

Original Research Paper

Penyuluhan Pola Hidup Sehat Melalui Praktek Pengamatan Mikroskop Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Mataram

I Wayan Merta^{1*}, AA. Sukarso¹, Dewa Ayu Citra Rasmi¹, I Putu Artayasa¹, Ahmad Raksun¹

¹Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Mataram, Indonesia;

DOI : <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v6i2.3764>

Sitasi: Merta, I. W., Sukarso, A. A., Rasmi, D. A., Artayasa, I. P., & Raksun, A. (2023). Penyuluhan Pola Hidup Sehat Melalui Praktek Pengamatan Mikroskop Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Mataram. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(2)

Article history

Received: 05 Januari 2023

Revised: 30 Maret 2023

Accepted: 18 April 2023

*Corresponding Author: I Wayan Merta, Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Mataram, Indonesia;
Email: iwayanmerta@gmail.com

Abstract: Pola hidup sehat sangat berpengaruh terhadap kesehatan diri seseorang. Berprilaku hidup sehat dapat mencegah kemungkinan terjadinya penyakit pada diri seseorang. Menjaga dan memelihara kebersihan lingkungan merupakan salah satu cara dalam mencegah timbulnya penyakit. Lingkungan yang bersih akan menjauhkan seseorang terhadap kemungkinan terjangkiti penyakit tertentu. Untuk itulah kita senantiasa menjaga dan memelihara lingkungan agar tetap bersih. Kesadaran terhadap pentingnya menjaga dan memelihara kebersihan lingkungan perlu ditanamkan pada setiap diri manusia sejak dini. Kesadaran yang telah tertanam akan menjadi kebiasaan baik dan pada akhirnya akan menjadi kebutuhan diri. Dengan demikian orang selalu berupaya melakukannya tanpa harus diperintah oleh orang lain. Untuk menanamkan sikap tersebut telah dilakukan kegiatan penyuluhan dengan tujuan memberi informasi tentang cara-cara pengelolaan lingkungan sekitar agar tidak menjadi sumber masalah yang merugikan kesehatan diri dan lingkungan, menginformasikan penyakit-penyakit yang muncul akibat kondisi lingkungan hidup yang buruk dan kotor, dan menginformasikan tentang hal-hal yang harus dilakukan untuk menghindari timbulnya penyakit kondisi lingkungan buruk. Kegiatan ini dilakukan terhadap anak-anak siswa kelas 4 SDN 10 Mataram dengan menggunakan metode diskusi, tanya jawab dan praktek pengamatan air kotor sumber penyakit dengan menggunakan mikroskop. Dari hasil kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa peserta telah menunjukkan keyakinannya bahwa pola hidup sehat dengan menjaga kebersihan lingkungan adalah penting untuk kesehatan. Keyakinan dan kesadaran akan membawa imbas bagi kehidupan sehat mereka di lingkungan keluarga dan masyarakatnya. Dari kesimpulan tersebut disarankan bahwa untuk mengajarkan sesuatu bagi anak perlu kiranya dilakukan dengan cara-cara yang menunjukkan sesuatu yang nyata dapat dilihat dan dirasakan anak sehingga mereka menjadi cepat paham dan sadar terhadap apa yang mereka hadapi dalam kehidupannya sehari-hari.

Keywords: Pola hidup sehat, pengamatan mikroskop.

Pendahuluan

Salah satu indikator ketercapaian pembangunan di bidang kesehatan adalah meningkatkan usia hidup masyarakat. Masyarakat dapat terpenuhi kebutuhan hidupnya hidup sehat dan berkaitan dengan produktivitasnya (Yayat Supriatna, 2005, Depkes RI, 2007). Laju pertumbuhan penduduk juga menjadi meningkat dan hal ini akan berdampak terhadap keperluan lain seperti lahan sebagai tempat dan lingkungan hidupnya. Kecepatan lajun peningkatan jumlah penduduk yang tidak seimbang mengubah dan merusak lingkungan. Akibatnya lingkungan kian hari kian tak bersahabat, kondisinya kian memburuk dan tentu pada akhirnya akan kembali memperburuk tingkat kesehatan masyarakat (Setiyabudi, 2007).

Penggunaan dan pengelolaan lingkungan menjadi syarat mutlak untuk terus dapat menjamin kehidupan manusia. Menggunakan lingkungan sesuai dengan peruntukannya perlu digalakan. Lingkungan dimana masyarakat itu hidup perlu dijaga keimbangannya, kebersihannya, keindahannya agar masyarakat itu tidak mendapat masalah akibat penanganan lingkungan yang salah. Sudah barang tentu slogan yang menyatakan bahwa “kebersihan sebagian dari iman” dan “kebersihan pangkal kesehatan” perlu terus digalakan dan diaplikasikan dalam kehidupan nyata (Slamet, 2002).

Lingkungan hidup yang buruk sering menjadi sumber masalah dalam kehidupan manusia. Lingkungan hidup yang buruk merupakan sumber pencemar yang sangat berarti. Pencemaran dapat berupa bau busuk yang tidak sedap, merusak kualitas air, sumber bibit penyakit, dan lain-lain (Thurber, 1999, Cappuccino dan Sherman 2002). Berbagai penyakit dapat meuncul akibat lingkungan yang jelek, rusak dan kotor. Penyakit kulit seperti gata-gatal dan kudis sering muncul karena kesalahan manusia menggunakan sumber air yang kotor dan tercemar (Nurapriani dkk 2012). Belum lagi penyakit-penyakit yang lain sering berkaitan dengan pencemaran seperti kolera, diare, malaria, demam berdarah, penyakit akibat cacing adalah contoh-contoh penyakit yang bersumber dari lingkungan yang buruk. Penyakit-penyakit ini sering membawa korban, tentu adalah sesuatu yang sangat tidak diinginkan (Soeparman dan Suparmin, 2001, Natadisastra dan Agoes, 2009, Feliarta, 1999).

Pentingnya menjaga kebersihan dan keseimbangan lingkungan sejak dini perlu ditanamkan pada masyarakat, diantaranya melalui anak-anak sebagai bagian penting anggota masyarakat. Penanaman kesadaran akan pentingnya hidup sehat dengan memperhatikan lingkungan pada anak-anak akan menjadi tonggak pengetahuan dan pemahaman untuk kehidupan mereka dimasa kini dan mendatang. Anak-anak juga akan mendapat mempengaruhi anggota keluarganya di rumah, mengajak dan membiasakan untuk hidup sehat pada masyarakat lain di lingkungannya (WHO, 2008, Guyton, 1997).

Metode

Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode diskusi, Tanya jawab serta praktek penggunaan mikroskop. Kegiatan praktek penggunaan mikroskop dilakukan untuk melihat kualitas air lingkungan (kotor dan bersih) dan bagian tubuh lain (mulut dan gigi). Metode ini digunakan untuk menunjukkan kandungan sumber bibit-bibit penyakit pada sampel yang diamati siswa. Dengan demikian mereka setelah melakukan pengamatan akan tersadar betapa bahayanya lingkungan kotor sebagai sarang sumber penyakit dan dengan demikian mereka akan menjadi sadar betapa pentingnya menjaga kebersihan dan memelihara lingkungan agar dapat hidup bersih dan sehat. Metode ceramah dan Tanya jawab digunakan untuk menyampaikan bagaimana seharusnya berperilaku hidup sehat dengan menjaga lingkungan dan kebiasaan buruk apa saja yang tidak boleh dilakukan supaya terhindar dari penyakit.

Hasil dan Pembahasan

Peserta dalam kegiatan pengabdian ini adalah siswa kelas 4 SDN 10 Mataram. Untuk mendukung tercapainya tujuan dari penyuluhan ini, disampaikan materi tentang : penyuluhan penyakit-penyakit yang timbul akibat kondisi lingkungan yang buruk, pentingnya kebersihan lingkungan dalam menjaga kesehatan keluarga, identifikasi bakteri patogen pada manusia, menghindari penyakit dengan berperilaku hidup sehat, pengelolaan lingkungan dan pengaruhnya pada kesehatan, serta praktek pengamatan mikroba dengan menggunakan

mikroskop. Kegiatan penyuluhan pengabdian ini ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan pada saat pengamatan dengan menggunakan mikroskop.

Kegiatan penyuluhan dan praktek penggunaan mikroskop pada pengabdian ini dikatakan berhasil dan dirasakan manfaatnya berdasarkan hasil evaluasi peserta yang menunjukkan perubahan perilaku anak. Para peserta memahami dan menyadari bahwa sebenarnya perilaku orang yang tidak peduli dalam menjaga kebersihan lingkungan berarti mereka tidak melakukan pola hidup sehat. Para peserta telah membuktikan sendiri bahwa dalam lingkungan yang kotor terdapat banyak bibit penyakit. Dengan demikian mereka juga membenarkan terhadap slogan “kebersihan pangkal kesehatan”. Menjaga kebersihan berarti menghindari diri penyakit. Keyakinan dan kesadaran anak terhadap pentingnya melakukan pola hidup sehat dengan cara menjaga kebersihan lingkungan diyakini akan diterapkan setewasnya serta ditularkan dalam kehidupan keluarganya. Jika penanaman kesadaran ini ditularkan kepada keluarga-keluarga lainnya maka tidak hayal lagi masyarakat luas akan senantiasa peduli terhadap apa arti sehat dan bagaimana menghindarkan diri dari hal-hal yang dapat merugikan kesehatan. Seperti apa yang dikatak oleh World Health Organization (WHO) 2008 masyarakat perlu disadarkan akan pentingnya kesehatan lingkungan yang baik jika ingin menciptakan komunitas yang sehat dan bahagia. Apalagi mereka mampu menjaga lingkungan dengan baik secara tanggung jawab, munculnya banyak penyakit, yang umumnya dikarenakan adanya lingkungan kotor, dapat dihindari.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa peserta telah menunjukkan keyakinannya bahwa pola hidup sehat dengan menjaga kebersihan lingkungan adalah penting untuk kesehatan. Keyakinan dan kesadarannya akan membawa imbas bagi kehidupan sehat mereka di lingkungan keluarga dan masyarakatnya.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Mataram yang telah memberi dukungan dana terhadap kegiatan pengabdian ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada kepala sekolah dan guru-guru SDN 10 Mataram yang telah ikut terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Cappuccino, J.M dan Sherma, N. (2002). *Microbiology: A Laboratory Manual*. The Benjamin/Cummings Publishing Company, INC.
- Feliatra, (1999). Identifikasi Bakteri Patogen (*Vibrio Sp*) Di Perairan Nongsa Batam Propinsi Riau. *Jurnal Natur Indonesia 11 (1): 28 – 33*.
- Guyton, (1997). *Fisiologi Kedokteran*, Jakarta.
- Natadisastra, D. & Agoes, R. (2009). *Parasitologi Kedokteran Ditinjau Dari Organ Tubuh Yang Diserang*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Nurapriani, Rd Rina; Tegar, Tito; Renjani, Punjung. (2012). Identifikasi Bakteri Indikator Sanitasi dan Enteropatogenik Minuman Jajanan di Kantin Sapta IPB Darmaga. *Jurnal Indonesia Medicus Veterinus 2012 1 (3) : 320 – 329 ISSN : 2301-7849*.
- Setiyabudi .R. *Dasar Kesehatan Lingkungan*. Disitasi dari : <http://www.ajago.blogspot.htm>. last Update : Desember 2007.
- Slamet. S.J. (2002). *Kesehatan Lingkungan*. Gajah Mada University Press. Jogjakarta. (2001).

Pembuangan Tinja dan Limbah Cair :
Suatu Pengantar . Jakarta : EGC.

Thurber, C. A & Malinowsky, J.C. (1999).
Environmental and Behavior :
Environmental.

World Health Organization (WHO). Environmetal
Health. Disitasi dari : [http://www.
WHO.int](http://www.WHO.int). Last Update ; Januari 2008.