

Penyuluhan dan Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah SDN 02 Sukorambi, Kabupaten Jember

Second Language Article Title Lorem Ipsum Dolor Sit Amet, Consectetur Adipiscing Elit, Sed Do Eiusmod Tempor Incididunt Ut Labore

Dian Kartika Sari¹, Malinda Capri Nurul Satya², Rusdiarti³, Rinda Nurul Karimah^{4*}, Ria Candra Kartika⁵

^{1,2,3,4,5} Department of Health, Politeknik Negeri Jember

* rindank6@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mandiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Penyampaian informasi melalui promosi kesehatan tentang PHBS pada anak sekolah tidak hanya dilakukan di rumah, namun juga harus dilakukan di sekolah. Upaya sekolah dalam menumbuhkan kesadaran akan peningkatan pengetahuan dan penerapan serta pembiasaan tentang PHBS pada siswa masih kurang, sehingga membuat rendahnya pengetahuan siswa tentang PHBS yang rendah dan berisiko menyebabkan terjadinya kondisi sakit dan risiko penularan penyakit. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah kondisi sakit dan risiko penularan penyakit yaitu dengan menjaga hygiene dan sanitasi, termasuk dengan mencuci tangan pakai air mengalir dan sabun selama 20 detik sebelum memegang makanan, setelah BAB dan BAK, serta setelah memegang benda-benda. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyampaian informasi kesehatan melalui penyuluhan dan demonstrasi mengenai PHBS. Siswa-siswi sangat antusias dalam mengikuti demonstrasi dan merespon dengan baik materi yang disampaikan saat penyuluhan. Setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi didapatkan sebagian besar (85%) menjawab seluruh pertanyaan dengan benar dan sebagian kecil (15%) menjawab kurang tepat. Siswa yang telah memperoleh materi informasi kesehatan memiliki pengetahuan lebih baik daripada mereka yang tidak menerima informasi.

Kata kunci — Penyuluhan, demonstrasi, informasi, kesehatan, PHBS

ABSTRACT

Clean and healthy living behavior (PHBS) is a set of behaviors practiced based on awareness as a result of learning, which makes a person, family, group or community independent in the health sector and plays an active role in realizing public health. The delivery of information through health promotion about PHBS to school children is not only done at home, but must also be done at school. School efforts to raise awareness of increasing knowledge and implementation and habituation about PHBS in students are still lacking, resulting in low student knowledge about PHBS, which is low and at risk of causing illness and the risk of disease transmission. Some ways that can be done to prevent illness and the risk of disease transmission are by maintaining hygiene and sanitation, including washing hands with running water and soap for 20 seconds before handling food, after defecating and urinating, and after handling objects. The method used in this activity is the delivery of health information through counseling and demonstrations about PHBS. The students were very enthusiastic in participating in the demonstration and responded well to the material presented during the counseling. After the counseling and demonstration, it was found that the majority (85%) answered all questions correctly and a small portion (15%) answered incorrectly. Students who have received health information materials have better knowledge than those who do not receive information.

Keywords — Counseling, demonstration, information, health, PHBS.

OPEN ACCESS

© 2024. Dian Kartika Sari, Malinda Capri Nurul Satya, Rusdiarti, Rinda Nurul Karimah, Ria Candra Kartika



Creative Commons
Attribution 4.0 International License

1. Pendahuluan

Anak usia sekolah merupakan aset utama pembangunan bangsa di masa yang akan datang. Selain pendidikan, faktor kesehatan juga memiliki peran yang penting dalam mempersiapkan generasi penerus bangsa. Namun faktanya, adanya permasalahan kesehatan pada anak usia sekolah masih banyak terjadi. Berdasarkan data The Global Inovation Index (2019) perilaku yang berisiko terhadap Kesehatan pada anak usia sekolah dasar antara lain berupa aktivitas fisik yang kurang (66,9%), kurangnya kesadaran *oral hygiene* kebersihan gigi (71.5%) dan ketidakpahaman pentingnya sarapan pagi bergizi (87.5%), tidak menerapkan cuci tangan dengan benar (82,6%), serta perilaku BAB yang tidak benar (32,8%). Selain itu, sebagian anak usia sekolah lebih suka mengonsumsi makanan dengan kadar garam tinggi (24.4%), kadungan gula tinggi (63,1%) dan makanan berperasa dengan penyedap rasa (75.5%), kurangnya konsumsi sayur dan buah (93.6%). Selain itu juga diperoleh data bahwa terdapat 0.9% dari pelajar memiliki pengalaman aktivitas merokok. Perilaku tersebut tidak hanya membahayakan diri sendiri, namun juga membahayakan orang sekitar. Dasar permasalahan perilaku berisiko tersebut adalah kurangnya pengetahuan, kesadaran, dan pembiasaan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes, 2011). PHBS merupakan salah satu upaya preventif (pencegahan terhadap suatu penyakit atau masalah kesehatan) dan promotif (peningkatan derajat kesehatan pada seseorang, sehingga dapat dikatakan sebagai pilar Indonesia sehat (Julianti, Nasirun and Wembrayanti, 2018). Kegiatan promosi kesehatan, seperti pemberdayaan masyarakat, kemitraan dan advokasi dapat dilakukan untuk mempromosikan PHBS di masyarakat.

Promosi Kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah tidak

hanya dilakukan di rumah, namun juga harus dilakukan di sekolah. Sekolah harus mempraktikkan perilaku yang dapat menciptakan kondisi yang menerapkan PHBS. Sekolah sebagai institusi pendidikan formal merupakan platform strategis untuk menanamkan pemahaman pendidikan perilaku sehat pada siswa sejak usia dini. Sekolah dituntut mampu menyediakan cara yang efisien dan efektif mendidik generasi Indonesia yang tidak hanya cerdas, tetapi juga sehat. Namun, seringkali masih rendahnya upaya yang dilakukan sekolah untuk menumbuhkan kesadaran, peningkatan pengetahuan dan pembiasaan tentang PHBS pada siswa. Sehingga membuat rendahnya pengetahuan siswa tentang berperilaku hidup bersih dan sehat. PHBS yang rendah berisiko untuk menyebabkan infeksi pada tubuh. Beberapa cara yang dapat dilakuakn untuk mencegah infeksi yang dikarenakan penularan bakteri yaitu dengan menjaga higien dan sanitasi, termasuk dengan mencuci tangan pakai sabun selama 20 detik sebelum memegang makanan, setelah BAB dan BAK, dan setelah memegang benda-benda (Khoiriah and Latifah, 2021).

SDN 02 Sukorambi merupakan salah satu sekolah dasar di Kabupaten Jember. Berdasarkan hasil analisis situasi diketahui bahwa masih ada siswa yang menderita penyakit kulit, menderita gigi berlubang, memiliki kuku yang panjang, membuang sampah sembarangan, tidak memperhatikan kebersihan lingkungan dan jajan sembarangan. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa siswa-siswi belum memahami tata cara cuci tangan yang benar. Perilaku tersebut adalah perilaku berisiko dan jika tidak dirubah akan berdampak buruk bagi kesehatan sehingga siswa akan mudah terserang penyakit. Perilaku cuci tangan pakai sabun tidak muncul begitu saja. Akan tetapi, harus dibiasakan dari usia dini. Hal ini dikarenakan anak-anak merupakan agen perubahan dalam menyampaikan edukasi dan dapat mengajarkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain (Muhammad Fajaruddin Natsir, 2018).

Berdasarkan permasalahan tersebut, solusi yang diberikan dalam intervensi program promosi kesehatan berupa penyuluhan PHBS pada siswa SDN 02 Sukorambi, Kabupaten



Jember. Tujuan kegiatan tersebut adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat meliputi, cuci tangan pakai sabun, konsumsi makanan sehat dan bergizi (jajanan sehat), gosok gigi, bahaya merokok, dan 3M (mencuci tangan dengan sabun, memakai masker saat sakit yang berpotensi menularkan lewat droplet, dan menjaga jarak). Promosi perilaku sehat yang ditanamkan dan diterapkan sejak dini di sekolah, akan berdampak positif tidak hanya bagi siswa dan lingkungan sekolah, namun juga bagi lingkungan keluarga, teman bermain sebaya dan kelompok masyarakat yang lebih luas.

2. Target dan Luaran

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa sekolah dasar tentang pentingnya hidup bersih dan sehat. Luaran kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan pola hidup sehat; Terbentuknya kebiasaan baik dan praktik hidup bersih dan sehat seperti mencuci tangan dengan benar, menggosok gisi secara teratur, membuang sampah pada tempatnya dan menjaga kebersihan lingkungan sekolah; Publikasi ilmiah berupa artikel pada jurnal terakreditasi.

3. Metodologi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di SDN 02 Sukorambi, Kabupaten Jember pada 28 Februari 2024 dalam beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah berupa penyuluhan mengenai PHBS dengan tujuan mampu menumbuhkan pemahaman, perilaku dan kebiasaan baru bagi siswa sekolah dasar dengan penerapan PHBS di kehidupan sehari-hari. Terdapat beberapa indikator sebagai tolak ukur dalam menilai penerapan PHBS pada siswa adalah :

1. Mencuci tangan dengan penerapan 6 langkah menggunakan air mengalir dan sabun.
2. Mampu memilih konsumsi jajanan sehat yang tersedia di kantin sekolah
3. Menggunakan toilet yang bersih dan sehat

4. Rutin berolahraga
5. Tidak merokok
6. Memberantas jentik nyamuk
7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara teratur
8. Membuang sampah pada tempatnya (Hayati, Dewi and Sitorus, 2020)



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Penyuluhan PHBS

Kegiatan ini diawali dengan melakukan tahapan persiapan yaitu permohonan perizinan terkait sarana prasarana melalui koordinasi dengan pihak sekolah SDN 02 Sukorambi, Jember dan melakukan observasi serta analisis situasi mengenai kebutuhan dan permasalahan yang ada di SDN 02 Sukorambi sehingga dapat memberikan solusi yang tepat dalam intervensi program promosi kesehatan berupa penyuluhan dan edukasi terkait PHBS pada siswa SDN 02 Sukorambi, Jember. Setelah semua persiapan selesai dilakukan, kemudian kegiatan dimulai dengan berkumpul di Gedung Kesehatan Politeknik Negeri Jember dan kemudian berangkat bersama ke tempat tujuan kegiatan berlangsung yakni di SDN 02 Sukorambi, Kabupaten Jember. Kegiatan penyuluhan dan pendidikan mengenai PHBS ini dilaksanakan pada tiap ruangan kelas dengan jumlah 20 orang siswa per kelas. Media edukasi yang digunakan slide dan video tampilan tentang PHBS dan praktik cuci tangan enam langkah menggunakan sabun dan air bersih mengalir pada wastafel masing-masing kelas. Sasaran dari kegiatan

penyuluhan mengenai PHBS ini adalah siswa-siswi kelas 4 sampai kelas 6 yang dianggap memiliki tingkat pemahaman, kemandirian serta keberanian yang lebih baik dalam melakukan praktek bimbingan serta mengerjakan evaluasi di sesi akhir kegiatan yaitu berupa butir soal pretest dan posttest mengenai PHBS. (Urbaningrum *et al.*, 2022).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara sistematis mulai dari pengenalan, tujuan, paparan materi, diskusi dua arah, praktek dan evaluasi, serta penyediaan poster mengenai pesan pentingnya PHBS. Kegiatan dikemas secara menarik bagi usia anak-anak, agar seluruh siswa mengikuti dan materi dapat tersampaikan dengan mudah dan menyenangkan. Tim pelaksana yang beranggotakan dosen dan mahasiswa menjelaskan materi didepan para siswa menggunakan media elektronik, yaitu presentasi menggunakan slide *power point*, video interaktif dan peragaan langsung terhadap beberapa indikator tolak ukur PHBS dengan media poster. (C *et al.*, 2023).

Penyuluhan PHBS dilaksanakan secara terbuka diskusi dua arah agar interaksi siswa dikelas dapat berjalan secara natural, menyenangkan dan efektif. Siswa dapat mengajukan pertanyaan saat diskusi setelah pemaparan materi. Pembagian hand sanitizer dan sabun untuk praktik enam langkah cuci tangan. Tim pelaksana memberikan contoh dan bimbingan langsung kepada para siswa.

4. Pembahasan

Kegiatan penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang PHBS khususnya pada siswa di lingkungan sekolah. Harapannya siswa mampu menerapkan perilaku PHBS dan terbiasa hidup bersih dan sehat sejak dini. Kegiatan ini melibatkan dosen dan mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember. Kegiatan berlangsung di SDN 02 Sukorambi, Kabupaten Jember.

Beberapa pertanyaan terkait PHBS diumpangkan secara lisan kepada siswa pada saat awal kegiatan dengan tujuan mengetahui sejauh mana wawasan dan pengetahuan serta ketertarikan siswa SDN 02 Sukorambi mengenai

Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. Sebagian besar siswa menunjukkan sikap antusias dan beberapa telah mengetahui tentang PHBS (40%) namun belum seratus persen benar. Media edukasi berupa poster sangat membantu dalam mempermudah penyampaian materi selain slide *power point* dan video interaktif. Penyajian gambar-gambar lucu dapat digunakan untuk menarik minat agar siswa tidak bosan.



Gambar 2. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Kegiatan demonstrasi enam Langkah minimal dalam penerapan mencuci tangan yang baik dan benar. Mencuci tangan dengan benar merupakan sebuah praktek yang mencerminkan perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat termasuk siswa-siswi dengan menggunakan air mengalir dan sabun (Rahmawati and Solichin, 2021). Budaya cuci tangan pakai sabun sangatlah penting dan didukung oleh WHO dengan adanya peringatan hari cuci tangan pakai sabun sedunia setiap tanggal 15 Oktober (WHO, 2015). Seluruh siswa sangat antusias dalam mengikuti demonstrasi ini. Setelah selesai penyampaian materi, pemateri kembali memberikan pertanyaan secara lisan tentang PHBS. Hal ini dilakukan untuk melihat bagaimana anak-anak merespon materi yang telah disampaikan apakah telah dapat diterima dengan baik dan dipahami. Sebagian besar siswa (85%) menjawab seluruh pertanyaan dengan benar dan hanya sebagian kecil (15%) menjawab kurang tepat. Siswa yang telah memperoleh materi informasi kesehatan memiliki pengetahuan lebih baik daripada

mereka yang tidak menerima informasi (Ashari, Ganing and Mappau, 2020).



Gambar 3. Demonstrasi Cuci Tangan yang Baik dan Benar

5. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat diperoleh hasil berupa tercapainya peningkatan pengetahuan dan sikap siswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Siswa sangat antusias dalam mengikuti tahapan kegiatan penyuluhan dan pendidikan yang diberikan, karena materi yang disampaikan dikemas menarik sesuai usia mereka dengan media interaktif. Penyuluhan kesehatan tentang PHBS di sekolah dapat dikembangkan dengan penelitian mengenai metode permainan dalam penyampaian edukasi kesehatan, dengan harapan dapat dikembangkan metode baru yang akan memperkaya macam pilihan strategi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pembuatan alat peraga penyuluhan kesehatan yang dikemas menarik dapat menjadi kunci sukses dalam penyampaian pesan edukatif yang sesuai target capaian.

6. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah, bapak dan ibu guru, serta seluruh siswa SDN 02 Sukorambi Kabupaten Jember, yang telah bersedia memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

7. Daftar Pustaka

[1] Ashari, A., Ganing, A. and Mappau, Z. (2020) 'Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Cuci Tangan Pakai Sabun pada Anak Kelas V Sekolah Dasar melalui Senam Cuci Tangan Pakai Sabun', *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(1), pp. 11–18. Available at:

<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/635/389>.

- [2] C, M.F. *et al.* (2023) 'Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Anak di SDN Langkob Desa Majalaya', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 2(3), pp. 309–315. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.55123/abdikan.v2i3.1901>.
- [3] Hayati, N., Dewi, Y.S. and Sitorus, B. (2020) 'Penyuluhan dan Pelatihan Hidup Bersih dan Cinta Lingkungan Sekolah Madrasah Diniyah Al Ikhlas Jatirasa Bekasi Jawa Barat', *Jurnal Sinergi*, 2(1), pp. 34–41. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.59134/sinergi.v2i01.191>.
- [4] Julianti, R., Nasirun, M. and Wembrayanti (2018) 'Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah', *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(1), pp. 11–17.
- [5] Kemenkes (2011) *Permenkes No. 2269/Menkes/PER/XI/2011*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [6] Khoiriah, A. and Latifah (2021) 'Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa dan Siswi Kelas VI di SMP Negeri 31 Palembang', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(1), pp. 12–18.
- [7] Muhammad Fajaruddin Natsir (2018) 'Pengaruh Penyuluhan CTPS Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa SDN 169 Bonto Parang Desa Barana', *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(2), pp. 1–9.
- [8] Rahmawati, D. and Solichin, M.B. (2021) 'Sosialisasi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan dan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat', *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), pp. 17–23. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.53624/kontribusi.v2i1.35>.
- [9] Urbaningrum, V. *et al.* (2022) 'Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa SDNBalaroa 2 Desa Uwemanje Kecamatan Kinovaro', *AMMA :JurnalPengabdian Masyarakat*, 1(3), pp. 146–149.
- [10] WHO (2015) *Cleans Hands Protect Against Infections*. Available at: http://www.who.int/gpsc/clean_hands_protectio n/en/.