

## **PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SD NEGERI 101900 LUBUK PAKAM**

*Counseling on Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) at State  
Primary School 101900 Lubuk Pakam*

**Sri Wulan<sup>1\*</sup>, Desika Wali Pardede<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,  
Sumatera Utara – Indonesia

\*email korespondensi author: [wulan194@gmail.com](mailto:wulan194@gmail.com)

DOI. 10.35451/jpk.v4i1.2178

### **Abstrak**

*Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di kalangan anak sekolah dasar sangat penting untuk mencegah penyakit, membangun kebiasaan sehat sejak dini, meningkatkan prestasi belajar, mengurangi absensi, dan menciptakan lingkungan sekolah yang bersih. Dengan edukasi yang berkelanjutan dan partisipasi aktif dari semua pihak, termasuk guru, siswa, dan orang tua, PHBS dapat menjadi dasar yang kuat bagi kesehatan dan kesejahteraan anak, baik sekarang maupun di masa depan. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak dini pada anak SD Negeri 101900 Lubuk Pakam. Dengan pendekatan edukasi yang menyeluruh dan berkesinambungan, diharapkan anak-anak dapat menginternalisasi perilaku hidup bersih dan sehat sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari mereka. Metode yang digunakan yaitu dilakukan pretest sebelum pemaparan materi, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan atau pemaparan materi tentang pentingnya PHBS dan mempraktikkan secara langsung seperti mencuci tangan, menggosok gigi, kebersihan lingkungan, setelah itu Kembali dilakukan posttest atau observasi pelaksanaan PHBS, peserta penyuluhan sebanyak 90 orang, tempat penyuluhan di SD Negeri 101900 Lubuk Pakam. Dari hasil kegiatan dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan mayoritas peserta berpengetahuan kurang tentang PHBS dan setelah dilakukan penyuluhan mayoritas berpengetahuan baik dan peserta juga memahami tentang pentingnya PHBS dan dapat mempraktikkan dengan benar. Disimpulkan bahwa penting untuk dilakukan penyuluhan atau penjelasan PHBS di SD Negeri 101900 Lubuk Pakam untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan bagi seluruh komunitas sekolah.*

**Kata kunci :** Penyuluhan; PHBS; Sekolah Dasar.

### **Abstract**

*Implementing Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) among elementary school children is very important to prevent disease, build healthy habits from an early age, improve learning achievement, reduce absenteeism, and create a clean school environment. With continuous education and active participation from all parties, including teachers, students and parents, PHBS can become a strong foundation for children's health and well-being, both now and in the future. The aim of this counseling is to form clean and healthy living habits from an early age in children at SD Negeri 101900 Lubuk Pakam. With a comprehensive and continuous educational approach, it is hoped that children can internalize clean and healthy living behavior as part of their daily routine. The method used is a pretest before presenting the*

Received: 13 June 2024 :: Accepted: 21 June 2024 :: Published: 30 June 2024

*material, then continuing with an explanation or presentation of material about the importance of PHBS and practicing it directly, such as washing hands, brushing teeth, environmental cleanliness, after that, a posttest or observation of the implementation of PHBS is carried out again, with 60 counseling participants. counseling place at SD Negeri 101900 Lubuk Pakam. From the results of the activity, it can be seen that before the counseling was carried out, the majority of participants had little knowledge about PHBS and after the counseling was carried out the majority had good knowledge and the participants also understood the importance of PHBS and were able to practice it correctly. It was concluded that it is important to carry out PHBS counseling or explanations at SD Negeri 101900 Lubuk Pakam to increase knowledge and change behavior and create an environment that supports health and well-being for the entire school community.*

**Keywords :** *Counseling; PHBS; Elementary School.*

## 1. Pendahuluan

Masa sekolah dasar merupakan periode penting dalam membentuk kebiasaan dan karakter anak. (Agustina, Anita, 2021). Dengan mengenalkan dan menerapkan PHBS sejak dini, anak-anak dapat mengembangkan pola hidup bersih dan sehat yang akan mereka pertahankan saat dewasa. Ini mencakup pola makan sehat, kebersihan diri, dan rutinitas aktivitas fisik, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan jangka Panjang (Anasari, Tri, dan Ika Pantiawati, 2020).

Anak-anak di usia sekolah dasar rentan terhadap berbagai penyakit menular seperti diare, flu, dan infeksi pernapasan. Melalui penerapan PHBS seperti mencuci tangan dengan sabun, menggunakan fasilitas sanitasi yang bersih, dan menjaga kebersihan lingkungan, risiko penularan penyakit ini dapat ditekan. Kesehatan yang baik sangat penting karena mempengaruhi kemampuan anak-anak untuk belajar dan aktif dalam kegiatan sekolah (Astuti dan Aulia Tri, 2019).

Kesehatan yang optimal mendukung proses belajar yang efektif. Anak-anak yang sehat cenderung lebih fokus dan memiliki kinerja akademis yang lebih baik. Lingkungan sekolah yang bersih dan sehat juga menciptakan suasana belajar yang kondusif, membantu siswa agar lebih terfokus dalam memahami Pelajaran (Akram, dkk, 2021).

Penyakit yang disebabkan oleh kurangnya kebersihan sering kali

menyebabkan absensi di sekolah. Dengan menerapkan PHBS, jumlah absensi siswa dapat dikurangi secara signifikan (Haryanti, dkk, 2019). Hal ini tidak hanya meningkatkan kontinuitas belajar tetapi juga mendukung perkembangan akademis yang baik bagi anak-anak (Hotima dan Siti Husnul, 2020)

PHBS tidak hanya berfokus pada kesehatan individu tetapi juga pada kesehatan lingkungan. Dengan menjaga kebersihan ruang kelas, fasilitas sanitasi, dan area bermain, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang aman dan sehat bagi seluruh siswa. Lingkungan yang bersih juga mengajarkan anak-anak tentang pentingnya tanggung jawab bersama dalam menjaga kebersihan (Huliyah dan Muhiyatul, 2017).

Melalui penerapan PHBS di sekolah dasar, anak-anak mendapatkan pendidikan kesehatan yang berkesinambungan. Mereka mempelajari pentingnya kebersihan diri, seperti mencuci tangan, menggosok gigi, cara mencegah penyakit, dan manfaat dari gaya hidup sehat. Pengetahuan ini tidak hanya bermanfaat bagi mereka sendiri tetapi juga dapat dibagikan kepada keluarga dan komunitas mereka (Kusuma D A, dan Wijayanti Y, 2021).

Kesehatan yang baik mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak-anak. Anak-anak yang bebas dari penyakit memiliki energi lebih untuk bermain, belajar, dan

Received: 13 June 2024 :: Accepted: 21 June 2024 :: Published: 30 June 2024

berinteraksi sosial. Ini penting bagi perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka (Fathonah PW dan Minsih, 2021).

Penyakit yang sering kali muncul akibat kurangnya kebersihan dapat meningkatkan beban ekonomi keluarga, baik dari segi biaya pengobatan maupun hilangnya waktu kerja orang tua untuk merawat anak yang sakit. Dengan menerapkan PHBS, keluarga dapat mengurangi frekuensi penyakit dan biaya yang terkait, sehingga dapat mengalokasikan sumber daya untuk kebutuhan lain yang mendukung kesejahteraan anak-anak (Agustina, Anita, 2021).

SD Negeri 101900 merupakan salah satu SD yang terletak di Kota Lubuk Pakam berdasarkan hasil survey pendahuluan di SD tersebut belum pernah dilakukan penyuluhan tentang PHBS, berdasarkan dari hasil tanya jawab dari beberapa siswa yang dijumpai pada saat kunjungan Lokasi siswa menyatakan belum tau apa itu PHBS, oleh karena itu penting sekali untuk dilakukan penyuluhan tentang PHBS di SD tersebut.

## 2. Metode

Penyuluhan dilakukan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan pada tanggal 30 April 2024 di SD Negeri 101900 Lubuk Pakam adapun yang menjadi sasaran pada kegiatan ini adalah siswa SD kelas 5 dan 6 sebanyak 90 orang.

Adapun tahapan kegiatan penyuluhan yang dilakukan yaitu :

1. Melakukan identifikasi awal dan menjelaskan tujuan dari kegiatan penyuluhan
2. Memastikan jumlah peserta sasaran
3. Merancang rencana pelaksanaan kegiatan
4. Melakukan penyuluhan kepada siswa SD kelas 5 dan 6
5. Mengevaluasi hasil penyuluhan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari selasa tanggal 30 April 2024, kegiatan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu tahap persiapan (survey Lokasi

atau identifikasi, merancang kegiatan), pelaksanaan (penyuluhan) dan penutup (evaluasi hasil kegiatan), selama kegiatan tidak ada kendala semua peserta mengikuti dengan tertib hingga selesai.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan dan tanya jawab.

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat tentang penyuluhan PHBS dilaksanakan kurang lebih sekitar 60 menit pada saat proses pelaksanaan siswa-siswa sekolah dasar kelas 5 dan 6 sangat antusias mengikuti hingga selesai, bahkan mereka sangat semangat mempraktekkan dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan pada saat kegiatan berlangsung.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Merupakan salah satu pilar utama dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, khususnya di lingkungan sekolah. SD Negeri 101900 Lubuk Pakam, sebagai lembaga pendidikan dasar, memiliki tanggung jawab penting dalam menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat kepada para siswa sejak dini. Sekolah ini tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar akademis, tetapi juga sebagai lingkungan yang ideal untuk mengajarkan dan menerapkan PHBS secara konsisten dan berkelanjutan (Hotima dan Siti Husnul, 2020).

Received: 13 June 2024 :: Accepted: 21 June 2024 :: Published: 30 June 2024



Gambar 2. *feedback* keterampilan siswa dalam mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar.

Penerapan PHBS di SD Negeri 101900 Lubuk Pakam sangat penting karena sekolah merupakan tempat berkumpulnya banyak anak setiap hari. Lingkungan sekolah yang bersih dan sehat tidak hanya mencegah penyebaran penyakit tetapi juga menciptakan suasana belajar yang nyaman dan kondusif. Selain itu, kebiasaan hidup bersih dan sehat yang ditanamkan sejak dini diharapkan dapat terbawa hingga dewasa, sehingga menghasilkan generasi yang lebih peduli terhadap kesehatan diri dan lingkungan. Untuk mencapai tujuan tersebut, SD Negeri 101900 Lubuk Pakam telah melaksanakan berbagai program dan kegiatan yang mendukung PHBS.

Program-program ini meliputi edukasi tentang pentingnya kebersihan pribadi, penyediaan fasilitas sanitasi yang memadai, dan kampanye rutin mengenai pola hidup sehat. Guru dan staf sekolah juga terlibat aktif dalam mengawasi dan membimbing siswa dalam menerapkan PHBS sehari-hari.

Namun, penerapan PHBS di sekolah ini tidak tanpa tantangan. Beberapa hambatan yang dihadapi meliputi keterbatasan sumber daya, kurangnya kesadaran sebagian siswa, dan kebiasaan yang sudah terbentuk di rumah. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama yang erat antara pihak

sekolah, orang tua, dan masyarakat sekitar untuk mengatasi kendala-kendala ini dan memastikan keberhasilan program PHBS.

Dengan demikian, di SD Negeri 101900 Lubuk Pakam, program-program yang telah dilaksanakan, serta tantangan yang dihadapi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat. Melalui pendekatan yang holistik dan partisipatif, diharapkan sekolah ini dapat menjadi contoh bagi lembaga pendidikan lainnya dalam menerapkan dan mengembangkan PHBS.

#### 4. Kesimpulan

Penyuluhan atau penjelasan PHBS di SD Negeri 101900 Lubuk Pakam sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan bagi seluruh komunitas sekolah.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam dan SD Negeri 101900 Lubuk Pakam serta semua pihak yang sudah memfasilitasi kegiatan penyuluhan serta membantu dalam kegiatan ini hingga selesai, semoga hasil ini membawa bermanfaat yang besar khususnya bagi anak-anak sekolah dasar.

#### 6. Daftar Pustaka

- Adek, Ika Elsiani, Widya Hadi Saputra I Gusti Ngurah, and Oka Suryadinatha Gorda AAN (2021). "Implementation of Clean and Healthy Living Behavior Efforts to Prevent the Spread of Covid 19 Padang Sambian Kelod Village." ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat 4, no. 2, 844–852.
- Agustina, Anita (2021). "Perspektif Hadis Nabi Saw Mengenai Kebersihan Lingkungan." Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin 1, No. 2, 96–104.
- Akram, Akram, Hadi Pajarianto, Nurwahidin Hakim, Andi Sitti Umrah, Sri Rahayu Amri, and

Received: 13 June 2024 :: Accepted: 21 June 2024 :: Published: 30 June 2024

- Nur Saqinah Galugu (2021). "Lifestyle Without Tobacco: Impact of Health Education on Clean and Healthy Living Behaviorelementary School." *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 6, no. 1, 98-105.
- Anasari, Tri, dan Ika Pantiawati (2020). "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat." *Jurnal Bina Cipta Husada* 16, no. 2, 40-50.
- Astuti, dan Aulia Tri. (2019). "Pengaruh Sanitasi Lingkungan Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia 4-6 Tahun di Rw 3 Kampung Pelangi, Kelurahan Randusari, Kecamatan Semarang Selatan, Kota Semarang.
- Fathonah PW dan Minsih (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Mewujudkan Sekolah Ramah Anak di Sekolah Dasar. *J Pendidik Dasar*. 2021;2(2):208-13.
- Haryanti, Iin, Yudha Febrianta, dan Agung Nugroho. (2019). "Analisis Kebutuhan Media Pembelajaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Berbasis Video Pada Pembelajaran 5 Untuk Kelas Ii Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan* 2, No. 1, 170-178.
- Hotima, dan Siti Husnul. (2020). "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Era New Normal." *Majalah Ilmiah Pelita Ilmu* 3, No. 2 188-205.
- Huliyah, dan Muhiyatul. (2017). "Hakikat Pendidikan Anak Usia Dini." *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 1, No. 01, 60-71.
- Kusuma D A, dan Wijayanti Y. (2021). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dan Pelaksanaan Protokol Kesehatan Pencegahan Covid-19 Pada Siswa Sekolah Dasar. *Indones J Public Heal Nutr*, 1(1):101-13. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>.