EDUKASI TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN 1 BULIAN

Ni Putu Diah Ayu Rusmeni[1], I Dewa Ayu Rismayanti[2], Ni Luh Linda Ayuni Tania[3], Ni Ketut Putri Marthasari[4], I Made Sundayana[5]

[1,2,3,4,5]*Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, Jl. Raya Air Sanih, Km. 11, Bungkulan, Sawan, Buleleng, Bali, 81172*

Email : diahayurusmeniniputu@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat atau yang dikenal dengan PHBS merupakan salah satu bentuk tindakan dalam mencapai derajat kesehatan yang dapat diterapkan sedini mungkin. Tindakan menjaga kebersihan untuk mencapai kesehatan yang optimal harus dilatih untuk dilakukan mulai dari diri sendiri agar dapat menjadi kebiasaan yang baik di masa depan baik untuk kesehatan diri sendiri dan lingkungan. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang PHBS kepada anak Sekolah Dasar. Kegiatan dilakukan di SD Negeri 1 Bulian yang terletak di Desa Kubutambahan Kabupaten Buleleng. Kegiatan edukasi dilakukan dalam bentuk penyuluhan dengan metode ceramah. Materi edukasi ditampilkan dalam bentuk powerpoint serta diberkan contoh secara langsung dengan penyampaian yang menarik dan mudah dipahami oleh anak sekolah. Pelaksanaan edukasi PHBS berjalan baik, dan para siswa antusias dengan aktif bertanya saat proses diskusi. Semua berpartisipasi mengikuti kegiatan hingga selesai.

Kata kunci : Edukasi, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Siswa Sekolah Dasar.

ABSTRACT

Clean and healthy living behavior or known as PHBS is one form of action in achieving a degree of health that can be applied as early as possible. Actions to maintain cleanliness to achieve optimal health must be trained to be carried out starting from oneself so that it can become a good habit in the future both for one's own health and the environment. The purpose of this community service activity is to provide knowledge and understanding of PHBS to elementary school children. The activity was carried out at SD Negeri 1 Bulian which is located in Kubutambahan Village, Buleleng Regency. Educational activities were carried out in the form of counseling with the lecture method. Educational materials were displayed in the form of powerpoints and examples were given directly with an interesting delivery that was easy for school children to understand. The implementation of PHBS education went well, and the students were enthusiastic and actively asked questions during the discussion process. All participated in the activity until it was finished.

***Keywords** : Education, Clean and Healthy Living Behavior, Elementary School Students.*

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dalam menjaga kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan (Purwanti, Wisaksono, and Aliviameita 2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah perilaku yang diterapkan oleh setiap orang dengan kesadaran sendiri yang dilakukan secara terus menerus setiap hari untuk mencapai derajat kesehatan sehingga dapat hidup dengan sehat dan aktif (Sitasi: Indriani et al. 2025).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) masih membuat pemerintah menaruh perhatian khusus. Hal ini terlihat dari dimasukannya PHBS sebagai salah satu indikator capaian peningkatan kesehatan dalam program Sustainable Development Goals (SDGs) 2015-2030. Dalam SDGs, PHBS merupakan strategi pencegahan dengan dampak jangka pendek bagi peningkatan kesehatan dalam 3 tataran wilayah yaitu sekolah, keluarga dan masyarakat (Kemenkes RI 2015)

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan masih banyak masyarakat yang membuang sampah di sembarang tempat, permasalahan gizi selalu mengalami peningkatan setiap tahunnya.Di Indonesia, penduduk yang telah memenuhi kriteria ber-PHBS tertinggi ada 5 provinsi tertinggi dan 5 provinsi terendah dalam ber- PHBS yaitu Sulawesi Utara (76,6%), Kalimantan Timur (75,3%), Bali (74,2%), Jambi (72,4%), Jawa Tengah (71,1%). Sedangkan presentase rumah tangga yang ber-PHBS terendah di Indonesia paling banyak di Papua (37,5%), Sulawesi Tengah (31,4%), Aceh (30,3%), Nusa Tenggara Barat (29,5%), Papua Barat (25,5%). Nusa Tenggara Barat sendiri masuk kekategori rendah, hal ini menujukan kurang kesadaran masyarakat terhadap PHBS (Tri et al. n.d.-a)

Perilaku kesehatan yang buruk menyebabkan seseorang berisiko mengalami berbagai penyakit. Melalui perilaku kesehatan yang baik maka risiko penyakit juga rendah sehingga dapat membentuk kualitas diri untuk hidup produktif (Tri et al. n.d.-b). Tubuh yang sehat diperoleh dari penerapan kebiasan baik sehingga dapat beraktivitas dengan normal tanpa gangguan penyakit (Rozi et al. 2021). Menurut (Andri and Nurfadilah n.d.) bahwa risiko penyakit dapat disebabkan karena tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Anak-anak termasuk kelompok berisiko tinggi terserang penyakit.

(Patandung et al. n.d.) menyatakan bahwa anak usia sekolah dengan rentang umur 6-10 tahun mudah terserang penyakit jika tidak menerapkan PHBS. Untuk meningkatkan penerapan PHBS maka harus dilakukan baik saat di rumah maupun di sekolah. Upaya penerapan PHBS di sekolah dapat melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang perlu dukungan pihak sekolah. Menurut (Kamu et al. 2021) bahwa lingkungan sekolah yang tidak memperhatikan kebersihan dapat menyebabkan sumber penyakit misalnya diare dan demam berdarah, juga membuat lingkungan sekolah tidak nyaman selama proses belajar berlangsung.

Penerapan PHBS di sekolah sering terlupakan sehingga dapat mempengaruhi status kesehatan anak. PHBS yang tidak dilakukan secara konsisten dapat meningkatan risiko penyakit diare dan infeksi kecacingan pada anak. PHBS perlu diketahui dan diterapkan termasuk saat anak berada di sekolah. Sekolah bukan hanya tempat berlangsung proses belajar, tetapi dapat menjadi tempat anak diperkenalkan tentang perilaku yang baik yang dapat mencegah anak dari serangan penyakit (Nurhidayah, Asifah, and Rosidin 2021). Selama masa sekolah anak-anak dapat diberikan pengetahuan tentang kesehatan, khususnya mampu melakukan kebiasaan yang baik untuk mencegah diri terhadap risiko penyakit. Terdapat beberapa jenis penyakit yang sering menyerang anak sekolah, misalnya kecacingan, diare, serta keracunan makanan karena faktor konsumsi makanan jajanan yang tidak aman (Sugiritama et al. n.d.). Kondisi saat ini banyak anak- anak masih tidak cuci tangan saat akan makan, ditambah dengan belum tersediannya tempat cuci tangan dan air bersih di sekolah dan jajananan nya belum tentu sehat. Ada temuan yang unik ada yang cuci tangan tapi dilakukan setelah makan saja. Maka, perlu diadakan Edukasi kepada siswa maupun wali murid (Emilia Kodir, L. S. Angliadi & SMF, 2018).

Edukasi perlu dilakukan untuk mengenalkan PHBS pada anak sekolah dasar. Edukasi akan menambah pengetahuan anak sekolah sehingga dapat menerapkannya selama beraktivitas di sekolah maupun setelah kembali ke rumah. Edukasi merupakan proses transfer informasi untuk meningkatkan pengetahuan seseorang, selanjutnya dari peningkatan pengetahuan dapat membentuk sikan dan mempengaruhi perilaku. Sufiadiani & Pelima, (2023) menyatakan bahwa informasi yang diterima seseorang tentang objek tertentu dapat meningkatkan pengetahuan serta manfaat terkait informasi yang diberikan. Hasil penelitian Hilman *et al*., (2022) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa SD setelah mendapatkan informasi tentang PHBS dan hasil analisis menunjukan bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan siswa terkait

PHBS (p *value* 0,000 atau p<0,05). Berdasarkan uraian yang dijelaskan maka dilakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam bentuk edukasi tentang PHBS pada anak sekolah dasar di Desa Bulian, Kecamatan Kubutambahan Buleleng.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan, dengan ceramah dan tanya jawab. Sasaran atau responden dalam kegiatan pendidikan kesehatan saat ini adalah siswa kelas VI SDN 1 Bulian tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pre test dan post test dengan memberikan kuisioner sebelum dan sesudah kegiatan. Metode pendidikan kesehatan yang dilaksanakan menggunakan model ceramah, diskusi dan tanya jawab. Media pembelajaran yang disiapkan adalah LCD, pengeras suara, lembar presensi, dan kuisioner. Sebelum memberikan pendidikan kesehatan diawali dengan pemberian kuesioner. Setelah pendidikan kesehatan selesai dilakukan sesi tanya jawab. Setelah sesi tanya jawab, akan diberikan kuesioner mengenai PHBS. Hasil kuesioner pre dan post pendidikan kesehatan selanjutnya diolah sehingga didapatkan hasil tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi tingkat pengetahuan siswa kelas VI SDN 1 Bulian, didapatkan hasil sebagai berikut.

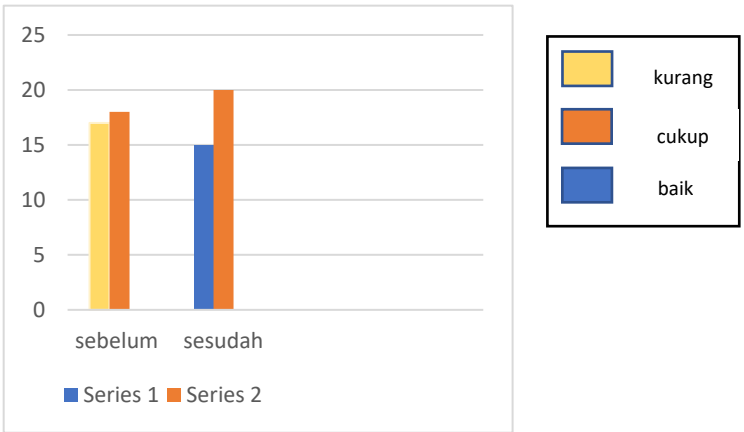

Diagram 1 Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di SDN 1 Bulian Buleleng Bali.

Berdasarkan diagram 1 diatas dapat digambarkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan dari 35 responden sebanyak 17 (48,57%) responden memiliki tingkat pengetahuan kurang dan 18 (51,43%) responden memiliki pengetahuan cukup. Sedangkan tingkat pengetahuan responden sesudah diberikan penyuluhan 20 orang (57%) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, dan 15 orang (43%) memiliki tingkat pengetahuan baik.

Pelaksanaan kegiatan ini mendapat respon yang baik dari siswa-siswi SDN 1 Bulian. Antusias siswa-siswi terbukti dengan kehadiran secara penuh dan aktif bertanya pada kegiatan penyuluhan. Menurut (Notoadmodjo, 2012). Anak usia sekolah merupakan kelompok masyarakat sebagai calon generasi bangsa yang dapat menjadi agen perubahan melalui perilaku hidup bersih dan sehat di mana pun berada. Praktik pelaksaan PHBS baik bagi individu maupun untuk lingkungan akan mendukung tahap pertumbuhan dan perkembangan anak dengan optimal (Susilawati et al. n.d.) Semua peserta mengikuti kegiatan dengan senang hati karena dilakukan dengan cara yang menyenangkan. Hal ini ditunjukkan dengan semangat mengajukan pertanyaan juga menjawab pertanyaan selama sesi diskusi berlangsung. Pihak sekolah sangat mendukung melalui penyediaan sarana ruang kelas tempat berlangsungnya kegiatan. Kegiatan edukasi berjalan dengan efektif melalui media yang digunakan dan kapasitas ruangan kelas yang cukup serta pencahayaan yang baik sehingga penyampaian materi dapat dilakukan dengan jelas. Beberapa dokumentasi proses berlangsungnya kegiatan edukasi PHBS dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 1 : siswa mengikuti edukasi PHBS

Gambar 2 : siswa melakukan PHBS menggosok gigi

Penerapan Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah bertujuan untuk mencapai status kesehatan melalui pencegahan penyakit dengan praktik PHBS oleh semua pihak di sekolah yaitu guru, murid dan masyarakat yang berada di lingkungan sekolah (Lisneni Dewi 2022). Upaya praktik hidup sehat penting diterapkan untuk membentuk lingkungan yang sehat, terutama pada anak kelompok usia sekolah yang masih dalam tahap tumbuh kembang (Rohma et al. 2022). Edukasi memiliki peran dalam perubahan perilaku karena memberikan informasi tentang topik edukasi yang dijelaskan. Informasi yang diperolah akan diterima dan di terapkan pada semua lingkungan tempat anak berada. Menurut (Harahap et al. 2023) bahwa pemahaman yang baik tentang PHBS adalah langkah awal dalam pencegahan penyakit pada anak sekolah.

Melalui kegiatan edukasi dapat memberikan informasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik dan dapat diterapkan menjadi suatu rutinitas dalam berperilaku bersih dan sehat. Sekolah tidak hanya sebagai institusi pendidikan yang mengajarkan tentang pengetahuan umum, tetapi pengetahuan tentang kesehatan dapat diajarkan di sekolah sehingga dapat menghasilkan sumberdaya manusia yang unggul, cerdas dan sehat (Ishak *et al*., 2022). Sumberdaya manusia yang berkualitas dan memiliki saya saing terbentuk dari manusia yang sehat. Status kesehatan yang baik diperoleh dari penerapan perilaku kesehatan yang dilakukan sejak dini yaitu dimulai dari anak usia sekolah (Widianti et al. 2022). Sumberdaya manusia yang berkualitas dapat terwujud melalui pendidikan yang disertai status kesehatan yang baik. Anak sekolah termasuk golongan yang rentan terkena penyakit, oleh sebab itu pendidikan kesehatan anak usia sekolah perlu mendapat perhatian utama (Adella Eka Savitri 2023). Peningkatan pengetahuan anak sekolah dengan cara mempraktikan juga melalui pemberian materi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (Yustyamy et al. n.d.).

SIMPULAN

1. Sebelum dilakukan penyuluhan didapatkan sebanyak 17 (48,57%) responden memiliki tingkat pengetahuan kurang dan 18 (51,43%) responden memiliki pengetahuan cukup.
2. Setelah penyuluhan kesehatan sebanyak 20 orang (57%) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, dan 15 orang (43%) memiliki tingkat pengetahuan baik.
3. Pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Ketua LPPM, yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.
3. Kepala Sekolah, serta guru SDN 1 Bulian yang menerima kami dengan hangat
4. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan yang ikut serta membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.
5. Semua responden yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kali ini

DAFTAR PUSTAKA

Adella Eka Savitri. 2023. "Gambaran PHBS Di Institusi Pendidikan Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya." *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 2(3):570–77. doi: 10.55123/sehatmas.v2i3.1909.

Andri, Mohamad, and Hefi Nurfadilah. n.d. "PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat Perbedaan Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Menggunakan Metode Penyuluhan Kesehatan Di SD Negeri 2 Petobo Kecamatan Palu Selatan."

Lisneni Dewi. 2022. "LITERATUR REVIEW: HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP TERHADAP HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH DASAR."

Emilia Kodir, L. S. Angliadi, Julius H. Lolombulan, and SMF. 2018. "Pengaruh Latihan Core Strengthening Menggunakan Swiss Ball Menurunkan Intensitas Nyeri Dan Meningkatkan Kemampuan Fungsional Nyeri Punggung Bawah Nonspesifik Kronik." *Jurnal KEDOKTERAN KLINIK (JKK)* 2(1):19–27.

Harahap, Yanna Wari, Haslinah Ahmad, Syahruddin Aritonang, and Adi Antoni. 2023. "Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sekolah Di SD Negeri Ujung Gurap Tahun 2022." *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Kesehatan* 18(1):18–23.

Kamu, Valencia, Ricky C. Sondakh, Odi Pinontoan, Fakultas Kesehatan, Masyarakat Universitas, Sam Ratulangi, and Manado Abstrak. 2021. *GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA SEKOLAH DASAR GMIM WINEBETAN KECAMATAN LANGOWAN SELATAN*. Vol. 10.

Kemenkes RI. 2015. *KESEHATAN DALAM KERANGKA SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS (SDGs)*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.

Nurhidayah, Ikeu, Lisfa Asifah, and Udin Rosidin. 2021. "Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar." *The Indonesian Journal of Health Science* 13(1):61–71. doi: 10.32528/ijhs.v13i1.4864.

Patandung, Vina P., Ake Royke, Calvin Langingi, Ignatia Y. Rembet, Brigitte Y. David, Sekolah Tinggi, Ilmu Kesehatan, and Gunung Maria Tomohon. n.d. *Peningkatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak-Anak*. Vol. 1.

Purwanti, Yanik, Arief Wisaksono, and Andika Aliviameita. 2020. "Pengabdian Masyarakat Penerapan PHBS Di Sekolah." *Aksiologiya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(2):24. doi: 10.30651/aks.v4i2.2721.

Rohma, Dita, Nita Yunianti Ratnasari, Akademi Keperawatan, Giri Satria, and Husada Wonogiri. 2022. "PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT (PHBS) : GOSOK GIGI DAN TINGKAT PENGETAHUAN ANAK USIA 7-12 TAHUN." *Jurnal Keperawatan GSH* 11(2).

Rozi, Fathor, Ahmad Zubaidi, Universitas PP Nurul Jadid Paiton Probolinggo Jl Nurul Jadid, Dusun Tanjung Lor Karanganyar Kec Paiton Probolinggo, and Jawa Timur. 2021. "Strategi Kepala Sekolah Dalam Menerapkan Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini ARTICLE INFO ABSTRACT." *Jurnal Pendidikan Anak* 10(1):59–68.

Sitasi: Indriani, I., Z. Putri Yanuar, R. Afriliani, T. Amani, and S. Mukhlishah. 2025. "Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Madrasah Ibtidaiyah Islahul Muta'alim Karang Genteng." *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA* 8(1). doi: 10.29303/jpmpi.v8i1.10286.

Sugiritama, I. W., I. G. N. S. Wiryawan, I. G. A. D. Ratnayanthi, I. G. K. K. Arijana, N. M. Linawati, and I. A. I. Wahyuniari. n.d. *PENGEMBANGAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA ANAK SEKOLAH MELALUI METODE PENYULUHAN*. Vol. 80112.

Susilawati, Elly,) ; Yanti, Findy Hindratni,) Poltekkes, Kemenkes Riau, and Riwayat Artikel. n.d. *EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA ANAK USIA DINI DI KELOMPOK BERMAIN MEKAR SARI DESA PANDAU JAYA*. Vol. 103.

Tri, Anggih, Cahyadi Pendidikan Guru, Sekolah Dasar, Stktp Taman, and Siswa Bima. n.d.-a. "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Anak Sekolah Dasar Di Sdn 13 Kolo Kota Bima."

Tri, Anggih, Cahyadi Pendidikan Guru, Sekolah Dasar, Stktp Taman, and Siswa Bima. n.d.-b. "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Anak Sekolah Dasar Di Sdn 13 Kolo Kota Bima."

Widianti, Ris, Candra Eka Puspitasari, Nadya Arianita Turisia, and Neneng Rachmalia Izzatul Mukhlishah. 2022. "Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Siswa Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Sekolah SMA Islam Syarif Immamuzzahidin Di Kabupaten Lombok Tengah." *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA* 5(4):70–73. doi: 10.29303/jpmpi.v5i4.2211.

Yustyamy, Regyta, Endang Sri Wahjuni, Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, and Fakultas Ilmu Olahraga. n.d. "Journal of Physical Education Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Tentang Kebersihan Pribadi Siswa Kelas vi Knowledge Level of Clean and Healthy Life Behavior (Chlb) about Personal Hygiene for Class vi Students." *Journal of Physical Education* 2.