service was held on Friday 16 June 2023 at SDN 02 Kalisongo, Malang City. This activity was carried out in the form of lectures with the help of power points and also demonstrations of proper and correct hand washing steps. The participants were 32 students in grades 3, 4 and 5. This service is carried out independently and is carried out properly according to the objectives expected by the executor.

Keywords: *Counseling, DaGuSiBu, PHBS, SD.*

Abstrak

Pemahaman masyarakat terhadap penggunaan obat yang tidak benar dapat menimbulkan masalah kesehatan baru. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang obat dan kesehatan. Kegiatan dilakukan secara bertahap meliputi tutorial (kuliah), perencanaan program pengabdian, praktik penyuluhan DaGuSiBu dan PHBS. Pokok pembahasan adalah pengetahuan tentang cara mendapatkan, menggunakan, menyimpan dan membuang obat yang benar, kemudian ditambahkan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Manfaat pengabdian ini di sekolah adalah menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat baik dari diri sendiri maupun sekitarnya. Dengan begitu, proses belajar-mengajar akan lancar, sedangkan kesehatan guru, siswa, maupun masyarakat di sekitar juga tidak terganggu. Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 16 Juni 2023 bertempat di SDN 02 Kalisongo Kota Malang. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk ceramah dengan bantuan power point dan juga demonstrasi langkah cuci tangan yang baik dan benar. Adapun yang menjadi peserta adalah siswa kelas 3, 4 dan 5 sejumlah 32 orang. Pengabdian ini dilaksanakan secara mandiri dan terlaksana dengan baik sesuai tujuan yang diharapkan oleh pelaksana.

Kata Kunci: Penyuluhan, DaGuSiBu, PHBS, SD.

Submitted: 2023-07-1	Revised: 2023-07-10	Accepted: 2023-07-18
----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Keberadaan obat di masyarakat merupakan hal yang sangat penting. Baik itu obat yang sudah diresepkan dari dokter karena sakit, maupun penggunaan obat atas inisiatif mereka sendiri. Namun, tidak jarang kita mendengar adanya kasus mengenai penggunaan obat yang tidak tepat. Kasus-kasus tersebut diantaranya mulai dari keracunan, overdosis, hingga menyebabkan kematian yang salah satunya terjadi akibat kurangnya keingintahuan masyarakat mengenai obat yang mereka gunakan.

Masyarakat tidak lagi boleh meremehkan tata cara pengelolaan obat. Mulai dari awal mereka mendapatkan resep dari dokter, hingga cara membuangnya jika sudah tidak bisa dipakai lagi. Kesalahan dalam pengelolaan obat dapat berakibat fatal bagi pasien dan lingkungan. Pencemaran lingkungan karena pembuangan obat yang sembarangan dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan ekosistem dan pada akhirnya juga menyebabkan kerugian bagi manusia sendiri. Salah satu cara pengelolaan obat yang baik dan benar adalah DAGUSIBU (Dapatkan, Gunakan, Simpan, dan Buang Obat dengan Benar). Cara ini menjelaskan tata cara pengelolaan obat dari awal mereka dapatkan hingga saat obat sudah tidak dikonsumsi lagi dan akhirnya dibuang.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui PHBS diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Notoadmodjo S, 2007).

Manfaat PHBS secara umum adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut menjadi penting untuk dilakukan agar masyarakat sadar dan dapat mencegah serta mengantisipasi atau 5 menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang mungkin muncul. Selain itu, dengan menerapkan dan mempraktekkan PHBS diharapkan masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Dalam implementasinya, kebermanfaatan PHBS ini dapat diterapkan di berbagai area, seperti sekolah, tempat kerja, rumah tangga, dan masyarakat.

Pada bagian pendahuluan, secara garis besar memuat latar belakang, perumusan masalah, tujuan kegiatan, dan kajian literatur. Penulis dituntut mengemukakan secara kuantitatif potret, profil, dan kondisi khalayak sasaran yang dilibatkan dalam kegiatan pengabdian. Dapat digambarkan pula kondisi dan potensi wilayah dari segi fisik, sosial, ekonomi, maupun lingkungan yang relevan dengan kegiatan yang dilakukan. Paparkan pula potensi yang dijadikan sebagai bahan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Penulis diminta merumuskan masalah secara konkrit dan jelas pada bagian ini. Jelaskan tujuan yang hendak dicapai pada kegiatan pengabdian.

Bagian ini didukung kajian literatur yang dijadikan sebagai penunjang konsep pengabdian. Penulis dituntut menyajikan kajian literatur yang primer (referensi artikel jurnal dan prosiding konferensi) dan mutakhir (referensi yang dipublikasikan dalam selang waktu 10 tahun terakhir). Kajian literatur tidak terbatas pada teori saja, tetapi juga bukti-bukti empiris. Perkaya bagian pendahuluan ini dengan upaya-upaya yang pernah dilakukan pihak lain. Artikel ini merupakan hasil pengabdian yang merupakan hilirisasi dari hasil penelitian, dapat

berupa hasil penelitian sendiri maupun peneliti lain. (Tahoma, 10pt, spasi 1,15).

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikan edukasi kepada anak-anak terutama anak SDN 2 Kalisongo mengenai DaGuSiBu obat serta Pola Hidup Bersih dan Sehat sebagai usaha meningkatkan kualitas kesehatan di kehidupan sehari-hari mereka. Upaya/metode yang kami rencanakan untuk mencapai hal itu yakni :

1. Sosialisasi kepada siswa SDN 2 Kalisongo tentang DaGuSiBu obat melalui power point, poster serta kami beri contoh simulasi obat beserta DaGuSiBu nya untuk memudahkan pemahaman mereka.
2. Sosialisasi kepada siswa SDN 2 Kalisongo mengenai PHBS seperti cara mencuci tangan yang baik dan benar.

Tahap Persiapan

Tim pengabdian mempersiapkan semua kebutuhan yang akan digunakan untuk kegiatan penyuluhan seperti materi penyuluhan, soal di akhir materi, makanan dan minuman yang dibagikan untuk tiap anak, serta hadiah untuk peserta yang menjawab pertanyaan. Kemudian untuk tahapan persiapan media yang digunakan untuk penyampaian materi seperti LCD dan Sound, tim pengabdian dibantu oleh pihak dari SD Negeri Kalisongo 02 Malang untuk mempersiapkan. Setelah semua selesai dipersiapkan, dalam rangka melakukan kegiatan penyuluhan kepada siswa kelas 4 dan 5, tim pengabdian berkomunikasi dengan pihak SD Negeri Kalisongo 02 Malang, yang dalam hal ini adalah Kepala Sekolah.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pertama adalah memperkenalkan setiap anggota. Kemudian untuk kegiatan penyuluhan yang menggunakan PowerPoint. Ada 2 topik materi yang disampaikan, yaitu DaGuSiBu dan PHBS. Penyampaian materi PHBS dijadikan satu dengan materi Gunakan dari "DaGuSiBu" serta menggunakan metode simulasi gambar dan kegiatan ice breaking yang mengajarkan cara mencuci tangan dengan benar. Kegiatan tanya jawab dan pemberian hadiah bagi siswa yang aktif dilakukan setiap pemateri selesai menyampaikan materi. Kemudian kegiatan penyuluhan diakhiri dengan kegiatan istirahat .

Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tahap monitoring kegiatan ini dibantu oleh salah satu guru dari SD Negeri Kalisongo 2 Malang untuk memastikan pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan tertib, serta membantu tim pengabdian untuk memantau siswa agar selalu memperhatikan setiap materi yang dijelaskan oleh tim pengabdian yang berada di depan. Pemberian pertanyaan di akhir materi digunakan untuk melakukan tahap penilaian pemahaman siswa tentang materi yang telah disampaikan.

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil kunjungan kami ke sekolah SDN 2 Kalisongo untuk melakukan penyuluhan jumlah audience yang hadir adalah 8 siswa dan 10 siswi dari 32 siswa-siswi yang seharusnya hadir yakni mencakup kelas 3, 4 dan 5. Alasan kami memilih kelas 3,4 dan 5 sebagai target adalah pengetahuan seperti PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) dan DaGuSiBu harus dimulai sedini mungkin sebab anak-anak yang masih berusia dini lebih mudah dan cepat untuk menghafal dan kebiasaan baik juga harus diajarkan sedini mungkin. Awalnya kami ingin menambahkan kelas 6 sebagai target penyuluhan namun terkendala karena adanya

persiapan wisuda kelas 6. Pada awal

kegiatan dilakukan pengenalan dari setiap anggota penyuluhan (**Gambar 1**). Kegiatan utama adalah penjelasan topik DaGusibu dan penayangan video PHBS tentang cuci tangan yang baik sebelum dan sesudah meminum obat (**Gambar 2**).



Gambar 1. pengenalan anggota



Gambar 2. Pemaparan Materi

Pengurus aktif memantau antusiasme siswa yang bertanya pada setiap topik dan memberikan penghargaan kepada peserta yang menjawab pertanyaan sebagai ucapan terima kasih kepada petugas pengabdian (**Gambar 3**). Kemudian kegiatan penyuluhan diakhiri dengan kegiatan istirahat (**Gambar 4**). dan Foto bersama (**Gambar 5**).



Gambar 3. pemberian hadiah bagi siswa yang aktif menjawab





Gambar 4. Kegiatan Istirahat



Gambar 5. Foto bersama

Pada penyampaian materi PHBS anak-anak terlihat sudah paham apa itu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat namun tidak sedetail yang akan kami jelaskan. Untuk PHBS yang kami jelaskan :

1. Cara mencuci tangan yang baik dan benar

Terkait mencuci tangan anak-anak sudah paham kalau mencuci tangan harus menggunakan air. Namun, tidak semua anak mengetahui bahwa air yang digunakan harus air yang mengalir. Hal ini dibuktikan ketika kami melakukan tanya jawab kepada anak-anak dan mereka terlihat baru tahu bahwa air mengalir itu penting untuk kebersihan. Untuk cara mencuci tangan sendiri anak-anak tidak paham secara detail cara yang benar seperti apa, alhasil kami peragakan di depan kelas beserta gambar di PPT hingga mudah untuk menirukan. Setelah dijelaskan anak-anak paham cara mencuci tangan yang baik dibuktikan dengan beberapa anak maju kedepan untuk memperagakan dan mereka paham. Peragakan ini kami ulang-ulang hingga mereka hafal.

2. Makan Makanan sehat dan teratur

Jika disuruh menyebutkan apa itu makanan sehat anak-anak sudah tahu apa saja yang termasuk 4 sehat 5 sempurna, sudah sangat hafal. Namun, banyak dari mereka yang hanya tahu dan tidak menerapkan. Dibuktikan dengan banyak dari mereka yang tidak makan sebelum berangkat ke sekolah, beberapa juga masih makan makanan dalam plastik yang mungkin banyak minyaknya. Lalu kami jelaskan pentingnya makanan sehat dan teratur, sebisa mungkin makan sebelum berangkat sekolah sebab kandungan pada makanan sehat itu penting untuk otak kita agar bisa menerima pelajaran dengan baik.

3. Olahraga

Olahraga termasuk menggerakkan anggota tubuh itu penting agar terhindar dari salah satunya tidak mengantuk/terasa segar dalam menerima pelajaran karena anak-anak terlihat mengantuk ketika dijelaskan materi yang terlalu banyak, meskipun awalnya sangat bersemangat.

4. Menggunakan jamban bersih

Jamban atau toilet merupakan tempat persebaran banyak bakteri dan kuman. Oleh karena itu, penting bagi kita semua termasuk anak-anak untuk buang air pada jamban/toilet yang bersih.

5. Menggunakan air bersih

Air bersih disini sangat penting bagi kesehatan dan banyak manfaatnya. Kami jelaskan satu-persatu manfaat air bersih seperti untuk minum, memasak, mencuci baju dan lain-lain. Air bersih ini penting untuk hal tersebut karena seperti baju atau makanan yang dimasak itu nantinya akan kita konsumsi dan berdampak pada kesehatan tubuh kita. Anak-anak sd disini sudah memahami kegunaan air bersih bagi kesehatan.

6. Membuang sampah pada tempatnya

Sampah disini ada bermacam-macam, ada yang organik, anorganik dan berbahaya. Ketika kami lakukan tanya jawab ke anak-anak sebagian dari mereka bisa mengidentifikasi pembagian sampah tersebut. Namun, tidak sedikit dari mereka yang belum melakukan pembuangan sesuai tempat mungkin kalau di sekolah karena tempat sampahnya hanya satu (tidak dikelompokkan). Menurut kami andaikan tempat sampah sudah dikelompokkan sesuai warna mereka sudah bisa membuang sampah sesuai kelompoknya karena mereka terlihat hafal akan hal ini.

7. Tidak merokok

Untuk poin ini sebelumnya sudah dijawab oleh anak-anak bahwa dari mereka tidak ada yang merokok. Hal seperti ini merupakan sesuatu yang bagus bagi kesehatan mereka, mereka juga sudah tahu bahaya dan dampak buruknya seperti merusak paru yang dijawab oleh beberapa siswa ketika kami bahas.

Materi kedua yang kami sampaikan yakni DaGuSiBu, disini kami menjelaskan :

1. Pengertian obat beserta manfaatnya

Pada poin ini anak-anak belum terlalu memahami tentang obat, disini kami menjelaskan Obat merupakan zat yang digunakan untuk pencegahan dan penyembuhan penyakit serta pemulihan dan peningkatan kesehatan bagi penggunaannya dan obat mempunyai manfaat, namun juga mempunyai efek samping yang merugikan. Oleh karena itu, gunakanlah obat sesuai dengan aturan pakai.

2. Menjelaskan arti DaGuSiBu

- (Da)patkan obat yang terjamin kualitasnya di sarana resmi seperti di : Apotik dan Rumah Sakit
- (Gu)nakan, Sebelum menggunakan obat pastikan:
 1. komposisi obat
 2. indikator / kegunaan
 3. dosis dan cara pakai
 4. efek
 5. kontraindikasi
 6. tanggal kadaluarsa

- (Si)mpan, Tentang bagaimana cara menyimpan obat yang benar antara lain:
 1. Suhu Ruang
 2. Kotak obat
 3. Tidak terkena sinar matahari langsung
 4. Hindari jangkauan anak-anak
- (Bu)ang, Selain menjelaskan tentang cara menyimpan kami juga menjelaskan cara membuang obat secara umum antara lain:
 1. Menghilangkan semua label yang ada pada wadah obat
 2. untuk obat-obatan yang berbentuk padat, hancurkan obat terlebih dahulu, lalu campur dengan tanah atau bahan kotor lainnya. Masukkan ke plastik dan buang ke tempat sampah.
 3. Untuk cairan non antibiotik, buang isinya pada kloset, dan untuk cairan antibiotik buang bersama wadah dengan menghilangkan label di tempat sampah.

Kami juga menjelaskan mengapa DaGuSiBu itu penting, Disini kami bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak dalam pengelolaan dan pengawasan penggunaan obat yang baik dan benar. Karena jika diri sendiri sakit atau ada keluarga yang sakit kita bisa melakukan pengobatan secara mandiri, jika kita tidak memahami maka bisa beresiko salah penggunaan obat dan dapat menurunkan kesehatan, bahkan bisa membuat kondisi menjadi lebih buruk lagi. Selain itu tentang cara penyimpanan obat, karena masih banyak sekali orang salah menyimpan obat yang dapat menimbulkan atau memicu obat menjadi cepat rusak dan tak layak lagi bila dikonsumsi. Dan yang terakhir tentang pembuangan obat banyak sekali masyarakat ketika membuang obat dengan asal-asalan ketika membuang obat, ini sangat membahayakan. Diantaranya Limbah sisa obat yang dibuang sembarangan membahayakan lingkungan hidup. Bahan kimia yang terkandung dalam sisa obat dapat larut dalam air dan membuat kualitas air menurun, bahkan menjadi tak layak minum dan bisa dimanfaatkan oleh oknum yang tidak bertanggung jawab. Dengan menjelaskan apa itu DaGuSiBu kami berharap bawah anak-anak bisa memahami betapa pentingnya pengetahuan tentang obat agar tidak terjadi kesalahan kedepannya.

Kesimpulan

Berdasarkan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi SDN Kalisongo 02 perlu mendapat metode pengajaran seperti kerja ppt, diikuti dengan pre-test dan post-test, agar guru dapat memantau perkembangan siswa dalam meningkatkan kualitas kesehatan seperti DAGUSIBU dan PHBS. Selain itu, mengembangkan keterampilan dan kemandirian dalam pencegahan penyakit, promosi kesehatan dan partisipasi aktif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat.

Daftar Pustaka

- Kiswoyo. (2019). Laporan pengabdian masyarakat. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 0730098902, 1–35.
- Winanta, A., Octavia, M., & Kurniawan, M. F. (2020). Peningkatan Pengetahuan Penggunaan Obat untuk Siswa Sekolah Dasar. *BERDIKARI : Jurnal Inovasi Dan Penerapan Ipteks*, 8(2), 84–91. <https://doi.org/10.18196/bdr.8280>
- Yati, K., Prisiska, F., & Sulistyarningsih, E. (2019). Sosialisasi dan Penyuluhan Tentang Dagusibu dan Gema Cermat di Sekolah Dasar Muhammadiyah Jakarta Timur. *Jurnal SOLMA*, 8(1), 127. <https://doi.org/10.29405/solma.v8i1.1058>