

## PROGRAM DOKTER KECIL SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Ni Putu Dewi Sri Wahyuni

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja

Email : niputudewisri@gmail.com

### Abstrak

Anak usia sekolah merupakan generasi muda penerus bangsa yang jumlahnya besar dan terorganisir dengan baik dalam wadah sekolah dan mudah dimotivasi. Kelompok ini merupakan sasaran strategis dalam pembinaan kesehatan, perilaku baik yang ditanamkan sejak dini akan dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Pada siswa Sekolah Dasar masalah kesehatan yang ada disebabkan oleh perilaku hidup bersih dan sehat yang rendah. Dilihat dari segi usia, siswa Sekolah Dasar termasuk dalam kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dan masih rentan terjangkit beberapa penyakit, dimana resiko ini juga bisa mereka alami selama berada di lingkungan sekolah. Pembinaan kesehatan anak usia sekolah dilakukan melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Salah satu pendekatan program UKS adalah melibatkan partisipasi peserta didik sebagai penggerak perilaku hidup bersih dan sehat melalui program dokter kecil, sebagai upaya strategis dalam melibatkan peran serta aktif masyarakat sekolah melalui pendekatan kelompok teman sebaya (*peer group*) yang mempersiapkan peserta didik menjadi penggerak hidup bersih dan sehat, baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat di sekitarnya. Tujuan program dokter kecil ini adalah meningkatkan kemampuan perilaku hidup bersih dan sehat, dan derajat kesehatan peserta didik serta menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal, demi mewujudkan proses belajar mengajar yang berkualitas.

**Kata –kata kunci:** Program Dokter Kecil, perilaku hidup bersih dan sehat, proses belajar mengajar.

### 1. Pendahuluan

Pembangunan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah tercapainya bangsa yang maju dan mandiri, sejahtera lahir dan bathin. Salah satu ciri bangsa yang maju adalah mempunyai derajat kesehatan yang tinggi, karena derajat kesehatan mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kualitas sumberdaya manusia. Hanya dengan sumberdaya yang sehat akan lebih produktif dan meningkatkan daya saing bangsa. Menyadari hal tersebut, pemerintah Republik Indonesia telah pencahngkan kebijaksanaan dan strategi baru dalam suatu "Gerakan Pembangunan Berwawasan Kesehatan sebagai Strategi Nasional menuju Indonesia Sehat 2010" pada tanggal 1 Maret 1999.

Dengan kebijaksanaan dan strategi ini, perencanaan dan pelaksanaan pembangunan disemua sektor harus mampu mempertimbangkan dampak negatif dan positif terhadap sektor kesehatan, baik bagi individu, keluarga maupun masyarakat. Disektor kesehatan sendiri upaya kesehatan akan lebih mengutamakan upaya-upaya preventif dan promotif yang proaktif, tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif. Dasar

pandangan baru dalam pembangunan kesehatan ini disebut "Paradigma Sehat" (Depkes RI,2008).

Pembangunan kesehatan bertujuan meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Derajat kesehatan merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh pada kualitas sumberdaya manusia. Sumberdaya manusia yang sehat akan lebih produktif dan meningkatkan daya saing manusia. Untuk tercapainya visi pembangunan kesehatan di Indonesia, yakni Indonesia Sehat 2010 telah ditetapkan sejumlah misi, strategi, pokok-pokok program serta program-programnya. Salah satu program yang dimaksud adalah Program Usaha Kesehatan Sekolah. UU No. 23 tahun 1992 pasal 45 tentang Kesehatan menyebutkan bahwa Usaha Kesehatan Sekolah wajib di selenggarakan di sekolah dimana salah satu program unggulannya adalah program Dokter Kecil. (Depkes RI, 2008).

Anak usia sekolah merupakan aset dan tumpuan bagi masa depan bangsa. Mereka merupakan sasaran yang strategis

untuk pelaksanaan program kesehatan. Selain merupakan kelompok terbesar yaitu 30 % dari jumlah penduduk Indonesia, kelompok anak usia sekolah juga mudah dijangkau karena terorganisir dengan baik (Depkes RI, 2008). Namun, anak usia sekolah juga merupakan kelompok umur yang sangat rawan terhadap masalah kesehatan.

Mengingat pentingnya anak sebagai aset terciptanya sumber daya manusia yang lebih baik, maka kajian mengenai kesehatan anak sekolah menjadi salah satu faktor penting dari kesehatan di Indonesia (Effendy, 1998).

Anak usia sekolah merupakan pelaku strategis untuk pelaksanaan program kesehatan. Mereka sangat peka untuk ditanamkan pengertian dan kebiasaan hidup sehat, sehingga sangat efektif jika pendidikan kesehatan diberikan pada anak usia sekolah. Dari penanaman untuk berperilaku hidup sehat sejak dini, maka diharapkan perilaku tersebut akan terbawa hingga menjadi dewasa. Sehingga anak usia sekolah juga dapat berpotensi menjadi agen perubahan dalam peningkatan kesehatan (Hurlock Elisabeth, 2000).

Salah satu pendekatan dalam usaha kesehatan sekolah adalah melibatkan partisipasi peserta didik sebagai penggerak perilaku hidup bersih dan sehat melalui program dokter kecil. Dokter kecil adalah peserta didik (siswa sekolah) yang memenuhi kriteria dan telah dilatih untuk ikut melaksanakan sebagian usaha pemeliharaan dan peningkatan kesehatan terhadap diri sendiri, teman, keluarga dan lingkungannya. Dokter kecil ini dibentuk sebagai upaya strategis meningkatkan derajat kesehatan siswa usia sekolah dasar melalui pendekatan kelompok teman sebaya, sehingga bisa menjadi penggerak untuk hidup bersih dan sehat (Depkes RI, 2008). Sifat anak usia sekolah gampang sekali untuk meniru, maka pemberian contoh tindakan perilaku hidup sehat dari dokter kecil kepada teman-teman sebayanya akan dapat melekat dan menjadi perilaku dikemudian hari pada waktu anak menjadi dewasa (Nuryanti, 2008).

## 2. Pembahasan

### 1. Usaha Kesehatan Sekolah

Usaha Kesehatan Sekolah atau UKS adalah upaya pendidikan dan kesehatan yang dilaksanakan secara terpadu, sadar, berencana, terarah, dan bertanggung jawab dalam menanamkan, menumbuhkan, mengembangkan, dan membimbing untuk

menghayati, menyenangkan, dan melaksanakan prinsip hidup sehat dalam kehidupan peserta didik sehari-hari, yang merupakan suatu usaha kesehatan masyarakat yang dijalankan di sekolah-sekolah, dengan sasaran utama adalah anak-anak sekolah dan lingkungannya. Usaha Kesehatan Sekolah adalah bagian integral dari system Pendidikan Nasional yang juga berkaitan dengan system kesehatan Nasional (DepKes RI, 2008)

Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) merupakan bagian dari program kesehatan anak usia sekolah. Program UKS adalah upaya terpadu lintas program dan lintas sektor dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan serta membentuk perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik yang ada di Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Dalam program UKS ini peserta didik tidak hanya berperan sebagai obyek penerima layanan kesehatan, tetapi juga menjadi subyek, bersama dengan masyarakat sekolah lainnya berperan dalam meningkatkan kesehatannya dan mewujudkan lingkungan sekolah yang sehat. Oleh karena itu mereka perlu dibimbing untuk mengenal masalah kesehatan dan kemampuan dalam mengatasi masalah tersebut. Apabila dilihat dari sudut pembangunan di bidang kesehatan, UKS adalah salah satu strategi untuk mencapai kemandirian peserta didik dalam mengatasi masalah kesehatan dan menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan (Depkes RI, 2008).

Tujuan UKS adalah sebagai berikut:

#### a. Tujuan umum

Untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan peserta didik serta menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya.

#### b. Tujuan khusus

Untuk memupuk kebiasaan hidup sehat dan mempertinggi derajat kesehatan peserta didik yang didalamnya mencakup:

1. Memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk melaksanakan prinsip hidup sehat, serta berpartisipasi aktif di dalam usaha peningkatan kesehatan di sekolah, di rumah tangga, maupun di lingkungan masyarakat;
2. Sehat, baik dalam arti fisik, mental maupun sosial;

3. Memiliki daya hayat dan daya tangkal terhadap pengaruh buruk, penyalahgunaan narkoba, obat-obatan berbahaya, alkohol dan rokok.

Ruang lingkup UKS tercermin dalam Tri Program UKS (Trias UKS) yang meliputi :

1. Pendidikan kesehatan,
  2. Pelayanan kesehatan dan
  3. Pembinaan lingkungan kehidupan sekolah sehat
- Pendidikan kesehatan, dilaksanakan melalui :

a. Kegiatan kurikuler

Pelaksanaan pendidikan kesehatan pada jam pelajaran sesuai ketentuan berlaku untuk pendidikan tingkat dasar sampai dengan pendidikan tingkat menengah termasuk pendidikan kejuruan.

b. Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan dilaksanakan di luar jam pelajaran (termasuk pada waktu libur) yang dilakukan di sekolah ataupun di luar sekolah, dengan tujuan antara lain untuk memperluas pengetahuan dan ketrampilan peserta didik, serta melengkapi upaya pembinaan manusia Indonesia seutuhnya.

Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan anatara lain berupa :

1. Kegiatan oleh peserta didik atau guru UKS, seperti :

- Kerja bakti sosial
- Lomba yang ada hubungannya dengan kesehatan
- Aktivitas kader kesehatan sekolah (dokter kecil/kader kesehatan remaja), PMR, piket sekolah, dan sebagainya.

2. Bimbingan hidup bersih dan sehat
3. Kegiatan penyuluhan kesehatan, latihan ketrampilan, partisipasi dan pelayanan kesehatan.
4. Pelayanan Kesehatan

Dilaksanakan dengan kegiatan yang komprehensif, meliputi :

- a. Kegiatan peningkatan kesehatan (promotif) berupa penyuluhan kesehatan dan latihan ketrampilan memberikan pelayanan kesehatan.

- b. Kegiatan pencegahan (preventif) berupa kegiatan peningkatan daya tahan tubuh, kegiatan pemutusan rantai penularan penyakit dan kegiatan penghentian proses penyakit pada tahap dini sebelum timbul kelainan.

- c. Kegiatan penyembuhan dan pemulihan (kuratif dan rehabilitatif) berupa kegiatan mencegah komplikasi dan kecacatan akibat proses penyakit atau untuk meningkatkan kemampuan peserta didik

yang cedera agar dapat berfungsi optimal.

3. Pembinaan lingkungan kehidupan sekolah sehat

Pembinaan lingkungan kehidupan sekolah sehat dilaksanakan dalam rangka menjadikan sekolah/ perguruan agama sebagai institusi pendidikan yang dapat menjamin berlangsungnya proses belajar mengajar yang mampu menumbuhkan kesadaran, kesanggupan dan ketrampilan peserta didik untuk menjalankan prinsip hidup sehat.

Kegiatan pembinaan lingkungan kehidupan sekolah sehat mencakup :

- Kegiatan bina lingkungan fisik
- Kegiatan bina lingkungan mental, sosial sehingga tercipta suasana dan hubungan kekeluargaan yang akrab dan erat sesama warga sekolah (Kemenkes RI, 2011).

## 2. Dokter Kecil

Dokter Kecil adalah peserta didik yang memenuhi kriteria dan telah dilatih untuk ikut melaksanakan sebagian usaha pemeliharaan dan peningkatan kesehatan terhadap diri sendiri, teman, keluarga dan lingkungannya.

Tujuan umum program ini adalah meningkatnya partisipasi peserta didik dalam program UKS. Sedangkan tujuan khususnya adalah :

1. Agar peserta didik dapat menjadi penggerak hidup sehat di sekolah, di rumah, dan lingkungannya.
2. Agar peserta didik dapat menolong dirinya sendiri, sesama dan orang lain untuk hidup sehat.

Kriteria yang harus dipenuhi oleh Dokter kecil adalah :

1. Peserta didik kelas 4 atau kelas 5 Sekolah Dasar/ Madrasah Ibtidaiyah
  2. Berprestasi di sekolah
  3. Berbadan sehat
  4. Berwatak pemimpin dan bertanggung jawab
  5. Berpenampilan bersih dan berperilaku sehat
  6. Berbudi pekerti baik dan suka menolong
  7. Mendapat ijin dari orang tua
- Adapun tugas dan kewajiban Dokter

Kecil yaitu :

1. Selalu bersikap dan berperilaku sehat
2. Dapat menggerakkan sesama teman siswa untuk bersama-sama

menjalankan usaha kesehatan terhadap dirinya masing-masing.

3. Berusaha bagi tercapainya kesehatan lingkungan yang baik di rumah maupun di rumah
4. Membantu guru dan petugas kesehatan pada waktu pelaksanaan pelayanan kesehatan di sekolah
5. Berperan aktif dalam rangka peningkatan kesehatan, antara lain : Pekan kebersihan, Pekan Gizi, Pekan penimbangan BB dan TB di sekolah, Pekan Kesehatan Gigi, Pekan Kesehatan Mata, dan sebagainya.

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh seorang Dokter kecil meliputi :

1. Menggerakkan dan membimbing teman melaksanakan :
  - a. Pengamatan kebersihan dan kesehatan pribadi
  - b. Pengukuran tinggi badan dan berat badan
  - c. Penyuluhan kesehatan
2. Membantu petugas kesehatan melaksanakan pelayanan kesehatan di sekolah, antara lain :
  - a. Distribusi obat cacing, vitamin, dan lain-lain
  - b. Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)
  - c. Pertolongan Pertama Pada Penyakit (P3P)
3. Pengenalan dini tanda-tanda penyakit
4. Pengamatan kebersihan ruang UKS, warung sekolah dan lingkungan sekolah
5. Pengamatan kebersihan di sekolah seperti halaman sekolah, ruang kelas, perlengkapan, persediaan air bersih, tempat cuci, WC, kamar mandi, tempat sampah dan saluran pembuangan termasuk PSN (Pemeberantasan Sarang Nyamuk)
6. Pencatatan dan pelaporan, antara lain Buku Harian "Dokter Kecil"
7. Melaporkan hal-hal khusus yang ditemuinya kepada guru UKS/Kepala Sekolah/Guru yang ditunjuk.

Pelaksanaan program Dokter Kecil ini tentu saja melibatkan peran serta berbagai pihak yaitu peserta didik, guru, orang tua dan masyarakat. Beberapa hal yang diharapkan dari program ini adalah :

1. "Dokter Kecil"
  - a. Meningkatnya pengetahuan, sikap dan perilaku hidup bersih dan sehat
  - b. Memiliki ketrampilan dalam upaya pelayanan kesehatan yang sederhana

c. Dapat bertindak sebagai teladan, penggerak dan pendorong hidup sehat

d. Mempunyai rasa kepedulian sosial

2. Peserta didik lainnya

Ikut tergerak dan terbiasa untuk berperilaku hidup bersih dan sehat.3. Guru Meningkatnya kerjasama anatar guru dengan orang tua peserta didik dan petugas kesehatan dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah.

3. Orang tua peserta didik

Meningkatnya kesadaran orang tua dalam berperilaku hidup bersih dan sehat bagi diri sendiri, keluarga dan lingkungannya serta mendukung dan berperan aktif dalam kegiatan peningkatan kesehatan anak sekolah.

4. Masyarakat dan lingkungannya

a. Masyarakat akan tergerak untuk hidup bersih dan sehat

b. Kualitas lingkungan hidup sehat akan meningkat.

### 3. KESIMPULAN

Anak usia sekolah merupakan aset dan tumpuan bagi masa depan bangsa. Mereka merupakan sasaran yang strategis untuk pelaksanaan program kesehatan. Selain merupakan kelompok terbesar yaitu 30 % dari jumlah penduduk Indonesia, kelompok anak usia sekolah juga mudah dijangkau karena terorganisir dengan baik.

Anak usia sekolah merupakan pelaku strategis untuk pelaksanaan program kesehatan. Mereka sangat peka untuk ditanamkan pengertian dan kebiasaan hidup sehat, sehingga sangat efektif jika pendidikan kesehatan diberikan pada anak usia sekolah. Salah satu pendekatan dalam usaha kesehatan sekolah adalah melibatkan partisipasi peserta didik sebagai penggerak perilaku hidup bersih dan sehat melalui program dokter kecil. Dokter kecil adalah peserta didik (siswa sekolah) yang memenuhi kriteria dan telah dilatih untuk ikut melaksanakan sebagian usaha pemeliharaan dan peningkatan kesehatan terhadap diri sendiri, teman, keluarga dan lingkungannya.

### 4. DAFTAR PUSTAKA

Depkes RI, 2008. *Panduan Integrasi Promosi Kesehatan Dalam Program- Program Kesehatan di Kabupaten/Kota*, Jakarta

-----, 2008. *Pusat Promosi Kesehatan, Promosi Kesehatan Sekolah*, Jakarta

-----, 2008. *Petunjuk Teknis Penjaringan Kesehatan Anak Sekolah*, Jakarta

- ,2008. *Profil Kesehatan Indonesia*,didapatkan dari halaman <http://www.depkes.go.id>, diakses tanggal 18 November 2011
- Effendy, N, 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas : Teori dan Praktik dalam Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Hurlock, E, 2000. *Perkembangan Anak*, Jilid 1, Erlangga, Jakarta
- Nuryanti, L, 2008. *Psikologi anak*, PT. Indeks, Jakarta.
- Kemenkes RI, 2008. *Pedoman Pelatihan Dokter Kecil*, Jakarta