

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh *Health Education metode small group discussion* terhadap pelaksanaan PHBS pada taruna di asrama Politeknik Pelayaran Surabaya dapat disimpulkan :

1. Mayoritas responden yang mendapatkan nilai dibawah  $\bar{X}$  53.65 sebesar 58,9% yang melaksanakan perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) sebelum mendapatkan *Health Education metode small group discussion* pada taruna di Politeknik Pelayaran Surabaya.
2. Mayoritas responden yang mendapatkan nilai diatas  $\bar{X}$  53.65 sebesar 91,10% yang melaksanakan perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) sesudah mendapatkan *Health Education metode small group discussion* pada taruna di Politeknik Pelayaran Surabaya.
3. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Taruna Politeknik Pelayaran Surabaya setelah dilakukan *health education metode small group discussion* lebih baik daripada sebelumnya.

#### **5.2 Saran**

Adapun saran yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Bagi Asrama Politeknik Pelayaran Surabaya  
Diharapkan hasil penelitian ini lebih mengoptimalkan penerapan *Health Education metode small group discussion* bagi semua taruna

baru yang akan tinggal di asrama dan sebagai program kerja yang baru, karena dapat memberikan dampak positif dalam peningkatan perilaku hidup sehat dan bersih taruna di Politeknik Pelayaran Surabaya.

2. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengenal dan mengetahui lebih lanjut tentang penerapan *Education* metode *small group discussion* guna meningkatkan PHBS di Politeknik Pelayaran Surabaya sebagai indikator kedisiplinan siswa taruna.

3. Bagi Responden

Diharapkan lebih mampu meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya PHBS sehingga akan tercipta lingkungan asrama yang bersih dan nyaman, serta dapat mengurangi angka kesakitan taruna.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Perawat dalam memberikan *health education* metode *small group discussion* tentang PHBS harus memperhatikan cara penyampaian yang menarik agar mudah dipahami seperti dengan pemutaran film strip atau video cara pelaksanaan PHBS, karena mengingat memberikan penyuluhan tidak mudah terutama bila materi kurang menarik.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Aziz Alimul Hidayat (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- A.Aziz Alimul Hidayat (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Surabaya: Health Books Publishing.
- Arikunto, S (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek..* Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Kesehatan RI, (2007). Rumah Tangga Sehat Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.
- Dinas Kesehatan RI, (2001). Buku Saku Pelaksanaan PHBS Bagi Masyarakat Di Wilayah Kecamatan, DEPKES RI, Surabaya.
- Ismail, S.M, (2013). Strategi Pembelajaran Agama Islam Berbasis PAIKEM. Semarang: RaSail Media Group.
- Khayyal , Ummu Rosyidah , (2007) “*Problematika Aplikasi Pendekatan Kontektual Teaching and Learning (CTL)*” Pada Pembelajaran Bidang Studi PAI di SMP N I Bojonegoro. Semarang: Perpus IAIN Walisongo.
- Notoadmodjo, (2003). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan, Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, (2005). Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, (2007). Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni, Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, (2007). Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku,, Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam, Pariani (2001). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sholekah , Nur (2009), *Implementasi Pembelajaran PAIKEM dalam Pembelajaran PAI di SDN I Cepogo Boyolali*. Semarang : Perpus IAIN Walisongo.
- Sumiati , Asra (2008), *Metode Pembelajaran*, Bandung : Wacana Prima.
- Udjianti, Wajan Juni (2010). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.

\_\_\_\_\_, Ayo Ber PHBS

<http://www.dinkesprovkepri.org/component/content/article/3-artikel-kesehatan/30-phbs>, Di akses tanggal 22 Agustus 2015 jam 08.00 WIB.

——— (2011), Pelaksanaan PHBS di sekolah, <http://skripsi.blogspot.co.id/2011/10/pelaksanaan-phbs-di-sekolah.html>, Di akses 22 Agustus 2015 jam 09.00 WIB

FilMa'had(2011), <http://nengrofiqohimuet.phbsinpesantren.blogspot.co.id/2011/06/intervensi-for-meningkatkan-phbs-fil.html> di akses 22 Sepetember jam 11.00 WIB

**Lampiran 1****LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada

Yth. Taruna Calon Responden

Di Tempat

Sebagai pernyataan Tugas Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, saya akan melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Health Education* Metode *Small Group Discussion* Terhadap Pelaksanaan Phbs Pada Taruna Di Politeknik Pelayaran”. Demi memenuhi kebutuhan tersebut, saya mohon kesediaannya untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini. Hasil pencatatan data tersebut akan dijamin kerahasiaannya.

Demikian permohonan ini saya buat, atas bantuan dan partisipasinya saya sampaikan terima kasih.

Surabaya, Desember 2015

Peneliti

**Indah Dianawati**

**Lampiran 2****FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Kami adalah mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya,

Nama : Indah Dianawati

NIM : 20141660049

Akan mengadakan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh *Health Education* Metode *Small Group Discussion* Terhadap Pelaksanaan Phbs Pada Taruna Di Politeknik Pelayaran Surabaya.

Kami mengharapkan tanggapan yang taruna berikan sesuai dengan pendapat sendiri tanpa dipengaruhi orang lain. Kami menjamin kerahasiaan data atau identitas saudara, hasil data dari partisipasi yang diberikan hanya dipergunakan untuk pengembangan Ilmu Keperawatan dan tidak dipergunakan untuk maksud lain.

Jika saudara bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, kami mohon saudara mengisi kolom dibawah ini.

Tanda tangan :

Tanggal :

No. Responden :

### Lampiran 3

#### TABEL CHEKLIST OBSERVASIONAL

##### A. DATA RESPONDEN

Inisial Responden :  
 Umur :  
 Lama Tinggal Di Asrama :

##### B. CHEKLIST OBSERVASIONAL

No	Perilaku yang dinilai	Pre		Post	
		YA	TIDAK	YA	TIDAK
<b>Observasi di kamar asrama</b>					
1	Baju tertata rapi di lemari				
2	Tempat tidur tertata rapi				
3	Sepatu tertata rapi di rak sepatu				
4	Sepatu bersih dan tidak berbau				
5	Tempat penampungan air bebas dari jentik nyamuk				
6	Jamban dalam keadaan bersih				
7	Kamar mandi dalam keadaan bersih				
8	Tidak ada sampah berserakan				
9	Semua jendela kamar dalam keadaan terbuka				
<b>Observasi di ruang makan</b>					
10	Mencuci tangan di air mengalir				
11	Mencuci tangan memakai sabun				
12	Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan				
13	Rambut bersih dan rapi				
14	Memakai baju bersih dan rapi				
15	Kuku tampak pendek dan bersih				

Pelaksana

(.....)

## Lampiran 4

**Satuan Acara Penyuluhan Tentang**  
**Pengaruh *Health Education* Metode *Small Group Discussion***  
**Terhadap Pelaksanaan PHBS Taruna**  
**Politeknik Pelayaran Surabaya**

Pokok Pembahasan	: Perilaku Hidup Sehat Bersih dan Sehat
Sasaran	: Taruna Politeknik Pelayaran Surabaya
Waktu	: 1 x 45 Menit
Tempat	: Politeknik Pelayaran Surabaya
Nama Penyuluh	: Indah Dianawati

### A. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan 1 x 45 menit, diharapkan Taruna mampu memahami dan mengerti tentang Perilaku Hidup Bersih Sehat.

### B. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan selama 1 x 45 menit tentang PHBS, diharapkan Taruna dapat:

1. Menjelaskan tentang pengertian PHBS
2. Menjelaskan tentang tujuan PHBS
3. Menjelaskan tentang manfaat PHBS
4. Menjelaskan apa saja indikator- indikator PHBS

### C. Materi Penyuluhan (Terlampir)

1. Pengertian PHBS
2. Tujuan PHBS
3. Manfaat PHBS
4. Menjelaskan apa saja indikator- indikator PHBS
  - Memelihara Rambut Agar Bersih dan Rapih
  - Memakai Pakaian Bersih dan Rapih
  - Memelihara Kuku Agar Selalu Pendek dan Bersih



- Memakai Sepatu Bersih dan Rapi
- Memberantas Jentik Nyamuk
- Menggunakan Jamban yang Bersih dan Sehat
- Menggunakan Air Bersih
- Mencuci Tangan dengan Air Mengalir dan Memakai Sabun
- Membuang Sampah ke Tempat Sampah yang Terpilah

#### D. Metode Penyuluhan

1. Ceramah
2. Diskusi kelompok
3. Tanya Jawab

#### E. Media

1. ATK
2. LCD

#### F. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap Kegiatan	Waktu	Kegiatan Penyuluhan <i>Health Education SGD</i>	Sasaran
1.	Pembukaan	5 menit	Pra interaksi . 1.Mengucapkan salam 2.Memperkenalkan diri 3. Menyampaikan tentang tujuan pokok materi 4. Meyampakaikan pokok pembahasan 5. Membagi menjadi 6 kelompok, 1 kelompok terdiri 6-8 taruna 6. Kontrak waktu	Menjawab salam Mendengarkan dan menyimak Bertanya mengenai perkenalan dan tujuan jika ada yang kurang jelas
2.	Pelaksanaan	25 menit	Kerja 1. Pengertian PHBS 2. Tujuan PHBS 3. Manfaat PHBS	Mendengarkan dan menyimak Bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas

			<p>4. Menjelaskan apa saja indikator-indikator PHBS</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kebersihan perorangan</li> <li>2. berolahraga teratur dan terukur</li> <li>3. tidak merokok di sekolah</li> <li>4. tidak menggunakan NAPZA</li> <li>5. memberantas nyamuk</li> <li>6. menggunakan jamban yang bersih dan sehat</li> <li>7. mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun</li> <li>8. membuang sampah ke tempat sampah secara terpilah</li> <li>9. mengonsumsi jajan sehat</li> <li>10. menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara setiap bulan</li> </ol> <p>Diskusi kelompok Tanya Jawab</p>	dan dimengerti
3.	Penutup	15 menit	<p>Terminasi Melakukan evaluasi Menyampaikan kesimpulan materi Mengakhiri pertemuan dan menjawab salam</p>	<p>Sasaran dapat menjawab tentang pertanyaan yang diajukan Mendengar Memperhatikan Menjawab salam</p>

## G. Evaluasi

Diharapkan taruna mampu :

1. Menjelaskan Pengertian PHBS
2. Menjelaskan Tujuan PHBS
3. Menjelaskan Manfaat PHBS
4. Menjelaskan apa saja indikator- indikator PHBS
  - kebersihan perorangan
  - berolahraga teratur dan teratur
  - tidak merokok di sekolah
  - tidak menggunakan NAPZA
  - memberantas nyamuk
  - menggunakan jamban yang bersih dan sehat
  - mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun
  - membuang sampah ke tempat sampah secara terpilah
  - mengkonsumsi jajan sehat
  - menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara setiap bulan

## **PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)**

### **A. Pengertian PHBS di sekolah**

PHBS di sekolah adalah upaya untuk memperdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat juga merupakan 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 (Depkes RI, 2007).

### **B. Tujuan PHBS**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah mempunyai tujuan yakni:

Tujuan Umum:

Memperdayakan setiap siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tau, mau, dan mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan dengan menerapkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat.

Tujuan Khusus:

- a) Meningkatkan pengetahuan tentang PHBS bagi setiap siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah.
- b) Meningkatkan peran serta aktif setiap siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah ber PHBS di sekolah.

- c) Memandirikan setiap siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah ber PHBS.

### **C. Manfaat PHBS**

Manfaat bagi siswa:

- a) Meningkatkan kesehatannya dan tidak mudah sakit
- b) Meningkatkan semangat belajar
- c) Meningkatkan produktivitas belajar
- d) Menurunkan angka absensi karena sakit

Manfaat bagi warga sekolah:

- a) Meningkatnya semangat belajar siswa berdampak positif terhadap pencapaian target dan tujuan
- b) Menurunnya biaya kesehatan yang harus dikeluarkan oleh orangtua
- c) Meningkatnya citra sekolah yang positif

Manfaat bagi sekolah:

- a) Adanya bimbingan teknis pelaksanaan pembinaan PHBS di sekolah
- b) Adanya dukungan buku pedoman dan media promosi PHBS di sekolah

Manfaat bagi masyarakat

- a) Mempunyai lingkungan sekolah yang sehat
- b) Dapat mencontoh perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan oleh sekolah

Manfaat bagi pemerintah provinsi/kabupaten/kota

- a) Sekolah yang sehat menunjukkan kinerja dan citra pemerintah provinsi/kabupaten/kota yang baik

- b) Dapat dijadikan pusat pembelajaran bagi daerah lain dalam pembinaan PHBS di sekolah

#### **D. Indikator PHBS di Sekolah**

##### **1. Kebersihan perorangan(kuku,rambut,pakaian)**

Kebersihan perorangan meliputi beberapa hal seperti mencuci rambut secara teratur dan menyisirnya sehingga terlihat rapih. Rambut yang bersih adalah rambut yang tidak kusam, tidak berbau, dan tidak berketu. Memakai baju yang tidak ada kotorannya, tidak berbau, dan rapih. Pakaian yang bersih dan rapih diperoleh dengan mencuci baju setelah dipakai dan dirapikan dengan disetrika. Memotong kuku sebatas ujung jari tangan secara teratur dan membersihkannya sehingga tidak hitam/kotor. Memakai sepatu yang tidak ada kotoran menempel pada sepatu, rapih misalnya ditalikan bagi sepatu yang bertali. Sepatu bersih diperoleh bila sepatu dibersihkan setiap kali sepatu kotor

##### **2. Berolahraga Teratur dan Terukur**

Siswa/Guru sekolah lainnya melakukan olahraga/aktivitas fisik secara teratur minimal tiga kali seminggu selang sehari. Olahraga teratur dapat memelihara kesehatan fisik dan mental serta meningkatkan kebugaran tubuh sehingga tubuh tetap sehat dan tidak mudah jatuh sakit. Olahraga dapat dilakukan di halaman secara bersama-sama, di ruangan olahraga khusus (bila tersedia), dan juga di ruangan kerja bagi guru/karyawan sekolah berupa senam ringan dikala istirahat sejenak dari kesibukan kerja. Sekolah diharapkan membuat jadwal teratur untuk berolahraga bersama serta menyediakan alat/sarana untuk berolahraga

### 3. Tidak Merokok di Sekolah

Anak sekolah/guru/masyarakat sekolah tidak merokok di lingkungan sekolah. Merokok berbahaya bagi kesehatan perokok dan orang yang berada di sekitar perokok. Dalam satu batang rokok yang diisap akan dikeluarkan 4000 bahan kimia berbahaya diantaranya: Nikotin (menyebabkan ketagihan dan kerusakan jantung serta pembuluh darah); Tar (menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker) dan CO (menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen sehingga sel-sel tubuh akan mati). Tidak merokok di sekolah dapat menghindarkan anak sekolah/guru/masyarakat sekolah dari kemungkinan terkena penyakit-penyakit tersebut diatas. Sekolah diharapkan membuat peraturan dilarang merokok di lingkungan sekolah. Siswa/guru/masyarakat sekolah bisa saling mengawasi diantara mereka untuk tidak merokok di lingkungan sekolah dan diharapkan mengembangkan kawasan tanpa rokok/kawasan bebas asap rokok.

### 4. Tidak Menggunakan NAPZA

Anak sekolah/guru/masyarakat sekolah tidak menggunakan NAPZA (Narkotika Psikotropika Zat Adiktif). Penggunaan NAPZA membahayakan kesehatan fisik maupun psikis pemakainya.

### 5. Memberantas Jentik Nyamuk

Upaya untuk memberantas jentik di lingkungan sekolah yang dibuktikan dengan tidak ditemukan jentik nyamuk pada: tempat-tempat penampungan air, bak mandi, gentong air, vas bunga, pot bunga/alas pot bunga, wadah pembuangan air dispenser, wadah pembuangan air kulkas,

dan barang-barang bekas/tempat yang bisa menampung air yang ada di sekolah. Memberantas jentik di lingkungan sekolah dilakukan dengan pemberantasan sarang nyamuk (PSN) melalui kegiatan: menguras dan menutup tempat-tempat penampungan air, mengubur barang-barang bekas, dan menghindari gigitan nyamuk. Dengan lingkungan bebas jentik diharapkan dapat mencegah terkena penyakit akibat gigitan nyamuk seperti demam berdarah, cikungunya, malaria, dan kaki gajah. Sekolah diharapkan dapat membuat pengaturan untuk melaksanakan PSN minimal satu minggu sekali.

#### 6. Menggunakan Jamban yang Bersih dan Sehat

Anak sekolah/guru/masyarakat sekolah menggunakan jamban/WC/kakus leher angsa dengan tangki septic atau lubang penampungan kotoran sebagai pembuangan akhir saat buang air besar dan buang air kecil. Menggunakan jamban yang bersih setiap buang air kecil ataupun buang air besar dapat menjaga lingkungan di sekitar sekolah menjadi bersih, sehat, dan tidak berbau. Disamping itu tidak mencemari sumber air yang ada disekitar lingkungan sekolah serta menghindari datangnya lalat atau serangga yang dapat menularkan penyakit seperti: diare, disentri, tipus, kecacingan, dan penyakit lainnya. Sekolah diharapkan menyediakan jamban yang memenuhi syarat kesehatan dalam jumlah yang cukup untuk seluruh siswa serta terpisah antara siswa laki-laki dan perempuan. Perbandingan jamban dengan pemakai adalah 1:30 untuk laki-laki dan 1:20 untuk perempuan.



## 7. Mencuci Tangan dengan Air Mengalir dan Memakai Sabun

Sekolah/guru/masyarakat sekolah selalu mencuci tangan di air mengalir dan menggunakan sabun setiap sebelum dan sesudah makan, sesudah buang air besar/sesudah buang air kecil, setelah dari kamar mandi, sesudah beraktivitas, setelah batuk atau bersin atau setiap kali tangan kotor. Air bersih yang mengalir akan membuang kuman-kuman yang ada pada tangan yang kotor, sedangkan sabun selain membersihkan kotoran juga dapat membunuh kuman yang ada di tangan. Diharapkan tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman serta dapat mencegah terjadinya penularan penyakit seperti: diare, disentri, kolera, tipus, kecacingan, penyakit kulit, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), dan flu burung. Anak sekolah/guru/masyarakat sekolah menggunakan air bersih untuk kebutuhan sehari-hari di lingkungan sekolah. Sekolah diharapkan menyediakan sumber air yang bisa berasal dari air sumur terlindung, air pompa, mata air terlindung, penampungan air hujan, air ledeng, dan air dalam kemasan (sumber air berasal dari sumur pompa, sumur, mata air terlindung berjarak minimal 10 meter dari tempat penampungan kotoran atau limbah/WC). Air diharapkan tersedia dalam jumlah yang memenuhi kebutuhan dan tersedia setiap saat.

## 8. Membuang Sampah ke Tempat Sampah yang Terpilah

Anak sekolah/guru/masyarakat sekolah membuang sampah ke tempat sampah yang tersedia. Diharapkan tersedia tempat sampah yang terpilah antara sampah organik, non-organik, dan sampah bahan berbahaya. Sampah selain kotor dan tidak sedap dipandang juga

mengandung berbagai kuman penyakit. Membiasakan membuang sampah pada tempat sampah yang tersedia akan sangat membantu anak sekolah/guru/masyarakat sekolah terhindar dari berbagai kuman penyakit.

#### 9. Mengonsumsi Jajanan Sehat dari Kantin Sekolah

Anak sekolah/guru/masyarakat sekolah mengonsumsi jajanan sehat dari kantin/warung sekolah atau bekal yang dibawa dari rumah. Sebaiknya sekolah menyediakan warung sekolah sehat dengan makanan yang mengandung gizi seimbang dan bervariasi, sehingga membuat tubuh sehat dan kuat, angka absensi anak sekolah menurun, dan proses belajar berjalan dengan baik.

#### 10. Menimbang Berat Badan dan Mengukur Tinggi Badan Setiap Bulan

Siswa ditimbang berat badan dan diukur tinggi badan setiap bulan agar diketahui tingkat pertumbuhannya. Hasil penimbangan dan pengukuran dibandingkan dengan standar berat badan dan tinggi badan sehingga diketahui apakah pertumbuhan siswa normal atau tidak normal.