



PENYULUHAN TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT DAN PENGOLAHAN SAMPAH 3R DI SMP NEGERI 1 SIMPANG EMPAT KABUPATEN KARO

Susanti Br. Perangin-angin*¹, Nelson Tanjung², Erba Kalto Manik³, Helfi Nolia⁴

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

*e-mail: helfinolia@gmail.com

ABSTRAK

Pentingnya mencuci tangan untuk menjaga kesehatan dan terhindar dari penyakit. Sebaiknya mengajarkan kebiasaan baik mencuci tangan kepada anak yang masih kecil, karena salah satu penyakit pembunuh anak nomor 1 di Indonesia adalah diare, yang dapat dicegah dengan mengajarkan anak untuk mencuci tangan. Penyuluhan kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktek belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. Penyuluhan tentang sampah di institute pendidikan merupakan kebutuhan mutlak seiring munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah yang ternyata umumnya berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pelatihan kepada siswa SMP tentang perilaku hidup bersih dan sehat dan mengolah sampah secara 3 R (*Reuse, Reduce dan Recycling*). Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu dengan memberikan penyuluhan Perilaku hidup bersih dan sehat dan praktek cuci tangan pakai sabun, membuang sampah pada tempatnya serta mengolah sampah dengan 3 R (*Reduce, Reuse dan Recycle*) Sebaiknya masyarakat merawat alat yang telah disediakan dan dipakai sesuai kebutuhan dan masyarakat lebih dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat agar terhindar dari penyakit. Disarankan kepada siswa agar lebih menjaga kebersihan lingkungan, menerapkan ilmu pengetahuan tentang sampah dan tentunya sangat perlu di terapkan di sekolah agar kualitas siswa dapat meningkat dan perlu adanya pengawasan oleh guru yang lebih ketat lagi.

Kata kunci: Cuci Tangan pakai Sabun, Pengelolaan Sampah 3 R, Penyakit

ABSTRACT

The importance of washing hands to maintain health and avoid disease. It is better to teach good hand washing habits to young children, because one of the number 1 child killer diseases in Indonesia is diarrhea, which can be prevented by teaching children to wash their hands. Health education is the addition of a person's knowledge and abilities through learning practice techniques or instructions with the aim of changing or influencing human behavior individually, in groups or in society to be more independent in achieving the goal of healthy living. Education about waste in educational institutes is an absolute necessity as various diseases often attack school-age children, which are generally related to clean and healthy living behavior. This community service aims to provide training to junior high school students about clean and healthy living behavior and processing waste in a 3R way (Reuse, Reduce and Recycling). The results of this community service activity are by providing counseling on clean and healthy living behavior and the practice of washing hands with soap, disposing of waste in its place and processing waste with 3 R Reduce, Reuse and Recycle. It is better for the community to take care of the tools that have been provided and used according to their needs and the community is better able to apply clean and healthy living behavior to avoid disease. It is recommended to students to keep the environment clean, apply science about waste and of course it is very necessary to apply it in schools so that the quality of students can improve and there is a need for stricter supervision by teachers.

Keywords: Washing Hands with Soap, 3R Waste Management, Disease

1. PENDAHULUAN

Hidup sehat adalah hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat yang ditimbulkan akan sangat banyak, mulai dari konsentrasi kerja, kesehatan dan kecerdasan anak sampai dengan keharmonisan keluarga. Menciptakan hidup sehatpun sangatlah mudah serta murah, mengingat biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan cukup mahal.

Setiap manusia yang hidup di dunia ini memerlukan lingkungan yang bersih dan sehat agar dapat memberikan kenyamanan hidup. Oleh karena itu, manusia wajib peduli terhadap lingkungan dengan cara menjaga, memelihara dan menciptakan lingkungan hidup yang baik.

Perilaku merupakan wujud tindakan seseorang berdasarkan pemahaman dan kemauan terhadap sesuatu yang dihadapi. Sedangkan lingkungan hidup merupakan wahana dimana makhluk dapat bertahan dan berkembang biak.

Untuk mewujudkan sebuah bangsa yang lebih sehat, masyarakat diajak berkomitmen untuk melakukan hidup sehat melalui perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (Advokasi), bina suasana (Social Support) dan pemberdayaan masyarakat (Empowerment). Sehingga keluarga dan masyarakat itu dapat menolong dirinya sendiri dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Dengan demikian masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, terutama dalam tatanan masing-masing, dan masyarakat/dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya.

Rumah Tangga merupakan unit terkecil dalam lingkungan. Perilaku hidup yang bersih dan sehat selayaknya harus diterapkan dan ditanamkan kepada seluruh anggota keluarga. Peranan keluarga dalam sebuah rumah memegang kunci utama untuk meningkatkan kualitas kesehatan sejak dini. Karena jika keluarga sehat, akan membentuk masyarakat yang sehat pula. Untuk itu, Sehat harus diawali dari dalam rumah sendiri.

Kebiasaan menjaga kebersihan pribadi sangat tepat ditanamkan sedini mungkin karena kebiasaan-kebiasaan tersebut akan terbawa sampai dewasa nanti. Kebiasaan hidup sehat tersebut banyak dipengaruhi oleh sikap yang dimiliki oleh siswa tentang kesehatan pribadi (Notoatmodjo,2002).

Dengan menerapkannya terlebih dahulu di lingkungan rumah tangga, maka otomatis akan lebih mudah menerapkan ke lingkungan yang lebih luas lagi, yaitu masyarakat. Karena kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat, dan menciptakan lingkungan sehat di rumah tangga. Oleh karena itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak secara keseluruhan (totalitas).

2. METODE

1. Ceramah

Materi-materi dalam PHBS diterangkan dan dijelaskan secara lisan kepada kelompok sasaran sehingga memperoleh informasi secara satu arah. Dalam metode ini dibuka sesi tanya-jawab dan sesi uji-materi kepada kelompok sasaran.

2. Demonstrasi

Materi-materi PHBS ditunjukkan dengan memperlihatkan bagaimana cara melakukan suatu tindakan dengan menggunakan alat peraga. Metode demonstrasi digunakan untuk menjelaskan :

1. 7 langkah mencuci tangan
2. 4 hal yang benar dalam mencuci tangan
3. Memisahkan sampah organik, non-organik, dan berbahaya
4. Praktek

Peserta pelatihan mempraktekkan secara langsung :

1. 7 langkah mencuci tangan di tempat mencuci tangan SMP Negeri 1 Simpang Empat
2. Memisahkan sampah organik, non-organik, dan berbahaya dan mengolah sampah secara 3 R (Reuse, Rudeuce dan Recycling).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dihadiri oleh sekitar 58 orang antara lain siswa/i SMP Negeri 1 Simpang Empat Kecamatan Simpang Empat beserta Kepala Sekolah, Guru-Guru dan Staf, Tim Pengabdian masyarakat dan Mahasiswa Jurusan Kesehatan Lingkungan. Tanggapan Kepala Sekolah dan guru/guru dan staf terhadap kegiatan ini adalah baik sekali karena mereka merasa terbantu dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih Sehat terutama kegiatan Cuci Tangan Pakai Sabun dan Pengolahan Sampah 3 R (Reduce, Reuse dan Recycle) di SMP Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo.

Penyuluhan kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui tehnik praktek belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat (Depkes, 2002).

Sebelum dilakukan penyuluhan kepada siswa/i terlihat tangan anak-anak SMP ini masih sebagian masih kelihatan kotor dan tidak ada kesadaran dan kemauan murid seperti halnya kebiasaan membuang sampah sembarangan.

Setelah dilakukan penyuluhan tentang Perilaku hidup bersih dan sehat terutama kegiatan cuci tangan pakai sabun dimana mencuci tangan merupakan suatu teknik yang paling mendasar untuk menghindari masuknya kuman kedalam tubuh dimana tindakan ini dilakukan dengan tujuan menghilangkan kotoran yang melekat di tangan, menghilangkan bau yang melekat di tangan, mencegah penyebaran infeksi silang, menjaga kondisi tangan agar tetap steril dan memberikan perasaan yang segar dan bersih (Buku Panduan CTPS, 2010). Dan juga penyuluhan ini diharapkan pengetahuan siswa semakin meningkat, yaitu dengan menerapkan hidup bersih di lingkungan sekolah baik cuci tangan pakai sabun pada saat-saat penting misalnya sebelum dan sesudah makan, sebelum memegang makanan, setelah buang air besar dan juga air kecil, setelah menyentuh unggas/hewan termasuk unggas/hewan peliharaan, Setelah bermain/berolahraga, sebelum mengobati luka, sebelum melakukan kegiatan apapun yang memasukkan jari-jari kedalam mulut atau mata, setelah membuang ingus dan membuang sampah, setelah memegang uang, setelah memegang sarana umum, sebelum masuk kelas.

Penyuluhan dan praktek tentang pengelolaan sampah juga sangat perlu agar siswa tahu cara membedakan antara sampah organik dan non organik dan sampah berbahaya, bahaya sampah yang di buang tidak pada tempatnya dan tong sampah yang seperti apa yang harus digunakan, dampak negative sampah dan juga mengetahui pemanfaatan sampah dari barang bekas.

Dalam Undang-Undang No 18 Tahun 2008 tentang pengelolaan sampah, pengelolaan sampah adalah kegiatan yang sistematis, menyeluruh dan berkesinambungan yang meliputi pengurangan dan penanganan sampah yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan kualitas lingkungan serta menjadikan sampah sebagai sumber daya.

Dalam Pasal 12 Undang Undang Pengelolaan Sampah, setiap orang diwajibkan melakukan pengelolaan sampah dengan cara atau metode yang berwawasan lingkungan. Metode tersebut di kemukakan oleh Daniel (2009) dengan 3R, yaitu :

Reduce (mengurangi sampah) dalam arti tidak membiarkan tumpukan sampah yang berlebihan, *Reuse* (mengggunakan kembali sisa sampah yang bisa digunakan) dan *Recycle* (mendaur ulang).

Sementara Alex (2012) menyatakan “metode pengelolaan sampah berbeda- beda tergantung dari banyak hal seperti jenis zat sampah, tanah untuk mengolah dan ketersediaan area dimana metode tersebut secara umum berupa: solid waste generated : penentuan timbulan sampah dan on side handling : penanganan di tempat atau pada sumbernya.

Tahap ini terbagi menjadi 3 yakni: Pengumpulan (*Colecting*), Pengangkutan (*Transfer and Transport*), Pengolahan (*Treatment*), seperti perubahan bentuk, pembakaran, pembuatan kompos dan energi Recovery (sampah sebagai penghasil) dan pembuangan akhir: pembuangan akhir sampah harus memenuhi syarat- syarat kesehatan dan kelestarian lingkungan.

Merubah perilaku adalah suatu hal yang tidak mudah karena memerlukan waktu yang tidak sebentar. Perubahan perilaku sebaiknya dilakukan sedini mungkin sebagai upaya awal peningkatan kesehatan mengingat anak - anak umumnya lebih rawan mengalami gangguan kesehatan dibandingkan dengan orang dewasa. Seperti kata pepatah, "memindahkan gunung lebih mudah dari pada mengubah perilaku seseorang", demikian pula dengan kebiasaan berperilaku hidup sehat. Akan lebih mudah mulai menanamkan kebiasaan ini pada anak dibandingkan mengubah perilaku orang dewasa. Perilaku hidup bersih dan sehat masyarakat diharapkan dapat mendukung upaya mencapai program Indonesia Sehat 2010. Dalam program Indonesia Sehat 2010 diharapkan sumber daya manusia di negara ini semakin tangguh, mandiri dan berkualitas yang dapat dihasilkan dari sikap proaktif masyarakat untuk berperilaku hidup sehat dan bersih.

Kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, katanya, adalah bagian dari perilaku hidup sehat yang merupakan salah satu dari tiga pilar pembangunan di kesehatan yakni perilaku hidup sehat, penciptaan lingkungan yang sehat serta penyediaan layanan kesehatan yang bermutu dan terjangkau oleh semua lapisan masyarakat. Meskipun sederhana tapi belum banyak yang mau membiasakan diri mencuci tangan dengan benar. Padahal kebiasaan mencuci tangan dengan benar dapat mengurangi risiko terjangkit diare. Yang merupakan penyebab dari 20 persen kematian anak umur di bawah lima tahun hingga 40 persen dan mencegah penularan penyakit yang lain seperti infeksi kulit, pneumonia dan flu burung.

Perilaku hidup sehat yang sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pemeliharaan kesehatan pribadi dan pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat. Dengan adanya kegiatan penyuluhan mencuci tangan dengan sabun sekaligus dapat dimanfaatkan sebagai momentum untuk memasyarakatkan perilaku hidup sehat, karena untuk membuat sesuatu yang besar "kita" memang harus memulainya dari hal - hal kecil.

Bagaimanapun juga sampah harus di kelola dengan baik. Ada banyak cara modern yang bisa dilakukan untuk mengatasi gunung - gunung sampah yang terus menerus bertambah setiap hari. Bukan cuman ditumpuk dan dibiarkan membusuk saja. Butuh peran serta aktif dari masyarakat untuk membantu pemerintah untuk menanggulangi masalah sampah. Pemerintah sudah terlihat tidak berdaya dalam hal pengelolaan sampah. Berarti sekarang giliran kita yang harus membereskan bersama-sama. Mari kita buang sampah dengan cara yang baik dan benar.



Gambar 1. Foto Bersama Peserta



(a)



(b)

Gambar 2. Praktek Cuci Tangan (a) Ceramah dan Sosialisasi (b)

4. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMP Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo yaitu pelaksanaan cuci tangan pakai sabun mulai dari observasi lapangan, pembuatan wadah, pembuatan tempat wadah dan alat bahan yang lain dan juga kegiatan pengolahan sampah 3 R dengan cara menyediakan tempat sampah sehingga siswa akan memasukan sampah secara terpisah yaitu sampah kering, sampah basah dan sampah berbahaya dan juga mengolah sampah dari barang-barang yang tidak dipakai seperti membuat lemari dari kardus, membuat kursi dari botol aqua, membuat pot bunga dari ban bekas dan lain-lain berjalan dengan baik dan tepat waktu sehingga kegiatan cuci tangan pakai sabun dan pengolahan sampah secara 3 R berjalan dengan baik dan lancar.

Perilaku hidup sehat yang sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun, mengolah sampah 3 R merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pemeliharaan kesehatan pribadi dan pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat. Dengan adanya kegiatan penyuluhan mencuci tangan dengan sabun dan pengolahan sampah 3 R sekaligus dapat dimanfaatkan sebagai momentum untuk memasyarakatkan perilaku hidup sehat, karena untuk membuat sesuatu yang besar "kita" memang harus memulainya dari hal-hal kecil.

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh pada pengabdian masyarakat ini, dapat disampaikan beberapa saran yang dapat diterapkan dan digunakan dalam menjalankan program cuci tangan pakai sabun dan kegiatan pengolahan sampah sebagai berikut :

- a. Sebaiknya masyarakat merawat alat yang telah disediakan dan dipakai sesuai kebutuhan agar mengurangi kejadian diare di daerah tersebut.
- b. Sebaiknya kegiatan cuci tangan pakai sabun dan pengolahan sampah ini terus dilaksanakan di sekolah maupun di rumah dan hendaknya tempat cuci tangan dan tempat sampah difasilitasi oleh kepala sekolah agar sarana untuk kegiatan ini cukup jumlahnya untuk dipakai disekolah.

Dalam suatu kegiatan perlu adanya dukungan dari berbagai pihak baik secara moril, ataupun material untuk tercapainya keberhasilan yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandra, 2007. *Sanitasi Pembangunan Sampah Dalam Masyarakat*. Medyatama Sarana Perkasa, Jakarta.
- Dachroni, 2002. *Pedoman Pembinaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Tatanan Tempat-Tempat Umum*, Medan. Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Utara.
- Dainur, 1995. *Mengolah Sampah Untuk Pupuk dan Pestisida Organik*. Jakarta Rhineka Cipta.
- Depkes RI, 2003. *Indikator Sehat 2010 dan Pedoman Penetapan Indikator Provinsi Sehat dan Kabupaten/Kota Sehat*.
- Ecolink, 1996. *Sistem dan Manajemen Lingkungan*. Jakarta
- Eurika Indonesia diambil dari website <http://www.EurikaIndonesia.org/JagaMasaSehatmuSebelumMasaSakitmu> diakses tanggal 22 Juli 2013
- Ismoyowati (2007). *Indikator PHBS di Sekolah*, Majalah Informasi dan Referensi Promosi Kesehatan I No.1/Tahun IX Penerbit Pusat Promosi Kesehatan Depkes, Jakarta.
- Juli Soemirat, 1994. *Kesehatan Lingkungan* UGM. University Press.
- Notoatmodjo S, 2002. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ruslina Yenni, 2008. *Sistem Pengolah Sampah Kota*. Fakultas Teknik Universitas Andalas
- Chandra, 2007. *Sanitasi Pembangunan Sampah Dalam Masyarakat*. Medyatama Sarana Perkasa, Jakarta.