

# Gerakan Hidup Sehat Di Sekolah Bersama Para Dokter Cilik

**Qurratul Aini <sup>1</sup>, Nur Hidayah <sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>: Program Studi Magister Manajemen Rumah Sakit, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Tamantirto Kasihan Bantul 55183  
 Email: [q.ainiomy@gmail.com](mailto:q.ainiomy@gmail.com)

## Abstrak

SD Muhammadiyah Condongcatur adalah salah satu sekolah dasar yang berada di Gorongan, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta. SD ini merupakan salah satu sekolah favorit. Terbukti, banyak siswanya menjuarai berbagai cabang lomba dari tingkat kecamatan, kabupaten, provinsi, nasional, dan internasional. SD ini merupakan alternatif bagi warga yang tinggal di Gorongan, untuk menyekolahkan putra-putrinya di sini. Dari tahun ke tahun animo masyarakat yang ingin masuk ke SD Muhammadiyah Condongcatur makin tinggi. Kemudian untuk mengantisipasi hal tersebut, SD Muhammadiyah membuka cabang di: SD Muhammadiyah Condongcatur di Kadisoka, SD Muhammadiyah Condongcatur di Pakem Sleman, SD Muhammadiyah Condongcatur di Prambanan. Kurikulum berbasis Kompetensi telah diserap dan diadopsi oleh SD Muhammadiyah Condongcatur sejak mulai dicetuskannya penerapan mini pilot proyek pelaksanaan Kurikulum berbasis Kompetensi tahun 2001, dan salah satu sekolah yang diamanati untuk menerpakan proyek tersebut adalah SD Muhammadiyah Condongcatur. Namun kami tidak semata-mata menerapkannya secara murni, oleh karenanya Kurikulum berbasis Kompetensi tersebut hanyalah bagian dari acuan dalam mengkaji kurikulum yang terbaik. Maka setelah mengkaji ulang kami (SD Muhammadiyah Condongcatur) memutuskan untuk mengembangkan Kurikulum sendiri, yang dinamakan "Kurikulum SD Muhammadiyah Condongcatur yang Berbasis Kompetensi", yakni: hasil dari perpaduan Kurikulum Berbasis Kompetensi, Kurikulum Depdiknas, dan Kurikulum Persyarikatan Muhammadiyah. SD Muhammadiyah Condongcatur telah memiliki UKS Ibnu Sina yang lengkap dengan fasilitas dan memiliki tampilannya yang unik dan menarik seperti ruang pemeriksaan dokter anak di rumah sakit. Tahun lalu SD Muhammadiyah Condongcatur mendapatkan juara 1 lomba sekolah sehat tingkat Propinsi DIY dan akan melaju ke tingkat nasional pada bulan Maret 2019.

**Kata Kunci:** Promosi Kesehatan, Usaha Kesehatan Sekolah, Dokter Cilik

## Pendahuluan

Sasaran Pembangunan Milenium (Millennium Development Goals atau disingkat dalam MDGs), hasil kesepakatan kepala negara dan perwakilan dari 189 negara Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) yang telah dijalankan mulai September 2000, memiliki beberapa poin sasaran salah satunya yaitu tercapainya kesejahteraan rakyat dan pembangunan masyarakat pada 2015 (Bappenas, 2004). Pencapaian kesejahteraan rakyat didukung oleh kesehatan masyarakat salah

satunya meliputi kesehatan anak-anak. Kesehatan masyarakat merupakan salah satu modal pokok dalam rangka kemajuan kehidupan bangsa.

Jumlah anak memiliki persentasi yang cukup besar yaitu 30% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 73 Juta orang dan usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sehingga berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS, baik di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Saat ini di Indonesia terdapat lebih dari 250.000 baik dari sekolah negeri, swasta maupun sekolah agama.

Sekolah selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran juga dapat menjadi ancaman penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik. Lebih dari itu, usia sekolah bagi anak juga merupakan masa rawan terserang berbagai penyakit. Ada beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah yaitu : Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan, membuang sampah pada tempatnya.

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan kebersihan dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai mikroorganisme sebagai sumber penyakit. Mencuci tangan dengan sabun dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit, hal ini dilakukan karena tangan seringkali menjadi pembawa mikroorganisme dan menyebabkan mikroorganisme berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun kontak tidak langsung (menggunakan permukaan-permukaan lain seperti handuk, gelas, dan lain sebagainya).

Selain mencuci tangan, menggosok gigi adalah tindakan yang perlu diajarkan kepada anak-anak sehingga dapat menjadi suatu kebiasaan yang baik dan sehat. Menggosok gigi merupakan cara yang paling mudah dan efektif untuk menjaga kebersihan gigi dan gusi dari plak dan sisa makanan. Menyikat gigi harus dilakukan dengan baik dan benar agar debris atau sisa makanan benar-benar dapat dihilangkan dari permukaan gigi.

World Health Organization (WHO) pada tahun 2003 menyatakan bahwa angka kejadian karies pada anak-anak adalah sebesar 60-90% (Kompas, 2009). Menurut survey yang dilakukan oleh Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT, 2004), prevalensi karies di Indonesia mencapai angka yang cukup tinggi yaitu 90,05%. Jumlah penderita karies di Indonesia didominasi oleh anak kelompok usia kurang dari 12 tahun sebesar 76,2% atau delapan dari sepuluh anak Indonesia mengalami masalah gigi berlubang yang disebabkan oleh kebiasaan menyikat gigi yang salah (Dumiyani, 2012). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Notohartoyo (2011) kebiasaan menyikat gigi 90% berpengaruh terhadap risiko kejadian karies gigi. Selain itu Cacingan : 40-60% (Profil Dep Kes Tahun 2005).

Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (usia 6-10), ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Promosi Kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui proses pembelajaran bersama masyarakat, khususnya masyarakat pendidikan di sekolah. Promosi kesehatan ini dilakukan agar mereka dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber pada masyarakat, sesuai dengan kondisi sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan secara internal maupun lingkungannya yang berwawasan kesehatan. Dalam konteks menolong diri sendiri dimaksudkan bahwa masyarakat sekolah mampu berperilaku mencegah timbulnya masalah-masalah kesehatan, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan serta mampu pula mengatasi apabila masalah kesehatan tersebut terlanjur terjadi di lingkungan mereka.

### Metode Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kemitraan ini adalah sebagai berikut:

#### Bentuk Kegiatan

1. Promosi dan Penyuluhan Kesehatan
2. Penyusunan buku panduan atau buku saku dokter cilik

#### Metode Pelaksanaan Lapangan

1. Ceramah
2. Demonstrasi cara cuci tangan biasa dan menyikat gigi
3. tanya jawab buku panduan dokter cilik

#### Media

- 1 Leaflet berisi tentang pengertian, tujuan, alat dan bahan, dan teknik mencuci tangan dengan cara biasa.
- 2 LCD, laptop
- 3 Alat dan Bahan untuk Gosok Gigi dan Cuci Tangan
- 4 Buku saku dokter cilik

Tabel 1. Sumber Daya Manusia Pelaksana kegiatan Pengabdian Masyarakat Kemitraan Gerakan Hidup Sehat Bersama Para Dokter Cilik

No	Nama/NIDN	Prodi	Bidang Ilmu	Uraian tugas
1	Dr.Qurratul Aini, M.Kes 0526097901	MMR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilmu Kesehatan Masyarakat</li> <li>• Manajemen Pelayanan Kesehatan</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merencanakan dan mengontrol aktivitas kegiatan</li> <li>2. Membantu mengembangkan program Kegiatan UKS Sekolah</li> <li>3. Melakukan koordinasi dengan pihak-</li> </ol>

Tabel 1. Sumber Daya Manusia Pelaksana kegiatan Pengabdian Masyarakat Kemitraan Gerakan Hidup Sehat Bersama Para Dokter Cilik

No	Nama/NIDN	Prodi	Bidang Ilmu	Uraian tugas
				pihak yang mendukung keberhasilan kegiatan
				4. Memimpin anggota dan mitra untuk menyiapkan kegiatan program
				5. Melatih dan mendampingi dokter Cilik dalam gerakan PHBS sekolah
				6. Menyusun laporan target luaran
2.	Dr. Nur Hidayah, M. Kes	MMR	Manajemen SDM	1. Membantu penyusunan materi buku Saku dokter cilik
				2. Memberikan pelatihan dokter cilik
				3. Membantu menyusun laporan pengabdian dan target luaran

Sumber: dokumen penulis

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Pelatihan di Bidang Produksi

Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) merupakan kegiatan sekolah yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan di sekolah, baik untuk siswa maupun guru/karyawan di sekolah tersebut. UKS adalah usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan anak usia sekolah pada setiap jalur, jenis dan jenjang pendidikan mulai dari TK sampai SMA/SMK/MA. (Tim pembina UKS dalam Isroi, 2012) UKS adalah usaha kesehatan masyarakat yang dijalankan di sekolah sekolah, dengan sasaran utama adalah anak-anak sekolah dan lingkungannya, (Soenarjo dalam Isroi, 2012).

Sasaran dari UKS adalah seluruh warga sekolah. Hal ini dikarenakan UKS merupakan sarana yang menunjang kesehatan warga sekolah mulai dari tingkat SD sampai SMA. Sesuai dengan yang diuraikan Depkes RI dalam Isroi (Depkes, 2012) bahwa peserta didik dari tingkat sekolah dasar sampai tingkat menengah termasuk perguruan tinggi beserta lingkungannya merupakan sasaran utama dari pembinaan UKS.

Sasaran pembinaan dan pengembangan UKS meliputi peserta didik sebagai sasaran primer, guru pamong belajar/tutor orang tua, pengelola pendidikan dan pengelola kesehatan serta TP UKS di setiap jenjang sebagai sasaran sekunder. Sedangkan sasaran tertier adalah lembaga pendidikan mulai dari tingkat pra sekolah/TK sampai SLTA, termasuk satuan

pendidikan luar sekolah dan perguruan tinggi agama serta pondok pesantren beserta lingkungannya (Depkes dalam Isroi, 2012).

UKS dalam pelaksanaannya sekarang ini terdapat banyak permasalahan-permasalahan yang mempengaruhi kelangsungan dan keberadaan UKS di sekolah. Seperti dijelaskan Sutopo (2012: 2) bahwa ada banyak permasalahan yang muncul dalam pelaksanaan UKS diantaranya:

1. Sarana dan prasarana UKS masih sering tidak dihiraukan oleh pihak sekolah
2. Ketiadaan dana yang mempengaruhi terpenuhinya kebutuhan sarana dan prasarana UKS
3. Terbatasnya pengetahuan guru tentang tingkat strata dalam UKS
4. Sosialisasi tentang strata dalam UKS oleh pihak terkait juga kurang
5. Ruang UKS tidak dipergunakan sebagaimana mestinya.

Alasan perlunya kesehatan sekolah karena anak usia sekolah merupakan kelompok umur yang rawan terhadap masalah kesehatan. Usia sekolah juga sangat peka menanamkan pengertian dan kebiasaan hidup sehat. Sekolahpun merupakan institusi masyarakat yang terorganisasi dengan baik dan kesehatan anak sekolah akan sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar yang dicapai.

**Gambar 1.** Diskusi di bidang Produksi dan Manajemen UKS Sekolah



Sumber: dokumen penulis

## 2. Pelatihan di Bidang Manajemen

Program pelatihan dokter kecil yang diajarkan pada siswa-siswa kelas IV-VI dipilih karena secara pemikiran mereka telah dianggap mampu untuk melakukan tugas sebagai penyelamat. Peraturan dinas kesehatan juga mensyaratkan, kapasitas minimal menjadi dokter kecil adalah kelas IV. Pelatihan dokter kecil sebenarnya merupakan upaya dasar untuk melatih para siswa-

siswi agar lebih tanggap saat dibutuhkan. Yang membedakan antara dokter kecil dan dokter sebenarnya adalah fungsinya yang hanya sebatas penanganan pertama dan tidak untuk penanganan serius. Siswa yang terpilih menjadi dokter kecil umumnya harus sudah paham mengenai alat-alat dan obat-obatan sederhana untuk mengatasi luka yang dialami oleh pasien. Dokter kecil juga dapat dipakai sekolah untuk membatu tenaga medis usaha kesehatan siswa (UKS). Materi yang disampaikan dalam sosialisasi ini antara lain pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K), mengatasi demam, keseleo, memar dan mimisan. Seperti pelatihan hidup sehat dan cuci tangan, sosialisasi dokter kecil ini juga mendapat antusias lebih dari para siswa. Hal ini terbukti dengan banyaknya siswa yang dapat menjawab mengenai sebab dan penanganan dalam mengatasi berbagai masalah di atas.

Dokter kecil di kalangan anak-anak juga dapat dijadikan panutan dalam menangani permasalahan kesehatan. Sebab peran dokter kecil ini tak hanya berfungsi di lingkungan sekolah saja, akan tetapi juga berlaku di masyarakat. Fungsi lain dari dokter kecil adalah sebagai upaya memajukan perkembangan pendidikan keselamatan dan kesehatan yang nantinya dapat terjalin suatu keteraturan mengenai penanganan kesehatan.

Setelah di berikan penyuluhan diharapkan anak-anak (sasaran) mampu mengetahui teknik mencuci tangan dan sikat gigi yang benar, mengetahui makanan 4 sehat 5 sempurna serta beberapa obat sederhana, seperti: obat demam, vitamin, batuk, dll.

**Gambar 2.** Pelatihan dokter kecil bersama anak-anak SD Condong Catur



Sumber: dokumen penulis

Pengetahuan:

1. Anak-anak mengerti tentang kegunaan, tujuan mencuci tangan, serta akibat jika tidak mencuci tangan.
2. Mengerti pentingnya menyikat gigi dengan baik dan benar.

3. Mengerti apa itu makanan 4 sehat 5 sempurna dan jenis – jenisnya.
4. Mengerti apa saja obat- obatan yang digunakan untuk hal yang biasa mengganggu kesehatan anak, seperti terserang demam, batuk, pilek, kurang nafsu makan, dll.

Sikap:

1. Anak-anak menerima penjelasan tentang pengertian, manfaat, tujuan dan cara mencuci tangan serta menyikat gigi.
2. Mengerti istilah makanan 4 sehat 5 sempurna dan beberapa jenis obat – obatan.
3. Anak-anak lebih disiplin mencuci tangan dan menyikat gigi serta penanganan kesehatan pada diri sendiri.

Tindakan:

Anak-anak banyak mencuci tangan dan menyikat gigi. Memakan makanan yang lebih sehat dan dapat mengambil tindakan disaat terserang penyakit atau saat daya tahan tubuh menurun.

Dari hasil dan luaran yang dicapai dari pengabdian di SD Muhammadiyah Condong Catur ini adalah sebagai berikut:

1. Buku

Buku saku dokter kecil dapat dimanfaatkan untuk murid-murid SD Muhammadiyah Condong Catur. Dalam rangka mengembangkan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan dokter kecil sebagai kader kesehatan di lingkungan sekolah maka perlu disusun buku panduan untuk dokter kecil.

Buku ini memuat berbagai macam materi yang perlu di pelajari oleh seluruh peran perangkat sekolah terutama dokter kecil sebagai penggerak dalam menjalankan usaha kesehatan terhadap sesama dan diri anak masing-masing, memelihara kebersihan, kesehatan dan kelestarian hidup di sekolah maupun di rumah serta sebagai bekal dalam pelaksanaan UKS. Semoga buku ini membantu dokter kecil dalam menjalankan peran dan tanggungjawabnya sebagai garda depan UKS. Kami merasa bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kami mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak.

**Gambar 3.** Buku Dokter Kecil



Sumber: dokumen penulis



## 3. Artikel di koran

Gambar 4. Artikel Koran



Sumber: dokumen penulis

### Simpulan

SD Muhammadiyah Condong Catur dipilih karena merupakan juara 1 lomba sekolah sehat tingkat provinsi DIJ. Dalam pelaksanaannya, PKM ini melibatkan dokter cilik, guru dan UKS SD Muhammadiyah Condong Catur. Memberdayakan partisipasi siswa dalam program UKS dapat menjadi penggerak hidup sehat di sekolah, di rumah dan lingkungannya. Di samping itu, siswa dapat menolong dirinya sendiri, sesama siswa dan orang lain untuk hidup sehat. Belum optimalnya peran dokter cilik dalam mengembangkan dan memajukan UKS menjadi salah satu alasan pentingnya program ini dilakukan. Selain itu belum adanya buku saku dokter cilik. Belum juga dilakukan pengembangan UKS dalam melayani civitas sekolah dengan melibatkan dokter cilik. Salah satu output atau hasil dari gerakan ini yakni meningkatnya perilaku hidup bersih dan sehat melalui pengoptimalan peran dokter cilik. Selain itu buku saku dokter cilik untuk sebagai panduan juga telah dibuat.

### Ucapan Terima Kasih

1. LP3M, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta atas kontrak penugasan program pengabdian masyarakat
2. Kepala sekolah, guru-guru dan siswa-siswi SD Muhammadiyah Condong Catur, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

### Daftar Pustaka

Anik, M. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Trans Info Media.



- Banun, T. S. (2016). Hubungan antara Pengetahuan PHBS dengan Pola Hidup Sehat Siswa di SD Tamanan. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Vol. 5 No. 14 Tahun 2016*, 1378 - 1386.
- Diana, F. M., Susanti, F., & Irfan, A. (2014). Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 001 Tanjung Balai Karimun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol. 8, No. 1*. p-ISSN : 1978- 3833, e-ISSN: 2442-6725. Diakses dari : [jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/article/view/123/128](http://jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/article/view/123/128). Pada Tanggal 14 April 2017
- Dinkes Jateng. (2015). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2015. Semarang. Diakses dari: [dinkesjatengprov.go.id/v2015/dokumen/profil2015/Profil\\_2015\\_fix.pdf](http://dinkesjatengprov.go.id/v2015/dokumen/profil2015/Profil_2015_fix.pdf). Pada Tanggal 20 Maret 2017
- Departemen Kesehatan RI. (1982). Usaha Kesehatan Sekolah. Jakarta: Percetakan Negara.
- Departemen Kesehatan. (2008). Pedoman Pelatihan Kader Kesehatan di Sekolah. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Diva, F. 2013. Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswa SDN 29 Ulak Karang Padang Tahun 2013. Padang. Politeknik Kemenkes Padang. Diakses dari : <https://e-journal.unair.ac.id/PROMKES/article/view/5809>. Pada Tanggal 17 Desember 2017
- Hapsari , I. I. (2016). Psikologi Perkembangan Anak. PT Indeks: Jakarta
- Isroi. 2012. Pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah Tingkat Sekolah Dasar Negeri/Madrasah Ibtidaiyah Sekecamatan Padureso Kabupaten Kebumen. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rizal. (2007). Usaha Kesehatan Sekolah. (Online) (<http://www.scribd.com/doc/92321407/UKS>), diakses tanggal 29 September 2013.
- Soenarjo. (2007). Usaha Kesehatan Sekolah Jakarta. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sutopo. 2012. Keadaan Sarana Dan Prasarana Berdasarkan Tingkat Strata Standar Uks Di Sd Se-Gugus Nakula Kecamatan Madukara Kabupaten Banjarnegara Tahun 2012. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: FIK UNY
- Tim Pembina UKS. (2008). Pedoman Pembinaan dan Pengembangan UKS. Jakarta: Balai Pustaka.