



Konseling PHBS di Sekolah dan Pemeliharaan Kesehatan Mata “Aku Mandiri, Aku Bisa, Aku Sehat”

Chita Widia¹, Hanna Nurul Husna²

Prodi D III Keperawatan STIKes Bakti Tunas Husada, Tasikmalaya, Indonesia¹

Prodi D III Optometri STIKes Bakti Tunas Husada, Tasikmalaya, Indonesia²

E-mail : chitawidia@stikes-bth.ac.id¹ hanna.nurulhusna@gmail.com²

Abstrak

Salah satu upaya yang mendukung untuk tercapainya derajat kesehatan optimal adalah dengan mengoptimalkan gerakan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di seluruh tatanan lingkungan yaitu keluarga, institusi pendidikan, tempat kerja, tempat umum dan fasilitas layanan kesehatan. Upaya peningkatan perilaku masyarakat salah satunya adalah pelaksanaan penyuluhan dan konseling kepada siswa-siswa SD mengenai pola hidup bersih dan sehat di sekolah dan pemeliharaan kesehatan mata. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan merupakan kerjasama antara dosen dan mahasiswa Prodi D III Keperawatan dan Prodi D III Optometri STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya dengan tujuan meningkatkan pengetahuan siswa-siswa SD mengenai PHBS dan bagaimana memelihara kesehatan mata. Lokasi pelaksanaan kegiatan ini adalah di SDN Rencabentang Cimahi pada tanggal 20 Februari 2019, SDN Siluman 1 Tasikmalaya pada tanggal 11 Mei 2019, RA Nurul Ikhlas Tasikmalaya pada tanggal 25 Mei 2019 dan di SLB Negeri Tamansari Kota Tasikmalaya pada tanggal 1 Agustus 2019. Subjek kegiatan ini adalah siswa kelas 3A, 5B dan 6B SDN Rancabentang dan siswa SLB A dan B Tamansari Tasikmalaya. Kegiatan berjalan dengan lancar, efektif dan efisien. Jumlah siswa 3A, 5B dan 6B SDN Rancabentang yang mendapatkan konseling adalah 118 orang dan siswa SLB A dan B Tamansari Tasikmalaya sebanyak 30 orang. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para siswa SD sebagai bekal ilmu untuk mengamalkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: PHBS, pemeliharaan kesehatan mata, konseling

Abstract

One of the supporting efforts to achieve optimal health status is to optimize the movement of clean and healthy lifestyle in all environmental settings, like families, educational institutions, workplaces, public places and, health care facilities. One of the efforts to improve community behavior is the implementation of counseling to elementary school students regarding clean and healthy lifestyles in schools and how to maintenance of eye health. This Community Service activity was carried out in collaboration between lecturers and students of Nursing and Optometry Diploma Program STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya with the aim of increasing the knowledge of elementary school students about clean and healthy lifestyle and how to maintain eye health. The location of this activity was in Rencabentang Cimahi State Elementary School on February 20, 2019, Siluman 1 Elementary School Tasikmalaya on May 11 2019, Nurul ikhlas Kindergarten on May 25 2019 and, in Tamansari Tasikmalaya City Special School on August 1, 2019. The subjects of this activity were students in classes 3A, 5B and 6B of Rancabentang Elementary School and SLB A and B students in Tamansari Tasikmalaya. Activities run smoothly, effectively and efficiently. The number of students 3A, 5B and 6B Rancabentang SDN who received counseling were 118 people and SLB A and B students at Tamansari Tasikmalaya as many as 30 people. This activity is expected to provide benefits for elementary students as a provision of knowledge to practice clean and healthy living behaviors in everyday life.

Keywords: PHBS, eyes health care, counseling

Copyright (c) 2020 Chita Widia, Hanna Nurul Husna

✉ Corresponding author

Address : STIKes Bakti Tunas Husada, Tasikmalaya

Email : chitawidia@stikes-bth.ac.id

Phone : 082321698935

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i6.113>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia sebagaimana yang dimaksud dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. Derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya dapat dicapai melalui pembangunan kesehatan. Salah satu upaya pembangunan kesehatan yang dilaksanakan ditatanan masyarakat adalah menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) disetiap lingkungan kehidupan di masyarakat (InfoDatin, 2014).

PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktekan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat. PHBS mencakup beragam perilaku yang harus dipraktikkan dalam rangka mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Penerapan PHBS di lingkungan sekolah menjadi salah satu faktor yang turut andil dalam peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan yang berperan dalam pencapaian derajat kesehatan masyarakat yang optimal (Permenkes RI, 2011).

Derajat kesehatan masyarakat yang optimal diupayakan melibatkan berbagai ranah tatanan salah satunya adalah institusi pendidikan atau sekolah. Sekolah-sekolah merupakan sasaran primer yang harus mempraktikkan perilaku pola hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat yang dikenalkan di sekolah meliputi mencuci

tangan yang baik dan benar, mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok, tidak mengonsumsi narkoba, alcohol, psikotropika dan zat adiktif lainnya, tidak meludah sembarangan, memberantas jentik nyamuk dan lainnya (Permenkes RI, 2011).

Hal lain yang dikenalkan di sekolah yang merupakan perilaku hidup sehat adalah bagaimana upaya untuk mencegah kesehatan mata, cara membaca yang baik dan benar serta cara relaksasi mata hal tersebut merupakan langkah-langkah untuk penanggulangan gangguan penglihatan. Penanggulangan gangguan penglihatan adalah semua kegiatan meliputi pelayanan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan penglihatan masyarakat Indonesia (Randi, 2014) (Rumondor, N., & Rares, L., 2014).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan kolaborasi antara prodi D III Keperawatan dan D III Optometri. Kegiatan ini berupa pemberian informasi mengenai pola hidup bersih dan sehat kepada anak-anak usia sekolah. Materi yang diberikan berupa konseling cara mencuci tangan yang baik dan benar serta bagaimana cara pemeliharaan kesehatan mata untuk mencegah terjadinya gangguan refraksi yang dapat mengakibatkan penglihatan terganggu. Selain penyuluhan dan konseling, siswa-siswa mempraktekan bagaimana mencuci tangan yang baik dan benar dan memperagakan bagaimana jarak membaca yang baik.

Penyuluhan dan konseling dilakukan kepada anak-anak usia sekolah dimaksudkan supaya

masyarakat sejak dini mendapatkan pemahaman yang baik mengenai PHBS dan mampu menerapkannya di lingkungan sekitar, keluarga dan masyarakat.

METODE

Kegiatan penyuluhan dan konseling ini dilakukan pada siswa SD dengan kisaran umur 6-11 tahun sebagai populasi. Dilakukan di SDN Rancabentang 3 dan SLBN Tamansari Kota Tasikmalaya. Wilayah ini dipilih karena SDN Rancabentang 3 merupakan lokasi untuk Kelas Inspirasi Bandung yang mana salah satu dosen terlibat dalam kegiatan tersebut. Lokasi SLBN Tamansari dipilih sebagai tempat pelaksanaan kegiatan dikarenakan dekat dengan kampus STIKes BTH Tasikmalaya. Di kedua sekolah tersebut belum pernah dilaksanakan penyuluhan dan konseling yang diberikan pada kegiatan ini. Subjek penyuluhan dan konseling adalah siswa kelas 3 sampai kelas 6 dalam rentang umur 8-12 tahun. Jumlah siswa yang menjadi subjek adalah 180 orang.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan oleh seluruh civitas akademika Prodi D III Keperawatan dan D III Refraksi Optisi meliputi dosen, laboran, dan mahasiswa. Alat-alat penyuluhan disediakan oleh STIKes BTH Tasikmalaya. Kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah pemberian informasi kesehatan mata dan mencuci tangan yang baik dan benar.

Kegiatan yang pertama kali dilakukan adalah pembukaan yang dilanjutkan dengan pemberian informasi seputar kesehatan mata, teknik mencuci tangan yang baik dan benar

sebelum praktek mencuci tangan yang baik dan benar. Metode pemberian informasi yang digunakan adalah metode ceramah, menonton video mengenai nutrisi untuk mata dan pendampingan dengan memberikan informasi kesehatan kepada siswa dan guru mengenai langkah-langkah menjaga kesehatan mata dan makanan sehat bagi mata. Selain itu juga memotivasi dan mengajak seluruh warga sekolah untuk mempraktekan cara mencuci tangan dengan teknik yang baik dan benar sebelum dan sesudah makan serta setelah buang air, serta memotivasi untuk selalu menjaga kesehatan matanya.

Setelah kegiatan pemberian informasi kesehatan mata selesai dilakukan, selanjutnya dilaksanakan pemeriksaan visus bagi siswa SLBN, pemeriksaan yang dilakukan oleh mahasiswa dengan menggunakan *optotipe snellen*. Hasil pemeriksaan visus tersebut kemudian dianalisis dan dikategorikan. Jika siswa didiagnosis mengalami kelainan refraksi, maka dilaksanakan koreksi dengan menggunakan lensa coba. Hasil visus dan koreksi visus direkam dalam lembar resep dan selanjutnya dirangkum dalam tabel data pemeriksaan. Hasil visus siswa tersebut kemudian dilaporkan dan dikonsultasikan dengan wali kelas untuk dilakukan tindak lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dalam bentuk pemberian informasi mengenai teknik mencuci tangan yang baik dan benar sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh WHO, praktek mencuci tangan, pemeliharaan kesehatan mata, nutrisi yang

diperlukan untuk kesehatan mata, pemeriksaan mata, dengan tema “Aku Mandiri, Aku Bisa, Aku Sehat”. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu 20 Februari 2019 dan 1 Agustus 2019. Kegiatan berjalan dengan lancar dan efektif.

Tim pengabdian masyarakat mengajukan surat izin dan proposal pengabdian kepada sekolah. Kepala sekolah menyambut baik dan memberikan izin untuk pelaksanaan kegiatan ini. Untuk pemilihan sasaran penyuluhan dan subjek pemeriksaan, kepala sekolah memberikan arahan untuk menggunakan siswa kelas 3-6, dengan pertimbangan bahwa mereka cukup mandiri untuk menghadapi hal baru.

Pelaksanaan pemberian informasi kesehatan mata dilakukan di kelas. Kegiatan dimulai dengan salam pembuka, perkenalan, pembagian brosur dan selanjutnya dilakukan pemberian informasi kesehatan mata oleh beberapa mahasiswa. Brosur informasi kesehatan mata yang dibagikan memuat rangkuman materi-materi kesehatan mata yang akan disampaikan. Hal ini bertujuan agar informasi bisa dibaca subjek, orang tua dan orang lain dimanapun berada. Penyuluhan dilaksanakan secara interaktif dan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa. Siswa berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini dan mengajukan beberapa pertanyaan mengenai hal-hal yang tidak mereka mengerti.

Materi pertama teknik mencuci tangan yang baik dan benar. Mencuci tangan adalah satu tindakan yang takkan lepas kapanpun. Karena merupakan proteksi diri terhadap lingkungan luar.

Kapan waktu yang tepat untuk melakukan cuci tangan?

1. Sebelum dan sesudah makan. Untuk menghindari masuknya kuman, sehingga diharuskan untuk mencuci tangan kedalam tubuh saat kita makan.
2. Setelah buang air besar. Besar kemungkinan tinja masih tertempel di tangan.
3. Setelah bermain. Kebiasaan adik-adik adalah bermain ditempat yang kotor. Seperti tanah. Dimana kita tahu bahwa banyak sekali kuman di dalam tanah, jadi selesai bermain harus mencuci tangan supaya kuman dari tanah hilang dan tidak menempel ditangan.
4. Sebelum dan sesudah melakukan tindakan. Bagi adik-adik mencuci tangan ini juga bisa dilakukan sebelum dan sesudah belajar, sebelum dan sesudah bangun tidur dan sesudah melakukan kegiatan yang lain.

Kegunaan mencuci tangan:

1. Pencegahan penyakit
2. Tangan menjadi bersih dan harum
3. Menurunkan penyebab akibat diare dan ISPA
4. Mencegah infeksi kulit, mata, cacing yang tinggal didalam usus, SARS, dan Flu burung
5. Terbiasa hidup sehat

Langkah-langkah dalam melakukan cuci tangan yang benar dan sehat adalah:

1. Gulung lengan baju sampai atas pergelangan tangan, lepaskan cincin, jam tangan dan perhiasan tangan lain.
2. Basahi tangan sampai sepertiga lengan di bawah air mengalir.

3. Ambil sabun cair kira-kira 5 ml, ratakan pada tangan yang telah dibasahi.
4. Gosok bagian telapak tangan dengan telapak tangan satunya lalu masukan jari-jari tangan kanan ke sela-sela jari-jari tangan kiri.
5. Pindahkan telapak tangan kanan ke punggung tangan kiri gosokan, tanpa saling melepaskan lalu masukan jari-jari tangan kanan ke sela-sela tangan kiri. Lakukan pada tangan yang sama.
6. Lakukan penggosokan kuku-kuku
7. Bersihkan jempol tangan kanan dengan menggegamnya dengan tangan kiri lalu diputar-putar, lakukan pada tangan yang satunya.
8. Kadang perlu menggosok garis telapak tangan.
9. Bersihkan dengan air mengalir lalu keringkan.

Materi kedua adalah cara-cara untuk menjaga kesehatan mata. Penglihatan yang normal dan sehat dapat terwujud jika organ mata berada dalam keadaan yang sehat. Di era digital ini, menjaga mata menjadi lebih sulit daripada sebelumnya. Hal ini dikarenakan penggunaan *gadget* yang berlebihan dan tidak bisa dipisahkan dari gaya hidup. Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan mata yaitu diet yang seimbang, menghindari kebiasaan hidup yang buruk, rutin melakukan pemeriksaan mata, senam mata, mengetahui sejarah mata dalam keluarga, memakai pelindung mata, istirahat yang cukup, tidak menggosok atau mengucek mata terlalu kuat, tidak menyentuh mata dengan tangan kotor,

menerapkan kebiasaan menonton TV dan membaca yang benar, mengubah lingkungan.

Materi ketiga yaitu makanan untuk mata yang sehat. Keadaan mata yang sehat tidak hanya bisa dicapai dengan mengubah pola perilaku dan lingkungan saja. Asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan mata merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Beberapa makanan yang memiliki gizi yang baik untuk mata diantaranya wortel, biji bunga matahari, ikan salmon, telur, bayam, alpukat, bawang putih, tomat, cokelat hitam, dan kol/brokoli.

Brosur yang digunakan dalam pemberian informasi teknik mencuci tangan yang baik dan benar ini memuat gambar 1 di bawah ini.

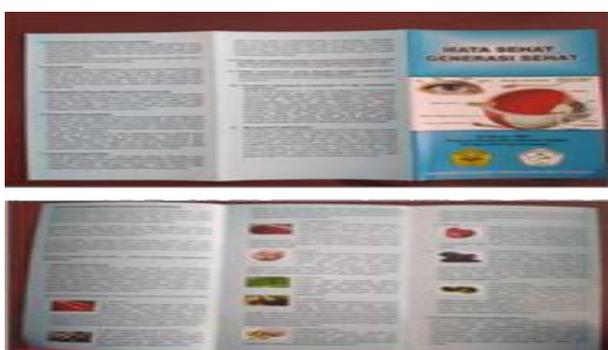


Gambar 1. Teknik Mencuci Tangan yang Baik dan Benar

Brosur yang digunakan dalam pemberian informasi kesehatan mata ini disajikan pada gambar 2 dan 3 di bawah ini.



Gambar 2. Teknik Relaksasi Mata Metode 20-20-20



Gambar 3. Brosur Teknik Memelihara Kesehatan Mata

Gangguan kesehatan mata dapat mengganggu penerimaan informasi saat pembelajaran. Jika tidak ditangani dengan baik, gangguan penglihatan dapat mempengaruhi prestasi belajar anak. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rumondor & Rares (2014) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelainan refraksi dengan prestasi belajar. Kegiatan penyuluhan dan konseling terkait pemeliharaan kesehatan mata memberikan kontribusi supaya para siswa memahami dan melaksanakan bagaimana pemenuhan nutrisi atau makanan yang baik dikonsumsi untuk kesehatan mata, bagaimana cara relaksasi mata dan

bagaimana jarak baca yang baik untuk mencegah gangguan kesehatan mata (Rumondor, N., & Rares, L.,2014).

PHBS mencuci tangan dengan teknik yang baik dan benar sebelumnya belum diketahui oleh para siswa. Pembiasaan mencuci tangan yang baik dan benar dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi kontaminan masuk ke dalam tubuh. Siswa sekolah dasar sangat rentan sekali terkena diare, cacangan, pengakit infeksi lainnya (Lestari, 2016).

Pihak sekolah memberikan merespon sangat baik kegiatan yang dilaksanakan ini. Pihak sekolah berterima kasih karena telah diadakan kegiatan penyuluhan, konseling dan pemeriksaan mata. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, memberikan inspirasi bagi penulis dan tim untuk melakukan kegiatan serupa di sekolah lainnya dengan berbagai latar belakang berbeda.



Gambar 4. Kegiatan di SDN Rancabentang 3



Gambar 5. Kegiatan di SLB Negeri Kota Tasikmalaya



Gambar 6. Kegiatan Pemeriksaan Visus dan Refraksi pada Siswa SLB Negeri Kota Tasikmalaya

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berlangsung dengan lancar dan efektif. Pada siswa SDN Rancabentang 3 kelas 3b (8-9 tahun) terdapat 39 siswa, kelas 5b (9- 10 tahun) terdapat 39 siswa, dan di kelas 6B terdapat 40 siswa, siswa SLBN Tamansari Kota Tasikmalaya sebanyak 60 orang telah diberikan penyuluhan dan konseling mengenai PHBS teknik mencuci tangan yang baik dan benar, nutrisi yang baik untuk mata, teknik relaksasi mata dan jarak membaca yang baik.

Kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan motivasi dan kesadaran siswa, orang tua dan guru untuk selalu memperhatikan pola dan perilaku hidup bersih dan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Terimakasih kepada seluruh tim pengabdian masyarakat, mahasiswa dan rekan rekan dosen. Terimakasih kepada P3M STIKes Bakti tunas Husada atas *support materil* yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Perilaku mencuci tangan pakai sabun di Indonesia. Jakarta
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kementerian Kesehatan RI. Jakarta
- Randi, S. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelainan Mata Pada Pekerja Pengguna Komputer di PT. Duta Astakona Girinda Jakarta.
- Rumondor, N., & Rares, L. (2014). Hubungan Kelainan Refraksi Dengan Prestasi Belajar. *Jurnal E- Clinic (Ecl)*, 2(1), 1-6.
- Suci Novi Lestari. (2016). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah pada Siswa SD Kembangarum 02 Semarang Barat.