

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Lingkungan Sekolah Oktarizka Reviandani¹, Lia Nirawati²

UPN “Veteran” Jawa Timur^{1,2}

Email korespondensi: oktarizka.r.adneg@upnjatim.ac.id

Abstract

The purpose of holding Community Service is realizing a clean and healthy lifestyle for children at SDN Muneng Kidul and Muneng Leres 3 as well as children at Tunas Abadi Kindergarten. The target was 60 students from SDN Muneng Kidul and SDN Muneng Leres 3 Classes IV, V and VI as well as 30 children from Kindergarten class A and B in Probolinggo District, Sumberasih District. The method used is guidance activities in the form of lecture methods, interactive discussions, and exercises. The result of the community service activities is that there is a change in behavior patterns in students who initially ignored clean and healthy living behaviors such as washing their hands with soap under running water, now students have started practicing these behaviors in their daily activities. Not only that, students have also started to get used to consuming nutritious food as a form of clean and healthy living behavior. Thus, it can be concluded that this community service activity is running effectively.

Keywords: *Clean And Healthy Behaviors; School Environment; Health Education*

Abstrak

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan tujuan mewujudkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak-anak di SDN Muneng Kidul dan Muneng Leres 3 serta anak-anak TK Tunas Abadi. Sasarannya ialah 60 siswa SDN Muneng Kidul dan SDN Muneng Leres 3 Kelas IV, V, dan VI serta 30 anak dari kelompok kelas TK A dan B di Kabupaten Probolinggo, Kecamatan Sumberasih. Metode yang digunakan ialah kegiatan bimbingan berupa metode ceramah, diskusi interaktif, dan latihan. Hasil dari kegiatan pengabdian yaitu terdapat perubahan pola perilaku dalam diri siswa yang awalnya mengabaikan perilaku hidup bersih dan sehat seperti cuci tangan dengan sabun di bawah air mengalir, kini siswa telah mulai mempraktikkan perilaku tersebut dalam kegiatan sehari-hari. Tidak hanya itu, siswa juga telah mulai membiasakan diri untuk mengonsumsi makanan bergizi sebagai bentuk wujud perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini berjalan dengan efektif.

Kata kunci: Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS); Lingkungan Sekolah; Pendidikan Kesehatan

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu cara bagi seorang siswa dalam memperoleh berbagai ilmu pengetahuan, tak terkecuali dengan pengetahuan di bidang kesehatan (Sasmitha, dkk, 2020). Menurut para ahli sekolah memiliki peran yang penting dalam pendidikan mengenai kesehatan di kehidupan keseharian siswa yang menekankan pada kesehatan fisik, nutrisi, dan penggunaan obat-obatan serta perkembangan kesehatan mental, emosi, dan sosial. Siswa

dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat karena adanya kesadaran bahwa perilaku-perilaku tersebut dapat menghindarkannya dari penyakit.

Lebih baik lagi jika dalam penerapan perilaku sehat siswa dapat mengajak teman usia sebayanya untuk ikut menerapkan perilaku sehat tersebut. Biasanya ajakan dilakukan secara tidak sadar, khususnya pada siswa sekolah dasar yang mudah terpengaruh untuk mengikuti apa yang dilakukan oleh teman terdekatnya (Dewi, 2015). Jadi, dapat disimpulkan bahwa penanaman kebiasaan perilaku sehat akan lebih mudah dilakukan pada anak usia dini. Sebab, pendidikan mengenai kesehatan sangat penting untuk disampaikan oleh guru sejak siswa berada pada tingkatan sekolah dasar.

Pendidikan memiliki peran yang penting dalam meningkatkan pemahaman tentang kesehatan dan mencegah penyakit di lingkungan sekolah (Annisa, 2017). Lingkungan sekolah sering mengajarkan pola hidup bersih dan sehat, kesehatan di keluarga, pencegahan penyakit menular, vaksinasi, dan layanan kesehatan lainnya sebagai upaya preventif dalam mencegah penyakit dan mengurangi perilaku berisiko. Pendidikan kesehatan di sekolah sangat penting dan melibatkan program pembelajaran yang disesuaikan untuk dapat membantu para individu dan juga masyarakat untuk meningkatkan kesehatan yang ada mulai dari lingkungan terdekat, baik dengan cara meningkatkan pengetahuan maupun memengaruhi sikap individu dalam menjalani gaya hidup sehat.

Sekolah bukan hanya tempat pembelajaran akademik, tetapi juga mendukung penyediaan pendidikan dan layanan kesehatan yang penting (Dewi, 2015). PHBS di lingkungan sekolah adalah kegiatan yang memberdayakan siswa dan juga tenaga pendidikan untuk menjalani pola hidup sehat guna mewujudkan lingkungan sekolah yang sehat. PHBS di lingkungan sekolah memiliki manfaat dalam menciptakan lingkungan yang bersih dan juga sehat, dapat meningkatkan hasil proses belajar-mengajar, serta menjaga kesehatan siswa, guru, dan masyarakat sekitar (Sasmitha, 2020).

PHBS merupakan langkah yang harus dilaksanakan guna mencapai derajat kesehatan optimal. Proporsi anak usia 0 sampai 17 tahun di Indonesia mencapai 30% dari total jumlah penduduk yaitu 237.556.363. Sebanyak 25.486.506 di antaranya mengenyam pendidikan SD di 148.244 sekolah (Suryani, dkk, 2020). Tidak kalah pentingnya, anak usia sekolah merupakan modal pembangunan negara yang harus dilatih, ditingkatkan, dan dilindungi derajat kesehatannya. Masa anak usia sekolah adalah masa emas untuk menginisiasi PHBS sehingga siswa bisa menjadi agen perubahan dan promotor kesehatan bagi keluarga, lingkungan, sekolah, dan masyarakat sendiri.

Ditinjau dari fungsi sekolah sebagai sarana pembelajaran masih berpeluang untuk menularkan penyakit antara anak, guru, pengunjung, atau lainnya. Mencegahnya diperlukan manajemen sekolah terpadu dengan menerapkan pendekatan promotif dan preventif. Rendahnya praktik PHBS masih terjadi di kalangan siswa dan keluarga. Praktik perilaku hidup yang tidak bersih dan tidak sehat dapat menjadi penyebab banyak mengalami masalah kesehatan, termasuk di usia sekolah. Perilaku kesehatan pada usia sekolah terkait dengan pengetahuan tentang kebersihan diri dan lingkungan (fisik dan psikologis).

Penerapan PHBS di tingkat taman kanak-kanak dan sekolah dasar masih begitu rendah. Padahal penanaman kesadaran akan pentingnya perilaku sehat tersebut akan lebih optimal jika dilakukan di masa usia dini siswa dan akan lebih tepat lagi jika pengetahuan tersebut dapat diperoleh siswa pada lingkungan sekolah sebagaimana sekolah yang menjadi dasar tempat perolehan sekaligus pengembangan pengetahuan siswa. Akan tetapi, masih banyak ditemukan masalah kesehatan yang terjadi di lingkungan sekolah yang mana menjadi sebuah bukti bahwa pendidikan mengenai perilaku sehat tersebut masih belum terlaksana secara optimal di tatanan sekolah. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh tim pengabdian, di lingkungan taman kanak-kanak dan juga sekolah dasar yang terletak di Desa Muneng Kidul masih belum memberikan pengajaran yang rutin kepada siswa terkait topik PHBS.

Berdasarkan tingkat kepentingan dan kebutuhan masyarakat di Desa Muneng Kidul yang minim kesadaran akan kesehatan, program PHBS dilaksanakan di lingkungan sekolah mulai dari taman kanak-kanak dan juga sekolah dasar dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat untuk menjalani perilaku hidup sehat. Tujuan program adalah meningkatkan mutu hidup yang lebih baik dan juga kesehatan bagi masyarakat dengan cara menurunkan angka penyakit dan juga angka kekurangan gizi pada anak balita.

2. METODE PENELITIAN

Penyuluhan menjadi metode yang digunakan oleh tim pengabdian selama melaksanakan kegiatan. Penyuluhan tersebut dilaksanakan menggunakan tiga cara, yaitu ceramah, diskusi interaktif, dan praktik. Tema kegiatan ialah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang berfokus pada praktik mencuci tangan menggunakan sabun dengan baik dan benar. Target dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan PHBS ialah siswa dan siswi kelas IV, V, dan VI di SD Muneng Kidul dan SD Muneng Leres 3, lalu anak-anak TK Tunas Abadi kelompok TK-A dan TK-B. Program berisikan tentang penyuluhan mengenai pentingnya menjaga pola hidup bersih dan sehat sejak dini. Kegiatan ceramah/pemaparan materi, menjelaskan kepada siswa dan anak-anak TK Tunas Abadi mengenai manfaat serta pentingnya menjaga pola hidup bersih dan sehat, yang salah satunya dapat dilakukan dengan mencuci tangan menggunakan sabun dengan baik dan benar. Selain itu, kami juga menjelaskan dampak serta bahaya apa saja yang dapat merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitar apabila tidak menjaga pola hidup bersih dan sehat. Penyampaian materi menggunakan media poster yang berisikan enam langkah mencuci tangan dengan baik dan benar menurut anjuran World Health Organization (WHO).

Setelah menyampaikan materi, dilanjutkan dengan sesi diskusi melalui tanya jawab dengan siswa agar memastikan bahwa materi yang disampaikan sudah diterima oleh peserta dengan baik dan jelas, pada kegiatan diskusi siswa terlihat sangat aktif dan mampu menjawab pertanyaan yang diberikan. Selanjutnya, dilakukan praktik mencuci tangan dengan baik dan benar, yang diawali dengan terlebih dahulu memberikan contoh lalu diikuti dengan seluruh

siswa. Praktik mencuci tangan dilakukan agar peserta dapat merasakan secara langsung serta mampu menghafal gerakan-gerakan mencuci tangan dengan baik dan benar.

Selain kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, juga mengajak anak-anak TK Tunas Abadi untuk sarapan bersama dengan konsep sarapan makanan bergizi. Kegiatan ini diawali dengan penyampaian materi oleh Tim Pengabdian terkait edukasi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna. Penyampaian materi dilakukan dengan penyuluhan dan diskusi dengan anak-anak. Pada akhir kegiatan, anak-anak dipersilahkan untuk makan bekal yang sudah dibawa dari rumah masing-masing, satu hari sebelumnya anak-anak sudah diminta untuk membawa bekal dari rumah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan yang berpacu pada metode penyuluhan tersebut dilaksanakan menggunakan tiga cara, yaitu ceramah, diskusi interaktif, dan praktik. Kegiatan ceramah/pemaparan materi, yang dijelaskan kepada siswa dari SDN Muneng Kidung dan Muneng Leres 3, Kabupaten Probolinggo mengenai manfaat serta pentingnya menjaga pola hidup bersih dan sehat, yang salah satunya dapat dilakukan dengan mencuci tangan menggunakan sabun dengan baik dan benar. Kami menggunakan alat bantu poster untuk membantu para siswa dalam mencerna manfaat dari kegiatan yang kami lakukan, terlihat para siswa sangat antusias dengan metode pembelajaran yang kami lakukan. Selain itu, kami juga menjelaskan dampak serta bahaya apa saja yang dapat merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitar apabila tidak menjaga pola hidup bersih dan sehat.

Setelah menyampaikan materi, dilanjutkan dengan sesi diskusi melalui tanya jawab mengenai PHBS dengan siswa agar memastikan bahwa materi yang disampaikan sudah diterima oleh peserta dengan baik dan jelas, pada kegiatan diskusi siswa terlihat sangat aktif dan mampu menjawab pertanyaan yang diberikan. Para siswa terlihat sangat interaktif dikarenakan barangsiapa yang menjawab pertanyaan akan diberi hadiah oleh Tim Pengabdian sehingga mereka sangat antusias dalam menjawab.

Selanjutnya, dilakukan praktik mencuci tangan dengan baik dan benar, yang diawali dengan Tim Pengabdian yang terlebih dahulu memberikan contoh lalu diikuti dengan seluruh siswa. Praktik mencuci tangan dilakukan agar peserta dapat merasakan secara langsung serta mampu menghafal gerakan-gerakan mencuci tangan dengan baik dan benar. Dan hasilnya para siswa sudah bisa melakukan praktik mencuci tangan secara mandiri dan benar. Konsep belajar sambil bermain menjadi strategi yang diterapkan dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) selama melaksanakan program Kegiatan 56 Mengajar di SDN Muneng Kidung dan Muneng Leres 3, Kabupaten Probolinggo.

Selain dilaksanakan di Sekolah dasar, kegiatan PHBS juga dilaksanakan di TK Tunas Abadi oleh Tim Pengabdian. Kegiatan tersebut berupa Sarapan Bersama, yang dimana anak-anak diimbau untuk membawa bekal masing-masing dari rumah yang mengandung 4 sehat 5 sempurna dan setelah pada saat acara diajarkan mengenai Edukasi Makanan 4 Sehat 5

Sempurna, lalu ditutup dengan pembagian susu dan biskuit dari tim pengabdian sebagai pelengkap makanan bergizi tersebut.

Hasil dari kegiatan yang berpacu pada metode penyuluhan tersebut dilaksanakan menggunakan tiga cara, yaitu ceramah, diskusi interaktif, dan praktik. Kegiatan ceramah/pemaparan materi, yang dijelaskan kepada siswa dari TK Tunas Abadi mengenai Edukasi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna. Kami mengambil contoh salah satu bekal dari siswa untuk dijelaskan komposisi serta kandungan gizi dan juga tergolong dalam jenis makanan 4 sehat 5 sempurna yang mana sehingga membantu para siswa dalam mencerna manfaat dari kegiatan yang kami lakukan, terlihat para siswa sangat antusias dengan metode pembelajaran yang kami lakukan.

Setelah menyampaikan materi, dilanjutkan dengan sesi diskusi melalui tanya jawab mengenai Edukasi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna yang sebelumnya telah kami jelaskan dengan siswa agar memastikan bahwa materi yang disampaikan sudah diterima oleh peserta dengan baik dan jelas, pada kegiatan diskusi siswa terlihat sangat aktif dan mampu menjawab pertanyaan yang diberikan. Para siswa terlihat sangat interaktif dikarenakan barangsiapa yang menjawab pertanyaan akan diberi hadiah oleh Tim Pengabdian yang berupa susu dan juga biskuit sehingga mereka sangat antusias dalam menjawab.

Selanjutnya, dilakukan sarapan bersama, yang diawali dengan Tim Pengabdian yang terlebih dahulu membacakan doa sebelum makan lalu diikuti dengan seluruh siswa. Sarapan bersama dilakukan agar siswa dapat merasakan secara langsung arti sebuah kebersamaan serta mampu memahami pentingnya mengkonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna. Konsep belajar sambil bermain menjadi strategi yang diterapkan dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) selama melaksanakan program Kegiatan Sarapan Bersama di TK Tunas Abadi.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan kegiatan pengabdian yaitu terdapat perubahan pola perilaku dalam diri siswa yang awalnya mengabaikan perilaku hidup bersih dan sehat seperti cuci tangan dengan sabun di bawah air mengalir, kini siswa telah mulai mempraktikkan perilaku tersebut dalam kegiatan sehari-hari. Tidak hanya itu, siswa juga telah mulai membiasakan diri untuk mengkonsumsi makanan bergizi sebagai bentuk wujud perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini berjalan dengan efektif.

REFERENSI

- Andriansyah, Y., & Rahmantari, D. N. (2013). Penyuluhan Dan Praktik Phbs (Perilaku Hidup Bersih. *Inovasi Dan Kewirausahaan*, 2(1), 45–50.
- Annisa. (2017) Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang PHBS Dengan Media Permainan Ular Tangga Dan Ceramah Terhadap Pengetahuan Siswa Sd Negeri Limpakuwus Kabupaten Banyumas 2017.

- Dewi W.R,S., & Muhibuddin, N (2015) Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Dengan Metode Ceramah Dan Penggunaan Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sd. *Jurnal Sain Med Vol. , No. 1, 30-35.*
- Kementerian Sosial Republik Indonesia. (2020). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*
- Kementrian kesehatan RI. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2269 TAHUN 2011 Tentang Pedoman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat.*
- Kuat, S. D., & St, T. M. S. (2022). " *MODUL KKN TEMATIK 2022 " Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Melahirkan Generasi.*
- Kusumawardani, N. P. (2014). *Masalah PHBS_Parklane* (pp. 1–81).
- Leres, N. M. (2023). *IMPLEMENTATION OF FUN L EARNING TO INCREASE STUDENTS ' CREATIVITY IN MUNENG KIDUL ELEMENTARY SCHOOL AND.* 3(2), 141–145.
- Mustar, Y. S., Susanto, I. H., & Bakti, A. P. (2018). Pendidikan Kesehatan: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 2(2).
- Pandemi Corona Virus Disease (COVID-19) di Indonesia Bikfokes Volume 1 Edisi 3, 197 – 209. Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga. *Penguatan Kapabilitas Anak Dan Keluarga*, 1–14.
- Sasmitha, N. R., Hasnah, & Sutria, E. 2020. Health Education About Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) To Increased Knowledge of School Age Children: Systematic Review. *Journal Of Nursing Practice*, Vol. 3 No.2. 279-285.
- Suryani, D., Maretalinia, Suyitno, Oktina, B. R., Juliansyah, E., Damayanti, R., & Yulianto, A. 2020. THE CLEAN AND HEALTHY LIFE BEHAVIOR (PHBS) AMONGELEMENTARY SCHOOL STUDENTSIN EASTKURIPAN, WEST NUSA TENGGARA PROVINCE. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(1):10-22
- Utami, F. A. & Sani, F. 2021. Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Era