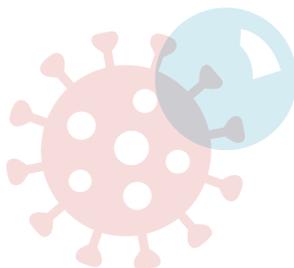




PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SEKOLAH

UNTUK PENYELENGGARAAN PEMBELAJARAN
PADA MASA PANDEMI COVID-19



Direktorat Sekolah Dasar
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar Dan Menengah
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi
2021

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH UNTUK PENYELENGGARAAN PEMBELAJARAN PADA MASA PANDEMI COVID-19

Disusun oleh:
Tim Penyusun Direktorat Sekolah Dasar



Direktorat Sekolah Dasar
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Menengah
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah untuk Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Masa Pandemi COVID-19

Pengarah: Dra. Sri Wahyuningsih, M.Pd

ISBN: 978-623-93833-2-9

Tim Penulis

Ketua Tim Penulis: Supriyatno, M.A.

Anggota:

- 1) Heli Taftiati S.Sos., M.Pd
- 2) M. Aris Syaifuddin, S.T, M.M
- 3) Fadri Ari Sandi, M.AP
- 4) Retno Pratiwi, M.Pd., (SDN Saga 6 Kabupaten Tangerang)
- 5) Hj. Siti Laela, S. Pd., M.Pd (UPT SDN Cikande 1 Kabupaten Serang)
- 6) Salma Tuasikal, SKM (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia)
- 7) Rigil Munajat, S.P. (GIZ-Fit for School)
- 8) Aline Diah P., S.Sos., M.Kes (GIZ – Hygiene and Behaviour Change Coalition)
- 9) Shaliha Afifa, S.E., MBA (GIZ – Hygiene and Behaviour Change Coalition)
- 10) Lawrence Tjandra (Inke Maris & Associates)
- 11) Ika Pramono (Inke Maris & Associates)

Desain dan Tata Letak: Christine Lüdke (buero luedke GmbH)

Diterbitkan oleh:

Direktorat Sekolah Dasar
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Gedung E Lantai 17-18 Komplek Kemendikbudristek,
Jl. Jend. Sudirman Senayan Jakarta 10270
Telp: (021) 5725635, Faks: (021) 5725637
Laman: <http://ditpsd.kemdikbud.go.id/>

Jumlah halaman: 24 halaman

Cetakan 1, Juni 2021

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang memperbanyak karya tulis dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penulis.

Turut didukung oleh: Hygiene and Behavior Change Coalition (UK Aid dan Unilever)

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmatNya sehingga Buku Saku Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah untuk Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Masa Pandemi COVID-19 dapat di selesaikan.

Buku saku ini juga sebagai upaya mendorong peserta didik untuk membiasakan diri menjaga kesehatannya dengan menerapkan PHBS baik di lingkungan sekolah dan keluarga atau tempat tinggal, sehingga peserta didik dapat menjadi agen perubahan yang pada akhirnya PHBS dapat menjadi budaya. Buku saku ini membahas pengertian PHBS, indikator dan penerapan PHBS melalui pendekatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

Disadari sepenuhnya meskipun buku saku ini telah disusun dengan mempertimbangkan berbagai hal, namun diyakini informasi mengenai PHBS masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran dari pihak- pihak terkait sangat diharapkan.

Akhirnya, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sudah memberikan kontribusi dalam penyusunan buku saku ini. Semoga buku saku ini dapat bermanfaat bagi peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah di seluruh Indonesia.



DAFTAR ISI

> KATA PENGANTAR	3
> DAFTAR ISI	4
> PENDAHULUAN	5
<hr/>	
1. CUCI TANGAN PAKAI SABUN (CTPS)	6
<hr/>	
2. PAKAI MASKER	9
<hr/>	
3. JAGA JARAK	10
<hr/>	
4. GUNAKAN TEMPAT SAMPAH	11
<hr/>	
5. JAGA KEBERSIHAN JAMBAN	12
<hr/>	
6. PASTIKAN MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI (MKM) YANG IDEAL	14
<hr/>	
7. GOSOK GIGI	15
<hr/>	
8. GUNAKAN AIR BERSIH	16
<hr/>	
9. MINUM OBAT CACING SECARA BERKALA	17
<hr/>	
10. LAKUKAN AKTIVITAS FISIK SECARA TERATUR DENGAN CERIA	18
<hr/>	
11. KONSUMSI MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI	19



PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 masih belum berakhir, namun kebutuhan untuk melaksanakan pembelajaran tatap muka terbatas sangat diperlukan, sehingga kekhawatiran terjadinya *learning loss* bisa dihindari. Pembelajaran tatap muka terbatas sebaiknya dilakukan dengan penerapan protokol kesehatan yang ketat, salah satunya dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah.

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.

Apakah peserta didik kita baru pertama kali bersekolah atau kembali ke sekolah? Bergaul dengan banyak peserta didik lain akan membuatnya terpapar lebih banyak kuman daripada di rumah. Meskipun Anda tidak dapat mencegah kontak dengan semua kuman (dan ingat bahwa paparan terhadap beberapa kuman adalah hal yang baik), Anda dapat membantu mengurangi risiko peserta didik Anda terkena infeksi (termasuk virus COVID-19) melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah.

Munculnya sebagian penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah, ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat menjadi kunci keberhasilan pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan Usaha Kesehatan sekolah (UKS).

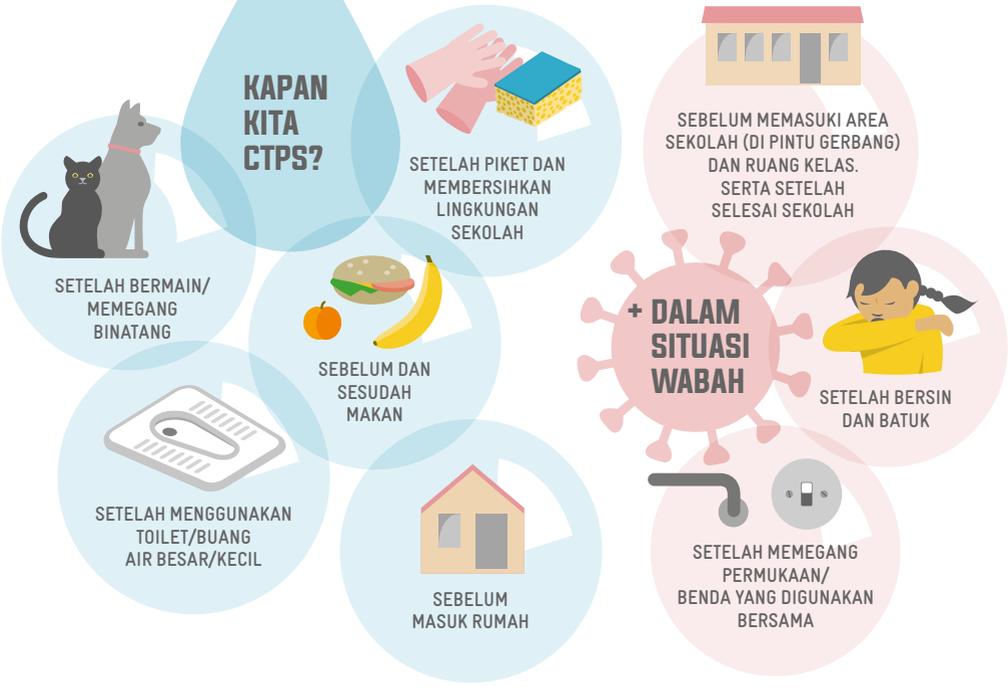
Penjelasan mengenai indikator PHBS di sekolah akan disampaikan pada bagian berikutnya dari buku saku ini.

1.



Fasilitas Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dengan air mengalir hendaknya disiapkan di gerbang sekolah, toilet/jamban, kantin, kelas, dan ditempat strategis lainnya. Tempat-tempat cuci tangan dengan jumlah yang memadai harus tersedia dan berfungsi secara baik. Sehingga peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah dapat mencuci tangan sebelum masuk sekolah dan selama berkegiatan di sekolah. Fasilitas harus dapat diakses oleh semua pengguna. Pastikan seluruh bagian tangan tercuci hingga bersih, termasuk punggung tangan, pergelangan tangan, sela-sela jari, dan kuku, setelah itu keringkan. Cucilah tangan secara teratur, terutama sebelum dan sesudah makan, setelah menggunakan toilet, setelah menyentuh hewan dan sarana umum, membuang sampah, serta setelah batuk atau bersin. Jadikan kebiasaan mencuci tangan pakai sabun menjadi budaya sekolah.

KAPAN KITA CUCI TANGAN PAKAI SABUN?



BAGAIMANA CTPS YANG BENAR?



Pastikan kran air ditutup ketika kita sedang menyabuni tangan untuk menghemat air.



Lanjutkan menggosok 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. Katup 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%

GUNAKAN PENGINGAT (STIKER/CAT)



Sumber infografik: Julie Watson, Robert Dreibelis, *Using environmental nudges to improve handwashing with soap among school children*, London School of Hygiene and Tropical Medicine, WASH in Schools Network – Unicef, GIZ, 2020

2.



PAKAI MASKER

BAGAIMANA MENGGUNAKAN MASKER DENGAN BENAR?



GUNAKAN MASKER NON-MEDIS 3 LAPIS.

TUTUPI HIDUNG DAN MULUT.

HINDARI MENYENTUH WAJAH (MULUT, MATA DAN HIDUNG).

Kita tahu bahwa COVID-19 menyebar terutama dari orang ke orang melalui tetesan kecil (*droplet*) dari saluran pernapasan. *Droplet* pernapasan ini melayang ke udara saat Anda berbicara, batuk, bersin, berteriak, atau bernyanyi. *Droplet* ini kemudian dapat mendarat di mulut, hidung, atau mata orang yang berada di dekat Anda yang mungkin menghirup *droplet* ini. 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.



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.



JIKA BATUK & BERSIN TUTUP DENGAN SIKU

3.



JAGA JARAK

BIASAKAN GERAKAN NAMASTE SEBAGAI BENTUK SAPAAN DAN SALAM HORMAT



TIDAK BERJABAT TANGAN ATAU MENCIUM TANGAN!

INGATKAN PARA PESERTA DIDIK UNTUK MEMBAWA PERALATAN PRIBADI:

- > alat tulis
- > hand sanitizer
- > botol minum
- > kotak makan
- > peralatan makan

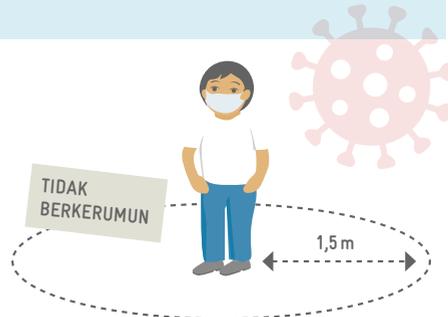
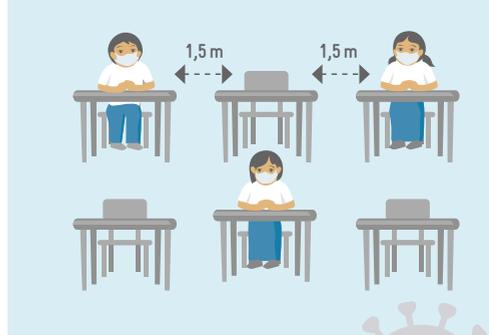
TIDAK ADA PINJAM MEMINJAM ANTAR SESAMA PESERTA DIDIK.



Pastikan peserta didik, guru dan semua warga sekolah selalu menerapkan jaga 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.

Jika memungkinkan, cat atau beri selotip di lantai untuk mendemonstrasikan jaga jarak di tempat peserta didik berbaris atau berkumpul (misalnya di depan jamban atau fasilitas cuci tangan, area kantin, dll).

ATUR KURSI DAN MEJA DI RUANG KELAS UNTUK JAGA JARAK



TIDAK BERKERUMUN

1,5m

4.



GUNAKAN 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.

PISAHKAN SAMPAH KE DALAM 3 KATEGORI



HANYA GUNAKAN TEMPAT SAMPAH TERTUTUP

5. JAGA KEBERSIHAN JAMBAN

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.

LIBATKAN PESERTA DIDIK UNTUK MENJAGA KEBERSIHAN

YUK, HIDUP BERSIH!

Jongkok dengan benar diatas jamban



YUK, HIDUP BERSIH!

Gunakan ember/gayung untuk menyiram



YUK, HIDUP BERSIH!

Jagalah toilet dalam keadaan bersih dan kering



YUK, HIDUP BERSIH!

Buanglah sampah di tempat sampah



GUNAKAN STIKER SEBAGAI PENGINGAT

TANGGUNG JAWAB

TUGAS SEDERHANA

seperti mengecek atau mengisi ulang air untuk membersihkan dan menyiram dapat dengan mudah dilakukan oleh peserta didik.

PENGECEKAN HARIAN

memastikan kualitas kebersihan dan meningkatkan kesadaran komunitas sekolah akan pentingnya memiliki fasilitas sanitasi sekolah yang bersih.

PERBAIKAN RINGAN harus segera dilakukan.

UNTUK PERBAIKAN DAN MASALAH BERAT

yang tidak dapat menggunakan sumber daya sekolah, sekolah perlu bekerja sama dengan kecamatan atau tingkat kabupaten/kota.

DOKUMENTASI YANG BENAR

memastikan bahwa tanggung jawab di dalam komunitas sekolah sudah ditentukan dan dilakukan, dan sumber daya untuk pembersihan dan perawatan juga tersedia.

PROSEDUR PEMBERSIHAN & DESINFEKSI TOILET

MENGENALKAN PROSEDUR PEMBERSIHAN & DESINFEKSI KEPADA PETUGAS KEBERSIHAN.

1. Kenakan sepatu bot karet, masker wajah, pelindung mata, dan sarung tangan.

2. Kumpulkan sampah untuk dibuang ditempat yang aman.

3. Siapkan larutan pembersih dan disinfektan, serta ember, sikat, pel, dan kain lap/spons.

4. Gunakan larutan pembersih. Sikat pijakan kloset.

5. Sikat bagian dalam kloset dengan sikat kloset, lalu siram.

6. Dengan sisa larutan pembersih, pel lantai. Lalu bilas dengan air.

7. Gunakan larutan disinfektan: Rendam lap kain. Aplikasikan pada permukaan sentuhan tinggi: KERAN, DUDUKAN TOILET DUDUK, TUAS TANGKI TOILET DUDUK, GAYUNG DAN EMBER (JIKA ADA), SAKLAR LAMPU, GAGANG PINTU, DLL.

5 menit

8. Kembalikan tempat sampah yang telah dikosongkan ke dalam toilet.

9. Cuci dan bersihkan alat yang digunakan dan simpan di tempat yang aman.

10. Lepaskan APD dan lakukan disinfeksi jika digunakan untuk pemakaian berulang.

TERAKHIR, CUCI TANGAN DENGAN SABUN DAN AIR.

5 ml pemutih = 1 sendok teh + 250 ml air

LARUTAN DISINFEKTAN

Deterjen/sabun + Air

LARUTAN PEMBERSIH

6. PASTIKAN MKM YANG IDEAL

Peserta didik perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi dan memiliki akses untuk pembuangannya serta dapat mengakses jamban, sabun dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dan privasi yang terjaga. Pihak sekolah dan orangtua hendaknya mengedukasi tentang manajemen kebersihan menstruasi sedini mungkin pada peserta didik.



ILUSTRASI JAMBAN RAMAH MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI (MKM)

7. GOSOK GIGI

Menurut World Health Organization (WHO) dan World Dental Federation (WDF), gosok gigi dengan pasta gigi berfluoride adalah cara paling praktis untuk mencegah gigi berlubang. Gigi berlubang adalah penyakit yang dialami oleh hampir semua anak usia masuk sekolah di seluruh dunia. Gigi berlubang tidak dapat sembuh dengan sendirinya. Di negara dengan pendapatan rendah, hampir seluruh kasus gigi berlubang tidak diobati. Akibatnya, lubang tersebut akan menetap seumur hidup dan mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Gigi berlubang menimbulkan rasa sakit, membuat anak-anak tidak dapat tidur nyenyak, menyulitkan mereka berkonsentrasi di kelas, mengganggu saat bermain dengan teman-teman dan menjadikan mereka sulit untuk menikmati hidup. Pada akhirnya, gigi berlubang akan menghambat perkembangan sosial anak.

CARA GOSOK GIGI



Sumber infografik: GIZ, Fit for School, 2014



8. GUNAKAN AIR BERSIH

Air bersih sangat dibutuhkan pada suatu sekolah. Jika air bersih tidak tercukupi, warga sekolah dapat beresiko terserang penyakit. Pastikan air bersih tersedia untuk keperluan sanitasi, mencuci tangan, bahan baku air minum, dan penggunaan lainnya. Untuk mendapatkan air bersih bisa dengan menggali sumur bila tidak tersedia air PDAM. Untuk pengelolaannya supaya air tersedia dan mencukupi setiap harinya bisa melibatkan seluruh warga sekolah. Ini dilakukan agar setiap orang punya rasa tanggung-jawab dan rasa membutuhkan sehingga bisa mempergunakan air seperlunya tanpa harus terbuang percuma.

KRITERIA AIR BERSIH

SYARAT FISIK:

- > air harus bersih
- > tidak keruh
- > tidak berwarna
- > tidak berbau
- > tidak berasa
- > suhu antara 10°–25° celcius (sejuk)

KUALITAS AIR BERSIH HARUS MEMENUHI PERSYARATAN (PERATURAN MENTERI KESEHATAN NO. 32 TAHUN 2017):

SYARAT KIMIAWI:

- > tidak mengandung bahan kimiawi yang mengandung racun
- > tidak mengandung zat-zat kimiawi yang berlebihan
- > cukup yodium
- > pH air antara 6,5–9,2

SYARAT BAKTERIOLOGI:

- > tidak mengandung kuman-kuman penyakit seperti disentri, kolera dan bakteri patogen penyebab penyakit



9. MINUM OBAT CACING SECARA BERKALA

Penyakit cacingan sangat sering menyerang anak-anak usia sekolah di negara berkembang. Penyakit cacingan yang dibiarkan dapat menimbulkan anemia dan mengakibatkan perkembangan mental yang kurang baik. Jika anak-anak menderita cacingan, maka mereka akan kehilangan energi dan kemampuan berkonsentrasi. Akibatnya, mereka selalu merasa lelah dan tidak dapat berpartisipasi aktif di kelas. Pergi ke sekolah menjadi kegiatan yang sangat melelahkan bagi anak yang cacingan.

MINUMLAH OBAT CACING 2 KALI DALAM SETAHUN!



Sumber infografik: GIZ, Fit for School, 2019

10. LAKUKAN AKTIVITAS FISIK SECARA TERATUR DENGAN 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.

SEDIAKAN BERBAGAI MACAM AKTIVITAS FISIK UNTUK PESERTA DIDIK



11. 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.





**DUKUNGAN UNTUK SEKOLAH ANDA:
POSTER, STIKER DAN DAFTAR PERIKSA**
<http://ditpsd.kemdikbud.go.id/hal/usaha-kesehatan-sekolah>

**UNTUK KEPALA SEKOLAH
DAN STAF PENGAJAR**



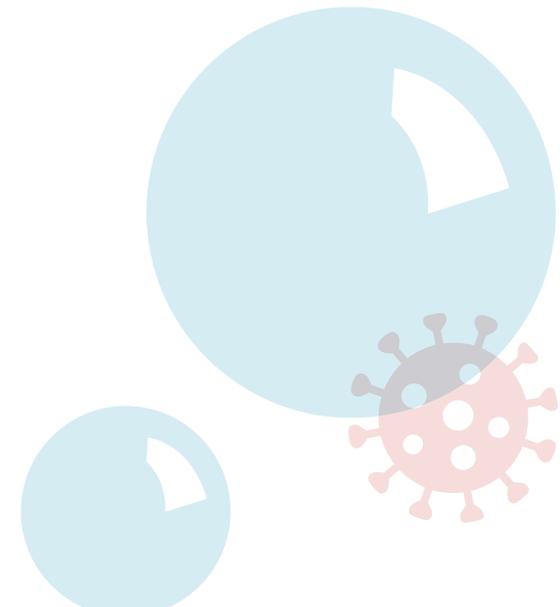
UNTUK PETUGAS KEBERSIHAN

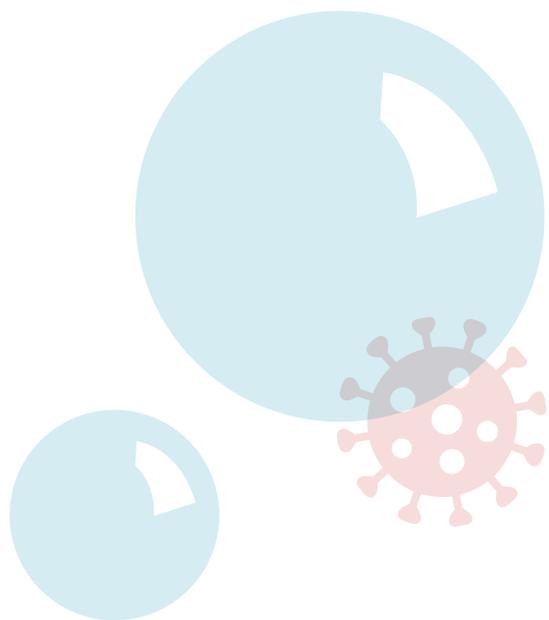


UNTUK PESERTA DIDIK



CATATAN





Direktorat Sekolah Dasar

Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Gedung E Lantai 17-18 Komplek Kemendikbudristek,
Jl. Jend. Sudirman Senayan Jakarta 10270
Telp : (021) 5725635, Faks (021) 5725637
Laman : <http://ditpsd.kemdikbud.go.id/>

ISBN 978-623-93833-2-9



 <https://web.facebook.com/ditpsd>  <http://youtube.com/ditpsdtv>  <https://www.instagram.com/ditpsd>  https://twitter.com/ditpsd_dikbud



Diimplementasikan oleh:

