Edukasi Pentingnya Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah Dasar melalui Penyuluhan tentang PHBS

**Tika Bela Sari1\*, Andi Pramesti Ningsih2, Sudirham3**

*1,2,3Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, 95618*

Email Penulis Korespondensi: tikasari@unima.ac.id

**Abstract**

*Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) has the aim of improving the quality of health through a series of processes that are carried out consciously and are the initial contribution of individuals in clean and healthy living behavior in everyday life. In children, health education aims to provide children with knowledge about the basics of healthy living, instill healthy living behaviors and attitudes, and actively participate in health initiatives. Recently, many diseases often appear and attack school-age children (6-12 years), so the implementation of PHBS in schools is a must. The counseling was aimed at students at GP Tombasian Atas Elementary School in Kawangkoan District, North Sulawesi. The method used was counseling by providing material accompanied by posters that attracted students' attention. The evaluation method used pre and post-test questionnaires and observation of proper hand washing practices. The paired t-test results showed a sig value. <0.05 for all classes so that it can be concluded that there are differences before and after counseling. Children's age is a period of growth and development so it is necessary to have continuous counseling activities so that students become more aware of PHBS.*

**Keywords*: Clean and Healthy Living Behavior, Counseling, Students***

**Abstrak**

*Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan melalui serangkaian proses yang dilakukan secara sadar dan merupakan konstribusi awal individu dalam perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pada anak, pendidikan kesehatan bertujuan memberi anak pengetahuan tentang dasar hidup sehat, menanamkan perilaku dan sikap hidup sehat, dan berpartisipasi aktif dalam inisiatif kesehatan. Belakangan ini banyak penyakit yang sering muncul dan menyerang anak usia sekolah (6-12 tahun), maka penerapan PHBS di sekolah adalah sebuah keharusan. Penyuluhan ditujukan pada siswa di Sekolah Dasar GP Tombasian Atas yang berada di Kecamatan Kawangkoan, Sulawesi Utara. Metode yang dilakukan penyuluhan dengan pemberian materi diseratai poster yang menarik perhatian siswa. Metode evaluasi menggunakan kuesioner pre dan post-test serta observasi praktik mencuci tangan yang benar. Hasil uji paired t-test menunjukan nilai sig. < 0.05 untuk seluruh kelas sehingga dapat disimpulan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan. Usia anak-anak merupakan periode tumbuh dan berkembang sehingga perlu adanya kegiatan penyuluhan yang berkelanjutan agar siswa menjadi lebih paham tentang PHBS.*

**Kata kunci*: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Penyuluhan, Siswa***

1. **PENDAHULUAN**

PHBS dapat diartikan sebagai tindakan sadar individu dalam menjaga kesehatan, baik kesehatan diri maupun keluarga, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat. PHBS bertujuan untuk menciptakan individu yang peduli terhadap kesehatan, memiliki pengetahuan dan kesadaran untuk menjaga kebersihan serta menerapkan gaya hidup sehat sesuai standar kesehatan (Kemenkes RI, 2018).

PHBS di Sekolah adalah salah satu dari lima tatanan PHBS yang berfokus pada pemberdayaan peserta didik, tenaga pengajar, dan masyarakat dilingkungan sekolah untuk melaksanakan pola hidup sehat demi menciptakan lingkungan sekolah yang sehat. Aplikasi PHBS di Sekolah diharapkan dapat mewujudkan lingkungan yang sehat dan bersih, meningkatkan kualitas proses pembelajaran, dan menyehatkan seluruh komponen sekolah (Kemenkes RI, 2018).

Laporan WHO menunjukkan bahwa sekitar 2,2 juta jiwa, termasuk anak-anak, meninggal setiap tahun di negara berkembang akibat penyakit yang diakibatkan oleh kurangnya akses terhadap air bersih, sanitasi yang buruk, dan kebersihan yang buruk (WHO, 2019). Penelitian Boeskoesoe mengungkapkan bahwa layanan sanitasi yang memadai, ketersediaan air bersih, sistem drainase limbah, serta edukasi higiene perorangan dapat menurunkan angka kematian yang diakibatkan oleh diare hingga 65% dan berbagai penyakit lainnya hingga 26%. Mengingat perilaku memiliki pengaruh besar terhadap status kesehatan (30-35%), berbagai upaya diperlukan untuk mengubah perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat, terutama melalui program PHBS (Boekoesoe. L dkk, 2018).

Pendidikan kesehatan bagi anak-anak bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang prinsip-prinsip dasar hidup sehat, menanamkan sikap dan perilaku positif, serta melibatkan mereka dalam kegiatan kesehatan (Istifiani. L.A dkk, 2024). Selain itu, pendidikan kesehatan juga bertujuan untuk mendorong terbentuknya kebiasaan sehat agar anak-anak dapat bertanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan lingkungan (Cahyani. A dkk, 2024). Perilaku manusia dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, seperti keinginan, kehendak, pengetahuan, emosi, pemikiran, sikap, motivasi, dan reaksi. Oleh karena itu, setiap tindakan manusia, baik positif maupun negatif, bersumber dari salah satu faktor tersebut (Najmi,A *et al*, 2023). Pada masa kanak-kanak, faktor psikologis seperti keinginan, kehendak, minat, emosi, sikap, motivasi, dan reaksi memiliki peran yang sangat penting. Anak-anak perlu memahami pentingnya hidup bersih dan sehat sejak dini agar dapat mengembangkan kebiasaan yang dapat mencegah masalah kesehatan di kemudian hari. (Notoatmojo, 2017).

Sikap merupakan respons atau tanggapan seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap anak memiliki peran penting dalam menjaga perilaku kesehatan, sehingga diasumsikan terdapat hubungan langsung antara sikap dan perilaku anak. Sikap positif anak terhadap kesehatan hampir dipastikan akan memengaruhi perilaku anak menjadi positif. Sebaliknya, sikap negatif anak terhadap kesehatan hampir dipastikan akan memengaruhi perilaku anak menjadi negatif (Notoatmodjo, 2017). Berdasarkan Rencana Strategis Dinkes Sulawesi Utara, permasalahan perilaku hidup masyarakat masih rendah karena belum optimalnya kegiatan penyuluhan tentang PHBS. Akibatnya, pengetahuan tentang PHBS belum merata di seluruh wilayah Sulawesi Utara (Dinkes Prov Sulut, 2021).

SD GP Tombasian Atas di wilayah Kawangkoan, Sulawesi Utara, menjadi sasaran penyuluhan setelah dilakukan pengamatan. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum mengetahui manfaat PHBS. Selain itu, sekolah tersebut belum pernah melaksanakan penyuluhan tentang PHBS selain kegiatan Cuci Tangan saat COVID-19, yang seiring berjalannya waktu juga sudah tidak dilakukan. Dengan maraknya berbagai penyakit yang sering menyerang anak-anak usia sekolah (6-12 tahun), yang merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah PHBS, maka penerapan PHBS di sekolah menjadi sangat penting. PHBS sangat penting bagi anak usia sekolah karena dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka tentang cara hidup bersih dan sehat, yang dapat dicapai melalui penyuluhan PHBS di SD GP Tombasian Atas.

1. **METODE**

**Waktu dan Tempat Pelaksanaan**

Rangkaian waktu kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September hingga Oktober 2024 di SD GP Tombasian Atas, Kecamatan Kawangkoan, Kabupaten Mihasa, Sulawesi Utara. Peserta kegiatan pengabdian ini adalah seluruh peserta didik mulai kelas 1 hingga kelas 6 yang hadir pada saat pelaksanaan kegiatan.

**Alat dan Bahan**

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat bahan yang digunakan adalah materi sosialisasi, materi *pre-test* dan *post-test*. Sedangkan pada tahap sosialisasi alat yang digunakan adalah ruang kelas berikut dengan sarana pendukung lainnya seperti proyektor, laptop dan *sound sytem.*

**Langkah Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan tiga tahapan utama yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

*Tahapan Persiapan*

Tahapan persiapan dilakukan untuk mempersiapkan materi, kuesioner dan sarana yang akan digunakan untuk mendukung pelaksanaan penyuluhan. Selain itu, pada tahapan ini dilakukan pengurusan izin ke pihak sekolah dan pengaturan jadwal untuk melaksanakan penyuluhan.

*Tahapan Pelaksanaan*

Kegiatan pelaksanaan terdiri dari 3 tahapan kegiatan yaitu:

1. Pengumpulan siswa

Sebelum pemberian materi dikelas, siswa dikumpulkan terlebih dahulu oleh para guru dilapangan untuk diberitahukan bahwa akan ada penyuluhan tentang PHBS. Pada saat tersebut siswa diminta untuk mempraktekkan cara mencuci tangan menurut siswa tersebut dahulu tanpa ada intervensi perbaikan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa.

1. Pemberian Materi

Pemberian materi dilaksanakan dengan memperlihatkan poster tentang PHBS dengan gambar-gambar agar menarik perhatian siswa serta diselingi dengan mencontohkan cara berpilaku hidup yang bersih dan sehat. Seperti contohnya praktek atau memperagakan bagaimana mencuci tangan yang baik dan bersih kapan saja waktunya serta kegiatan PHBS lainnya.

1. Pemberian Test

Kegiatan ini dilaksanakan setelah pemberian materi. Hal ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman siswa setelah pemberian materi dengan membuka sesi Tanya jawab di akhir kami penyampaian materi untuk melihat apakah materi yang kami sampaikan tersebut di perhatikan dengan baik atau tidak. serta juga membagikan kusioner yang isinya berupa pertanyaan-pertanyaan mengenai materi yang telah disampaikan serta menilai siswa saat memperagakan kembali cara mencuci tangan yang benar berdasarkan materi yang diberikan. Di akhir sesi penyuluhan dilakukan sesi quiz bagi yang dapat menjawab dengan benar diberikan reward agar siswa lebih bersemangat untuk mendalami materi.

*Tahapan Evaluasi*

Tahap evaluasi dilakukan dengan evaluasi mengenai pelaksanaan, hal ini dilakukan untuk mengetahui kekurangan yang masih perlu untuk dikembangkan dalam pelaksanaan penyuluhan selanjutnya serta metode yang dibutuhkan apakah sudah tepat atau perlu di lakukan inovasi kembali.

1. **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang di SD GP Tombasian Atas diawali dengan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah. Pelaksanaan koordinasi ini dilakukan sekaligus untuk mengetahui kondisi awal dari sekolah. Setelah mendapatkan izin untuk melaksanakan kegiatan, maka tim pengabdian masyarakat mempersiapkan materi penyuluhan, kuesioner serta media untuk melakukan penyuluhan.

Pengetahuan dibentuk oleh proses pembelajaran. Berbagai faktor memengaruhi proses ini, termasuk subjek yang diajarkan, guru, metode yang digunakan, kurikulum, perpustakaan, dan lainnya. Ketika elemen-elemen ini tersedia, proses pembelajaran menjadi efektif, yang mengarah pada hasil yang optimal dan peningkatan pengetahuan(Aan Adriansyah, 2018).



Gambar 1. Pemberian materi tentang PHBS dan cara mencuci tangan yang benar

Gambar di atas memperlihatkan proses penyampaian materi oleh mahasiswa kepada siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Materi yang diberikan mencakup pengertian PHBS dan contoh-contoh penerapannya di lingkungan sekolah. Contoh-contoh tersebut antara lain: mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, mengkonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban bersih dan sehat, olahraga yang teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di lingkungan sekolah, membuang sampah pada tempatnya serta melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat. Selain siswa, beberapa guru juga turut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan ini untuk memastikan kelancaran acara. Pengenalan PHBS sejak dini kepada siswa di bawah bimbingan guru di sekolah akan membantu menanamkan kebiasaan PHBS dalam kehidupan sehari-hari mereka di masa depan. (Sugiritama et al., 2021)



Gambar 2. Pelaksanaan tes pada siswa kelas 4-6 tentang PHBS

Gambar diatas menunjukkan saat mahasiswa melakukan tes kuesioner pada siswa kelas 4-6, kegiatan ini di damping oleh mahasiswa dalam menjelaskan soal serta di awasi oleh guru agar kegiatan berjalan dengan tertib. Hasil dari tes tersebut untuk mengevaluasi pertanyaan mana yang perlu menjadi sasaran pada penyuluhan berikutnya. Pada hasil kuesioner didapatkan siswa kebanyakan jarang menggosok gigi lebih dari satu kali serta jarang mandi saat pergi ke sekolah serta rata-rata tidak pernah meminum vitamin. Masalah ini lazim terjadi di Indonesia (Herlina. S dkk, 2020). Tantangan kebersihan yang dihadapi oleh siswa sekolah dasar termasuk masalah gigi sebesar 86%, ketidakmampuan untuk memotong kuku sebesar 53%, kesulitan menyikat gigi sebesar 42%, dan tidak mencuci tangan sebelum makan sebesar 8%. Selain itu, banyak siswa sekolah dasar yang menderita penyakit seperti cacingan sebesar 60-80% dan karies gigi sebesar 4%.(Akbar et al., 2023)

Perilaku menyikat gigi tidak hanya dilakukan di sekolah, tetapi juga di rumah. Oleh karena itu, bantuan orang tua sangat penting untuk meningkatkan kebiasaan menyikat gigi siswa di rumah, karena orang tua berperan sebagai panutan bagi anak-anak mereka. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan upaya kolaboratif dari pihak sekolah dan orang tua.(Sitanaya et al., 2021)



Gambar 3. Pelaksanaan tes pada siswa kelas 1-3 tentang cara mencuci tangan yang benar

Gambar di atas menunjukkan siswa kelas 1-3 yang sedang mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar setelah sebelumnya diperagakan oleh mahasiswa. Kegiatan ini bertujuan untuk mengevaluasi pemahaman siswa dan mengidentifikasi metode penyuluhan yang paling efektif untuk kelompok usia ini. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa siswa telah mulai memahami teknik mencuci tangan yang benar. Namun, ketersediaan fasilitas yang memadai menjadi kebutuhan penting saat ini. Anak-anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa dan sumber daya manusia yang potensial di masa depan (Lating. A, 2022). Sekitar 20% penduduk Indonesia adalah anak usia sekolah, yang merupakan investasi berharga bagi negara. Namun, mereka juga rentan karena berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. (Akbar *et al*., 2023)

Tabel 1. Hasil Uji *Paired t-test* Siswa Kelas 1-6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kelas | Nilai *Sig.* | *α* |
| 1 | *0.02* | *0.05* |
| 2 | *0.00* |
| 3 | *0.01* |
| 4 | *0.00* |
| 5 | *0.00* |
| 6 | *0.03* |

Berdasarkan hasil uji *paired t-test*, diperoleh nilai sig. < 0.05 untuk keseluruhan kelas, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini menunjukan bahwa metode penyuluhan yang dilakukan dapat memberi dampak positif terhadap pengetahuan siswa tentang PHBS.

Perilaku seseorang terhadap lingkungan didasarkan pada persepsi dan pengetahuan mereka. Perilaku ini sangat penting untuk menggambarkan tindakan individu atau masyarakat secara umum (Notoatmojo, 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir semua siswa memahami teknik mencuci tangan yang benar. Hal ini mengindikasikan tingginya kesadaran mereka akan pentingnya kesehatan dan pemahaman tentang perilaku hidup sehat. Komitmen mereka terhadap kesehatan pribadi tercermin dalam pengetahuan mereka tentang urutan yang benar dalam mencuci tangan (Al Sawafi, 2021).

1. **SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan penyuluhan tentang PHBS pada siswa SD dapat meningkat pengetahuan dan pemahaman siswa bahwa manfaat dari PHBS sangat banyak untuk kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil dari observasi yang dilakukan masih terdapat siswa yang tidak menggosok gigi dan mandi saat berangkat sekolah hal tersebut tentu saja dapat mengganggu kegiatan sehari-hari mereka dalam hal kenyamanan belajar dan bersosialisasi dengan teman-temannya. Namun dengan adanya kegiatan penyuluhan siswa mulai menyadari kesalahannya serta dalam hal mencuci tangan pun ada urutannya rata-rata siswa sudah mulai memahami dan benar dalam pelaksanaannya menunjukkan adanya keinginan untuk meningkatkan pengetahuan demi menjalani hidup bersih dan sehat. Saran kepada pihak sekolah agar juga memberikan pengetahuan tentang PHBS serta menambah fasilitas cuci tangan dan tempat sampah agar siswa tetap menjalani kegiatan PHBS yang telah diberikan.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih diberikan kepada sekolah SD GP Tombasian Atas atas kesediaannya untuk bekerjasama dalam kegiatan penyuluhan tentang PHBS dan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado yang terlibat dalam kegiatan penyuluhan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aan Adriansyah, A. (2018). *Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Di Sekolah Dasar Negeri*. Community Development Journal (CDJ),1(02). <https://doi.org/10.33086/cdj.v1i2.354>

Akbar, F., Adiningsih, R., Islam, F., & DN, N. (2023). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Sanitasi Profesional Indonesia, 4(01), 44–53. <https://doi.org/10.33088/jspi.4.01.44-53>

Ali Lating , Fathun Tan, Fauziah Nurhamiddin. (2022). *Kapasitas Pemerintah Daerah dalam Pelayanan Pendidikan di Wilayah Kepulauan Kasiruta Timur*. Volume 2 (1), 1-7. <https://doi.org/10.52046/jssh.v2i1.9-15>

Al Sawafi KM. (2021). *Examining the Importance of Hand Hygiene Policy and Patient Safety Culture on Improving Healthcare Workers' Adherence to Hand Hygiene Practice in Critical Care Settings in the Sultanate of Oman: A Scoping Review.* Cureus. Nov 20;13(11): e19773. <https://doi.org/10.7759/cureus.19773>.

Dinkes Prov Sulut. (2021). *Renstra Dinkes Sulut 2022-2026*. [Online] Available at: <https://dinkes.sulutprov.go.id/pages/renstra-renja>

Anisa Cahyani, Annisa Widiyanti, Divanti Mariska Hardining Hapsar, Muhammad Musta’in, Cahyo Yuwono. (2024). *Peningkatan Kesadaran Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa SDN 01 Bergas Lor Kabupaten Semarang*. Jurnal Bina Desa, Volume 6 (2), 139-146. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jurnalbinadesa>

Kemenkes RI. (2018). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. [Online] Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/pedoman-phbs>

Lintje Boekoesoe, Irwan, Rahayu Robiyah Veybe M. Yantu. (2018). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga Ditinjau Dari Aspek Pengetahuan Dan Status Ekonomi Masyarakat*. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/5268>

Lola Ayu Istifiani, Rahma Micho Widyanto, Eunike Cecilia Setiawan, Shinta Kirana Rakhmani, Widya Angelica Putri, Nurin Nadhilah Agustin, Zahwa Arzetiya Fahmi, Azizah Nurlaila. (2024). *Program Edukasi Jajanan Sehat dan Higienis Sebagai Upaya Peningkatan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah*. Volume 6(2). <http://dx.doi.org/10.36722/jpm.v6i2.2795>.

Najmi, Ali & Waller, Steven & Memarpour, Mehrdad & Nair, Divya & Rashidi, Taha. (2023). *A human behaviour model and its implications in the transport context. Transportation Research Interdisciplinary Perspectives*. Volume 18, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.trip.2023.100800>.

Notoatmodjo. (2017). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.

Sandra Herlina, Nita Noriko, Andri Hadiansyah, Andi Mukramin Yusuf. (2020). *Pemberdayaan Masyarakat Melalui Peningkatan Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Terkait Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Desa Dewisari, Kecamatan Rengasdengklok*. Volume 2 (2). <http://dx.doi.org/10.36722/jpm.v2i2.381>.

Sitanaya, R., Lesmana, H., Irayani, S., & Septa, B. (2021). *Simulasi Permainan Ular Tangga Sebagai Media Peningkatan Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut Anak Usia Sekolah Dasar*. Media Kesehatan Gigi. <https://doi.org/10.32382/mkg.v20i2.2563>

Sugiritama, I. W., Wiryawan, I. G. N. S., Ratnayanthi, I. G. A. D., Arijana, I. G. K. K., Linawati, N. M., & Wahyuniari, I. A. I. (2021). *Pengembangan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Sekolah Melalui Metode Penyuluhan*. Buletin Udayana Mengabdi, 20(1), 64. <https://doi.org/10.24843/BUM.2021.v20.i01.p11>

WHO. (2019). *1 in 3 people globally do not have access to safe drinking water – UNICEF, WHO*. [Online] Available at: <https://www.who.int/news/item/18-06-2019-1-in-3-people-globally-do-not-have-access-to-safe-drinking-water-unicef-who>.