

SOSIALISASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI SDN 02 PLOSO

Quranisa Gita Aulia Salsabila¹, Herindra Bondan Saputra², Pricillia Intan Ramadhani³, Monica⁴, Mira Elinatasya⁵, Ichsan Saputra⁶, Nur Kemal Pasya Mustafa⁷, Nazuni Adliya Shiddiqi⁸, Himmatul Aulia Rahman⁹, Ayu Khoirotul Umaroh^{10,*}

¹Universitas Muhammadiyah Jakarta

²Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

³Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

^{4,5,6}Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung

⁷Universitas Muhammadiyah Malang

^{8,9,10}Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email : ayukhoirotulumaroh@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan permasalahan kesehatan yang masih menjadi trend hingga saat ini khususnya di Indonesia. Penentuan stunting menggunakan standar internasional yang di Indonesia dibakukan melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020. Kejadian stunting dapat dicegah dengan pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang merupakan semua perilaku atau kegiatan kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sendiri sehingga dapat mendorong meningkatkan kesehatan diri dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menekan lonjakan angka terjadinya kasus baru stunting khususnya di desa Ploso, Jumapolo, Karanganyar. Metode yang digunakan adalah cross sectional, dengan pelaksanaan pengabdian menggunakan teknik penyuluhan dan praktik langsung di SDN 02 Ploso. Hasil yang didapati bahwa terjadi peningkatan tingkat pengetahuan siswa kelas 5 dan 6 SDN 02 Ploso antara sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dan praktik CTPS.

Kata kunci : PHBS, Stunting, Pencegahan, Edukasi, Sosialisasi

ABSTRACT

Stunting is a health problem that is still a trend today, especially in Indonesia. The determination of stunting uses international standards that are standardized in Indonesia through the Regulation of the Minister of Health of the Republic of Indonesia Number 2 of 2020. The incidence of stunting can be prevented by habituating Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) which are all behaviors or health activities that are carried out on one's own awareness so that they can encourage improving one's own health and play an active role in public health activities. The purpose of this activity is to suppress the spike in the number of new stunting cases, especially in the villages of Ploso, Jumapolo, Karanganyar. The method used is cross sectional, with the implementation of service using counseling techniques and direct practice at SDN 02 Ploso. The results found that there was an increase in the level of knowledge of students in grades 5 and 6 of SDN 02 Ploso between before and after the provision of counseling and CTPS practice.

Keywords: PHBS, Stunting, Prevention, Education, Socialization

1. PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi tinggi badan seseorang lebih pendek dibanding tinggi badan orang lain pada umunya (yang seusia). Stunted (short stature) atau tinggi/panjang badan terhadap umur yang rendah digunakan sebagai indikator malnutrisi kronik yang menggambarkan riwayat kurang gizi balita dalam jangka waktu lama (Sudargo, 2010). Stunting disebabkan oleh faktor multi dimensi dan tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita. Intervensi yang paling menentukan untuk dapat mengurangi prevalensi stunting oleh karenanya perlu dilakukan pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dari anak balita (Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan, 2017).

Stunting merupakan masalah gizi yang sampai saat ini belum mendapat perhatian serius dari masyarakat. Hal ini terjadi karena secara visual stunting sulit untuk dideteksi dan pada komunitas dimana anak yang bertubuh pendek dianggap biasa maka stunting menjadi sesuatu yang normal (Effendy et al., 2022). Stunting adalah masalah gizi kronis pada balita yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan anak seusianya (Maria et al., 2021). Anak yang menderita stunting akan lebih rentan terhadap penyakit dan ketika dewasa berisiko untuk mengidap penyakit degeneratif. Dampak stunting tidak hanya pada segi kesehatan tetapi juga mempengaruhi tingkat kecerdasan siswa. Stunting menyebabkan gangguan pertumbuhan linear pada anak terganggu akibat malnutrisi pada asupan gizi kronis atau penyakit infeksi kronis yang berulang dan dapat ditunjukkan melalui nilai z-score tinggi badan menurut usia (TB/U) kurang dari -2 standar deviasi (SD) berdasarkan standar World Health Organization (WHO). Kekurangan gizi, protein dan kalsium yang terjadi pada balita hingga usia anak sekolah dasar dapat mengganggu pertumbuhan fisik siswa (Nasrul Z et al., 2022).

Menurut Dekker et al (2010), bahwa stunting pada balita atau rendahnya tinggi/panjang badan menurut umur merupakan indikator kronis malnutrisi. Menurut CDC (2000) short stature ditetapkan apabila panjang/tinggi badan menurut umur sesuai dengan jenis kelamin balita. Periode 1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK) merupakan simpul kritis sebagai awal terjadinya stunting yang selanjutnya akan memberikan dampak jangka panjang hingga akan berulang dalam siklus kehidupan. Stunting pada anak menjadi permasalahan karena berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya kesakitan dan kematian, gangguan pada perkembangan otak, gangguan terhadap perkembangan motorik dan terhambatnya pertumbuhan mental anak (Rahayu et al., 2018).

Indonesia sendiri diketahui memiliki angka stunting tertinggi kedua di Asia Tenggara pada tahun 2020, yakni mencapai 31,8%. Tentu saja pemerintah berupaya menurunkan angka tersebut dengan menerapkan intervensi gizi khusus pada ibu hamil dan anak usia 6 hingga 2 tahun. Artinya, prevalensi stunting di Indonesia akan turun menjadi 21,6% pada tahun 2022. Selain itu, upaya terus dilakukan untuk menelaraskan standar WHO untuk prevalensi kurang gizi, stunting harus berada di bawah 20%, dengan target pemerintah sebesar 14% pada tahun 2024 (Nur Latifah et al., 2023).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan semua perilaku atau kegiatan kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sendiri sehingga dapat mendorong meningkatkan kesehatan diri dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat. Permasalahan gizi ataupun penyakit infeksi yang dihadapi oleh anak-anak sering dikaitkan dengan PHBS. Berbagai faktor internal dan eksternal memengaruhi perilaku setiap individu meskipun mendapat stimulus yang sama. Kurangnya pengetahuan mengenai PHBS beserta implementasinya dapat menjadi faktor risiko tingginya angka penyebaran

penyakit infeksi. Penyakit infeksi berulang ataupun perilaku yang kurang bersih dan sehat dapat memengaruhi status gizi dari anak tersebut dan berisiko menderita stunting. Anak dengan stunting memiliki dampak yang perlu diperhatikan. Tidak hanya berdampak kesehatan, namun juga berdampak pada tingkat kecerdasan anak dan perkembangan kognitif sehingga memengaruhi produktivitas di masa mendatang. Oleh karena itu, penerapan PHBS sangat penting dalam kehidupan sehari-hari yang dapat memengaruhi status kesehatan masyarakat (Sumadewi et al., 2023).

Guna mencapai kehidupan yang sehat, maka dibutuhkan adanya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang senantiasa diterapkan dalam kehidupan setiap hari. PHBS (menurut Kementerian Sosial RI) merupakan suatu intervensi atau upaya yang dilakukan untuk memperkuat budaya individu, kelompok umum, dan masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan, hal ini dilakukan agar dapat mencapai kehidupan yang lebih berkualitas baik dari segi fisik, mental, spiritual, dan sosial. Berdasarkan Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Kementerian Kesehatan RI Tahun 2011, menyatakan bahwa pembinaan PHBS di lingkungan sekolah dibagi dalam 3 dasar yaitu primer, sekunder, dan tersier. Di lingkungan sekolah yang menjadi sasaran tersier ialah siswa/i SD dan MI sebagai pelaku dalam melaksanakan aktivitas Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Sasaran sekunder pelaksanaan PHBS di lingkungan sekolah ialah guru yang menjadi panutan siswa/i dalam berperilaku hidup bersih dan sehat (Fida Fitriani et al., 2022).

Pelatihan cuci tangan juga membantu meningkatkan keterampilan siswa dalam mencegah siswa/I terjangkit berbagai penyakit menular. Dari hasil wawancara dengan kepala sekolah diketahui bahwa keterampilan siswa dan kebiasaan mencuci tangan dengan benar meningkat. Siswa mencuci tangan sebelum, sesudah makan, dan setelah bermain. Program pengabdian ini menunjukkan keberhasilan dalam

meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat siswa. Kesadaran akan perlunya dan kemampuan hidup bersih dan sehat menciptakan tingkat kesehatan yang sangat baik di suatu negara. Banyak sekali manfaat dari pengetahuan dan perilaku hidup bersih dan sehat. Khusus untuk anak sekolah dasar karena menggigit dikaitkan dengan risiko penyakit menular.

Penerapan PHBS dapat dilakukan minimal pada anak dengan rentang umur 0-8 tahun (anak usia dini) dimana mereka lebih banyak melakukan aktivitas bermain. Perilaku hidup bersih dan sehat juga merupakan salah satu cerminan hidup keluarga, hal ini sesuai dengan keadaan nyata dimana anak 0-8 tahun lebih banyak menghabiskan waktu untuk berada di rumah. Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat dapat dilakukan melalui beberapa cara seperti mencuci tangan dengan cara yang tepat (6 langkah mencuci tangan), rajin menggosok gigi minimal 2 kali sehari, makan makanan yang sehat, serta membuang air kecil dan besar di jamban. Selain di sekolah, PHBS dapat dilakukan di lingkungan keluarga, fasilitas umum, institusi kesehatan, dan di lingkungan tempat kerja. Bukan hanya anak usia dini, melainkan hingga dewasa pun aktivitas PHBS harus terus dilakukan. Melihat permasalahan tersebut, sebagai upaya pencegahan dampak stunting bagi pertumbuhan anak, maka Mahasiswa KKNMAs kelompok 113 Desa Ploso mengadakan Sosialisasi dan Demonstrasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 02 Ploso.

2. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain studi deskriptif. Jenis penelitian menggunakan metode penelitian cross sectional. Variabel yang diteliti adalah tingkat pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa/I SDN 02 Ploso. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelas 5 dan kelas 6 SDN 02 Ploso berjumlah 13 orang.

Data yang digunakan yaitu data primer yang diperoleh dari hasil kuesioner. Sebagai pendukung digunakan observasi dan literatur review. Penelitian diawali dengan melihat tema KKNMAs yang sudah ditentukan yaitu UMKM Unggul, Stunting Menurun yang kemudian kelompok mengambil judul tema kelompok UMKM dikenal, Stunting Semakin Tidak Mengena.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan yang dilaksanakan di SDN 2 Ploso pada tanggal 7 23 Agustus 2024. Kegiatan ini diikuti oleh siswa kelas 5 dan 6 sebanyak 13 siswa yang dibuka oleh Kepala Sekolah SDN 2 Ploso.

Kegiatan ini diikuti oleh 13 siswa sekolah dasar yang didampingi oleh 2 orang guru dan kepala sekolah. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini dibagi menjadi 3 tahap antara lain:

A. Persiapan

Koordinasi dengan pihak sekolah dilakukan 3 minggu sebelum pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini disepakati mengenai waktu pelaksanaan kegiatan, jumlah siswa yang terlibat, alat dan bahan yang diperlukan, metode yang digunakan serta sarana dan penunjang yang diperlukan.

B. Pelaksanaan

Tahap ini meliputi beberapa kegiatan antara lain:

1. Pretest dilakukan sebelum penyampaian materi untuk mengetahui pengetahuan awal siswa mengenai sejauh mana siswa memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).
2. Setelah pengisian pre-test, untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai PHBS dilakukan edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat meliputi mencuci tangan, pengenalan makanan bergizi, membuang sampah pada tempatnya, mengikuti kegiatan olahraga di sekolah, membuang air kecil(BAK) dan buang air besar(BAB) di jamban dan syarat

jamban sehat. Pada kegiatan ini disampaikan mengenai pengertian, manfaat dan bentuk penerapan PHBS dalam bentuk dialog interaktif dan praktik langsung. Metode ini dipilih untuk mengenalkan dan memberikan wawasan pada siswa bagaimana implementasi PHBS dalam kehidupan sehari-hari baik disekolah, rumah ataupun fasilitas umum. Pada tahap ini menggunakan media PPT dan video edukasi.



Gambar 1. Penyuluhan Mengenai PHBS dan Demonstrasi Cuci Tangan

3. Untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam mencuci tangan dilaksanakan melalui simulasi mengenai cara mencuci tangan yang benar. Kegiatan ini menggunakan video edukasi dan demonstrasi langsung oleh tim KKNMAs kelompok 113. Yang kemudian secara bergiliran melakukan praktik langsung menggunakan sabun yang telah kami siapkan. Metode ini dipilih untuk memudahkan siswa dalam mengingat dan meniru setiap langkahnya secara detail.



Gambar 2. Praktik Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

4. Kegiatan ditutup dengan pemberian post test untuk mengetahui keberhasilan tim dalam melaksanakan penyuluhan dan pelatihan PHBS sebagai upaya pencegahan stunting di SDN 02 Ploso serta penyerahan sabun cuci tangan. Di samping itu juga terdapat pembagian doorprize untuk siswa yang telah ikut andil dalam mengisi pretest dan posttest.

C. Evaluasi

Evaluasi kegiatan meliputi kehadiran peserta, peningkatan pengetahuan melalui pretest dan posttest serta peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan cuci tangan secara mandiri. Pretest dan posttest dilakukan kepada siswa dengan menggunakan 20 soal.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Umur	10 Tahun	7	54
	11 Tahun	5	38
	12 Tahun	1	8
	Total	13	100
Jenis kelamin	Laki-laki	6	44
	Perempuan	7	56
	Total	13	100

Tabel 1. Menyajikan data tentang usia dan jenis kelamin siswa kelas 5 dan 6 SDN 02 Ploso, dari data data diatas dapat dilihat bahwa usia paling banyak adalah 10 tahun (54%) dan paling sedikit berusia 12 tahun

(8%). Sedangkan menurut jenis kelaminnya, distribusi antara laki-laki dan perempuan, lebih banyak perempuan (56%) dibandingkan dengan laki-laki (44%).

Tabel 2. Hasil Pre Test dan Post Test pada kelas 4 dan 5 SDN 02 Ploso

Responden	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan	Perbedaan Skor Sebelum dan Sesudah
1	19	20	1
2	19	20	1
3	19	20	1
4	18	18	0
5	17	16	-1
6	14	17	3
7	17	20	3
8	16	18	2
9	19	19	0
10	18	20	2
11	19	20	1
12	11	19	8
13	7	15	8
Rata-rata	16,4	18,6	2,4

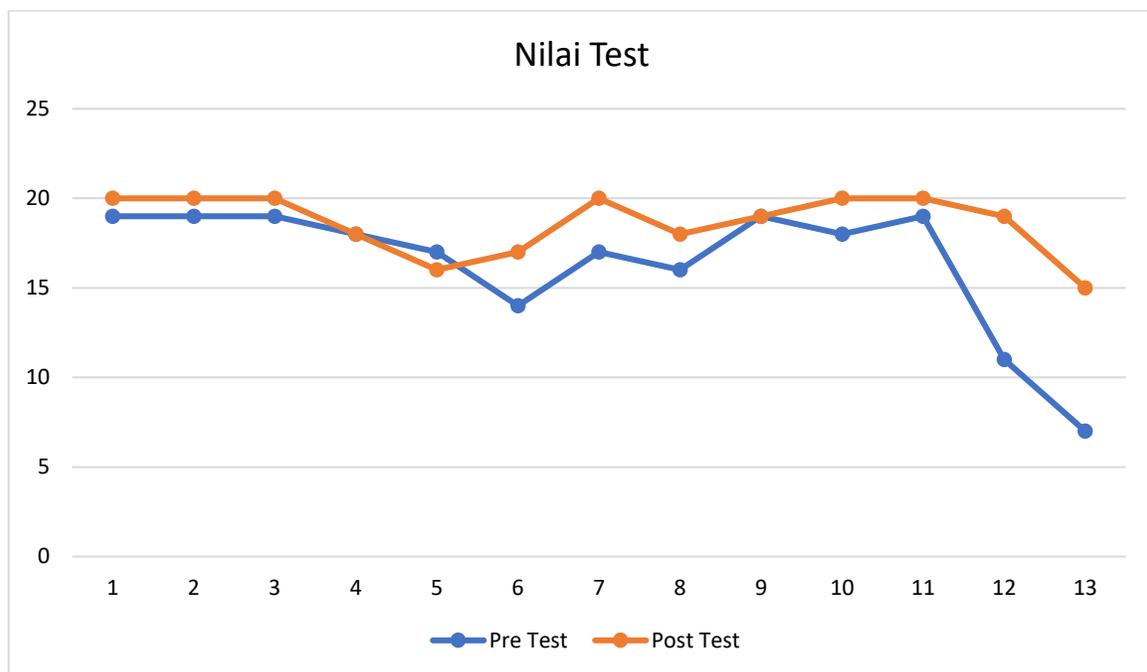
Berdasarkan tabel 2 diatas, terlihat adanya peningkatan pengetahuan siswa

mengenai PHBS serta 8 pilar PHBS yang tertuang dalam soal pretest dan posttest.

Dapat dilihat rata-rata hasil pretest (16,4%) dan posttest(18,6%) mengalami perubahan.



Gambar 3. Penyuluhan Mengenai PHBS dan demonstrasi cuci tangan menggunakan video dan praktik langsung



Gambar 4. Nilai pre test dan post test responden

Berdasarkan grafik diatas, terlihat adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai PHBS serta 8 pilar PHBS yang tertuang dalam soal pretest dan posttest. Berdasarkan grafik 1 diatas, didapatkan adanya perubahan setelah pemberian penyuluhan dan praktik mengenai PHBS rata-rata hasil posttest menunjukan peningkatan,

namun terdapat 2 responden yang tidak menunjukan peningkatan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dari kegiatan ini didapatkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai PHBS setelah diberikan sosialisasi. Keterampilan siswa dalam menerapkan PHBS khususnya

mencuci tangan yang benar secara mandiri juga meningkat meskipun masih perlu peningkatan kedisiplinan mengenai waktu mencuci tangan. Kegiatan seperti ini dapat dilaksanakan secara rutin dengan melibatkan masyarakat yang lebih luas sehingga PHBS dapat diterapkan tidak hanya di tatanan sekolah namun juga di rumah tangga, fasilitas umum dan pelayanan kesehatan.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan bakti sosial yang diisi dengan kegiatan penyuluhan PHBS di SDN 02 Ploso memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan, pemahaman dan kemampuan siswa kelas 5 dan 6 dalam kegiatan penyuluhan PHBS dan mencuci tangan dengan benar menggunakan sabun atau CTPS. Kami berharap dengan adanya PHBS dan kegiatan sosial edukasi ini dapat menstimulasi dan mengubah perilaku siswa dalam kehidupan sehari-hari, dengan menjaga kebersihan dan lingkungan sekitar, serta mempraktekkan kebiasaan buang air kecil dan buang air besar yang baik serta makan makanan yang bergizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Perguruan Tinggi Muhammadiyah 'Aisyiyah (PTMA) yang telah memberi dukungan materi dan imateri. Lalu tak lupa kami haturkan banyak terima kasih kepada Kepala Desa tempat kami mengabdikan yaitu bapak Endro Tri Handono, ST. beserta perangkat desa Ploso dan para kepala dusun di desa Ploso. Terimakasih kepada bidan desa yaitu ibu Erna yang telah mendampingi kami dari awal hingga akhir pengabdian di desa Ploso dalam melaksanakan program yang berkaitan dengan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

Effendy, D. S., Bahar, H., Muchtar, F., Lestari, H., & Tosepu, R. (2022). Pendidikan Gizi Seimbang untuk Mencegah Stunting Menggunakan Media Video dan Poster pada Murid Sekolah Dasar di SDIT Al Wahdah

Kendari. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 02(01), 21–27.

- Fida Fitriani, U., Gebilya Tiboyong, W., Ardhani, D., Naufal, A., Agustina, N., Maulana Fahrudin, T., Pembangunan Nasional, U., Timur Jl Raya Rungkut Madya, J., & Anyar, G. (2022). Sosialisasi Dan Penerapan Perilaku Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Penurunan Angka Stunting di Sekolah Dasar Desa Kunjorowesi. *KARYA UNGGUL : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 1–8.
- Nasrul Z, N. Z., Usman, S., & Alfridsyah, A. (2022). Prevalensi dan faktor determinan kejadian stunting pada siswa sekolah dasar di Kota Subulussalam, Provinsi Aceh 2021. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(1), 104. <https://doi.org/10.30867/action.v7i1.833>
- Nur Latifah, Yanti, S. I., Noor Rahmansyah, & Dewi Sulistiyani. (2023). Sosialisasi Pencegahan Stunting Dengan Media Edukasi Pada Anak Sekolah Dasar Di Kelurahan Sukarasa. *Proficio*, 5(1), 229–236. <https://doi.org/10.36728/jpf.v5i1.2957>
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2018). Stunting dan Upaya Pencegahannya. In *Buku stunting dan upaya pencegahannya*.
- Sumadewi, K. T., Harkitasari, S., & ... (2023). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai Upaya Pencegahan Stunting di SDN 2 Kerta, Kabupaten Gianyar. *Warmadewa ...*, 2(2). <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wmmj/article/view/6817>
- Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan. (2017). *100 Kabupaten/Kota Prioritas untuk Intervensi Anak Kerdil (Stunting)*.

