



Pedoman untuk Komunitas Sekolah



FIT FOR SCHOOL

MEMBUAT ANAK-ANAK BUGAR UNTUK SEKOLAH // MERUBAH SEKOLAH MENJADI TEMPAT YANG SEHAT



PEMANTAUAN

MANAJEMEN SEKOLAH



RUTINITAS



PERENCANAAN DAN PENGANGGARAN



KETERLIBATAN PEMANGKU KEPENTINGAN



CUCI TANGAN



GOSOK GIGI



PEMBERIAN OBAT CACING



MEMBAWA AIR MINUM KE SEKOLAH



PEMBERSIHAN DAN PEMELIHARAAN

KEGIATAN



FASILITAS AIR



FASILITAS CUCI TANGAN BERKELOMPOK



TOILET



PENYEDIAAN BAHAN-BAHAN

INFRASTRUKTUR DAN BAHAN

PEMANGKU KEPENTINGAN

Daftar Isi

Sambutan	1
.....
Kata Pengantar	4
.....
1. Menciptakan Lingkungan Belajar yang Sehat	5
.....
2. Cuci Tangan	13
.....
3. Sikat Gigi	19
.....
4. Air Minum Yang Aman	25
.....
5. Cacingan	31
.....
6. Penggunaan dan Pemeliharaan	37
.....
7. Monitoring	47
.....
8. Peran dan Tanggung Jawab	53
.....
Petunjuk Pelaksanaan untuk Kepala Sekolah dan Guru	61
.....
Lampiran	63
.....
Daftar Pustaka	70

Ucapan terima kasih



Publikasi ini dibuat melalui dukungan dan pengalaman dari Provinsi Jawa Barat, Kota Bandung, dan Kabupaten Indramayu dalam melaksanakan Program Fit for School.



Sambutan Direktur Pembinaan Sekolah Dasar

Assalamualaikum warrahmatulahi wabarakatuh

Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada peserta didik jenjang sekolah dasar adalah hal yang mendasar, seperti kebiasaan cuci tangan pakai sabun, jajan makanan yang bersih dan sehat, membuang sampah pada tempatnya, mengosok gigi dengan teratur dan benar. Bila semua itu tidak dilakukan dengan cara yang baik dan benar, akan menjadi pemicu timbulnya gangguan kesehatan seperti kecacingan, diare, gigi keropos, dan lainnya.

Implementasi pelaksanaan Trias UKS, seperti Pendidikan Kesehatan, Pelayanan Kesehatan dan Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat sangat penting dalam menumbuh-kembangkan PHBS bagi peserta didik. Usaha membina, mengembangkan, dan meningkatkan kemampuan hidup sehat, dan derajat kesehatan peserta didik dilaksanakan melalui berbagai kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sebagai bagian dari penguatan pendidikan karakter peserta didik.

Untuk itulah kami menyambut baik dengan adanya Pedoman untuk Komunitas Sekolah yang diprakarsai oleh GIZ dapat dipergunakan sebagai salah satu buku panduan bagi komunitas sekolah dalam mewujudkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di kalangan peserta didik.

Buku Pedoman untuk Komunitas Sekolah ini diharapkan akan sangat membantu implementasi program UKS dapat terlaksana dengan lebih baik dan akan lebih mendorong sekolah dapat mewujudkan karakter peserta didik agar berperilaku hidup bersih dan sehat.

Walaikumsalam warrahmatulahi wabarakatuh

Direktur Pembinaan Sekolah Dasar
Drs. Wowon Widaryat, M.Si



Dasar Hukum

1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yaitu pada Pasal 3 menyatakan pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demo-kratis serta bertanggung jawab.
2. Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, pasal 79 yang berbunyi: Kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.
3. Undang-undang Nomor 32 tahun 2009 tentang Perlindungan dan Pengelolaan Lingkungan Hidup (PPLH).
4. Surat Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Nasional, Menteri Kesehatan, Menteri Agama dan Menteri Dalam Negeri Nomor: 1/U/SKB/2003, Nomor: 1067/Menkes/SKB/VII/2003, Nomor: MA/230A/2003, Nomor: 26 Tahun 2003 tanggal 23 Juli 2003 tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah.
5. Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor 1429/Menkes/SK/XII/2006 tentang Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Lingkungan Sekolah.
6. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.
7. Peraturan Bersama antara Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republic Indonesia, Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Menteri Agama Republik Indonesia, dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor: 6/X/PB/2014, Nomor 73 tahun 2014, Nomor 41 tahun 2014, nomor 81 tahun 2014 tentang pembinaan dan pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah/ Madrasah.



Kata Pengantar

Tujuan UKS adalah memaksimalkan potensi siswa dengan melaksanakan kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam lingkungan belajar yang sehat. Ini merupakan upaya bersama antara bidang kesehatan, pendidikan, agama, dan pembangunan desa, yang masing-masing memiliki sebuah peran. Tujuan pedoman ini adalah untuk menekankan bagaimana bidang pendidikan, terutama pendidikan tingkat sekolah dapat memainkan perannya dengan sumber-sumber yang ada.

Gagasan Fit for School adalah melakukan apa yang seharusnya menjadi prioritas dan diprioritaskan serta dapat dilaksanakan. Dengan gagasan ini, kegiatan terfokus pada unsur-unsur paling dasar dari karakter yang sehat dan lingkungan yang diwujudkan dalam air, kebersihan, dan kesehatan.

Dengan melaksanakan kegiatan kesehatan dan kebersihan kelompok yang rutin setiap hari di sekolah, kebiasaan hidup sehat dapat terbentuk dan norma sosial yang sehat dapat terwujud. Kegiatan tersebut akan membangun karakter dan meningkatkan budaya seseorang serta membagikan tanggung jawab untuk melaksanakan kegiatan kesehatan dan kebersihan.

Kegiatan yang dilakukan adalah cuci tangan pakai sabun yang merupakan sarana kesehatan paling penting, serta gosok gigi dengan pasta gigi berfluoride untuk menghindari penyakit gigi berlubang yang banyak dialami sebagian besar anak Indonesia. Untuk mewujudkan lingkungan yang sehat, siswa membutuhkan air minum yang bersih, pembersihan yang dilakukan secara rutin, serta toilet yang berfungsi dengan baik dan fasilitas tempat cuci tangan. Sarana dasar yang harus dimiliki sekolah ini merupakan sarana awal bagi terciptanya perilaku sehat yang positif dan merupakan kunci sukses kesehatan.

Fit for School mendayagunakan kekuatan sekolah sebagai satuan mandiri dengan kepemimpinannya dan aktif melibatkan insan pendidikan seperti kerjasama erat dengan komunitas sekolah yang luas dan orangtua murid. Setiap anggota komunitas dapat berkontribusi dalam berbagai cara agar program ini berhasil termasuk dalam pembuatan fasilitas cuci tangan, berpartisipasi dalam monitoring atau pemeliharaan, perbaikan dan pemeliharaan lingkungan sekolah. Dalam hal ini meski sekolah yang minim sumber daya tetap dapat memperbaiki sarana mereka secara bertahap.

Pedoman ini menguraikan langkah-langkah praktis untuk kepala sekolah, guru, orangtua murid dan anggota komunitas sekolah tentang bagaimana mendukung dan terlibat dalam kegiatan cuci tangan, kebersihan dan kesehatan ini. Buku ini juga merinci ketentuan-ketentuan dari lingkungan sekolah yang mendukung pembelajaran serta memaparkan pelaksanaan kegiatan yang praktis. Selain itu buku pedoman ini juga memberikan petunjuk mengenai cara pembersihan, penggunaan dan pemeliharaan serta monitoring secara rutin. Akhirnya, juga tak ketinggalan penjelasan mengenai peran dan tanggung jawab para pemangku kebijakan.

Prestasi bangsa Indonesia hanya mungkin dapat dicapai oleh warga yang cakap dan sehat. Pendekatan praktis dari Fit for School mencoba memelihara kualitas dalam diri anak-anak kita yang mewakili masa depan Indonesia.

1

.....
Dengan menjadikan sekolah sebagai sarana belajar yang sehat dan melakukan perilaku hidup sehat setiap hari maka kesehatan dan pendidikan dapat ditingkatkan secara bersamaan.
.....

Menciptakan Lingkungan Belajar yang Sehat



Air, Sanitasi dan Kesehatan di Sekolah

Akses untuk memperoleh air bersih dan fasilitas sanitasi masih merupakan tantangan besar bagi sekolah-sekolah di Indonesia. Program Fit for School dapat menjadi titik awal untuk memastikan bahwa ketersediaan air bersih dan sanitasi menjadi prioritas dalam Rencana Kegiatan dan Anggaran Sekolah (RKAS). Bab ini akan memandu komunitas sekolah menciptakan lingkungan sekolah yang lebih baik dimulai dari sumber daya yang mereka miliki.

Untuk memudahkan siswa melakukan kegiatan cuci tangan dan gosok gigi setiap hari, maka fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan berkelompok itu harus tersedia. Jika sekolah belum memiliki akses terhadap air bersih, kegiatan tetap dapat dilaksanakan dengan menggunakan air dari botol.

Bab ini akan memandu masyarakat sekolah tentang bagaimana memperbaiki situasi di sekolah mereka dimulai dengan langkah-langkah kecil dan sumberdaya yang tersedia. Disini Anda akan menemukan informasi yang paling penting mengenai apa saja yang harus dipertimbangkan ketika membangun fasilitas cuci tangan berkelompok di sekolah Anda.

Anda bisa menggunakan dana BOS untuk membeli:

- sabun
- pasta gigi
- sikat gigi
- bahan-bahan kebersihan
- alat-alat kebersihan untuk sekolah Anda



Sekolah adalah bagian penting dalam masyarakat, tempat anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya. Sumber daya sekolah bisa saja terbatas, sehingga tantangannya adalah bagaimana menjadikan sekolah lebih baik dengan sumberdaya yang tersedia. Untuk mewujudkannya maka partisipasi aktif dari siswa, guru, kepala sekolah, orangtua dan masyarakat sangat diperlukan. Kepala sekolah berperan penting dalam hal ini untuk menjelaskan mengenai peran dan tanggung jawab mereka.

Panduan // Desain dan Konstruksi Fasilitas Cuci Tangan dan Gosok Gigi Berkelompok

Evaluasi kondisi air dan sanitasi di sekolah, diskusikan apakah memerlukan perbaikan dan cari dukungan dari orangtua dan masyarakat.

Pikirkan perbaikan jangka pendek dan jangka panjang sebagai bagian dari rencana strategi sekolah (RKAS).

Untuk melakukan kegiatan cuci tangan dan gosok gigi sebagai aktivitas sehari-hari di sekolah, setiap kelas harus dilengkapi dengan fasilitas tersebut.

Hal terpenting adalah fasilitas tersebut dapat digunakan dengan baik bahkan jika fasilitas itu hanya terbuat dari bahan yang sederhana.

Lakukan pembersihan terhadap fasilitas secara teratur dan banggalah memiliki sekolah yang sehat.

Fasilitas ini juga dapat digunakan untuk berwudhu.

Gunakanlah pengalaman-pengalaman dari tempat lain yang telah membuat fasilitas. Tontonlah video pada DVD di buku ini atau kunjungi www.fitforschool.international



1.

Bangun fasilitas dekat dengan ruang kelas.



2.

Fasilitas sebaiknya mampu menampung sekitar 10-15 siswa.



3.

Gunakan bahan yang ada atau material lokal untuk menghemat biaya.



4.

Pertimbangkan mengenai ketersediaan air dan tekanan air: Gunakan sistem penampungan air atau ember jika tekanan air lemah atau tidak ada air.



7.

Pastikan air mengalir dengan cukup di semua keran.



5.

Pipa berlubang 1.5 mm lebih murah, hemat air dan lebih tahan lama dibandingkan keran air.



8.

Pastikan siswa dengan nyaman dapat menjangkau air yang mengalir. Periksa tinggi dan lebar dari tempat pembuangan air.



6.

Botol air (Tippy-Taps) merupakan solusi cepat yang minim biaya.



9.

Pastikan sistem pembuangan air yang layak.

Panduan // Tempat Sikat Gigi

Setiap siswa setiap tahun akan menerima satu sikat gigi dengan penutupnya. Sikat gigi ini ditaruh dalam tempat sikat gigi di dalam ruang kelas.

.....
Setiap tempat dan setiap sikat gigi harus diberi label yang jelas untuk menghindari salah pakai sikat gigi.

.....
Jangan biarkan siswa membawa sikat gigi ke rumah. Harus ada sikat gigi lain yang disimpan di rumah.



Tempat sikat gigi dipasang di dinding sehingga siswa dapat dengan mudah mengambilnya. Tempat sikat gigi harus mudah untuk dibersihkan.



Harus ada jarak antara sikat gigi untuk menghindari infeksi silang.



Celah antara sikat gigi harus dirancang sedemikian rupa agar kepala sikat gigi terpapar udara. Penutupnya memiliki lubang kecil untuk mencegah tumbuhnya jamur.



4.

Gunakan spidol permanen, sikat gigi harus diberi label satu persatu berdasarkan nama siswa atau nomor.



5.

Setiap label harus dibungkus dengan selotip agar tidak terhapus namanya seiring dengan waktu pemakaian.



6.

Sebagai pilihan lain, mintalah siswa untuk menandai sendiri sikat giginya untuk memudahkan identifikasi.

Pertanyaan yang Sering Diajukan

Jika tidak mempunyai akses air bersih di sekolah, apakah program masih bisa dilaksanakan?

Tentu saja bisa. Salah satu pilihan adalah dengan menggunakan botol air yang bisa diangkat dan diisi ulang, biasanya berupa kendi air, ember atau timba yang disambungkan ke fasilitas cuci tangan. Fasilitas lain yang juga bisa digunakan adalah fasilitas botol air (Tippy-Taps). Setiap siswa punya botol air masing-masing untuk melaksanakan kegiatan. Hanya dibutuhkan 300 ml air per anak per hari untuk kegiatan ini.

Fasilitas seperti apa yang paling baik untuk sekolah kita?

Ketika memilih fasilitas seperti apa yang sebaiknya dimiliki ada beberapa hal yang harus dipertimbangkan: Ketersediaan sumberdaya dan material lokal, akses air dan tekanan air, konsumsi air, jumlah siswa di sekolah, termasuk pembersihan dan perawatan dari fasilitas tersebut. Tidak peduli fasilitas seperti apa yang akan dibangun, yang terpenting adalah fasilitas tersebut berfungsi. Anda bisa mencari dana tambahan dikemudian hari untuk mempercantik fasilitas atau memperbaiki bak cuci tangan.

Mengapa orang tua dan masyarakat harus terlibat dalam pembangunan fasilitas?

Kesuksesan dan keberlanjutan program tergantung dari dukungan dan komitmen orangtua dan masyarakat. Orang tua dan anggota masyarakat berbagi tanggung jawab untuk lingkungan sekolah dan ini merupakan peran dari Kepala Sekolah untuk melibatkan mereka. Kontribusi dari orangtua bisa berupa tenaga kerja, material atau kontribusi keuangan. Orangtua juga bisa membantu menganjurkan untuk mendapatkan akses air bersih dan meningkatkan kesehatan di sekolah.

Berapa besar ukuran fasilitas itu seharusnya?

Disarankan memiliki satu fasilitas untuk setiap ruang kelas yang bisa menampung sekitar 10-15 siswa secara bersamaan. Anak-anak senang melakukan kegiatan secara berkelompok. Dengan fasilitas yang cukup besar di dekat ruang kelas, hanya membutuhkan waktu sekitar 7 menit setiap harinya untuk setiap kelas melakukan kegiatan ini.

Apakah fasilitas itu sebaiknya mempunyai atap?

Sebuah atap menawarkan perlindungan dari hujan atau sinar matahari secara langsung dan akan membuat kegiatan menjadi lebih nyaman. Adanya atap akan sangat baik, namun Anda dapat mulai melaksanakan kegiatan ini tanpa atap. Hal yang paling penting adalah fasilitas berfungsi dan siswa bisa melakukan kegiatan itu setiap hari. Jadi prioritas utama adalah fasilitas yang berfungsi, meski tanpa atap. Apabila warga sekolah ingin membangun atap maka bisa dilakukan penggalangan dana untuk membangun atap dikemudian hari.

Pengalaman



Ahmad Suwardi // Anggota Komite Sekolah
"Kegiatan pendidikan yang diselenggarakan di sekolah sangat terkait erat dengan kepentingan orangtua karena itu menyangkut anak-anak kita. Jadi otomatis menjadi kewajiban orangtua untuk melakukan upaya peningkatan kualitas dan kuantitas pendidikan. Oleh karena itu ketika sekolah akan membangun fasilitas sarana air untuk cuci tangan dan gosok gigi, kami juga tidak keberatan untuk memberikan infaq. Tanggapan kami sangat positif terhadap program ini terutama karena pihak sekolah juga transparan dalam soal keuangan."

Zahara Aini S.Pd. // Kepala Sekolah
"Kebersihan sangat saya utamakan di sekolah ini. Jika saya melihat sampah bertebaran, saya segera mengambil sapu dan membersihkannya. Demikian juga yang saya lakukan terhadap siswa saya dalam hal kebersihan dirinya. Makanya ketika program Fit for School diperkenalkan, saya sangat setuju. Cuci tangan dan gosok gigi merupakan dasar untuk membuat anak selalu hidup bersih dan sehat. Orangtua murid juga sangat mendukung kegiatan ini di sekolah."

2

Cuci Tangan

Mencuci tangan telah terbukti sebagai langkah terpenting untuk menghindari penyakit dan mencegah penyebaran kuman ke orang lain.





Bukti ilmiah yang terkumpul dari sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mencuci tangan secara teratur dengan menggunakan sabun dapat menurunkan diare antara 31–47% dan penyakit saluran pernapasan sebanyak 30%.¹

Fakta

Penyakit Menular

Penyakit menular merupakan penyakit yang menyebar dari satu orang ke orang lainnya. Cacingan, diare, flu, batuk yang bisa menimbulkan bronkhitis dan penyakit kulit merupakan penyakit menular yang paling sering terjadi. Kurangnya kebersihan merupakan akar masalah penyebaran penyakit ini. Jika kita menjaga kebersihan diri, rumah dan sekolah, maka kita dapat membangun kebiasaan untuk hidup bersih dan mencegah penyakit sebelum terjadi.



Kamu harus selalu mencuci tangan pakai sabun setelah menggunakan toilet, sebelum menyentuh makanan dan sebelum makan

Ajak tetangga, komunitas dan teman olahragamu untuk melakukan cuci tangan setelah menggunakan toilet, sebelum memegang makanan, dan sebelum makan. Jadilah bagian penting dari gerakan dunia yang baik ini.

Panduan // Cuci Tangan Sehari-hari

Semua anak harus mencuci tangan paling tidak satu kali sehari di sekolah sebagai kegiatan kelompok.

Waktu terbaik untuk melakukannya adalah sebelum makan, pada jam istirahat atau waktu makan siang.

Sabun harus selalu tersedia pada kegiatan cuci tangan berkelompok. Sabun bisa dimasukkan dalam kaus kaki dan diikatkan pada tempat fasilitas cuci tangan.

Guru akan menugaskan dan melatih murid untuk membantu teman sekelas mereka dalam melakukan cuci tangan dengan urutan yang benar.

Air hanya digunakan di awal untuk membasahi tangan dan pada akhir cuci tangan untuk membilas. Tutup keran air ketika sedang menyabun tangan.

Setelah sekitar satu minggu, anak-anak akan terbiasa dengan kegiatan ini dan guru hanya tinggal mengawasi.

Guru akan mengingatkan anak-anak untuk cuci tangan pakai sabun setelah dari toilet, ketika mempersiapkan makanan, dan sebelum makan.



1.

Gunakan sabun sampai berbusa dan gosok seluruh permukaan kulit tangan selama 20 detik.



2.

Gosok telapak tangan bersamaan.



3.

Gosok telapak tangan dengan jari saling bersilangan.



4. Gosok bagian belakang jari dengan telapak tangan satunya.



7. Gosok ujung jari tangan kanan pada telapak tangan kiri dengan gerakan memutar lakukan ini bergantian.



5. Genggam ibu jari dengan telapak tangan yang berlawanan, gosok secara berputar. Lakukan juga pada ibu jari satunya.



8. Genggam pergelangan tangan kiri dengan tangan kanan dan gosok dengan gerakan memutar dan sebaliknya.



6. Gosok punggung tangan kiri dengan telapak tangan kanan dan sebaliknya.



9. Bilas tangan dengan air mengalir dan keringkan tangan di udara.



Jangan gunakan handuk. Handuk dapat menjadi sumber penularan infeksi, setelah digunakan satu kali.

Pertanyaan yang Sering Diajukan

Mengapa kita perlu mencuci tangan pakai sabun?

Penelitian menunjukkan cuci tangan pakai sabun lebih efektif untuk membuang kuman dari tangan seseorang dibandingkan dengan menggunakan air saja.² Sabun akan membersihkan lemak dan minyak yang mengandung kuman, dan dihilangkan dengan air selama pembilasan.

Apakah kita perlu menggunakan sabun antibakteri?

Tidak. Karena yang menghilangkan bakteri dari kulit adalah gerakan menggosok saat mencuci tangan, bukan jenis sabun yang digunakan.

Apakah boleh menggunakan tisu basah dan cairan pembersih tangan sebagai ganti cuci tangan pakai sabun?

Menurut CDC (Centers for Disease Control and Prevention) tisu basah dan cairan pembersih tangan boleh digunakan sebagai alternatif dalam perjalanan ketika tidak ada sabun dan air, tetapi bukan sebagai pengganti umum cuci tangan, karena kurang efektif dibandingkan cuci tangan pakai sabun.

Jika sudah ada sendok dan garpu untuk makan dan makanan juga terbungkus dengan baik, apakah masih harus cuci tangan pakai sabun sebelum makan?

Ya. Cuci tangan pakai sabun harus dilakukan untuk mengurangi bakteri berkontaminasi dengan makanan selama kita makan. Sebab, kadang tanpa disadari kita memegang makanan dengan tangan meski menggunakan sendok dan garpu.

Dapatkah air hujan digunakan untuk mencuci tangan?

Ya. Jika tidak ada air dari ledeng atau sumur, air hujan dapat digunakan untuk mencuci tangan. Namun penting sekali untuk selalu menggunakan sabun setiap kali mencuci tangan.

Mengapa kuku harus dipotong?

Daerah di bawah kuku berpotensi paling tinggi untuk menyimpan bakteri dan virus. Kuku yang terpotong rapi lebih mudah dibersihkan.

Jika air sulit didapatkan, apakah anak-anak boleh mencuci tangan dengan menggunakan air yang sama dari baskom?

Anak-anak tidak boleh menggunakan air yang sama dari baskom saat mencuci tangan bersama karena akan saling berbagi kuman. Anak-anak harus mencuci tangan sendiri-sendiri dan yang terbaik adalah menggunakan air mengalir. Hanya diperlukan sedikit air untuk mencuci tangan.

Pengalaman



Catur Nugrahini //

Ibu dan Anggota Komite

“Sejak program ini diajarkan di sekolah, anak saya selalu mencuci tangan ketika sampai di rumah sepulang sekolah. Demikian juga sebelum makan. Dia juga mengajarkan kepada adiknya untuk selalu mencuci tangan sebelum makan atau habis bermain. Saya sangat senang dengan program ini, karena anak saya menjadi lebih sehat.”

Rusdiati // Guru

“Mulanya saya tidak yakin bahwa program cuci tangan ini bisa dilaksanakan. Tetapi ketika guru-guru mulai memperkenalkan kegiatan ini kepada anak-anak, ternyata anak-anak sangat antusias melaksanakannya. Mereka senang karena kegiatan ini dilakukan secara bersama dengan teman-temannya. Sekarang kegiatan ini sudah menjadi kegiatan rutin yang ditunggu oleh anak-anak. Sebab anak-anak tidak hanya harus pandai di bidang pelajaran, tetapi juga harus bisa hidup bersih dan sehat.”

3

Sikat Gigi

Menurut World Health Organization (WHO) dan World Dental Federation (WDF), gosok gigi dengan pasta gigi berfluoride adalah cara paling praktis untuk mencegah gigi berlubang.





Fakta

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa 9 dari 10 anak berusia 6-7 tahun mengalami karies gigi, dengan rata-rata 8 gigi berlubang per anak. Biasanya, pada 2 gigi karies telah berkembang menjadi infeksi.

.....
Efektivitas fluoride untuk mencegah gigi berlubang telah terbukti. Penelitian menunjukkan bahwa program gosok gigi menggunakan pasta gigi berfluoride di sekolah telah mengurangi munculnya lubang baru pada gigi hingga 40% - 50%.^{3,4}

Gigi Berlubang

Gigi berlubang adalah penyakit yang dialami oleh hampir semua anak usia masuk sekolah di seluruh dunia. Gigi berlubang tidak dapat sembuh dengan sendirinya. Di negara dengan pendapatan rendah, hampir seluruh kasus gigi berlubang tidak diobati. Akibatnya, lubang tersebut akan menetap seumur hidup dan mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup seseorang.

Gigi berlubang menimbulkan rasa sakit, membuat anak-anak tidak dapat tidur nyenyak, menyulitkan mereka berkonsentrasi di kelas, mengganggu saat bermain dengan teman-teman dan menjadikan mereka sulit untuk menikmati hidup. Pada akhirnya, gigi berlubang akan menghambat perkembangan sosial anak.

Kamu harus menggosok gigi setidaknya dua kali sehari: Pagi hari sesudah makan/jajan dan malam sebelum tidur.

Panduan // Sikat Gigi Sehari-hari

Anak-anak seharusnya mengawali hari dengan nafas yang segar dan gigi yang bersih.

.....

Semua anak akan menggosok gigi mereka di sekolah satu kali setiap hari sebagai bagian dari aktivitas kelompok.

.....

Guru akan menunjuk dan melatih beberapa anak untuk memimpin teman sekelas mereka dalam kegiatan gosok gigi.

.....

Anak-anak menyukai aktivitas berkelompok. Gosok gigi setiap hari akan membantu mereka melakukan aktivitas bersama dengan lebih baik. Peran guru adalah sebagai pengawas.

.....

Setelah satu minggu latihan, seluruh kegiatan gosok gigi bersama ini tidak akan menghabiskan waktu lebih dari 5 menit setiap harinya.

.....

Anak-anak diimbau untuk menjadi juara gigi bersih dan nafas segar serta memotivasi orang tua dan saudara mereka untuk menjadikan gosok gigi kebiasaan sehari-hari terutama sebelum tidur malam.



Jika menggunakan pasta gigi cair, copot kedua pengunci dari botol pasta gigi dan tekan pompa sampai pasta gigi keluar. Kembalikan satu pengunci sebelum digunakan. Tekan pompa satu kali hingga pasta gigi menetes di atas sikat gigi yang kering.



Jika menggunakan pasta gigi tube, tekan tube hingga pasta gigi keluar seukuran kacang polong. Untuk memudahkan, taruh pasta gigi di kepala sikat gigi.



Tidak perlu berkumur dulu. Gosok semua gigi, terutama gigi geraham, selama 2 menit.



4.

Ludahkan busa pasta gigi. Jangan berkumur.



7.

Bilas sikat gigi dengan air.



5.

Seka mulut dengan air menggunakan tangan yang bersih.



8.

Kembalikan sikat gigi pada tempatnya.



6.

Rasakan dengan lidah apakah seluruh gigi sudah licin dan bersih.



9.

Rasakan percaya diri dengan gigi bersih dan nafas segar.

Pertanyaan yang Sering Diajukan

Apakah bau mulut disebabkan oleh kurangnya kebersihan mulut?

Apabila gigi tidak dibersihkan, bau mulut akan mengganggu orang-orang di sekitar Anda. Orang yang mulutnya bau disebabkan karena ada bakteri dalam mulutnya yang menghasilkan senyawa sulfur. Menyikat lidah hingga bersih merupakan cara yang baik untuk menghindari bau mulut karena lidah adalah tempat menempelnya bakteri.

Apa yang bisa dilakukan untuk menjaga gigi tetap sehat?

Kurangi kebiasaan mengonsumsi makanan ringan (snack) dan minuman yang manis. Biasakan makan buah segar ketimbang snack, ganti minuman bersoda dengan air putih dan gosok gigi dua kali sehari menggunakan pasta gigi berfluoride.

Mengapa harus menggunakan pasta gigi berfluoride?

Di banyak negara, kasus gigi berlubang telah berkurang sebanyak 50% dalam 20 tahun terakhir. Para ahli di seluruh dunia sepakat bahwa penurunan itu terjadi akibat penggunaan pasta gigi berfluoride.

Mengapa tidak boleh berkumur setelah menyikat gigi?

Berkumur akan mengurangi manfaat fluoride pada gigi. Bila Anda merasa perlu berkumur untuk membuang sisa makanan, maka gosok gigi lalu berkumurlah, kemudian gosok gigi sekali lagi dengan pasta gigi berfluoride, tetapi kali ini tanpa berkumur.⁵

Apakah pasta gigi aman jika tertelan?

Pasta gigi bukanlah untuk dimakan dan anak diharuskan untuk meludahkan pasta gigi yang ada dalam mulut. Namun, kita tahu bahwa anak-anak akan selalu menelan sedikit pasta gigi, jika mereka melakukannya, hal itu tidak berbahaya.

Berapa lama sikat gigi harus diganti?

Riset membuktikan bahwa tidak ada perbedaan dalam efektifitas pembersihan gigi antara sikat gigi lama dan baru jika digunakan oleh anak-anak.⁶ Pada umumnya, sikat gigi yang mutunya baik masih dapat digunakan setelah dipakai 200 kali. Sama saja dengan pemakaian dua kali sehari selama 3-4 bulan, atau selama satu tahun ajaran jika digunakan satu kali sehari di sekolah.

Pengalaman



Nasila Musyarofah // Murid

"Saya Nasila. Cita-cita saya menjadi Dokter. Sudah sejak kelas III saya menjadi Dokter Kecil (Dokcil). Sebagai Dokcil di sekolah tugas saya membawa teman yang sakit ke UKS untuk diberi pertolongan. Saya juga memimpin kegiatan gosok gigi dan cuci tangan pakai sabun (CTPS) di kelas. Kegiatan ini sangat menyenangkan karena saya merasa menjadi lebih sehat dan bersih. Saya juga membantu teman dan adik kelas dalam memberikan pengetahuan tentang kesehatan gigi dan bagaimana cara menggosok gigi yang benar. Jangan makan permen terlalu banyak untuk menghindari gigi berlubang. Sebaiknya, gosok gigi jika habis makan permen."

Yuyun Nurfarida // Guru

"Program Fit for School ini sangat baik karena membiasakan anak hidup bersih. Sekarang gosok gigi dan cuci tangan sudah disadari sepenuhnya oleh anak-anak. Tidak perlu disuruh lagi. Begitu tangannya kotor, mereka langsung cuci tangan. Awalnya, kami tidak yakin program ini dapat terlaksana, karena tidak adanya sarana dan persepsi yang sama. Namun setelah semua sarana lengkap, kegiatan berjalan dengan lancar. Sekarang anak-anak tidak bau mulut lagi. Bahkan sarana keran air ini juga dapat digunakan untuk mengambil air wudhu sebelum menjalankan Sholat."

4

Air Minum Yang Aman

Minum cukup air sangat penting untuk hidup yang sehat. Air minum yang aman sebaiknya tersedia untuk semua siswa sepanjang hari. Guru perlu memastikan untuk siswa menjadikan minum air budaya sehari-hari di sekolah.



Air Minum

Tubuh kita memerlukan air untuk berfungsi, akan tetapi orang biasanya lupa untuk minum air. Penelitian telah menunjukkan bahwa asupan air yang tidak cukup mempunyai efek negatif terhadap kinerja fisik dan mental. Selain itu, minum air bisa meningkatkan konsentrasi di sekolah⁷ dan kesejahteraan umum. Minum air setelah makan atau camilan juga berkontribusi pada kesehatan mulut.

Konsumsi minuman manis disadari sebagai penyumbang terhadap kasus kegemukan pada anak dan orang dewasa.⁸ Oleh karena itu sekolah merupakan tempat ideal untuk mempromosikan kebiasaan minum air putih daripada minum air manis sebagai keterampilan hidup yang penting untuk mencegah kegemukan dan karies gigi.

Keuntungan dari minum air putih hanya bisa dirasakan apabila air minum yang aman tersedia dan ketika minum air adalah norma yang ada di sekolah. Idealnya, sekolah menyediakan air minum yang aman dan gratis yang mudah di akses oleh semua siswa setiap saat sepanjang hari. Apabila hal ini tidak memungkinkan, siswa sebaiknya membawa botol minum sendiri dengan air minum yang aman untuk dikonsumsi dari rumah masing-masing.

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa 2 dari 3 siswa yang pergi ke sekolah di pagi hari tidak minum cukup air.⁹

Facts



Selamatkan lingkungan!
Bawalah botol minum sendiri untuk mengurangi limbah dari botol dan cangkir plastik.

Pedoman // Air Minum di Sekolah

Siswa perlu membawa botol minum sendiri setiap hari dengan air minum yang aman dari rumah.

Botol minum perlu diberi label sesuai dengan nama siswa.

Setiap ruang kelas perlu mempunyai area untuk menyimpan botol minum. Hal ini bisa menghindari air yang dapat tumpah di tas sekolah.

Semua siswa minum air bersama-sama setidaknya satu kali dalam sehari sebagai aktivitas berkelompok.

Siswa perlu minum lebih banyak air ketika melakukan aktivitas fisik atau ketika udara panas. Istirahat untuk minum air sebaiknya menjadi rutinitas sekolah, terutama selama berolahraga dan setelah mengkonsumsi makanan selingan.

Idealnya dispenser dengan air yang aman untuk diminum mudah didapatkan oleh siswa di sekolah setiap saat.



1.

Setiap anak setidaknya membawa 500ml air minum setiap hari ke sekolah.



2.

Perlu ditetapkan waktu khusus untuk istirahat minum air setidaknya satu kali dalam sehari.



3.

Selama istirahat minum air, semua siswa akan mengangkat botol minum untuk dilihat apakah mereka membawa botol minum masing-masing.



4.

Siswa secara bersama akan minum air sebanyak yang mereka suka.



5.

Siswa perlu diingatkan untuk membersihkan dan mengisi ulang botol minumnya di rumah.

1. Buanglah sisa air yang ada di botol minum. Tuangkan air bersih dan kocok kuat-kuat, lalu buang air.
2. Letakkan air sabun atau sabun cuci piring cair dan air secukupnya. Jika tersedia, gunakan sikat atau sepon untuk membersihkan bagian dalam botol.
3. Kocok dengan kuat dan buanglah air sabun. Ulangi bila diperlukan.
4. Bilas dengan air bersih.
5. Bersihkan juga tutupnya.
6. Biarkan kering dalam semalam lalu siap untuk digunakan kembali.

**Cara membersihkan
botol air anda**

Pertanyaan yang Sering Diajukan

Mengapa anak perlu minum air secara berkelompok?

Minum air secara bersama-sama bisa meyakinkan bahwa ini adalah hal yang alami untuk dilakukan. Aktivitas kelompok menciptakan norma dan setiap anak akan terlatih karena setiap anak melakukannya. Sekolah menyediakan tempat bagi siswa untuk membangun kebiasaan minum air putih.

Apakah sering minum air bisa membuat anak sering pergi ke toilet?

Berdasarkan penelitian di UK, siswa yang diperbolehkan menyimpan botol minum di mejanya dan minum sepuasnya tidak sering pergi ke toilet, berlawanan dengan apa yang guru harapkan.¹⁰

Apakah anak bisa meminum jus buah?

Jus buah yang diberi pemanis mengandung gula yang bisa meningkatkan kebutuhan air tubuh sehingga tidak efektif mencukupi kebutuhan tubuh akan air seperti air. Sementara jus buah murni aman untuk diminum dalam jumlah sedang, asupan minuman manis secara rutin akan mengarah pada perilaku ketagihan gula¹¹ yang akan meningkatkan resiko kegemukan dan diabetes dikemudian hari. Minuman yang mengandung gula juga berdampak buruk pada gigi.

Berapa banyak air yang dibutuhkan anak dalam sehari?

European Food Safety Authority (EFSA) merekomendasikan 1,600 ml per hari untuk anak usia 4-8 tahun, 2,100 ml/hari untuk anak laki-laki usia 9-13 tahun dan 1,900 ml untuk anak perempuan usia 9-13 tahun.¹²

Apa yang terjadi jika tidak minum cukup air?

Orang yang tidak minum cukup air bisa mengalami pusing kepala, kesulitan berkonsentrasi, nafas tak sedap, lebih mudah marah. Dalam jangka panjang, mereka bisa menderita konstipasi dan menjadi rentan terhadap infeksi saluran kemih dan karies gigi.

Bagaimana bila anak tidak suka minum air?

Bagi beberapa anak yang terbiasa pada minuman berasa akan tidak menyukai rasa air putih. Menambahkan beberapa potong jeruk lemon atau jeruk nipis bisa membuat rasa air putih menjadi lebih baik tanpa harus menambahkan gula atau rasa buatan.

Pengalaman



Wiwit Widiyanti // Guru

"Disekolah kami membawa air minum dari rumah adalah peraturan, akan tetapi kami juga menyiapkan air minum dengan cangkir plastic yang bisa dicuci dan digunakan kembali di kantin bagi siswa yang lupa membawa air. Minuman bersoda tidak diperbolehkan di sekolah kami. Siswa mempunyai istirahat untuk minum air di pagi hari dan sehabis olahraga. Aktivitas ini sangat mudah untuk dikelola. Minum air putih merupakan bagian dari kehidupan sekolah kami. Setiap orang melakukannya."

Nita // Orang Tua

"Pada saat pertemuan Komite Sekolah, kami diberikan informasi mengenai pentingnya untuk memastikan bahwa anak kami mempunyai air minum yang cukup di sekolah. Kami mengetahui kerugian dari minuman manis dan terkadang anak kami lupa untuk meminum cukup air putih. Dengan menyediakan botol air minum akan mengingatkan mereka untuk sering minum air putih dan hal ini baik bagi kesehatan mereka."

5

Cacingan

Saat ini, penyakit cacingan dapat dikendalikan melalui pemberian obat cacing dua kali setahun dengan obat-obatan dosis tunggal yang murah dan sangat efektif.



Penyakit Cacingan pada Umumnya

Penyakit cacingan sangat sering menyerang anak-anak usia sekolah di negara berkembang. Penyakit cacingan yang dibiarkan dapat menimbulkan anemia dan mengakibatkan perkembangan mental yang kurang baik. Jika anak-anak menderita cacingan, maka mereka akan kehilangan energi dan kemampuan berkonsentrasi. Akibatnya, mereka selalu merasa lelah dan tidak dapat berpartisipasi aktif di kelas. Pergi ke sekolah menjadi kegiatan yang sangat melelahkan bagi anak yang cacingan.

Anak yang menderita penyakit cacingan parah tidak akan bertumbuh sesuai usia mereka. Anak yang mengalami kekurangan gizi akan menjadi semakin parah kondisinya. Di Indonesia, hasil survei kecacingan tahun 2011 rata-rata prevalensi cacingan sebesar 28%.¹³

Menurut evaluasi yang dilakukan di Kenya, kegiatan pembasmian cacingan di sekolah membuktikan bahwa anak-anak yang diberi obat cacing mengalami penurunan absensi di sekolah hingga 25%.¹⁴

Fakta



Obat cacing aman dan dapat diberikan juga kepada anak-anak yang tidak cacingan.

Panduan // Pemberian Obat Cacing Massal

Kepala sekolah diimbau untuk berkomunikasi dengan orangtua dan bekerjasama dengan petugas Puskesmas pada hari pemberian obat cacing.

.....

Guru UKS dan petugas Puskesmas akan memberikan pengarahan kepada orangtua dan guru mengenai pemberian obat cacing secara massal untuk menjawab segala pertanyaan dan kekhawatiran yang muncul.

.....

Guru akan memanggil lima anak sekaligus dan memberikan obat cacing kepada mereka yang harus segera dikunyah di bawah pengawasan guru.

.....

Prosedur ini akan dilakukan satu tahun sekali.

.....

Data mengenai pemberian obat cacing dan nama anak-anak yang mendapatkan pengobatan akan dicatat dalam buku catatan guru.



Petugas Puskesmas memberikan pengarahan kepada guru dan orangtua murid.



Guru memanggil 5 murid sekaligus dan membagikan tablet obat cacing.



Pada saat menerima tablet, anak-anak harus segera mengunyah dan menelannya.



4.

Guru memeriksa mulut murid.



5.

Orang tua atau guru lain membantu dalam pencatatan.



6.

Seluruh kelas dapat melakukan ini kurang dari 20 menit.

Pertanyaan yang Sering Diajukan

Apa gejala penyakit cacingan?

Cacing dan parasit lain yang hidup dalam usus manusia dapat mengakibatkan penyakit. Beberapa jenis cacing dapat dilihat pada kotoran kita. Ada yang bertelur di luar anus dan mengakibatkan rasa gatal, terutama di malam hari, sehingga mengganggu tidur anak. Apabila dibiarkan, orang yang terinfeksi dapat kehilangan nafsu makan, merasa nyeri pada perut dan kehilangan kekuatan yang mengakibatkan menurunnya kinerja fisik dan mental. Tubuh orang yang cacingan tidak dapat menyerap makanan dengan baik, sehingga dapat terjadi kekurangan gizi dan penyumbatan usus.

Bagaimana mencegah anak-anak agar tidak cacingan?

Syarat pencegahan penyakit cacingan adalah kebersihan diri dan perbaikan fasilitas sanitasi. Pertama, selalu gunakan toilet jika memungkinkan. Kedua, selalu mencuci tangan pakai sabun setelah dari toilet dan sebelum makan. Mencuci tangan dengan air dan sabun untuk menghilangkan telur cacing yang tanpa sengaja menempel di tangan. Ketiga, cuci bersih sayur-sayuran dengan air bersih. Keempat, jaga kuku tangan dan kaki tetap pendek. Terakhir, selalu gunakan alas kaki agar kaki tidak berkontak langsung dengan tanah.

Apakah obat cacing itu aman dikonsumsi?

Obat cacing aman dikonsumsi dan juga dapat diberikan kepada anak yang tidak cacingan. Obat ini aman bagi semua anak berusia di atas 1 tahun. Hal yang merugikan jarang terjadi dan biasanya tergantung pada parahnya penyakit cacingan itu. Jika hal itu terjadi, dampaknya juga kecil (mual, muntah, lelah, atau diare) dan dapat dengan mudah diatasi dengan mengistirahatkan anak beberapa jam dan memberinya air.¹⁵

Mengapa anak saya harus diberi obat cacing lagi, padahal tahun lalu sudah pernah mendapatkan?

Anak-anak mudah terkena penyakit. Oleh sebab itu, pemberian obat cacing perlu dilakukan setiap 6 bulan. Itu akan mencegah penyakit yang lebih parah dan jumlah cacing yang berlebih.

Dapatkah obat cacing diberikan tanpa pemeriksaan lab?

Organisasi Kesehatan Dunia WHO merekomendasikan pemberian obat cacing kepada seluruh anak tanpa pemeriksaan lab sebelumnya, apabila tingkat penyakit cacingan di daerah itu lebih dari 20%. Tingkat penyakit cacingan di Indonesia rata-rata 28%. Pemberian obat cacing kepada anak-anak sebaiknya dilakukan di sekolah karena obatnya juga aman diberikan kepada anak yang tidak cacingan.

Mengapa anak-anak lebih berisiko tinggi mengalami cacingan?

Sebagian besar cacing di usus sering disebut "soil transmitted helminths" (STH), yang berarti penyakit disebarkan lewat tanah. Tanah dapat dengan mudah terkontaminasi kotoran manusia atau sampah. Anak-anak sering bermain di tanah lalu memasukkan jarinya ke mulut sehingga terkena penyakit. Maka mencuci tangan sebelum makan sangat penting dilakukan.

Pengalaman



Gonita // Murid

"Saya diberitahu di sekolah bahwa anak-anak mudah cacingan. Cacing masuk ke tubuh kita melalui tangan yang kotor. Oleh sebab itu kita harus cuci tangan pakai sabun jika akan memegang makanan dan sebelum makan. Juga minum obat cacing. Kalau cacingan nafsu makan berkurang dan kita jadi kurus. Saya mendapat obat cacing satu tahun sekali."

Komariah // Ibu

"Saya biasa memberikan obat cacing kepada anak saya, karena obat cacing aman dikonsumsi anak-anak. Saya mengetahui hal ini setelah mendapatkan keterangan dari Posyandu dan kelompok PKK. Setelah minum obat cacing, anak saya jadi suka makan dan lebih sehat. Sesuai anjuran, saya memberikan obat cacing tiap satu tahun sekali. Jika tidak mendapat obat cacing dari sekolah, saya membeli sendiri di apotik."

6

Penggunaan & Pemeliharaan

.....
Toilet dan fasilitas cuci tangan yang bersih merupakan bagian dari lingkungan sekolah yang sehat. Jika digunakan semestinya akan mencegah penyebaran kuman dan penyakit. Siswa hanya akan menggunakan toilet sekolah jika sarana tersebut bersih dan terpelihara dengan baik.
.....



Fasilitas Bersih. Perilaku Hidup Sehat.

Komunitas sekolah perlu mempunyai sebuah aturan untuk mengupayakan agar toilet dan fasilitas cuci tangan selalu bersih dan berfungsi dengan baik, menumbuhkan kebiasaan hidup sehat pada siswa, dan menciptakan lingkungan sekolah yang sehat. Misalnya, dalam bentuk rencana pembersihan dan pemeliharaan. Dalam pelaksanaannya, siswa juga belajar untuk merawat fasilitas umum dan menghargai tanggung jawab bersama.

Tiga langkah ini akan membantu Anda untuk mengatasi toilet yang kotor dan menjadikan sekolah Anda sehat.

1. Gunakan

Gunakan toilet dengan benar. Setiap siswa dan guru harus mengetahui bagaimana cara menggunakan toilet dengan benar dan membersihkannya setelah menggunakannya.

2. Bersihkan

Toilet harus dibersihkan setiap hari agar siswa mau menggunakannya.

3. Peliharalah

Toilet yang dirawat dengan baik akan tahan lama. Peliharalah agar toilet tersebut tetap dapat digunakan dan jagalah dari kerusakan dan perbaikan yang mahal.



✗ Toilet tidak dapat digunakan.



✓ Toilet yang dipelihara dengan baik.

Keuntungan dari toilet yang bersih adalah:

Fakta

- Meningkatkan penggunaan toilet.
- Mengurangi pembuangan air besar disembarang tempat.
- Mengurangi penyakit pada anak-anak.
- Mengurangi absen pada anak-anak.
- Menciptakan lingkungan sekolah yang sehat.

Panduan // Tiga Langkah untuk Menjaga Toilet dan Fasilitas Cuci Tangan

1. Gunakan

Setiap orang dalam komunitas sekolah harus dapat menggunakan toilet dengan cara yang benar dan tahu bagaimana menyiramnya.

Komunitas sekolah menyediakan semua keperluan yang dibutuhkan untuk menggunakan toilet (air, ember, gayung) dan mencuci tangan sesudahnya (air dan sabun). Peralatan tersebut harus sesuai untuk anak-anak sehingga mereka bisa dengan mudah menggunakannya.

Guru mengingatkan siswa untuk menjaga agar toilet tetap bersih dan mencuci tangan pakai sabun sesudahnya jika mereka meminta izin untuk pergi ke toilet.

Toilet, tempat kencing dan sarana cuci tangan harus dibersihkan setiap hari.

Buat jadwal sederhana yang menyebutkan siapa yang bertanggungjawab untuk membersihkan toilet dan sarana kebersihan lainnya, kapan waktunya dan jelaskan bagaimana caranya.

Idealnya dan jika dana tersedia, penjaga sekolah yang bertanggungjawab untuk membersihkan toilet setiap hari. Guru dan siswa boleh ikut serta dalam memeriksa pekerjaan penjaga sekolah.

Jika tidak ada penjaga sekolah, maka guru, siswa dan orangtua harus ikut serta dalam kegiatan pembersihan itu.

Jika siswa diikutsertakan dalam kegiatan pembersihan fasilitas, maka:

- Setiap kelas membantu untuk pembersihan toilet dan fasilitas cuci tangan.
- Buatlah kegiatan pembersihan ini sebagai sebuah aktifitas kelompok.
- Setiap siswa mendapat tugas masing-masing dalam seminggu sesuai dengan jadwal kebersihan dan pemeliharaan.
- Sertakan siswa dan komunitas sekolah dalam kegiatan yang menyenangkan seperti mendesain poster dan jadwal kebersihan dan pemeliharaan.

Tahukah Anda bahwa biaya untuk membersihkan dan memelihara sebuah toilet hanya sekitar Rp 30.000/ toilet/ bulan?

Fakta

3. Peliharalah



Gunakan cara sederhana seperti:

Poster: Sebuah poster berisi petunjuk cara penggunaan toilet yang benar yang dipasang di toilet akan membantu menjaga agar toilet tetap bersih. Jelaskan apa yang harus dilakukan siswa: "Gunakan, Bersihkan dan Peliharalah".

Jadwal Pembersihan: Pembuatan jadwal pembersihan adalah cara terbaik untuk mengatur kegiatan dan menjelaskan siapa yang bertanggung jawab untuk mengerjakan apa. Buatlah jadwal di atas papan dan tuliskan nama-nama siswa yang bertanggung jawab melaksanakan tugasnya.

Alat-alat Pembersihan: Tidak banyak peralatan yang dibutuhkan untuk menjaga kebersihan toilet dan menjadikannya tempat yang sehat. Pemakaian sikat bertangkai panjang atau semprotan akan menjauhkan jarak dari permukaan toilet.

Hal-hal sederhana seperti mengisi air dan mengganti sabun atau pengecekan dapat dilakukan oleh siswa.

Pengecekan setiap hari akan memastikan kualitas kebersihan dan meningkatkan kesadaran komunitas sekolah untuk memiliki toilet dan fasilitas cuci tangan yang bersih.

Kerusakan kecil sebaiknya segera diperbaiki. Untuk kerusakan parah yang tidak dapat diperbaiki oleh petugas sekolah, maka sekolah harus bekerjasama dengan orang yang ahli dibidangnya.

Pencatatan yang rapi menunjukkan adanya pembagian tugas dan tanggungjawab di dalam komunitas sekolah dan tersedianya sumber daya yang dibutuhkan untuk melakukan pembersihan dan pemeliharaan fasilitas sekolah.

Lakukan pembersihan dan pemeliharaan toilet dan fasilitas cuci tangan bersamaan dengan kegiatan pembersihan sekolah lainnya setiap hari.

Panduan//Mencegah Perkembangbiakan Sarang Nyamuk

Nyamuk demam berdarah hanya memerlukan sedikit air untuk menyimpan telurnya. Dibutuhkan waktu sekitar 7-10 hari untuk telur menjadi nyamuk dewasa.

.....

Halaman sekolah harus diperiksa secara teratur untuk tempat dimana nyamuk bisa bertelur. Sampah plastik dan ban bekas adalah tempat ideal untuk nyamuk berkembang biak.

.....

Buatlah pemberantasan sarang nyamuk menjadi bagian dari kegiatan kebersihan sehari-hari di sekolah.



1.

Pastikan bahwa selokan dapat mengalir dengan lancar.



2.

Periksa air yang tergenang di dalam pot bunga.



3.

Balikkan pot dan kontainer yang tidak terpakai.



4.

Tutuplah tempat penampungan air.



6.

Keringkan kanvas atau lembaran terpal.



5.

Buanglah sampah plastik dengan benar setiap hari.



7.

Perbaiki pipa air dan kran air yang menetes.

Materi-materi Kebersihan

Materi-materi berikut akan membuat sekolah menjadi tempat yang sehat. Anda dapat menggunakannya sebagai contoh untuk jadwal pembersihan dan pemeliharaan sekolah Anda dan sebagai poster-poster kesehatan dan kebersihan. Berikut contoh-contohnya.

Jadwal Pembersihan Toilet

Guru:

Kelas:

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat
Bersihkan "Saya membantu membersihkan toilet kami, agar dapat digunakan dengan baik."	Nama: <input type="text"/>				
Peliharalah "Saya menjamin toilet kami dapat digunakan."					

Daftar Koneksi

	Nama	No. Telepon/ Alamat
Kecamatan	<input type="text"/>	
UPTD Disdik Kecamatan		
Puskesmas UKS Staff		
Ketua Komite Sekolah		
Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten/Kota		
Guru UKS		
Tukang Kayu		
Tukang Ledeng		
Toko Bahan Bangunan		
Toko Alat-alat Pembersih		
Tukang Sedot WC		

Tiga Langkah Agar Toilet Tetap Bersih dan Berfungsi

1. Gunakan

- Duduk yang baik.
- Bilaslah
- Buang kertas toilet ke tempat sampah.
- Siram kencing atau kotoran dengan air.
- Lihat sekali lagi apakah masih ada kotoran yang tertinggal di toilet.
- Cuci tanganmu pakai sabun.

2. Bersihkan

- Kloset:**
- Semprotkan deterjen di luar dan di dalam kloset.
 - Gosok bagian dalam kloset dengan sikat toilet.
 - Bersihkan bagian luar kloset dengan lap basah yang bersih.
- Sampah Toilet:**
- Kumpulkan sampah toilet.
 - Buanglah.
- Lantai:**
- Sapu lantai dengan sapu.
 - Semprot lantai dengan deterjen.
 - Gosok dengan sikat lantai yang basah.
- Wastafel:**
- Semprot wastafel dengan deterjen.
 - Bersihkan dengan lap basah yang bersih.
- Cuci tangan pakai sabun.

3. Peliharalah

- Isi ulang:**
- Air dan sabun.
- Cek dan laporan:**
- Pipa atau keran yang bocor.
 - Pintu yang rusak.
 - Kunci pintu, ember, gayung yang hilang.
 - Alat dan bahan pembersih toilet.



Pertanyaan yang Sering Diajukan

Apa yang harus dilakukan untuk memulai kegiatan pembersihan setiap hari di sekolah?

Pertama, jelaskan peran dan tanggung jawab warga sekolah (kepala sekolah, guru, siswa, pegawai sekolah) dan komunitas sekolah (komite sekolah, pejabat setempat) bahwa toilet yang bersih akan lebih mudah perawatannya. Toilet untuk anak-anak dengan pencahayaan yang baik, bebas, dengan ukuran yang memadai dan bahkan dilengkapi dengan kaca, akan nyaman untuk digunakan.

Apa yang harus dilakukan jika toilet tersumbat?

Anda dapat mengatasinya sendiri dengan langkah berikut:

- Gunakan alat penyedot untuk memperbaiki toilet yang tersumbat.
- Gunakan sabun cuci piring dan air panas: Ambil sedikit sabun cuci piring dan campurkan ke dalam seember air panas (bukan air mendidih) lalu tuangkan air sabun itu ke dalam kloset dari ketinggian kira-kira sepinggang orang dewasa.

Jika tidak berhasil, mungkin tangki tinja (septic tank) sudah penuh dan harus disedot.

Berapa biaya yang diperlukan untuk membersihkan dan memelihara kebersihan toilet?

Untuk menjaga kebersihan toilet dibutuhkan dana sekitar Rp 30.000 sebulan. Namun untuk pembelian bahan pembersih toilet dalam jumlah besar akan lebih murah dan monitoring penyediaannya juga lebih mudah.

Bagaimana caranya untuk mengikutsertakan Komite Sekolah?

Penting untuk selalu memberikan informasi kepada orangtua siswa dan Komite Sekolah mengenai kondisi toilet dan fasilitas cuci tangan di sekolah. Komite Sekolah dapat menyumbangkan tenaganya secara sukarela untuk melakukan perbaikan-perbaikan kecil (misalnya, mengecat) fasilitas yang ada. Komite Sekolah juga dapat menggalang dana untuk membantu membiayai pemeliharaan fasilitas kebersihan di sekolah.

Bagaimana cara mengurangi tagihan air sekolah?

Sangat mudah untuk menghemat air dan uang. Dengan menggunakan ember hanya memerlukan 2 liter air, dibandingkan dengan flush toilet yang sekali siram menghabiskan 6 liter air. Anda juga bisa mengumpulkan dan menggunakan lagi air bilasan cuci tangan untuk menyiram tanaman, menyiram tanah di pekarangan sekolah agar tidak berdebu atau untuk menyiram toilet. Untuk sarana cuci tangan berkelompok menggunakan pipa berlubang 1.5 mm juga dapat menghemat air. Jika air dimatikan saat menyabuni tangan, hanya diperlukan setengah cangkir air per anak untuk mencuci tangan. Anak-anak harus sering diingatkan untuk menghemat air.

Pengalaman



Emay Marliah S.Pd. MM // Kepala Sekolah
"Sesudah sekolah memiliki toilet dan fasilitas cuci tangan yang baik, maka komitmen untuk hidup bersih dan sehat harus dimiliki oleh seluruh komunitas sekolah. Kepala sekolah tidak hanya memberikan instruksi, namun juga memberi contoh. Anak-anak mempunyai Jadwal Pembersihan setiap hari untuk membersihkan kelas dan halaman sekolah. Jika sekolah bersih, siswa sehat, diharapkan prestasi pun meningkat."

Deri Badjari // Anggota Komite Sekolah
"Kebersihan toilet dan sarana cuci tangan di sekolah sangat penting untuk mendukung kegiatan belajar anak-anak. Toilet yang bersih mencerminkan kebiasaan hidup yang sehat. Anak-anak dilibatkan dalam kegiatan pembersihan lingkungan sekolah, dan penjaga sekolah bertugas untuk membersihkan toilet setiap hari. Komite Sekolah mendukung upaya mewujudkan sekolah yang sehat ini dengan memberikan sumbangan pikiran dan tenaga."

7

Monitoring

Monitoring penting untuk mengevaluasi kekuatan dan kelemahan pelaksanaan program, memberikan masukan yang berharga bagi sekolah dan meningkatkan manajemen berbasis sekolah.



Monitoring

Menilai Pelaksanaan

Kegiatan pengawasan dan evaluasi secara teratur akan menunjukkan bagaimana status pelaksanaan dan apakah cuci tangan dan gosok gigi telah menjadi kegiatan rutin sehari-hari di sekolah. Monitoring juga membantu untuk mengetahui tantangan dan kebutuhan lainnya dalam pengelolaan program ini.

Mendapatkan Masukan untuk Sekolah

Hasil pengawasan seharusnya didiskusikan antara tim pengawas, guru kelas, dan kepala sekolah untuk mendapatkan masukan bagi sekolah dan segera melakukan tindakan untuk memperbaiki lingkungan sekolah dan pelaksanaan program.

Meningkatkan Manajemen Program

Setelah melakukan monitoring, kepala sekolah dan tim monitoring bersama-sama menyusun rencana aksi untuk melaksanakan hasil monitoring. Tanggung jawab harus jelas diberikan kepada sekolah, orangtua atau Komite Sekolah.

Cakupan Monitoring:

- Kegiatan cuci tangan dan gosok gigi secara berkelompok setiap hari.
- Kegiatan Pembersihan
- Akses terhadap air minum yang aman
- Toilet dan Sanitasi
- Fasilitas cuci tangan
- Pembasmian cacing



Sekolah didorong untuk menggunakan Formulir Monitoring sebulan sekali untuk melatih mereka bagaimana program sebaiknya berjalan di tingkat kelas.

Panduan // Monitoring

Kegiatan monitoring tahunan dilakukan di setiap sekolah pada satu kelas yang dipilih secara acak.

.....

Anggota tim monitoring adalah Tim UKS Kota/Kabupaten dan Kecamatan, Komite Sekolah, yang mewakili setiap pemangku kepentingan utama.

.....

Salinan Formulir Monitoring Sekolah dibagikan kepada kepala sekolah. Pada saat kunjungan sekolah, tim monitoring akan menggunakan formulir tersebut sebagai panduan dalam proses monitoring.

.....

Sekolah akan menugaskan staf yang bertanggung jawab untuk memasukkan data dari formulir monitoring tersebut ke dalam sistem monitoring yang dapat diakses oleh staf pendidikan.



1.

Menyiapkan kunjungan dan membawa materi yang diperlukan.



2.

Mengecek ketersediaan bahan-bahan kegiatan (sabun, sikat gigi, pasta gigi).



3.

Memeriksa catatan jumlah anak-anak yang sudah mendapat obat cacing kepada kepala sekolah.



4.

Secara acak memilih kelas yang akan diawasi.



7.

Membandingkan jawaban dan menyetujui pemberian nilai tertentu.

1		07.35-07.45	07.00-07.10	07.00-07.10	07.00-07.10	07.00-07.10
2		09.35-09.45	09.35-09.45	09.35-09.45	09.35-09.45	09.35-09.45
3	C	09.20-09.25	09.20-09.25	09.20-09.25	09.20-09.25	09.20-09.25
3	S	09.45-09.55	09.45-09.55	09.45-09.55	09.45-09.55	09.45-09.55
4	C	09.30-09.25	09.30-09.25	09.20-09.25	09.20-09.25	09.20-09.25
4	S	09.45-09.55	09.45-09.55	09.45-09.55	09.45-09.55	09.45-09.55
5	C	09.20-09.25	09.20-09.25	09.20-09.25	09.20-09.25	09.20-09.25
5	S	09.45-09.55	09.45-09.55	09.45-09.55	09.45-09.55	09.45-09.55
6	C	09.20-09.25	09.20-09.25	09.20-09.25	09.20-09.25	09.20-09.25

5.

Mengecek jadwal kelas untuk kegiatan kelompok.



8.

Mendiskusikan hasil dengan kepala sekolah dan menyusun rencana aksi.



6.

Mengawasi dan mengevaluasi kegiatan kelompok.



9.

Masukkan data ke komputer.

Pertanyaan yang Sering Diajukan

Bagaimana cara memastikan keterlibatan orangtua dan Komite Sekolah?

Komite Sekolah dan TPUKS Kecamatan harus diberi informasi mengenai kegiatan monitoring ini sebelum hari pelaksanaan. Tim UKS Kota/Kabupaten atau kecamatan harus memberikan penjelasan mengenai kegiatan monitoring. Pihak Provinsi boleh menerjemahkan formulir monitoring ke bahasa daerah setempat jika diperlukan.

Mengapa tim monitoring terdiri dari 3-4 orang dan semua harus mengisi formulir?

Jika setiap anggota tim mengisi formulir maka akan tampak keterlibatan semua pemangku kebijakan dan adanya akuntabilitas dan transparansi. Mengisi formulir hanyalah langkah pertama dari seluruh proses monitoring. Formulir yang lengkap akan menjadi bahan diskusi diantara pemangku kebijakan dan para pemilih mereka yang merupakan salah satu aspek penting dalam monitoring.

Bagaimana kita bisa yakin bahwa hasil monitoring itu jujur dan tepat?

Pertama, hal ini merupakan tanggung jawab tim monitoring untuk melaporkan hasil secara tepat dan jujur. Kemudian, sekolah bisa mengevaluasi pelaksanaan program dan memperbaikinya jika diperlukan. Kedua, hasil monitoring transparan dan dapat dilihat oleh staf dan pejabat Dinas Pendidikan dari semua tingkatan. Mereka juga dapat mengeceknya dengan melakukan kunjungan ke sekolah.

Bagaimana kita bisa mengetahui jika kelas memang melakukan kegiatan higiene (cuci tangan dan gosok gigi) secara berkelompok setiap hari?

Kita dapat mengatakan apakah kegiatan berkelompok sehari-hari dilakukan secara reguler berdasarkan dari jumlah waktu yang dibutuhkan oleh kelas untuk melakukan kegiatan. dengan praktek sehari-hari, sebuah kelas biasanya hanya akan mengambil sekitar 5-7 menit untuk seluruh kegiatan.

Kenapa harus memilih satu kelas secara acak?

Tidak praktis bagi tim untuk mengawasi seluruh kelas. Jadi pilih satu saja. Pemilihan secara acak penting dilakukan sebab seluruh kelas seharusnya sudah menerapkan Program Fit for School dengan baik. Sekolah tidak boleh memfokuskan pelaksanaan kegiatan hanya pada kelas tertentu saja.

Bagaimana cara menyusun Rencana Aksi?

Rencana aksi harus berdasarkan temuan-temuan dalam kegiatan monitoring Kepala Sekolah dan anggota tim monitoring harus menyusun Rencana Aksi bersama. Para pemangku kebijakan dapat meniru praktik yang baik selama proses monitoring atau menindaklanjuti hal tertentu untuk perbaikan program.

Pengalaman



Sidik Trihartono //
Ketua Komite Sekolah

"Kami sadar akan pentingnya kesehatan untuk perkembangan fisik dan mental termasuk kecerdasan anak. Kalau anak sering sakit konsentrasi belajar akan terganggu. Oleh sebab itu kami bersedia membantu membuat fasilitas cuci tangan dan gosok gigi yang baik dan tahan lama. Sanitasi dijaga dan diperbaiki agar air tidak menggenang. Jangan sampai anak sakit karena sekolah kumuh. Dengan adanya monitoring yang dilakukan setiap tahun kami berharap fasilitas yang kami bangun akan tetap terjaga dengan baik."

Ade Rosad, MPd. // Kepala Sekolah

"Monitoring sangat diperlukan dalam sebuah kegiatan untuk mengukur sejauh mana keberhasilan program itu tercapai. Petunjuk pelaksanaan yang diberikan oleh program ini juga sangat membantu kami dalam melaksanakan Monitoring di sekolah. Masukan yang didapat dari tim Monitoring juga sangat berharga untuk meningkatkan pelaksanaan program. Monitoring juga mendorong manajemen sekolah yang transparan sehingga memungkinkan pihak sekolah menentukan sikap dan melaksanakan kegiatan sesuai dengan kebutuhan."

8

Pendekatan Fit for School memperkenalkan peran-peran berbeda untuk memastikan sebuah lingkungan belajar yang sehat serta pelaksanaan yang lancar dari kegiatan cuci tangan pakai sabun dan gosok gigi menggunakan pasta gigi berfluoride setiap hari. Anak-anak tidak hanya menjadi pihak yang diuntungkan tetapi juga menjadi aktor utama dalam membuat sekolah menjadi tempat belajar yang sehat.

Peran & Tanggung Jawab





Peran Anak-anak

- Mengingatkan para guru kapan saat cuci tangan dan gosok gigi, serta memimpin barisan teman sekelas selama kegiatan berlangsung.
- Menjaga kebersihan fasilitas dan pekarangan sekolah.
- Membantu guru dalam pelaksanaan kegiatan dan monitoring.
- Melaporkan berbagai masalah tentang kegiatan kepada guru.
- Mengingatkan orangtua untuk membeli dan menggunakan sabun dan pasta gigi di rumah.
- Mengingatkan orangtua, kakek dan nenek, pengasuh, dan saudara untuk mencuci tangan pada waktu-waktu penting (sesudah dari toilet, sebelum makan, dan sebelum menyiapkan makanan) serta mengingatkan mereka untuk gosok gigi, terutama sebelum tidur.

Peran Guru

- Memberi pengarahan kepada anak-anak mengenai kegiatan ini.
- Memfasilitasi dan mengawasi kegiatan kelompok setiap hari.
- Mengatur dan mengawasi kebersihan fasilitas kesehatan dan sanitasi serta pekarangan sekolah.
- Memfasilitasi pembelajaran partisipatif di samping pelajaran biasa.
- Mendukung anak-anak untuk berperan sebagai pemimpin dan bertanggung jawab.
- Memastikan ketersediaan pasta gigi, sabun, dan air untuk kegiatan cuci tangan dan gosok gigi berkelompok.
- Mengatur pemberian obat cacing setelah diberi pengarahan oleh petugas kesehatan.
- Meningkatkan performa kelas dalam hal pelaksanaan Program Fit for School dengan menggunakan formulir monitoring sekolah setiap bulannya.



Peran Kepala Sekolah

- Mengundang anggota Komite Sekolah untuk memberikan informasi yang jelas kepada orangtua dan guru tentang Fit for School.
- Bekerjasama dengan orangtua dan Komite Sekolah untuk menyediakan fasilitas mencuci yang diperlukan dan tempat sikat gigi.
- Memasukkan kegiatan cuci tangan dan gosok gigi sebagai kegiatan kelas setiap hari.
- Memberikan instruksi kepada semua guru di sekolahnya dan memastikan mereka mematuhi dan mengikuti panduan Fit for School.
- Menjadi penghubung antara Pemerintah Daerah setempat dan pemangku kebijakan lainnya dan menjadikan sekolah tempat belajar yang sehat.
- Memastikan ketersediaan dan distribusi sabun, pasta gigi dan sikat gigi secara merata di sekolah.
- Memastikan ketersediaan air.
- Memastikan kebersihan pekarangan sekolah serta fasilitas air dan sanitasi berfungsi dan terpelihara dengan baik.
- Melakukan monitoring terhadap program minimal setahun sekali dan menyampaikan hasilnya kepada para guru dan Komite Sekolah.
- Memberikan apresiasi terhadap setiap pencapaian guru dalam menjaga lingkungan sekolah yang sehat.

Peran Orang Tua dan Komite Sekolah

- Memfasilitasi pembuatan fasilitas cuci tangan dan tempat penyimpanan sikat gigi.
- Menganjurkan untuk mendapatkan akses air bersih dan sanitasi di sekolah.
- Mengikutsertakan organisasi keagamaan dan komunitas (seperti: alumni sekolah) dalam mendukung pelaksanaan program.
- Berpartisipasi dalam kegiatan pengawasan program (monitoring) setiap tahun.
- Berpartisipasi dalam pertemuan Komite Sekolah, memberikan pertanyaan dan perhatian kepada petugas kesehatan, dan aktif berpartisipasi mencari solusi untuk setiap masalah yang timbul.
- Menjadi teladan yang baik dengan mencuci tangan pakai sabun pada saat yang diperlukan, gosok gigi, dan mengingatkan anak-anak untuk gosok gigi di malam hari.
- Menyediakan sabun, sikat gigi, dan pasta gigi di rumah, sehingga anak-anak bisa tumbuh sehat.



Peran Pemerintah Daerah (Provinsi dan Kabupaten/Kota)

- Melakukan orientasi tentang Fit for School kepada Kepala Sekolah, Guru dan Orangtua, serta membangun jejaring dengan masyarakat.
- Menerbitkan himbauan kepada semua sekolah untuk melaksanakan Fit for School, termasuk melakukan monitoring setiap tahunnya.
- Mengawasi seluruh pelaksanaan proyek dan memastikan adanya monitoring setidaknya sekali setahun di semua sekolah.
- Memastikan ketersediaan sabun, pasta gigi dan sikat gigi.
- Memasukkan kepatuhan pelaksanaan program kesehatan sekolah kedalam sistem evaluasi kinerja bagi Guru dan Kepala Sekolah.

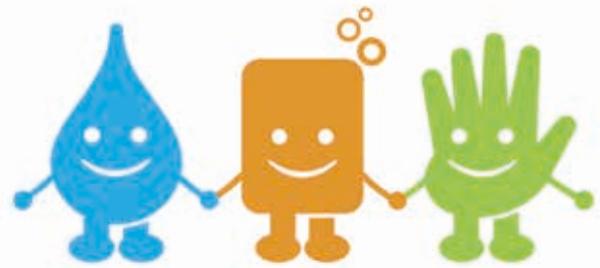
Peran Dinas Kesehatan

- Menyediakan dukungan teknis untuk menjadikan air, sanitasi dan kebersihan sebagai bagian inti dari UKS dan berkoordinasi dengan dinas pendidikan untuk membantu sekolah memenuhi standar minimum ini.
- Meminta kehadiran staf Puskesmas untuk mendampingi guru selama pembagian obat cacing.
- Berpartisipasi dalam monitoring tahunan sebagai anggota tim.

Satu perangkat alat kebersihan yang terdiri dari satu batang sabun, satu tube pasta gigi ukuran 75g dan satu sikat gigi sudah cukup bagi siswa untuk melakukan kegiatan cuci tangan dan gosok gigi satu kali sehari selama satu tahun ajaran.

Fakta

Menurut survei harga di Kota Bandung tahun 2014, satu perangkat alat kebersihan tersebut hanya berharga Rp 7.500,-/ anak/ tahun.



Peran Pemimpin Masyarakat (Gubernur, Bupati/Walikota, Kepala Desa)

- Mendukung pelebagaan Fit for School dengan mendefinisikan peran dan tanggung jawab setiap departemen terkait.
- Menyediakan dana, sumber daya, dan insentif (seperti akreditasi) bagi sekolah untuk memenuhi standar minimum sekolah sehat.
- Memimpin program untuk perubahan perilaku dan pembiasaan hidup sehat.
- Memastikan tersedianya alokasi anggaran untuk program sekolah sehat.
- Mendukung inisiatif melalui Dewan Pendidikan Daerah.

Peran Lembaga Swadaya Masyarakat, Lembaga Pengembangan Masyarakat dan Organisasi Internasional Lain (WHO, Bank Dunia, dll.)

- Mempromosikan dan mengadvokasikan lingkungan sekolah yang sehat di tingkat daerah, nasional dan dunia.
- Mendukung upaya masyarakat dan sekolah untuk meningkatkan fasilitas air bersih dan sanitasi.
- Mendukung kegiatan sekolah dan masyarakat desa dengan memberi insentif dan penghargaan atas kinerja yang luar biasa.
- Menyediakan bantuan teknis untuk pemerintah dan menumbuhkan rasa memiliki pemerintah terhadap program ini.
- Berhubungan dengan mitra lain dan bersama-sama meningkatkan ketersediaan air, sanitasi dan kebersihan di sekolah.



Peran Mitra Swasta

- Menawarkan produk kebersihan atau obat-obat-an berkualitas yang terjangkau masyarakat (sabun, pasta gigi, obat cacing).
- Menyediakan dukungan finansial untuk proyek uji coba dan mendukung proses pengembangan Fit for School.
- Menggunakan media massa untuk kampanye kesehatan.
- Ikut serta dalam kemitraan global untuk pembangunan.
- Membantu komunitas akademik dalam upaya riset dan pengembangan.
- Ikut terlibat dalam masyarakat.

Peran Akademisi

- Melakukan riset untuk membuktikan efektivitas program ini.
- Mendukung pemerintah dengan melakukan riset.
- Gunakan hasil riset untuk membuktikan keuntungan dari kebiasaan hidup sehat yang mudah dan efektif serta program perlindungan kesehatan lainnya.
- Menyebarkan informasi mengenai perkembangan ilmiah.
- Melakukan transfer teknologi dan pengetahuan praktis kepada pemerintah, sektor swasta, dan Lembaga Swadaya Masyarakat.
- Bekerjasama dengan berbagai lembaga pembangunan dan kementerian untuk meningkatkan kesehatan, pendidikan dan kesejahteraan anak-anak.
- Berperan aktif dalam proses advokasi.

Pengalaman





Prof. DR. H. Moh Wahyudin Zarkasyi CPA //
Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat
"Melalui program ini, kita dapat memberikan kepada setiap anak cara untuk hidup sehat, sehingga benar-benar membuat mereka sehat untuk sekolah dan dapat mencapai potensi maksimal mereka dalam pendidikan dan pembangunan. Saya berkomitmen untuk lebih memperluas dan meningkatkan pelaksanaan program yang inovatif ini."

Ratih Rumiati, SPd. // Guru
"Untuk membuat lingkungan sekolah yang sehat harus dimulai dari lingkungan tempat anak belajar, yaitu dengan menjaga kebersihan ruangan kelas, tidak hanya dari sampah tetapi juga debu. Tentunya anak-anak juga harus bersih dan sehat. Oleh karena itu setiap bel sekolah berbunyi anak-anak segera mencuci tangan pakai sabun dan menggosok gigi. Hasilnya, angka ketidakhadiran menurun. Komite Sekolah juga memberikan dukungan dengan menyediakan kaos kaki untuk tempat sabun. Selain itu orangtua juga ikut menata lingkungan untuk penghijauan sekolah dengan menyumbang pohon untuk ditanam di sekolah."

Petunjuk Pelaksanaan untuk Kepala Sekolah // Tahap I: Persiapan

Tugas	
Penilaian awal.	
Membaca buku pedoman.	
Menonton video yang disediakan di buku pedoman.	
Buat rapat dengan Komite Sekolah.	
Informasikan akan adanya pertemuan ini.	
Dorong partisipasi mereka.	
Ikutsertakan petugas kesehatan dalam rapat.	
Diskusikan program dengan anggota Komite Sekolah.	
Tunjukkan buku pedoman, panduan pelaksanaan dan video kepada orangtua dan anggota Komite Sekolah.	
Diskusikan bagaimana orangtua dan Komite Sekolah dapat berkontribusi dalam pembuatan fasilitas cuci tangan dan tempat sikat gigi.	
Awasi pembangunan fasilitas cuci tangan bersama dengan orangtua dan petugas TP-UKS Kecamatan.	

Petunjuk Pelaksanaan untuk Guru // Tahap II: Pelaksanaan

Cuci tangan pakai sabun setiap hari

Setidaknya siapkan dua tempat sabun atau sabun dapat disediakan dengan cara lain. Misalnya, dengan memasukkannya ke dalam jaring nylon atau kaus kaki dan mengikatnya pada tempat fasilitas cuci tangan.



Jaga agar tempat sabun atau sabun cair berada di tempat kering dan bersih.

Beri tugas dan latih ketua kelas untuk menolong teman sekelas mereka dalam melakukan kegiatan cuci tangan dengan teratur.

Lakukan kegiatan itu setiap hari.

Gosok gigi setiap hari menggunakan pasta gigi berfluoride

Letakkan tempat sikat gigi di tempat dimana anak-anak dapat dengan mudah mengambil sikat gigi mereka.



Mintalah sikat gigi, pasta gigi dan sabun dari kepala sekolah.

Beri label pada sikat gigi sesuai nama murid atau nomor absen menggunakan spidol permanen atau biarkan murid memberi tanda masing-masing pada sikat gigi mereka agar mudah dikenali.

Lepaskan HANYA satu pengunci jika menggunakan pasta gigi dari botol.

Beri tugas dan latih ketua kelas untuk menolong teman sekelas mereka dalam melakukan kegiatan gosok gigi dengan teratur.

Diskusikan bagaimana orangtua dan masyarakat bisa berkontribusi pada pembuatan fasilitas cuci tangan dan tempat menyimpan sikat gigi.

Hitung waktu keseluruhan kegiatan; setelah seminggu, kegiatan cuci tangan dan gosok gigi ini harus dapat berlangsung kurang dari 7 menit.

Lampiran

Jadwal Pembersihan Toilet

Guru:

Kelas:

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat
Bersihkan "Saya membantu membersihkan toilet kami, agar dapat digunakan dengan baik."	Nama: 				
Peliharalah "Saya menjamin toilet kami dapat digunakan."					

Daftar Koneksi

	Nama	No. Telepon / Alamat
Kecamatan		
UPTD Disdik Kecamatan		
Staf UKS Puskesmas		
Ketua Komite Sekolah		
Kepala Dinas Pendidikan		
Guru UKS		
Tukang Kayu		
Tukang Ledeng		
Toko Bahan Bangunan		
Toko Alat-alat Pembersih		
Tukang Sedot WC		

Tiga Langkah Agar Toilet Tetap Bersih dan Berfungsi

1. Gunakan

- Duduk yang baik.
- Bilaslah
- Buang kertas toilet ke tempat sampah.
- Siram kencing atau kotoran dengan air.
- Lihat sekali lagi apakah masih ada kotoran yang tertinggal di toilet.
- Cuci tanganmu pakai sabun.

2. Bersihkan

- Kloset:**
 - Semprotkan deterjen di luar dan di dalam kloset.
 - Gosok bagian dalam kloset dengan sikat toilet.
 - Bersihkan bagian luar kloset dengan lap basah yang bersih.
- Sampah Toilet:**
 - Kumpulkan sampah toilet.
 - Buanglah.
- Lantai:**
 - Sapu lantai dengan sapu.
 - Semprot lantai dengan deterjen.
 - Gosok dengan sikat lantai yang basah.
- Wastafel:**
 - Semprot wastafel dengan deterjen.
 - Bersihkan dengan lap basah yang bersih.
- Cuci tangan pakai sabun.

3. Peliharalah

- Isi ulang:**
 - Air dan sabun.
- Cek dan laporan:**
 - Pipa atau keran yang bocor.
 - Pintu yang rusak.
 - Kunci pintu, ember, gayung yang hilang.
 - Alat dan bahan pembersih toilet.



Daftar Anggaran dan Tanggung Jawab

Kegiatan	Jenis	Harga	Biaya per Tahun Ajaran	Penanggungjawab (Kelas – Sekolah)
Penggunaan	Sabun Cuci Tangan	 /Bulan		
	Air	/Bulan		
	Gayung	/Buah		
	Tempat Sampah	/Buah		
	Ember	/Buah		
Pembersihan	Deterjen dan Lap Pembersih.	/Bulan		
	Sikat Lantai Bertangkai	/Buah		
	Sikat Toilet	/Buah		
	Botol Penyemprot	/Buah		
Perbaikan dan Perawatan	Alat Penyedot	/Buah		
	Kunci Inggris	/Buah		
	Onderdil Pipa Air	/Buah		
	Keran	/Buah		
	Kloset	/Buah		
	Selotip	/Buah		
	Kunci Pintu	/Buah		
Jumlah:				

Keterangan Perbaikan Fasilitas

Jenis Kerusakan	Tanggal Perbaikan	Penanggungjawab	Jumlah Biaya
			

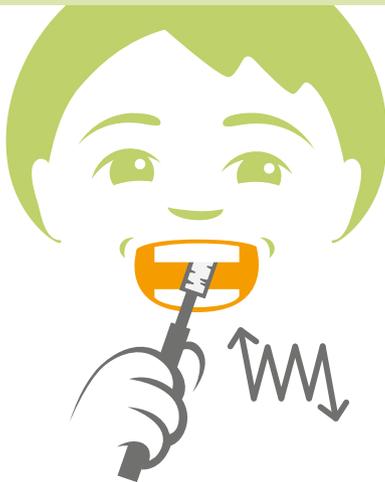
Cara Gosok Gigi



1. Maju mundur (bolak balik) pada bagian atas dan bawah permukaan gigi yang digunakan untuk mengunyah.



2. Gerakan memutar pada bagian luar gigi dari kiri ke kanan.



3. Maju mundur (bolak balik) pada bagian atas dan bawah bagian dalam gigi.



4. Rasakan dengan lidah apakah semua gigi sudah terasa licin dan bersih.

Daftar Pustaka

1. Curtis V and Cairncross S (2003). Effect of washing Hands with Soap on Diarrhoea Risk in the Community: A Systematic Review. *Lancet Infect Dis* 3 pp 275-281.
2. Burton M et. al. (2011). The Effect of Handwashing with Water or Soap on Bacterial Contamination of Hands. *Int J Environ Res Public Health* 8(1): 97–104.
3. Adyatmaka A et. al. School-Based Primary Preventive Programme for Children: Affordable Toothpaste as a Component in Primary Oral Health Care. Experiences from a Field Trial in Kalimantan Barat, Indonesia. <<http://www.whocollab.od.mah.se/searo/indonesia/afford/whoafford.html>>
4. Curnow M M et al (2002). A Randomised Controlled Trial of the Efficacy of Supervised Toothbrushing in High-Caries-Risk Children. *Caries Res* vol 36 issue 4 pp 294-300.
5. Chestnutt IG, Schafer F, Jacobson AP, Stephen KW (1998). The influence of toothbrushing frequency and postbrushing rinsing on caries experience in a caries clinical trial. *Community Dent Oral Epidemiol* 26 (6): 406-411.
6. Palenstein Helderma WH van, Kyaing MM, Aung MT et al. (2006). Plaque Removal by Young Children Using Old and New Toothbrushes. *J Dent Res* 85: 1138-1142. Ministry of Health. Annual Report of the Subdirectorate of Filariasis and Helminth Control 2002-2011.
7. Popkin BM, D'Anci KE, Rosenberg IH (2010). Water, Hydration, and Health. *Nutr Rev* 68(8): 439–458.
8. Malik VS, Schulze MB, Hu FB (2006). Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. *Am J Clin Nutr* 84: 274–288.
9. Assael BM, Cipolli M, Meneghelli I, Passiu M, Cordioli S, et al. (2012) Italian Children Go to School with a Hydration Deficit. *J Nutr Disorders Ther* 2: 114.
10. Kaushik A, Mullee MA, Bryant TN, Hill CM (2007). A study of the association between children's access to drinking water in primary schools and their fluid intake: can water be 'cool' in school?. *Child Care Health Dev.* 33(4): 409-415.
11. Avena NM, Rada P, Hoebel BG (2008). Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. *Neurosci Biobehav Rev.* 32(1): 20–39.
12. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for Water. *EFSA Journal* 8(3):1459 [48 pp.].
13. Ministry of Health (2011). Annual Report of the Subdirectorate of Filariasis and Helminth Control.
14. Miguel E and Kremer M (2004). Worms: Identifying Impacts on Education and Health in the Presence of Treatment Externalities. *Econometrica* Vol 72 No 1 pp 159-217.
15. WHO (2011). Helminth Control in School Age Children: A Guide for Managers of Control Programmes. 2nd ed p 32.

Impressum

Published by the

© 2015 GIZ Fit for School
Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Registered offices
Bonn and Eschborn, Germany

Fit for School
7/F PDCP Bank Centre
cor. V.A. Rufino and L.P. Leviste Streets
Salcedo Village, Makati City 1227
Philippines
www.giz.de

© 2017 3rd edition:
Verlagshaus Monsenstein und Vannerdat OHG,
Münster, Germany
www.mv-verlag.de

As at
August 2017

Printed by
XXXXXX
Address

Design and layout
Malzwei, Berlin, Germany and Dang Sering, Manila, Philippines

Photos credits
Ivan Sarenas, Dorothea Tuch, Sunarno, Dr. Bella Monse,
Nicole Siegmund

Text
Dr. Bella Monse, Juan Alfonso Leonardia, Nicole Siegmund,
Rigil Munajat

GIZ implements programs and projects for sustainable development on behalf of the Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ). The Regional Fit for School Program is realized in the Philippines, Indonesia,

Cambodia and Lao PDR in partnership with the Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Educational Innovation and Technology (SEAMEO INNOTECH). Co-funded by the Australian and German governments, it is also implemented in the Autonomous Region in Muslim Mindanao in the Philippines.

Acknowledgements:

GIZ Fit for School is grateful to the West Java Province UKS Team, Bandung City UKS Team, Indramayu District UKS Team, Ministry of Health, Padjajaran University, the Philippine NGO Fit for School Inc. and to the many people who contributed both content and their knowledge and insights to the final publication.

Nicole Siegmund, Juan Alfonso Leonardia, Dr. Bella Monse, Dr. Ramon Bacani, Rigil Munajat, Claire Quillet (UNICEF), Dr. Dewi Kartini Sari, Dr. Sitti Ganefa Fakki, Mulyani, A. Suwardi, Ade Rosad, Dr. Herliani, Arifin, Rokib, Imas Supriatin, Dini Mardiana, Sumarni, Eti Rohaeti, Ety R, Ratih Rumiati, Asep Nurjaman, Lilis Candra Dewi, Yuyun Nurfarida, Hj. Rosati, Triwahjuini, Dr. Sri Erna, R. Bebas, Yusuf Sofyan, Hendra Djuanda, Pantjawidi Djuharnoko, Riwayat (Bandung), Misnelli, ling Syafei, Endang, Aman, Siti Haliman, Suwadi, Hapsah, Solikhah, Zahara Aini, Yudianto, Sidik, Ihya Ulumudin, Sintawati, Sri Bekti, Janu, Yus Rusyadi, Junaedi, Faisal Hariri, Saepudin, Ngaisah, Hj. Nuriyati, Effendi, Lingga (Indramayu), and all the teachers, students and parents of the schools visited.

For more Information on GIZ Fit for School and group washing facilities, please contact Dr. Bella Monse (bella.monse@giz.de)

Disclaimer:

The publication is distributed free of charge and commercial reproduction is prohibited. GIZ encourages the distribution in the school health community; photocopying of the report and part of it for personal and educational purposes is allowed with recognition of the source. Requests for reprint and other inquiries should be directed to GIZ Fit for School, Manila, Philippines

ISBN 978-3-95645-249-9

Supported by:



german
cooperation

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by:

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



www.fitforschool.international