

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



OPTIMALISASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH DASAR PADA MASA PEMBELAJARAN TATAP MUKA (PTM) TERBATAS

Ketua Pelaksana :

Lina Indrawati, S.Kep., Ners., M.Kep

Anggota :

Ernauli Meliyana, S.Kep., Ners., M.Kep

Dr. Marni Br Karo, S.Tr.Keb., SKM., M.Kes

Ari Gunawan	NPM: 18.156.01.11.072
Dewi Safitri	NPM: 18.156.01.11.075
Diah Ayu Saputri	NPM: 18.156.01.11.076
Fadhya Fitra Mardhona	NPM: 18.156.01.11.079
Hanna Rada Soraya	NPM: 18.156.01.11.081
Lola Rizky	NPM: 18.156.01.11.084
Mohamad Rafli	NPM: 18.156.01.11.087
Novia Nur Afifah	NPM: 18.156.01.11.092
Nurhasanah	NPM: 18.156.01.11.094
Rayhanissa Aulia C	NPM: 18.156.01.11.096
Siti Fatimah	NPM: 18.156.01.11.099
Sri Handayani	NPM: 18.156.01.11.104

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI
2021**

**HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

1. Judul : Optimalisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Sekolah Dasar Pada Masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas
2. Ketua Pelaksana
 - a. Nama : Lina Indrawati, S.Kep., Ners., M.Kep
 - b. NIDN : 0321108001
 - c. Jabatan : Dosen
 - d. Program Studi : Keperawatan
 - e. Alamat Rumah : Tangerang
 - f. No. Telp/Hp : 081316317244
3. Personalia
 - Ernauli Meliyana, S.Kep., Ners., M.Kep
 - Dr. Marni Br Karo, S.Tr.Keb., SKM., M.Kes
 - Ari Gunawan 18.156.01.11.072
 - Dewi Safitri 18.156.01.11.075
 - Diah Ayu Saputri 18.156.01.11.076
 - Fadhya Fitra M. 18.156.01.11.079
 - Hanna Rada Soraya 18.156.01.11.081
 - Lola Rizky 18.156.01.11.084
 - Mohamad Rafli 18.156.01.11.087
 - Novia Nur Afifah 18.156.01.11.092
 - Nurhasanah 18.156.01.11.094
 - Rayhanissa Aulia C. 18.156.01.11.096
 - Siti Fatimah 18.156.01.11.099
 - Sri Handayani 18.156.01.11.104
4. Jangka waktu kegiatan : 2 bulan
5. Bentuk kegiatan : Penyuluhan
6. Jumlah Peserta Kegiatan : 25
7. Biaya yang di perlukan : Rp. 1.200.000,-

Kepala Program Studi Keperawatan (S1)
dan Pendidikan Profesi Ners



Dinda Nur Fajri HB

Dinda Nur Fajri HB, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0301109302

PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN (S1)

Menyetujui

Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



Rotua Suriyani S

Rotua Suriyani S, SKM, M.Kes

NIDN 0315018401

Bekasi, 30 November 2021

Ketua Pelaksana

Lina Indrawati

Lina Indrawati, S.Kep., Ners., M.Kep

NIDN : 0321108001

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan Penyuluhan mengenai Promosi Kesehatan “Optimalisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Sekolah Dasar Pada Masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas ”

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Ketua Yayasan Medistra Bapak Usman Ompusunggu,S.E.
2. Ketua STIKes Medistra Indonesia Ibu Linda K. Telaumbanua, SST., M.Keb.
3. Wakil Ketua I Bidang Akademik Ibu Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST., M.Kes.
4. Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Kepegawaian Ibu Farida Banjarnahor, S.H.
5. Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Ibu Hainunnisa, SST,M.Kes.
6. Ketua Program Studi Keperawatan Ibu Dinda Nurfajri Hidayati Bunga, S.Kep., Ners., M.Kep.
7. Ketua Program Studi Kebidanan Ibu Puri Kresnawati, SST., MKM
8. Ketua Program Studi Farmasi ibu Dra. Aluwi Nirwani, S.Farm, APT., M.Farm
9. Koordinator Mata Kuliah Komunitas II ibu Ernauli Meliyana, S.Kep., Ners., M.Kep.

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, November 2021

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisis Situasi.....	1
B. Masalah Mitra	4
1. Identifikasi Masalah	4
2. Rumusan Masalah	4
BAB II SOLUSI TARGET DAN LUARAN.....	5
A. Tujuan	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
B. Solusi.....	5
C. Sasaran.....	6
D. Luaran	6
BAB III METODE PELAKSANAAN	7
A. Metode Pendekatan.....	7
B. Partisipasi Mitra	7
BAB IV HASIL KEGIATAN.....	8
A. Partisipasi Peserta	8
B. Ringkasan Hasil Kegiatan.....	8
C. Rencana Tindak Lanjut	9
D. Jadwal Kegiatan	9
E. Anggaran Biaya	10
BAB V PENUTUP	11
A. Kesimpulan	11
B. Saran	11
DAFTAR PUSTAKA	12
LAMPIRAN.....	14

BAB I PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Pandemi COVID-19 masih belum berakhir, namun kebutuhan untuk melaksanakan pembelajaran tatap muka terbatas sangat diperlukan, sehingga kekhawatiran terjadinya *learning loss* bisa dihindari (Dasar, 2021). Tentu risiko Pembelajaran Tatap Muka Terbatas itu pasti ada, seperti terjadinya penyebaran virus Covid-19 sehingga terjadi kluster sekolah. Kekhawatiran tidak bisa konsentrasi selama proses belajar mengajar akibat dibayangi oleh wabah. Ketidaknyamanan belajar karena harus memakai masker, dan sebagainya. Namun, jika proses belajar mengajar dilakukan dengan riang gembira dan menerapkan protokol kesehatan, akan menambah imunitas tubuh sehingga menyehatkan jasmani dan rohani. (Subarkah, 2021)

Menteri Komunikasi dan Informatika Johnny G. Plate memberikan keterangan tertulis tentang alasan pembelajaran tatap muka terbatas perlu dipercepat karena pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) berkepanjangan dapat berisiko negatif pada anak. Ada beberapa alasan utama yang menjadi dasar pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas yaitu, untuk menghindari ancaman putus sekolah. Dalam hal ini, PJJ yang tidak optimal membuat anak terpaksa bekerja dan tidak belajar. Mereka harus ikut bekerja, terutama untuk membantu keuangan keluarga di tengah krisis pandemi. Kedua, menghindari penurunan capaian belajar anak. Pembelajaran di kelas diyakini dapat menghasilkan pencapaian akademik yang lebih baik jika dibandingkan dengan PJJ. Pasalnya, perbedaan akses, kualitas materi, sarana selama PJJ dapat mengakibatkan kesenjangan capaian belajar, terutama untuk anak yang memiliki keterbatasan secara sosio-ekonomi. Dan yang terakhir, untuk menghindari risiko psikososial atau kondisi individu mencakup aspek psikis dan sosial pada anak selama PJJ. Risiko ini meliputi peningkatan kekerasan pada anak di rumah, risiko pernikahan dini, eksploitasi anak terutama perempuan, serta kehamilan remaja. Selain itu, anak juga dapat merasa

tertekan selama PJJ karena tidak bermain dan bertemu dengan kawan-kawannya dalam waktu lama. (Subarkah, 2021)

Dengan melihat dampak positif dari pembelajaran tatap muka, maka sudah seharusnya kita optimis untuk melaksanakannya sesuai dengan protokol kesehatan yang ketat, salah satunya dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah.

PHBS merupakan faktor kedua terbesar setelah faktor lingkungan yang mempengaruhi kesehatan individu, kelompok, atau masyarakat. Perilaku ini menyangkut pengetahuan akan pentingnya hygiene perorangan, sikap dalam menanggapi penyakit serta tindakan yang dilakukan dalam menghadapi suatu penyakit atau permasalahan kesehatan lainnya (Notoatmodjo, 2010) dalam (Alwafi Ridho Subarkah, 2018). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah adalah sekumpulan 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 (Dasar, 2021). Salah satu yang menjadi sasaran pengembangan lingkungan sehat tidak lain adalah sekolah, karena sekolah merupakan instansi yang memberikan edukasi serta sebagai pengembangan sistem kesehatan lingkungan sosial.

Munculnya sebagian penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah, ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Menurut WHO, setiap tahun sekitar 2,2 juta orang di negara berkembang, terutama anak-anak meninggal karena berbagai penyakit yang disebabkan oleh kurangnya air minum yang aman, miskin sanitasi dan kebersihan. Selain itu, terdapat pula bukti bahwa pelayanan sanitasi yang memadai, persediaan air bersih, sistem pembuangan limbah dan pendidikan hygiene dapat mengurangi angka kematian karena diare sebesar 65%, dan penyakit lain sebanyak 26% (Depkes RI, 2013). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kabupaten/kota yang memiliki kebijakan PHBS secara nasional pada tahun 2018 sebesar 70,62% yang telah melampaui Restra 2018 menargetkan 70%. Sebanyak 12 provinsi sudah

mencapai 100% yaitu Sulawesi Barat, Gorontalo, Kalimantan Tengah, Bali, Banten, DI Yogyakarta, Jawa Tengah, DKI Jakarta, Kepulauan Riau, Kep. Bangka Belitung, Lampung dan Bengkulu. Sementara di Provinsi Sulawesi Selatan belum mencapai target 100% dengan persentase 95,83% (Kementerian Kesehatan, 2018) dalam (Sasmitha, Hasnah and Sutria, 2020).

Hasil penelitian Astuti 2016 didapatkan, PHBS pada warga sekolah dasar di kota yang terbanyak adalah PHBS baik yaitu 58.82%, dan yang lainnya adalah PHBS sedang/cukup. PHBS yang baik ini kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Sekolah dasar di perkotaan, mempunyai fasilitas yang menunjang untuk berperilaku bersih dan sehat. Media yang ada juga mempermudah masuknya informasi, termasuk informasi tentang kesehatan, salah satunya PHBS. Sumber daya manusia juga menentukan seseorang dalam berperilaku bersih dan sehat. Sedangkan PHBS pada warga sekolah dasar di desa yang terbanyak adalah PHBS sedang/cukup yaitu 67.31%, dan sebagian kecil mempunyai PHBS kurang yaitu 3.85%. Hal ini kemungkinan disebabkan karena sekolah dasar di pedesaan kurang tersedia fasilitas untuk hidup bersih dan sehat di sekolah dibandingkan dengan yang ada di sekolah perkotaan. Kurangnya sosialisasi pihak terkait dalam memberikan pengetahuan mengenai PHBS, sumber daya manusia dan lingkungan sangat mempengaruhi kebiasaan hidup sehat sehari-hari. Tingkat pendidikan dan pengetahuan warga sekolah dasar juga berpengaruh terhadap PHBS (Astuti, Rahayu and Mulyanti, 2016).

Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat menjadi kunci keberhasilan pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas. Terutama pada kebiasaan-kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan salah satunya kebersihan untuk membiasakan mencuci tangan dengan baik terutama saat mau makan dan setelahnya, membiasakan berolahraga, senantiasa menjaga kebersihan lingkungan dengan cara membuang sampah pada tempatnya dan tidak menjajan di sembarang tempat (M. Suhri, 2014:3) dalam (Mustain, Wulansari and ..., 2021). Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS di sekolah perlu

dilakukan dengan langkah awal melalui simulasi PHBS dengan promosi kesehatan.

L. H. Kusumawardani dan E. Rekawati. (2019) dari hasil penelitiannya menunjukkan intervensi simulasi PHBS mampu meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah terkait PHBS dari 49.3% menjadi 64.5%, sikap anak usia sekolah terkait PHBS meningkat dari 41.8% menjadi 58.7%, dan keterampilan anak usia sekolah terkait PHBS meningkat dari 40.3% menjadi 55.1%. Intervensi simulasi PHBS dapat menjadi peluang bagi perawat untuk mengembangkan upaya promotif dan preventif dalam peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. (Kusumawardani and Rekawati, 2019)

B. Masalah Mitra

Pada situasi sekarang ini, Adanya adaptasi kebiasaan baru kondisi dimana siswa sekolah dasar dapat melakukan kegiatan di sekolah dengan melakukan adaptasi untuk dapat hidup berdampingan dengan Covid-19 dengan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Pada Masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas.

1. Identifikasi Masalah

- a. Banyaknya peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah yang kurang paham Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di masa pembelajaran tatap muka terbatas.
- b. Kurangnya kesadaran peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah dalam melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di masa pembelajaran tatap muka terbatas di sekolah.

2. Rumusan Masalah

- a. Banyaknya peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah yang kurang paham Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di masa pembelajaran tatap muka terbatas.
- b. Meningkatkan kesadaran peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah dalam melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di masa pembelajaran tatap muka terbatas di sekolah.

BAB II SOLUSI TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Sekolah Dasar Pada Masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas.

2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas.
- b. Meningkatkan tingkat pemahaman peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas.
- c. Menyadarkan pentingnya kerjasama kebersamaan dalam menghadapi adaptasi kebiasaan baru COVID-19 di sekolah.

B. Solusi

1. Tim pengabdian masyarakat menghubungi sekolah dalam whatsapp untuk memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan pembinaan dan penyuluhan tentang “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Sekolah Dasar Pada Masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas” dengan melakukan penyuluhan.
2. Melakukan kegiatan penyuluhan dengan menyesuaikan kondisi di sekolah dan mematuhi protokol kesehatan. Setiap peserta didik (siswa/i) melakukan pembiasaan wajib memakai masker, sebelum masuk ke sekolah mencuci tangan terlebih dahulu dan mengecek suhu, dan di setiap kelas disiapkan hand sanitizer untuk mencuci tangan.
3. Menyediakan poster terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di tempat yang terjangkau.

C. Sasaran

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Sekolah Dasar Pada Masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas merupakan pembiasaan yang wajib dilakukan dan harus dipahami dalam adaptasi Covid-19 ini. Mitra yang kami gunakan adalah SDN Sepanjang Jaya I yaitu dengan sasaran peserta didik (siswa/i), guru dan masyarakat lingkungan sekolah.

D. Luaran

Luaran yang kami harapkan dari solusi yang ditawarkan adalah

1. Banyaknya peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah yang paham Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di masa pembelajaran tatap muka terbatas.
2. Peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah lebih sadar dalam melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di masa pembelajaran tatap muka terbatas di sekolah.
3. Publikasi ke jurnal pengabdian masyarakat.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Diskusi dan konsultasi dengan ketua pengabdian masyarakat beserta tim.
2. Pendekatan melalui sekolah yaitu SDN Sepanjang Jaya I

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 16 November 2021 dengan metode yang digunakan berupa penyuluhan dan sharing pengetahuan di Aula sekolah tentang “Optimalisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Sekolah Dasar Pada Masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas”. Penyampaian materi dan ditutup dengan sesi tanya jawab.

B. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya keterkaitan dengan beberapa pihak. Dalam hal ini kepada kepala sekolah pihak yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan pengabdian masyarakat hendak dilakukan, memberi dukungan dalam kegiatan ini dengan memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan pembinaan dan penyuluhan tentang “Optimalisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Sekolah Dasar Pada Masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas” dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah yaitu sebanyak 25 orang. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan menggunakan media dan menyesuaikan kondisi di sekolah sesuai protokol kesehatan.

BAB IV HASIL KEGIATAN

A. Partisipasi Peserta

Kegiatan ini dapat berlangsung atas kerjasama beberapa pihak dalam hal ini seluruh siswa dan siswi, guru-guru di SD Negeri Sepanjang Jaya 1, untuk melakukan kegiatan promosi kesehatan masyarakat tentang Perilaku hidup bersih dan sehat disekolah dasar pada masa pembelajaran tatap muka (PTM) Terbatas di SD Negeri Sepanjang Jaya 1.

B. Ringkasan Hasil Kegiatan

1. Evaluasi Struktur

- a. Mulai dari awal pelaksanaan protokol kesehatan selalu di jalankan baik pada saat pelaksaan promosi kesehatan maupun praktek cuci tangan
- b. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 28 orang, yaitu siswa-siswi SDN Seapanjang Jaya 1 dan di dampingi kepala sekolah dan guru-guru
- c. Acara dibuka resmi oleh kepala sekolah SDN Sepanjang Jaya 1, Dosen pembimbing ibu Lina Indrawati, S.Kep., Ners., M.Kep
- d. Pembagian snack dan leaflet tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Disekolah Dasar Pada Masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas di SDN Sepanjang Jaya 1
- e. Penyampaian Materi (Promosi Kesehatan) yang disampaikan oleh salah satu mahasiswa
- f. Pelaksanaan senam cuci tangan oleh mahasiswa dan siswa-siswi SDN Sepanjang Jaya 1
- g. Pembagian reward (Hadiah) bagi peserta yang aktif bertanya dan Praktek cuci tangan

2. Evaluasi Proses

- a. siswa-siswi kompak mengikuti gerakan senam cuci tangan
- b. Penyaji mampu menguasai materi

- c. Siswa-siswi paham dengan materi yang diberikan, dilihat dengan banyaknya yang bisa menjawab pertanyaan dari mahasiswa
- d. Pelaksanaan senam cuci tangan dilaksanakan dengan tertib

3. Evaluasi Hasil

- a. Seluruh peserta pengabdian masyarakat tertib dalam mengikuti kegiatan berlangsung
- b. Seluruh peserta patuh dengan protokol kesehatan

C. Rencana Tindak Lanjut

Untuk kegiatan berikutnya akan dilaksanakan secara berkala, dengan lingkup kegiatan yang lebih luas dengan harapan dapat meningkatkan kesehatan siswa-siswi SDN Sepanjang Jaya 1 tersebut.

D. Jadwal Kegiatan

No	Nama Kegiatan	October		November				Desember	
		3	4	1	2	3	4	1	2
1	Persiapan <ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi lokasi • Membuat surat permohonan untuk kegiatan • Menyiapkan proposal dan media untuk penkes 								
2	Pelaksanaan Kegiatan <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan kegiatan dipimpin oleh ketua pelaksana • Penyampaian materi dan simulasi cuci tangan • Tanya jawab • Pembagian hadiah kepada peserta • Pemberia kenang-kenangan ke sekolah • Penutup 								

3	Pelaporan <ul style="list-style-type: none"> • Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir • Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan 								
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--

E. Anggaran Biaya

No	Uraian	Rincian data		Total
		Jumlah	Harga	
1.	Proposal dan Surat	3 Berkas	Rp. 10.000	Rp. 30.000
2.	Plakat	1 Barang	Rp. 150.000	Rp. 150.000
3.	Sertifikat	16 lembar	Rp. 5.000	Rp. 80.000
4.	Benner	1 Barang	Rp. 100.000	Rp. 100.000
5.	Lefleat	35 Lembar	Rp. 3.000	Rp. 105.000
6.	Poster	1 Lembar	Rp. 30.000	Rp. 30.000
7.	Gif/ Games	5 buah	Rp. 20.000	Rp. 100.000
8.	Konsumsi Dosen	5 Orang	Rp. 25.000	Rp. 125.000
9.	Konsumsi Panitia	12 Orang	Rp. 20.000	Rp. 240.000
10.	Uang Tak Terduga	-	-	Rp. 240.000
Total				Rp. 1.200.000

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan sesuai dengan rencana yang telah disiapkan. Siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah menjadi sasaran utama dalam pengabdian masyarakat terkait Optimalisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Sekolah Dasar Pada Masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas. Dengan adanya promosi kesehatan atau penyuluhan tersebut siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah dapat memaksimalkan perilaku hidup bersih dan sehat dia tatanan sekolah.

B. Saran

Diharapkan kerjasama dari beberapa pihak dalam perubahan peningkatan derajat kesehatan melalui perilaku hidup bersih dan sehat terutama ditatanan sekolah pada masa pembelajaran tatap muka terbatas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abil Rudi (2020) 'Sosialisasi Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Air Mengalir Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 Pada Siswa-Siswi SD Muhammadiyah Sintang, Kalimantan Barat', *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(3), pp. 241–248. doi: 10.37339/jurpikat.v1i3.337.
- Alwafi Ridho Subarkah (2018) 'No Title空間像再生型立体映像の研究動向', *Nhk技研*, 151(2), pp. 10–17.
- Astuti, A. B., Rahayu, S. and Mulyanti, S. (2016) 'Studi Komparasi PHBS Warga Sekolah Dasar Di Kota Dan Di Desa Tahun 2015', *Interest□: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), pp. 121–126. doi: 10.37341/interest.v5i2.40.
- Dasar, T. P. D. S. (2021) 'Direktorat Sekolah Dasar Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar Dan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi 2021'.
- Kemensos RI (2020) 'Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) penguatan kapabilitas anak dan keluarga', *Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga*, pp. 1–13.
- Kusumawardani, L. H. and Rekawati, E. (2019) 'Peningkatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Melalui Metode Simulasi Praktik Di Madrasah Ibtidaiyah (Mi) Al Islam Kelurahan Curug Kecamatan Cimanggis Kota Depok', *Dinamika Journal□: Pengabdian Masyarakat*, 1(3), pp. 9–16. doi: 10.20884/1.dj.2019.1.3.897.
- Mustain, M., Wulansari, W. and ... (2021) 'Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Permainan Ular Tangga', ... *Fakultas Kesehatan*, pp. 9–13. Available at: <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/DiseminasiFKes/article/view/960>.
- Sasmitha, N. R., Hasnah and Sutria, E. (2020) 'Health Education About Clean and

Healthy Living Behavior (PHBS) To Increased Knowledge of School Age Children: Systematic Review', *Journal Of Nursing Practice*, 3(2), pp. 279–285. doi: 10.30994/jnp.v3i2.96.

Subarkah, M. (2021) 'PTM Terbatas, Siapa Takut?', *Republika.co.id*, October. Available at: <https://www.republika.co.id/berita/r09w31385/ptm-terbatas-siapa-takut>.

LAMPIRAN

1. Surat permohonan pelaksanaan kegiatan (terlampir)
2. Surat balasan (terlampir)
3. Formulir pengajuan proposal (terlampir)
4. Foto kegiatan (terlampir)
5. Print out materi/leaflet (terlampir)
6. Berita acara kegiatan (terlampir)
7. Daftar hadir panitia (terlampir)
8. Daftar hadir peserta (terlampir)
9. Banner (terlampir)
10. Satuan Acara Penyuluhan (SAP) (terlampir)
11. Sertifikat (terlampir)

Lampiran 1 Surat permohonan pelaksanaan kegiatan



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA**
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (SI)
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (SB)
PROGRAM STUDI FARMASI (SI)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (DB)
Jl. Cut Muta Raya No. 58A, Kel. Sepanjang Jaya – Bekasi Telp. (021) 42411374-77 Fax (021) 42411374
Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikes_mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id

Bekasi, 09 November 2021

No : 966/STIKesMI/B4/XI/2021
Perihal : Permohonan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat
Lampiran : Proposal Kegiatan

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SDN Sepanjang Jaya I
Di Tempat

Dengan Hormat,

Sebagai perwujudan dari Tri Dharma Perguruan Tinggi dimana salah satunya adalah Pengabdian Kepada Masyarakat yang bertujuan menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki yang secara langsung dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat. Maka dengan ini kami staf Dosen STIKes Indonesia bermaksud melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Pada Masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas*.

Adapun kegiatan tersebut akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Selasa, 16 November 2021
Waktu : 08.00 s.d selesai
Tempat : SDN Sepanjang Jaya I Bekasi

Demi terlaksananya kegiatan tersebut kami menyampaikan permohonan dan meminta persetujuan untuk menggunakan SDN Sepanjang Jaya I Bekasi sebagai lokasi untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Demikianlah surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ketua STIKes Medistra Indonesia

Linda K. Telaumbanua, SST., M. Keb
NIDN 0302028001

Tembusan :

1. Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (SI) dan Pendidikan Profesi Ners
2. Kepala Program Studi Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
3. Kepala U/P2M
4. Arsip

Lampiran 2 Surat balasan



PEMERINTAH KOTA BEKASI
DINAS PENDIDIKAN KOTA
SEKOLAH DASAR NEGERI SEPANJANG JAYA 1
Jl. Teuku Umar No. 31 RT. 03 RW. 01 Sepanjang Jaya Kode Pos 17114

SURAT KETERANGAN

No: 421.2.105.901.1/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hj. Junaenah, S.Pd., M.Si.

Jabatan : Kepala Sekolah

Menindaklanjuti surat nomor 966/STIKesMI/B4/XI/2021 perihal permohonan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, dengan ini kami menerangkan bahwa :

Nama : Lina Indrawati, S.Kep., Ners, M.Kep.

NIDN : 0321108001

Jabatan : Lektor/ Dosen

Yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di SD Negeri Sepanjang Jaya 1 Bekasi dengan judul "*Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Sekolah Dasar Pada Masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas*", pada hari Rabu tanggal 17 November 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 3 Formulir pengajuan proposal

FM-UPM/C.005



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

FORMULIR USULAN PENGAJUAN PROPOSAL PKM

1. Data Dosen Pengusul	
- Nama	Lina Indrawati, S.Kep., Ners., M.Kep
- Telp / Handphone	0813-163-17244
- NIDN / NIK	0321108001
- Jab. Fungsional / Struktural	Lektor/Dosen
- Program studi	Ilmu Keperawatan (S1) dan Profesi Ners
Anggota Pelaksana	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dr. Marni Br Karo, S.TrKeb.SKM, M.Kes (NIDN. 0323077402) 2. Ernauli Meliyana, S.Kep., Ners., M.Kep (NIDN. 0020057201) 3. Ari Gunawan (18.156.01.11.072) 4. Dewi Safitri (18.156.01.11.075) 5. Diah Ayu Saputri (18.156.01.11.076) 6. Fadhyia Fitra M. (18.156.01.11.079) 7. Hanna Rada Soraya (18.156.01.11.081) 8. Lola Rizky (18.156.01.11.084) 9. Mohamad Rafli (18.156.01.11.087) 10. Novia Nur Afifah (18.156.01.11.092) 11. Nurhasanah (18.156.01.11.094) 12. Rayhanissa Aulia C. (18.156.01.11.096) 13. Siti Fatimah (18.156.01.11.099) 14. Sri Handayani (18.156.01.11.104)
2. Judul Pengabdian kepada masyarakat	OPTIMALISASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH DASAR PADA MASA PEMBELAJARAN TATAP MUKA (PTM) TERBATAS
3. Tahun Pengabdian kepada masyarakat	Oktober-November 2021
4. Sumber Pendanaan	Internal (Pribadi)

* Berikan lingkaran untuk jenis Pengabdian kepada masyarakat yang relevan

Bekasi, tanggal 09 Oktober 2021

Dosen,

[Lina Indrawati, S.Kep., Ners., M.Kep]

NIDN : 0321108001

Bekasi, tanggal 09 November 2021

Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)
dan Profesi Ners

[Dinda Nur Fajri HB, S.Kep.,Ns.,M.Kep]

NIDN : 0301109302

Bekasi, tanggal 09 November 2021

Ketua UPPM,

[Rotua Suriyany S.M.Kes]

NIDN : 0315018401

Lampiran 4 Foto kegiatan





Lampiran 5 Print out materi/leaflet

LEAFLET EDUKASI KESEHATAN

Apa itu?? PHBS

LANGKAH-LANGKAH CUCI TANGAN

PHBS di sekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar mau, dan mampu mempraktikkan PHBS, dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat.

Tujuan dari PHBS
PHBS di sekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar mau, dan mampu mempraktikkan PHBS, dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat.

Apa saja PHBS Di Sekolah?

1. PERKEGI TANGAN

6 langkah mencuci tangan

PROSTAFILAN CUCI TANGAN MENGGUNAKAN HAND SANITIZER

Sebelum tahun ilmu kesehatan @STWes+ Plussest Indonesia 2021

Apa itu?? PHBS

2. KEMAUAN MASUK

3. MENYINGKAPKAN TERTAWA BAWAK

4. JAGA KEBERSIHAN JAMINAN

5. MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK SECARA TERATUR DAN CERIA

5. KONSEPSI MAKANAN SEHAT DAN BERCIZI

6. TEGAK PERSEKON

Apa saja Bahaya Merokok?

Dapat menderita kanker, penyakit jantung dan pembuluh darah, batuk, bau mulut, kelainan kehamilan, kerusakan gigi dan kehilangan pendengaran. Selain dapat menyebabkan penyakit juga memberikan pengaruh pada pikiran, perasaan, dan tingkah laku perokok seperti merajai ketagihan, dan kesulitan ketegangan pada rokok tinggi dan menjadi gaya hidup misalnya supaya tampak gagah, macho, trendi.

Lampiran 6 Berita acara kegiatan

Keterangan: Sertakan dokumentasi

**BERITA ACARA
PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT
MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (SI)
STIKES MEDISTRA INDONESIA
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

Pada hari ini Rabu tanggal 17 bulan November Tahun 2021 telah dilaksanakan Pengabdian Masyarakat mahasiswa Program Studi Keperawatan (SI) T.A 2021/2022 pada:

Jumlah Mahasiswa : 12 Mahasiswa
Jumlah Pembimbing : 3 Dosen
1. Lina Indrawati, S.Kep., Ners., M.Kep
2. Emauli Meliyana, S.Kep., Ners., M.Kep
3. Dr. Marni Br Karo, S.Tr.Keb., SKM., M.Kes
Tempat : SD Negeri Sepanjang Jaya 1 Bekasi
Waktu : 08.00 s.d 10.00

Catatan penting selama pelaksanaan pengabdian masyarakat:

1. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 34 peserta yang terdiri dari 30 siswa/i dan 4 guru
2. Kegiatan disambut dengan baik oleh kepala sekolah dan Pembukaan kegiatan dipimpin oleh ketua pelaksana
3. Penyampaian materi terkait Optimalisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Sekolah Dasar Pada Masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas dengan menggunakan media *PowerPoint* dan *leaflet*
4. Melakukan demonstrasi dan praktik mencuci tangan 6 benar serta melakukan sesi tanya jawab untuk evaluasi
5. Memberikan apresiasi pada peserta yang bisa menjawab pertanyaan berupa bingkisan dan memberikan kenang-kenangan kepada sekolah.

Demikianlah berita acara ini dibuat dengan sebenarnya, sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

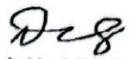
Bekasi, 17 November 2021

Ketua pelaksana



(Ns. Lina Indrawati, M.Kep.)

Mengetahui,
Ka. Prodi Keperawatan (SI&Ners)



Ns. Dinda Nurfaji H.B, M.Kep



SD Negeri Sepanjang Jaya 1

Hj. Jurnah, S.Pd., M.Si.

Lampiran 7 Daftar hadir panitia



DAFTAR HADIR PANITIA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
 "PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH DASAR PADA
 MASA PEMBELAJARAN TATAP MUKA (PTM) TERBATAS"

NAMA	NIDN/NPM	JABATAN	TTD
Ns. Lina Indrawati, S. Kep., M. Kep	0321108001	Ketua Pelaksana	
Dr. Marna Baro, S.Tr.Keb., SKM, M.Kes	0323077404	Anggota	
Ns. Ernaldi Melyana, S. Kep., M. Kep	0323077402	Anggota	
Ari Gunawan	18.156.01.11.072	Anggota	
Dewi Safitri	18.156.01.11.075	Anggota	
Diah Ayu Saputra	18.156.01.11.076	Anggota	
Fadhya Fitra Mardhona	18.156.01.11.079	Anggota	
Hanna Rada Soraya	18.156.01.11.082	Anggota	
Lola Rizky	18.156.01.11.083	Anggota	
Mohamad Rafli	18.156.01.11.087	Anggota	
Novia Nur Afifah	18.156.01.11.092	Anggota	
Nurhasanah	18.156.01.11.094	Anggota	

Rayhanissa Aulia C.	18.156.01.11.096	Anggota	
Sri Fatimah	18.156.01.11.099	Anggota	
Sri Handayani	18.156.01.11.104	Anggota	

Lampiran 8 Daftar hadir peserta



DAFTAR HADIR PESERTA PENGABDIAN KEPADA
MASYARAKAT "PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI
SEKOLAH DASAR PADA MASA PEMBELAJARAN TATAP
MUKA (PTM) TERBATAS"

Tanggal : Rabu, 17 November 2021

Tempat : SDN SEPANJANG JAYA I

NO	NAMA	KELAS
1.	Alya Nur	1a
2.	Ciana Putri	1a
3.	Divia	1a
4.	Hasbik	1a
5.	Ahmad	1a
6.	Tea	1a
7.	Habibi A Ghifari	1a
8.	Fayadi Atala	1a
9.	Evan	1a
10.	Raziq	2b
11.	Bayu	2b
12.	Zakran	2b

13	Hasan	I C.
14	Ahmad - Alfari	I C
15	SAT Bakira	I C
16	Adi	I C
17	Ali	I C.
18	Angsa	I c
19	Muchamad	I A.
20	SAT Purnajita	I C
21	Apric	I c
22	Rifai	2b
23	Alfita	2B
24	Kaila	2B
25	Batu	2A
26	Nadi	2b
27	Nur Syarifah	2b
28	Mufid	2b
29	Samin	2b
30	Zamir	2b



**DAFTAR HADIR PESERTA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
"PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH DASAR PADA
MASA PEMBELAJARAN TATAP MUKA (PTM) TERBATAS"**

NO	NAMA	JABATAN	TTD
1	CHOIRIYAH	Guru	
2	GIYAH	Guru	
3	SURATMI	Guru	
4	IRMA	Guru	

Lampiran 9 Banner



SATUAN ACARA PENYULUHAN

I. Identitas

Topik : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)
Di Sekolah

Sub Pokok Bahasan :
1. Pengertian PHBS di sekolah
2. Indikator PHBS di sekolah

Sasaran : Peserta didik, Guru dan masyarakat
lingkungan sekolah SD Negeri Sepanjang
jaya 1

Jumlah Peserta : 25 orang

Waktu : 08.00 s.d selesai

Hari/Tanggal : Selasa, 16 November 2021

Tempat : Aula SDN Sepanjang Jaya 1

II. Tujuan Intruksional Umum (TIU)

Meningkatkan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat para peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah SDN Sepanjang Jaya 1

III. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah dilakukan penyuluhan selama , diharapkan siswa-siswi dapat:

1. Mendefinisikan pengertian PHBS di sekolah
2. Menjelaskan indicator apa saja yang termasuk dalam PHBS disekolah

IV. Metode

1. Ceramah
2. Demontrasi
3. Diskusi/ tanya jawab

V. Kegiatan Penyuluhan

Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Sasaran	Metode
Pendahuluan	15 menit	<ol style="list-style-type: none">1. Memberi salam2. Memperkenalkan diri3. Menjelaskan tujuan penyuluhan4. Menyebutkan pokok materi yang akan disampaikan	<ol style="list-style-type: none">1. Menjawab salam2. Mendengarkan3. Memperhatikan4. Memperhatikan	Ceramah dan Tanya jawab
Penyajian	45 menit	Menjelaskan materi : <ol style="list-style-type: none">1. Definisi PHBS2. Indikator PHBS	Mendengarkan dan memperhatikan	Ceramah dan tanya jawab
Penutup	20 menit	<ol style="list-style-type: none">1. Meminta peserta untuk menjelaskan kembali materi yang telah diberikan dengan singkat2. Menyimpulkan hasil penyuluhan3. Menutup acara dengan salam penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Mengajukan pertanyaan2. Menjawab pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh3. Menjawab salam	Tanya jawab

VI. Media

1. Leaflet
2. PowerPoint

VII. Materi

terlampir

VIII. Evaluasi

Pertanyaan :

1. Apa pengertian PHBS di sekolah?
2. Apa saja indikator PHBS di sekolah?

MATERI PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT

A. Pengertian PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah adalah sekumpulan 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 (Dasar, 2021).

B. Indikator PHBS di sekolah

1. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun
Cuci tangan pakai sabun yang dipraktikkan secara tepat dan benar merupakan cara termudah dan efektif untuk mencegah terjangkitnya penyakit. Mencuci tangan dengan air dan sabun dapat lebih efektif menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan secara bermakna mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus, bakteri dan parasit lainnya pada kedua tangan (Desiyanto dan Djannah, 2013) dalam (Abil Rudi, 2020).
 - a. Kapan saja harus mencuci tangan ?
 - 1) Sebelum dan sesudah makan
 - 2) Setelah menggunakan toilet/Buang Air Besar/Kecil
 - 3) Setelah piket dan membersihkan lingkungan sekolah
 - 4) Setelah bermain/ memegang binatang
 - 5) Sebelum masuk rumah
 - 6) Sebelum memasuki area sekolah (di depan gerbang) dan ruang kelas serta setelah selesai sekolah.
 - 7) Setelah bersin dan batuk
 - 8) Setelah memegang permukaan/ benda yang digunakan bersama
- (Dasar, 2021)

b. Bagaimana cara mencuci tangan dengan benar ?



Pastikan keran air ditutup ketika kita sedang memabun tangan untuk menghemat air



Lanjutkan memnggosok tangan paling sedikit selama 20 detik

Pastikan untuk membersihkan semua bagian tangan dengan benar sambil melakukan 6 langkah mencuci tangan berikut ini:



1. Gosok dua telapak tangan



2. Usap dan gosok punggung tangan



3. Gosok sela-sela jari



4. Kelup dan gosok kedua telapak tangan



5. Gosok ibu jari dengan memutar



6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan



Bilas tangan dengan air mengalir
Keringkan dengan mengibaskan tangan atau gunakan sapu tangan yang dibawa dari rumah masing-masing dan tidak digunakan bergantian



PRIORITASKAN CTPS SEBELUM MENGGUNAKAN HAND SANITIZER
JENIS SABUN YANG BISA DIPAKAI



Sabun cuci tangan batang



Sabun cuci tangan air



Sabun cuci piring



Sabun cuci baju



Hanya jika tidak ada sabun. Sediakan pembersih tangan (hand sanitizer) dengan minimal kadar alkohol 60-70%

(Dasar, 2021)

2. Memakai Masker

Masker merupakan penghalang sederhana untuk membantu mencegah droplet pernapasan seseorang mencapai orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa masker mengurangi droplet saat dikenakan

menutupi hidung dan mulut. Penggunaan masker disarankan bagi semua orang, terutama di tempat umum dan kerumunan, karena banyak kasus orang terinfeksi virus COVID-19 tanpa merasakan gejala (Dasar, 2021).

a. Bagaimana cara menggunakan masker dengan benar ?

- 1) Gunakan masker non-medis 3 lapis
- 2) Tutupi hidung dan mulut.
- 3) Hindari menyentuh wajah (mulut, mata dan hidung)

b. Bagaimana cara membersihkan masker kain ?

Cucilah masker kain mu setiap hari. Gunakan mesin cuci atau cuci dengan tangan: Rendamlah masker kain di dalam air panas dan deterjen. Kuceklah minimal selama 20 detik dan bilas dengan air bersih. Keringkan dengan pengering atau dengan cara menjemur.

3. Menjaga jarak

Pembatasan jarak adalah salah satu langkah penting untuk memutus mata rantai penyebaran virus COVID-19. COVID-19 bisa berakibat fatal pada usia produktif. Hal ini dapat dilakukan dengan cara tidak berkerumun dan selalu jaga jarak sekitar 1,5 meter. Opsi yang memungkinkan adalah: melakukan pembatasan jumlah dalam kelompok belajar; mengatur jadwal kegiatan peserta didik saat pandemi; pengaturan jam masuk, istirahat, dan pulang; pengaturan jarak meja kursi; pengaturan ventilasi ruang belajar; membawa alat-alat pribadi untuk digunakan sendiri seperti: alat tulis, hand sanitizer, botol minum, kotak makan dan peralatan makan (Dasar, 2021).

4. Menggunakan Tempat Sampah

Pastikan tempat sampah tertutup berada di ruang kelas, selasar jamban, kantin, halaman dan di lokasi strategis lainnya, dikosongkan setiap hari menggunakan sistem pengelolaan sampah. Ciptakan budaya untuk membuang sampah pada tempatnya sesuai kategorinya.



(Dasar, 2021)

5. Jaga Kebersihan Jamban

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa atau tanpa leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya (Kemensos RI, 2020). Ketersediaan jamban yang mencukupi sesuai dengan rasio siswa sangat penting. Perbandingannya siswa perempuan 1 jamban untuk 25 siswi dan laki-laki 1 jamban untuk 40 siswa. Di samping ketersediaan jamban mencukupi bagi seluruh warga sekolah, kebersihannya juga menjadi hal yang sangat penting, agar semua nyaman menggunakannya. Untuk itu sekolah harus melibatkan siswa dalam menjaga kebersihannya. Bangun budaya kebersihan di sekolah.

Semua warga sekolah adalah bagian dari tim yang bekerja untuk menerapkan PHBS dan memastikan pendidikan berkualitas (Dasar, 2021).



(Dasar, 2021)

6. Melakukan Aktivitas Fisik Secara Teratur dan Ceria

Melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan ceria bermanfaat bagi setiap orang karena dapat meningkatkan kebugaran, mengendalikan berat badan, mengendalikan tekanan darah, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot. Aktivitas fisik tidak harus selalu berupa olahraga, segala macam aktivitas seperti bermain juga termasuk dalam melakukan aktivitas fisik. Manfaat aktivitas fisik lainnya yang mungkin juga kita tidak sadari adalah meningkatnya fungsi otak serta terjaganya daya ingat dan keterampilan berpikir. Hal ini perlu kita terapkan pada peserta didik sedini mungkin (Dasar, 2021).

7. Konsumsi Makanan Sehat dan Bergizi

Anak sekolah membutuhkan gizi setiap harinya, yang diperoleh dari berbagai makanan dan minuman, yang digunakan sebagai sumber energi, pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak, dan untuk menjaga Kesehatan. Kebutuhan gizi setiap orang berbeda sesuai dengan jenis kelamin, kelompok usia, aktivitas fisik, dan kondisi fisiologisnya. Untuk mencapai gizi seimbang perlu mengonsumsi beraneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur (Dasar, 2021).

8. Tidak Merokok

a. *Apa saja bahaya merokok ?*

- 1) Dapat menderita kanker, penyakit jantung dan pembuluh darah, batuk batkmenahun, kelainan kehamilan.kerusakan gigi dan kehilangan pendengaran.
- 2) Selain dapat menyebabkan penyakit juga memberikan pengaruh pada pikiran, perasaan, dan tingkah laku perokok seperti menjadi ketagihan, dan kemudian ketergantungan pada rokok tinggi dan menjadi gaya hidup misalnya supaya tampak gagah, macho, trendi

b. *Apa itu Perokok Aktif dan Perokok Pasif*

- 1) Perokok aktif adalah orang-orang yang mengisap rokok setiap hari terusmenerus secara rutin atau merokok hanya menghembus hembuskan asap rokok
- 2) Perokok pasif adalah orang tidak merokok tetapi menghisap asap yangdihembuskan oleh orang yang sedang merokok.
- 3) Perokok pasif dapat menderita penyakit yang sama dengan yang diderita oleh perokok aktif dan bahkan lebih berbahaya karena tidak adanya kekebalan tubuh yang terbentuk dalam tubuh. Perokok pasif saat racun asap masuk kedalam tubuh.

c. *Bagaimana Supaya Kita terhindar Dari Asap Rokok*

- 1) Jangan pernah mencoba merokok, Jangan mau terbujuk rayuan untuk merokok, Berani bilang Tidak kalau ada yang menawarkan kita rokok
 - 2) Katakan Tidak Mau kalau ada yang mengajak merokok, Tegur kalau ada yang merokok disekolah, Katakan tidak boleh kepada penjual rokok di sekitar sekolah, Pilih dan bergaulah dengan teman yang tidak merokok.
9. Memberantas jentik nyamuk
- Kita dapat memeriksa tempat penampungan air bersih yang ada disekolah serta membersihkannya agar terbebas dari jentik nyamuk dengan cara 3M plus:
- a. Menguras
 - b. Menutup
 - c. Mengubur
 - d. Menghindari gigitan nyamuk
10. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara teratur setiap 6 bulan