

SOSIALISASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI SEKOLAH DASAR NEGERI 1 LAGADAR

Bagas Abdurachman*, Faadz Haqqi Al-Majhar, Rizki Fitrian
Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, Indonesia
*Email: bagas.abdurachman@upi.edu

Abstrak: Stunting merupakan masalah serius dalam pertumbuhan dan perkembangan anak dan memiliki dampak jangka panjang yang merugikan. Artikel ini membahas penyebab, dampak, dan upaya pencegahan stunting di Indonesia, khususnya di lingkungan Sekolah Dasar Negeri 1 Lagadar, Kabupaten Bandung. Stunting disebabkan oleh asupan gizi yang tidak mencukupi dan faktor-faktor sosial ekonomi. Tingginya prevalensi stunting di Indonesia mengakibatkan masalah kesehatan dan kecerdasan anak yang berkepanjangan. Penulis menjelaskan metode sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan stunting di sekolah. Sosialisasi melibatkan ceramah interaktif, praktik mencuci tangan, dan edukasi tentang makanan bergizi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman siswa tentang stunting dan PHBS. Selain itu, siswa juga dapat mempraktikkan mencuci tangan dengan benar sesuai panduan WHO. Kesimpulannya, setelah diadakan kegiatan sosialisasi stunting dan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) yang disertai dengan praktik cuci tangan dengan benar, pemahaman siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Lagadar yang sebelumnya belum mengetahui stunting dan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) menjadi tahu mengenai stunting dan PHBS.

Kata Kunci: Sosialisasi, Hidup Bersih dan Sehat, Mencegah Stunting

Pendahuluan

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak yang mengakibatkan anak menjadi lebih pendek atau kerdil dibandingkan teman seusianya. Stunting diidentifikasi dengan tinggi badan Z- score kurang dari minus dua standar deviasi berdasarkan grafik pertumbuhan anak yang dikembangkan oleh World Health Organization (WHO).¹

Stunting disebabkan oleh asupan gizi yang tidak mencukupi dalam jangka waktu yang lama akibat asupan makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan

¹ Akombi, B. J., Agho, K. E., Hall, J. J., Wali, N., Renzaho, A. M. N., & Merom, D. (2017). "Stunting, Wasting and Underweight in Sub-Saharan Africa: A Systematic Review". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14 (8). doi:10.3390/ijerph14080863.

kebutuhan gizi anak. Permasalahan stunting ini disebabkan beberapa faktor, diantaranya yaitu asupan gizi kurang serta riwayat infeksi, permasalahan ekonomi orang tua, minimnya pengetahuan dari orang tua mengenai kandungan gizi yang ada dalam asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, dan lain sebagainya.²

Stunting dapat terjadi ketika janin berada dalam kandungan dan akan terlihat ketika anak berusia dua tahun. Stunting berdampak buruk bagi anak karena dapat menyebabkan anak mudah terkena penyakit, postur tubuh pendek, serta perkembangan kemampuan kognitif yang lemah. Perkembangan kemampuan kognitif yang lemah ini berdampak pada tingkat kecerdasan dan produktivitas anak dimasa depan. Terdapat beberapa ciri anak yang mengalami stunting, diantaranya yaitu cenderung memiliki pertumbuhan yang lambat dibandingkan anak normal lainnya serta lambat dalam proses perkembangan kognitif.³

Stunting banyak ditemukan pada anak di bawah usia lima tahun. Namun, stunting juga ditemukan pada anak usia sekolah yang diakibat oleh kegagalan tumbuh kembang saat balita, defisiensi zat gizi dalam jangka waktu yang lama, dan penyakit infeksi. Faktanya, anak usia sekolah memiliki risiko stunting yang tinggi akibat peningkatan interaksi dengan lingkungan dan temannya.⁴

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan, prevalensi balita yang mengalami stunting di Indonesia mencapai 21,6% pada tahun 2022. Angka tersebut masih lebih tinggi dari standar WHO terkait prevalensi stunting yakni pada angka kurang dari 20%. Tingginya angka stunting di Indonesia berdampak pada lambatnya perkembangan otak anak dan dapat memberikan dampak jangka

² Jupri, A., Husain, P., Sucianawati, E., Ardina, G. A. D. N., Sunarwidi, E., & Rozi, T. (2022). "Cegah Stunting dengan Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat di Desa Penedagandor Kecamatan Labuhan Haji Kabupaten Lombok Timur". *Alamtana: Jurnal Pengabdian Masyarakat UNW Mataram*, 3 (2), 101–106. DOI: 10.29303/jpmi.v6i3.5317

³ Nurdivanuha I, Abrina D T, Kartika M R, & Elmira A W. (2023). "Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Dersih (PHBS) dalam Upaya Pencegahan Stunting di SDN Banjarsari 3 Kabupaten Probolinggo". *Karya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 3, No.1. 304-308, dalam https://jurnal.fkip.samawa-university.ac.id/KARYA_JPM/article/view/369

⁴ Saniarto, F., & Panunggal, B. (2014). "Pola Makan, Status Sosial Ekonomi Keluarga dan Prestasi Belajar pada Anak Stunting Usia 9-12 Tahun di Kemijen Semarang Timur". *Journal of Nutrition College*, 3(1), 163-171. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i1.4552>, dalam <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/4552>

panjang berupa keterbelakangan mental, risiko terkena penyakit kronis, dan rendahnya kemampuan kognitif.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingginya angka stunting di Indonesia adalah masih banyak masyarakat yang beranggapan bahwa tubuh pendek merupakan bagian dari keturunan. Selain itu, kurangnya kepedulian masyarakat akan perilaku hidup bersih dan sehat. Pemahaman dan edukasi masyarakat terutama anak-anak untuk menjaga kebersihan diri dalam bentuk yang sederhana seperti mencuci tangan, kebersihan kuku, mengkonsumsi makanan sehat, dan gosok gigi masih kurang.⁵

Guna mewujudkan masyarakat yang sehat, maka diperlukan pengetahuan dan pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari. PHBS 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.⁶

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 primer 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. Sedangkan sasaran tersier implementasi PHBS di lingkungan sekolah ialah komite sekolah, dinas pendidikan, dan lain-lain yang memiliki tugas sebagai pihak pengambilan keputusan secara formal melalui kebijakan, pendanaan proses pembinaan, dan sebagainya.

⁵ Fida F U, Gebilya T W, Ardhani D, & Naufal A. (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*. Vol 1, No. 2, dalam <http://jurnal.utu.ac.id/teknodimas/article/view/8476>

⁶ Fida F U, Gebilya T W, Ardhani D, & Naufal A. "Sosialisasi dan Penerapan Perilaku Pola Hidup Bersih", 1-7

Kebiasaan menjaga kebersihan yang baik dapat mencegah infeksi dan mengarah kepada kualitas hidup anak yang optimal. Hal tersebut dapat dilakukan dengan menjaga kualitas air bersih, menjaga kebersihan gigi dan mulut, makan makanan bergizi, dan menjaga kebersihan tangan.⁷ Praktik PHBS pada anak usia sekolah juga berkaitan dengan tingkat pengetahuan akan kebersihan itu sendiri. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dan perilaku kebersihan anak usia sekolah dengan kejadian sakit. Semakin baik tingkat pengetahuan anak tentang kebersihan, maka kejadian anak terkena penyakit semakin rendah (Rosyidah, 2019).

Berdasarkan hal tersebut, sebagai upaya pencegahan stunting pada anak sekolah dasar, maka Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia kelompok Lagadar mengadakan Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam upaya pencegahan stunting di Sekolah Dasar Negeri 1 Lagadar yang terletak di Desa Lagadar, Kecamatan Margaasih, Kabupaten Bandung.

Metode Pendampingan

Kegiatan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam upaya pencegahan stunting di Sekolah Dasar Negeri 1 Lagadar ini dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu:

1. Perencanaan

Tahap perencanaan merupakan tahap pertama yang bertujuan menentukan metode dan sasaran sosialisasi dengan cara melakukan diskusi dengan guru dan tokoh masyarakat Desa Lagadar untuk menemukan permasalahan kesehatan. Selanjutnya peneliti beserta tim melakukan kunjungan ke SDN 1 Lagadar dan melakukan diskusi dengan guru-guru SDN 1 Lagadar dalam hal pelaksanaan sosialisasi PHBS.

2. Koordinasi

⁷ Payal Hathi 1 & Sabrina Haque 2 & Lovey Pant 1 & Diane Coffey^{1,3,4} & Dean Spears. "Place and Child Health: The Interaction of Population Density and Sanitation in Developing Countries". *Demography*, Vol 54, 2017. 337-360, dalam <https://link.springer.com/article/10.1007/s13524-016-0538-y>.

Tahap koordinasi berisi diskusi internal dalam tim untuk pembagian tugas pelaksanaan kegiatan, penyusunan materi sosialisasi, serta persiapan media. Sebelum memulai penyusunan materi dan media edukasi, peneliti beserta tim melakukan studi pustaka agar materi yang disampaikan tepat. Selain itu, metode penyampaian edukasi bagi target peserta anak-anak juga dikaji agar penyampaian sosialisasi dapat berjalan efektif. Koordinasi juga dilakukan dengan pihak SDN 1 Lagadar untuk menentukan waktu pelaksanaan dan mempersiapkan sarana dan prasarana demi lancarnya keberlangsungan kegiatan.

3. Pelaksanaan Sosialisasi PHBS

Dalam kegiatan pelaksanaan, metode penyampaian sosialisasi yang digunakan adalah edukasi dan praktik. Kegiatan edukasi dilakukan dengan metode ceramah interaktif yang melibatkan siswa melalui kuis dan tanya jawab di sepanjang kegiatan edukasi. Di dalam kegiatan edukasi ini ini, dijelaskan pengertian dan urgensi dari stunting, dan ditekankan mengenai pentingnya pelaksanaan PHBS untuk mencegah stunting. Materi PHBS yang diberikan ialah sikat gigi, cuci tangan, makanan bergizi, mandi, buang sampah pada tempatnya, dan aktivitas fisik.

4. Evaluasi

Evaluasi dari kegiatan sosialisasi ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan secara lisan kepada siswa terkait dengan stunting dan PHBS, selain itu juga dilakukan observasi dan praktik cara mencuci tangan. Evaluasi bertujuan untuk melihat pemahaman materi yang disampaikan dan perubahan praktik mencuci tangan siswa

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan sosialisasi PHBS berlangsung pada tanggal 21 Agustus 2023 bertempat di ruang kelas 5B SDN 1 Lagadar, Kecamatan Margaasih, Kabupaten Bandung. Kegiatan dihadiri oleh 80 siswa yaitu 40 siswa kelas 5A dan 40 siswa kelas 5B.

Kegiatan diawali dengan upacara bendera yang dipimpin oleh guru. Lalu siswa memasuki ruang kelas untuk melakukan kegiatan sosialisasi PHBS. Kegiatan sosialisasi

dibagi menjadi dua sesi. Sesi pertama sosialisasi dilaksanakan bagi kelas 5B sedangkan kelas 5A menunggu sambil diberi games berupa kegiatan cerdas cermat. Selanjutnya sesi kedua sosialisasi dilaksanakan di kelas 5A dan kelas 5B melakukan kegiatan cerdas cermat.

Sosialisasi PHBS dilaksanakan setelah upacara selesai dan siswa sudah siap mendengarkan materi sosialisasi. Sosialisasi PHBS diberikan dengan metode ceramah interaktif bersama siswa. Metode ini cukup membuat siswa antusias. Siswa aktif berinteraksi dan menjawab pertanyaan yang diberikan. Siswa yang aktif menjawab pertanyaan diberikan hadiah berupa minuman susu.

Cara mencuci tangan yang benar ternyata belum dipahami dengan baik oleh siswa. Dari kegiatan sosialisasi, diketahui bahwa siswa belum terbiasa dengan 6 langkah cuci tangan yang benar. Hal tersebut kemungkinan disebabkan karena orang terdekat di rumah, masyarakat, dan sekolah yang kurang memberikan contoh teladan atau memperagakan cara mencuci tangan yang benar.

Selain mencuci tangan yang benar, siswa juga belum mengetahui mengenai stunting, gejala-gejala stunting, dan dampaknya terhadap Kesehatan anak. Hal ini disebabkan tidak pernah adanya pendidikan mengenai stunting yang diberikan kepada siswa. Siswa juga diberikan pengetahuan mengenai makanan bergizi. Melalui sosialisasi siswa dapat mengetahui kandungan gizi dalam beberapa makanan sehari-hari yang sering mereka makan. Karena dalam sosialisasi ini pula, tim menanyakan mengenai makanan apa yang sering dimakan oleh siswa dan menjelaskan kandungan gizi di dalamnya.

Setelah menjelaskan kandungan gizi yang terdapat dalam beberapa makanan, selanjutnya tim memberikan edukasi mengenai makan yang baik untuk kesehatan dan yang tidak baik bagi kesehatan. Selain itu, tim juga menyampaikan bahwa mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang penting untuk mencegah penyakit dan membantu pertumbuhan anak.

Di akhir sesi materi, tim kemudian mengajak seluruh siswa untuk melakukan praktik mencuci tangan bersama. Praktik mencuci tangan dilakukan sambil menonton video cuci tangan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan minat dan pemahaman siswa.

Pada usia sekolah, daya ingat atau memori jangka pendek anak sudah berkembang dengan baik, namun memori jangka panjang anak belum berkembang dengan sempurna sehingga perlu distimulasi dengan baik.

Setelah sesi pematerian selesai, siswa diberikan pertanyaan evaluasi seputar materi sosialisasi. Dari hasil evaluasi yang dilakukan dengan pertanyaan lisan didapatkan bahwa 100% pertanyaan dapat dijawab oleh siswa hal ini dikarenakan siswa telah memahami mengenai masalah stunting dan pentingnya. Jika dibandingkan dengan kondisi awal dimana hanya sedikit siswa yang mengetahui tentang stunting dan PHBS, hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa tentang stunting dan PHBS. Hasil yang kami dapatkan sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa edukasi stunting dan PHBS pada anak sekolah yang dilakukan selama satu hari mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa untuk dapat mempraktikkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.⁸ Pengetahuan merupakan landasan yang paling esensial dalam pembentukan perilaku seseorang. Dengan pengetahuan yang baik, maka perubahan perilaku akan berkembang ke arah yang baik pula.

Berdasarkan praktik mencuci tangan saat evaluasi, siswa dapat mempraktikkan 6 langkah cuci tangan dengan tepat sesuai panduan WHO. Dengan perilaku mencuci tangan yang benar, diharapkan siswa dapat terhindar dari risiko terkena penyakit infeksi, salah satunya diare. Perilaku mencuci tangan yang baik akan meminimalkan risiko terkena diare, sedangkan perilaku mencuci tangan yang kurang baik akan memperbesar risiko anak terkena diare.⁹

Kesimpulan

⁸ Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah". *Abdimas Umat: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 1, No 2, 46-52, doi: <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.327>

⁹ Rosyidah, A. N. (2019). "Hubungan Perilaku Cuci Tangan Terhadap Kejadian Diare Pada Siswa di Sekolah Dasar Negeri Ciputat 02". *Jiko (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, Vol 3, No 1, 10-15. <https://ejournal.akperfatmawati.ac.id/index.php/JIKO/article/view/25>

Setelah diadakan kegiatan sosialisasi stunting dan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) yang dibarengi dengan praktik cuci tangan dengan benar, pemahaman siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Lagadar yang sebelumnya belum mengetahui stunting dan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) menjadi tahu mengenai stunting dan PHBS. Diharapkan dengan adanya kegiatan sosialisasi ini dapat merubah pola perilaku siswa sekolah dasar dengan mampu menerapkan apa yang telah diberikan yaitu upaya-upaya menerapkan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) demi mencegah stunting baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah.

Daftar Pustaka

- Akombi, B. J., Agho, K. E., Hall, J. J., Wali, N., Renzaho, A. M. N., & Merom, D. (2017). "Stunting, Wasting and Underweight in Sub-Saharan Africa: A Systematic Review". *International Journal Environment Research and Public Health*, Vol 14, No 8. doi:10.3390/ijerph14080863.
- Fida F U, Gebilya T W, Ardhani D, & Naufal A. (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*. Vol 1. No. 2.
- Jupri, A., Husain, P., Sucianawati, E., Ardina, G. A. D. N., Sunarwidi, E., & Rozi, T. (2022). "Cegah Stunting dengan Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat di Desa Penedagandor Kecamatan Labuhan Haji Kabupaten Lombok Timur." *Alamtana: Jurnal Pengabdian Masyarakat Umm Mataram*, Vol 3, No 2, 101–106.
- Nurdivanuha I, Abrina D T, Kartika M R, & Elmira A W. (2023). "Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) dalam Upaya Pencegahan Stunting di SDN Banjarsari 3 Kabupaten Probolinggo." *Karya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 3, No.1. 304-308.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah". *Abdimas Umtas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 1, No 2, 46-52. doi: <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.327>
- Payal Hathi 1 & Sabrina Haque 2 & Lovey Pant 1 & Diane Coffey1,3,4 & Dean Spears. "Place and Child Health: The Interaction of Population Density and Sanitation in Developing Countries". *Demography*, Vol 54, 2017. 337-360, dalam <https://link.springer.com/article/10.1007/s13524-016-0538-y>.
- Rosyidah, A. N. (2019). "Hubungan Perilaku Cuci Tangan Terhadap Kejadian Diare Pada Siswa di Sekolah Dasar Negeri Ciputat 02". *Jiko (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, Vol. 3, No. 1, 10-15.

Saniarto, F., & Panunggal, B. (2014). “Pola Makan, Status Sosial Ekonomi Keluarga dan Prestasi Belajar pada Anak Stunting Usia 9-12 Tahun di Kemijen Semarang Timur”. *Journal of Nutrition College*, Vol. 3, No. 1, 163-171.