

Cegah Diare Sejak Dini Dengan Cara Hidup Sehat Di Sekolah Dasar
Prevent Diarrhea Early With Healthy Living In Primary School
Muh. Ikbal Arif, Budirman*

Jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekkes Kemenkes Makassar

*Korespondensi e-mail: budirman@poltekkes-mks.ac.id

ABSTRACT

A health education program on diarrhea prevention through Healthy and Clean Living Behavior (PHBS) was conducted at Inpres Cilallang Elementary School, Makassar City, on September 27, 2024. The activity aimed to increase students' knowledge regarding diarrhea, its symptoms, causes, and early prevention efforts. The implementation methods included delivering materials through demonstrations, PowerPoint presentations, animated videos, brochure distribution, and post-test evaluations to assess participants' understanding. Evaluation results showed that 80% of respondents understood the definition, symptoms, and effective prevention methods of diarrhea, such as proper handwashing and maintaining environmental cleanliness. There was a significant improvement in students' understanding after the outreach, increasing from an average of 35–42% to 80–85%, indicating the effectiveness of interactive and visual approaches in health education. It is hoped that this activity will foster awareness and healthy living behaviors among students, which can positively impact the reduction of diarrhea cases in both the school environment and the surrounding community.

Keywords : Diarrhea, PHBS, Health Education, Primary School

ABSTRAK

Program penyuluhan pencegahan diare melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilaksanakan di Sekolah Dasar Inpres Cilallang, Kota Makassar, pada tanggal 27 September 2024. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang penyakit diare, gejala yang muncul, faktor penyebabnya, serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan sejak dini. Metode pelaksanaan mencakup penyampaian materi melalui demonstrasi, presentasi PowerPoint, video animasi, distribusi brosur, dan evaluasi post-test untuk mengukur tingkat pemahaman peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebanyak 80% responden memahami definisi dan gejala diare serta cara-cara pencegahannya, seperti mencuci tangan dengan benar dan menjaga kebersihan lingkungan. Peningkatan pemahaman ini terjadi secara signifikan setelah penyuluhan, dari rata-rata 35–42% menjadi 80–85%, menandakan efektivitas pendekatan interaktif dan visual dalam proses edukasi kesehatan. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan dapat membentuk kesadaran dan perilaku hidup sehat di kalangan siswa yang berdampak positif pada pengurangan angka kejadian diare di lingkungan sekolah maupun masyarakat sekitarnya.

Kata Kunci : Diare, PHBS, Penyuluhan Kesehatan, Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Diare merupakan suatu penyakit yang membuat penderitanya sering buang air besar, dengan kondisi tinja yang encer. Pada umumnya, diare terjadi akibat makanan dan minuman yang terpapar virus, bakteri, atau parasit. Diare merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Berdasarkan data informasi profil kesehatan Indonesia tahun 2017 dari Kemenkes RI, jumlah kasus diare seluruh Indonesia adalah sekitar 7 juta, dan paling banyak terjadi di provinsi Jawa Barat dengan 1,2 juta kasus.

Penyakit diare merupakan jenis penyakit menular dan masih mewabah di Kota Makassar. Hal ini disebabkan karena penyakit diare adalah penyakit kompleks dimana berbagai faktor ikut berperan aktif. Beberapa faktor yang dimaksud yaitu diantaranya masih buruknya kondisi sanitasi dasar seperti sarana air bersih, fasilitas jamban, sarana tempat pembuangan sampah, dan saluran pembuangan air limbah (SPAL) (Irma, U.A. 2014). Disamping itu penyakit diare juga dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran akan higiene atau kebersihan perorangan, status ekonomi (pendapatan keluarga), dan sanitasi makanan.

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan dan Bidang Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan (P2PL) Dinas Kesehatan Kota Makassar menunjukkan bahwa Kota Makassar termasuk salah satu kota dengan kasus diare tertinggi. Dimana jumlah kasus pada tahun 2012 sebanyak 29.265 kasus. Tahun 2013-2014 mengalami penurunan yang signifikan dengan jumlah kasus yakni 28.908 dan 26.485 kasus. Tahun 2015 kasus diare mengalami peningkatan sebanyak 28.257 kasus. Sedangkan berdasarkan golongan umur kasus diare dari tahun 2012-2015, banyak diderita oleh umur > 5 tahun. Faktor sanitasi dasar dan perilaku hygiene perorangan merupakan faktor pemicu tetapi sekaligus juga dapat menjadi kunci utama pengendalian penyakit diare.

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka diare di Makassar meliputi sanitasi dasar yang buruk, seperti kurangnya akses air bersih, fasilitas jamban yang tidak memadai, serta sistem pembuangan sampah dan limbah yang tidak tertata dengan baik. Selain

itu, rendahnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya kebersihan perorangan dan sanitasi makanan turut memperparah situasi ini.

Sekolah dasar sebagai salah satu lingkungan tempat anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya memiliki peran penting dalam upaya pencegahan diare. Melalui program penyuluhan yang terstruktur, siswa dapat dibekali pengetahuan tentang cara mencegah diare, seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan lingkungan, dan mengonsumsi makanan sehat. Dengan demikian, diharapkan angka kejadian diare dapat ditekan dan kesehatan siswa dapat terjaga dengan baik.

METODE PELAKSANAAN

Tempat dan Waktu

Pelaksanaan Kegiatan dilaksanakan *pada* tanggal 27 September 2024, di Jl. Cilallang No. 30, bua Kana. Kec. Rappocini, Kota Makassar Sulawesi Selatan *bertempat di* SD Inpres Cilallang di Kota Makassar.

Metode Pelaksanaan

1. ***Penyuluhan Awal*** : Pertama kali tim memperkenalkan diri dan mengajak siswa/i berdiri untuk melakukan tepuk semangat sebelum masuk ke materi penyuluhan.
2. ***Presentasi Materi*** : Materi penyuluhan disampaikan melalui demonstrasi, presentasi PowerPoint, video animasi, distribusi brosur, dan pembagian kuesioner.
3. ***Demonstrasi*** : Demonstrasi cara cuci tangan yang baik dan benar
4. ***PowerPoint dan Video Animasi*** : Presentasi visual yang menarik untuk menjelaskan definisi, gejala, penyebab, dan cara pencegahan diare.

Khalayak Sasaran

Siswa-siswi Sekolah Dasar, khususnya SD Inpres Cilallang di Kota Makassar.

Indikator Keberhasilan

Hasil dari program penyuluhan ini diharapkan setelah pelaksanaan adalah:

1. ***Penyuluhan Tentang Penyakit Diare***: 80% responden memahami tentang apa itu penyakit diare dan gejalanya.
2. ***Sasaran Khalayak*** : Siswa-siswi Sekolah Dasar, khususnya SD Inpres Cilallang di Kota Makassar
3. ***Upaya Pencegahan*** : 80% responden memahami cara-cara pencegahan diare, seperti cuci tangan yang baik dan benar, menjaga kebersihan, dll.

Metode Evaluasi

Evaluasi capaian target ini dilakukan melalui survei post-test yang berisi edukasi materi mengenai penyakit diare. Evaluasi ini mengukur pemahaman siswa mengenai, Definisi dan gejala diare dan Cara pencegahan diare (misalnya, mencuci tangan yang benar dan menjaga kebersihan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pencegahan penyakit diare yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Inpres Cilallang, Kota Makassar, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai penyakit diare, gejala-gejala yang muncul, serta upaya-upaya pencegahan yang dapat dilakukan sejak dini. Dalam pelaksanaan kegiatan ini, terdapat dua indikator utama yang menjadi target capaian, yaitu 80% responden memahami definisi dan gejala penyakit diare, serta 80% responden memahami cara-cara pencegahan diare seperti mencuci tangan dengan benar dan menjaga kebersihan lingkungan. Evaluasi hasil menunjukkan bahwa kedua target tersebut telah tercapai secara signifikan.

Tabel 1. Target yang diharapkan setelah pelaksanaan

No	Kegiatan	Target
1.	Penyuluhan Tentang Penyakit Diare.	80% Responden memahami tentang : Apa itu penyakit diare Gejala penyakit diare
2.	Penyuluhan tentang pencegahan penyakit diare	80% Responden memahami tentang : Cuci tangan yang baik dan benar Menjaga Kebersihan

Sumber : data primer

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman awal kepada siswa mengenai penyakit diare, gejala-gejala yang muncul, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan sejak dini. Dengan pendekatan edukatif dan interaktif, program ini dirancang agar siswa tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga dapat mempraktikkan perilaku hidup sehat secara mandiri dan berkelanjutan.

Sebelum pelaksanaan kegiatan, tingkat pemahaman siswa terhadap materi penyuluhan masih rendah, yaitu berkisar antara 35% hingga 42%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki cukup informasi atau edukasi sebelumnya mengenai penyakit diare. Faktor-faktor yang menyebabkan kurangnya pengetahuan ini bisa berasal dari minimnya akses terhadap informasi kesehatan yang relevan dan mudah dipahami oleh anak-anak usia sekolah dasar. Selain itu, kurangnya kesadaran akan pentingnya kebersihan perorangan dan sanitasi lingkungan juga menjadi salah satu kendala dalam pencegahan penyakit diare di kalangan siswa.

Namun, setelah penyuluhan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai metode interaktif dan edukatif seperti demonstrasi langsung cara cuci tangan yang baik dan benar, pemutaran video animasi, presentasi PowerPoint, dan pembagian brosur, terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada tingkat pemahaman siswa. Hasil evaluasi post-test menunjukkan bahwa sebanyak 80% hingga 85% siswa memahami definisi penyakit diare, gejala-gejalanya, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan. Penyampaian materi melalui pendekatan visual dan praktik langsung terbukti efektif dalam menarik perhatian siswa dan mempermudah proses pemahaman mereka.

Salah satu aspek penting dari kegiatan ini adalah penyuluhan tentang penyakit diare. Tujuan utamanya adalah agar siswa dapat memahami apa itu diare, bagaimana gejala-gejalanya, dan apa saja faktor-faktor yang dapat menyebabkannya. Diare sendiri merupakan kondisi dimana seseorang mengalami buang air besar lebih dari tiga kali dalam sehari dengan konsistensi tinja yang encer. Penyakit ini umumnya disebabkan oleh konsumsi makanan atau minuman yang terkontaminasi bakteri, virus, atau parasit. Gejala yang sering muncul meliputi sakit perut, mual, muntah, demam, dan dehidrasi. Dengan memahami hal ini, siswa diharapkan dapat lebih waspada dan cepat merespons jika ada teman atau keluarganya yang mengalami gejala diare.

Selanjutnya, penyuluhan juga membahas tentang upaya pencegahan diare, terutama yang bersifat preventif dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu metode pencegahan yang sangat efektif adalah mencuci tangan dengan benar, terutama sebelum makan dan setelah menggunakan jamban. Demonstrasi langsung yang dilakukan selama kegiatan memberikan kesempatan bagi siswa untuk melihat dan mempraktikkan cara cuci tangan yang benar, yaitu dengan menggunakan sabun, air mengalir, dan menggosok tangan selama minimal 20 detik. Selain itu, pentingnya menjaga kebersihan lingkungan, seperti membersihkan tempat sampah, tidak membuang sampah sembarangan, dan menjaga kebersihan makanan juga menjadi fokus utama dalam penyuluhan ini.

Metode penyampaian materi yang digunakan dalam kegiatan ini sangat beragam dan dirancang untuk menyesuaikan dengan kemampuan dan preferensi belajar siswa usia sekolah dasar. Penggunaan media audiovisual seperti video animasi dan PowerPoint membantu memperkuat pesan edukasi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. Selain itu, sesi tanya jawab dan diskusi interaktif memungkinkan siswa untuk aktif berpartisipasi dan mengajukan pertanyaan mengenai topik yang sedang dibahas. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan

pemahaman siswa, tetapi juga membantu membangun rasa percaya diri dan tanggung jawab dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungan sekitar.

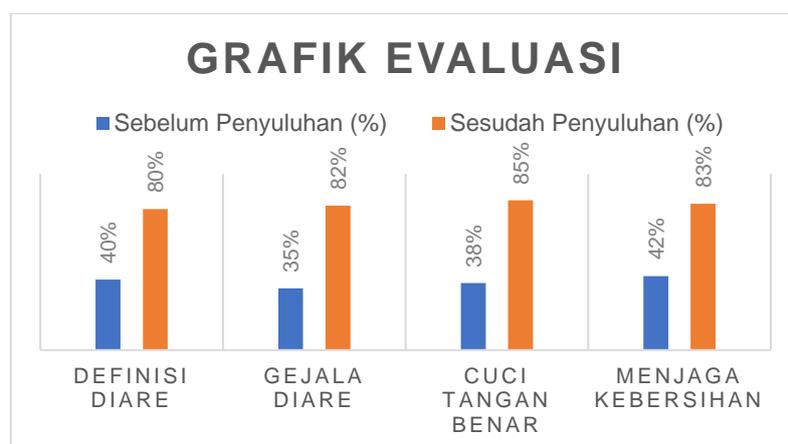
Evaluasi hasil kegiatan dilakukan melalui survei post-test yang mencakup beberapa pertanyaan tentang definisi diare, gejala-gejala yang muncul, dan langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan. Survei ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana siswa memahami materi yang telah disampaikan. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas siswa (sekitar 80–85%) berhasil memahami semua aspek yang menjadi target penyuluhan. Ini menandakan bahwa strategi penyampaian materi yang digunakan sangat efektif dalam menciptakan kesadaran dan pengetahuan yang cukup baik di antara siswa.

Keberhasilan kegiatan ini tidak hanya terletak pada pencapaian target pengetahuan, tetapi juga pada respon positif yang diberikan oleh siswa selama pelaksanaan penyuluhan. Banyak siswa yang antusias mengikuti setiap tahapan kegiatan, termasuk saat melakukan demonstrasi cuci tangan dan menonton video animasi. Mereka juga aktif dalam sesi tanya jawab dan tampak tertarik dengan informasi yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan sangat cocok untuk audiens usia sekolah dasar dan dapat menjadi contoh yang baik untuk program-program edukasi kesehatan lainnya.

Dengan hasil yang dicapai, kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat menjadi awal dari perubahan perilaku jangka panjang di kalangan siswa. Pemahaman yang baik tentang penyakit diare dan cara mencegahnya dapat membantu siswa menjaga kesehatan diri dan lingkungan mereka secara mandiri. Dalam jangka panjang, diharapkan angka kejadian diare di lingkungan sekolah dan masyarakat sekitarnya dapat ditekan secara signifikan. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi bagian dari upaya pemerintah dan lembaga kesehatan dalam memperbaiki masalah sanitasi dan kesehatan lingkungan di wilayah Kota Makassar.

Di samping itu, pentingnya kolaborasi antara pihak sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan dalam mendukung keberlanjutan program penyuluhan ini tidak boleh diabaikan. Dengan adanya komunikasi yang baik dan partisipasi aktif dari semua pihak, maka pesan-pesan kesehatan yang telah disampaikan dapat lebih mudah diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua, misalnya, dapat memastikan bahwa anak-anak mereka menerapkan pola hidup sehat di rumah, seperti menjaga kebersihan pribadi dan konsumsi makanan bergizi. Sementara itu, pihak sekolah dapat terus memberikan ruang bagi kegiatan edukasi kesehatan, baik melalui program rutin maupun kegiatan ekstra kurikuler.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan yang disampaikan dengan metode yang tepat dan partisipatif dapat memberikan dampak yang signifikan pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat—khususnya anak-anak—tentang pentingnya menjaga kebersihan dan mencegah penyakit berbasis lingkungan seperti diare. Dengan pendekatan yang kreatif, informatif, dan berkelanjutan, program penyuluhan ini tidak hanya membentuk generasi yang sehat, tetapi juga mendorong terciptanya lingkungan yang lebih bersih dan sehat untuk masa depan yang lebih baik.



Gambar 1. Grafik Pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan.



Gambar 2. Penyampaian Materi Penyuluhan



Gambar 3 Foto Bersama Siswa/i dan Kepala Sekolah

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Program penyuluhan pencegahan diare melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan telah berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang penyakit diare, gejala-gejalanya, serta cara pencegahan yang efektif. Kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu memahami konsep dasar diare, tanda-tanda yang umum muncul, dan langkah-langkah sederhana namun penting untuk mengurangi risiko terkena penyakit tersebut. Salah satu fokus utama dari penyuluhan adalah memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya mencuci tangan dengan benar serta menjaga kebersihan lingkungan sebagai upaya preventif. Peningkatan kesadaran dan pemahaman ini tercermin dari respon positif siswa terhadap materi yang disampaikan, baik melalui presentasi visual, demonstrasi langsung, maupun diskusi interaktif. Pendekatan edukatif yang digunakan membantu siswa lebih mudah memahami informasi kesehatan yang kompleks, sehingga mereka dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan dapat terbentuk budaya hidup sehat yang berkelanjutan, tidak hanya di lingkungan sekolah, tetapi juga di rumah dan masyarakat sekitarnya.

Saran

Untuk mendukung keberlanjutan program ini, disarankan agar siswa terus menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah, sementara bagi mahasiswa atau pelaksana penyuluhan, diminta untuk menyusun laporan yang lebih lengkap dan sistematis sebagai bahan referensi kegiatan serupa di masa depan. Selain itu, perlu adanya kerja sama antara sekolah, orang tua, dan instansi kesehatan setempat dalam mempertahankan dan mengembangkan budaya hidup sehat di lingkungan masyarakat.

REFERENSI

- Amalia, S., & Setiawan, H. (2024). Inovasi Media Pembelajaran Digital untuk Edukasi PHBS di Sekolah Dasar. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, *12*(1), 55-63.
- Global Burden of Disease Collaborative Network. (2020). Global Burden of Diarrhoeal Diseases in Children Under 15. *Lancet Global Health*, *8*(5), e682-e693.
- Hapsari, D., et al. (2021). Intervensi Penyuluhan Kesehatan untuk Meningkatkan PHBS di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, *9*(3), 210-218.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Pedoman pencegahan penyakit diare di Indonesia. Di akses pada 10 februari 2024
- Kemendes RI & Kemdikbud. (2020). Buku Saku PHBS di Sekolah untuk Guru dan Orang Tua. Jakarta: Kemendes RI.
- Prasetyo, B., et al. (2023). Evaluasi Program PHBS di Sekolah Dasar: Studi Kasus di Kota Makassar. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, *15*(1), 34-42.
- Prasetyowati, H., & Budiharto, M. (2018). Efektivitas Edukasi dalam pencegahan penyakit diare pada Masyarakat di Desa Kaliwungu Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2), 63-71. Di akses pada 10 februari 2024
- Putri, R. A., & Wijaya, S. (2022). Hubungan Perilaku Cuci Tangan dengan Kejadian Diare pada Siswa SD di Daerah Urban. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *10*(1), 45-53.
- Rahayu, R., & Hidayat, T. (2018). Pengaruh Pengetahuan dan Sikap terhadap Perilaku Pencegahan diare pada Siswa Kelas V SDN A Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(5), 214-221. Di akses pada 10 februari 2024
- Saputra, E., & Nurhayati. (2022). Pengaruh Program "Ayo Cuci Tangan Pakai Sabun" terhadap Penurunan Kasus Diare di SD Wilayah Pesisir. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, *17*(2), 89-97.
- Suroso, T., & Hadisaputro, S. (2016). Peran masyarakat dalam upaya pencegahan diare di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(5), 452-459. Di akses pada 10 februari 2024
- UNICEF. (2020). Water, Sanitation and Hygiene (WASH) in Schools. Diakses dari <https://www.unicef.org/wash/schools>. Di akses pada 10 februari 2024
- UNICEF Indonesia. (2020). WASH in Schools: Baseline Report on Water, Sanitation, and Hygiene in Indonesian Primary Schools. Jakarta: UNICEF. Di akses pada 10 februari 2024
- WHO Southeast Asia. (2019). Preventing Diarrhoea Through Better Water, Sanitation and Hygiene. New Delhi: WHO Regional Office for South-East Asia. Di akses pada 10 februari 2024
- Yulianti, R., & Fauzi, A. (2021). Peran Guru dalam Meningkatkan Kesadaran PHBS untuk Pencegahan Diare. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Masyarakat*, *8*(2), 156-164.