

EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SISWA UPT SPF SD NEGERI 101900 LUBUK PAKAM

*Education of Clean and Healthy Living Behaviors for Students of UPT
SPF SD Negeri 101900 Lubuk Pakam*

Pitriani^{1*}, Kardina Hayati², Nadya Ulfa kesumawardani³, Abdi Lestari Sitepu⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

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

*email korespondensi author: anipitri663@gmail.com

DOI. 10.35451/jpk.v4i1.2185

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku-perilaku yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari atas inisiatif yang bersumber dari hasil pembelajaran sehingga mampu mengubah individu atau kelompok sehingga mampu berperan aktif terhadap kesehatannya di masyarakat. Anak usia sekolah merupakan anak-anak yang berada pada masa usia anak yang jelas kontras beda dengan usia dewasa. Pada masa usia anak umumnya banyak dijumpai masalah kesehatan yang kritikal dalam menentukan kualitas kesehatan anak di masa depan. Pengabdian masyarakat menjadi kunci dalam upaya menyebarkan pengetahuan tentang PHBS. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada murid SD kelas 4,5,6 yang berada di sekolah SD Negeri 101900 Lubuk Pakam, sebanyak 100 orang. Kegiatan ini akan berperan dalam mengangkat kesadaran siswa-siswi dalam menerapkan perilaku PHBS dan perilaku pencegahan penyakit menular di sekolah. Kegiatan ini diadakan melalui penyuluhan, kampanye publik, dimana PkM ini akan mampu meningkatkan pemahaman mengenai mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan kegiatan, sikat gigi, tidak buang sampah sembarangan, dan tidak jajan sembarangan. Evaluasi terhadap kegiatan ini dilakukan melalui kegiatan review ulang dengan cara memberikan pertanyaan pada murid-murid sekolah dasar. Hasil PkM ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan signifikan terhadap kesadaran, pengetahuan, dan upaya pencegahan dalam menerapkan PHBS di sekolah SD Negeri 101900 Lubuk Pakam. Diharapkan agar siswa-siswi tetap konsisten dalam menerapkan PHBS pada kegiatan sehari-harinya.

Kata kunci: Edukasi; Pengabdian Masyarakat; PHBS

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is behavior that is implemented in daily life based on initiatives originating from learning outcomes so that it can change individuals or groups so that they can play an active role in their health in society. School-age children are children who are in childhood, which is clearly in contrast to adulthood. During childhood, there are generally many health problems that are critical in determining the quality of a child's health in the future. Community service is the key to efforts to spread knowledge about PHBS. This community service was carried out for elementary school students in grades 4, 5, and 6 at SD Negeri 101900 Lubuk Pakam, as many as 100 people. This activity will play a role in raising students' awareness of implementing PHBS behavior and infectious disease prevention behavior at school. This activity is held through counseling, and public campaigns, where PkM will be able to increase understanding about washing hands before and after carrying out activities, brushing teeth, not littering, and not snacking carelessly. Evaluation of this activity is

carried out through review activities by asking questions to elementary school students. The results of this PkM show that there has been a significant increase in awareness, knowledge, and prevention efforts in implementing PHBS at SD Negeri 101900 Lubuk Pakam. It is hoped that students will remain consistent in implementing PHBS in their daily activities.

Keywords: Education; Community service; PHBS

1. Pendahuluan

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rapuh untuk terganggu kesehatannya karena kurangnya pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS merupakan bentuk upaya yang nyata sehingga mencegah terjadinya masalah kesehatan atau kesakitan dan meningkatkan derajat kesehatan. Diharapkan perilaku ini dapat menjadi kebiasaan oleh semua masyarakat termasuk anak-anak (Hasyim H., Purnomo, M. E., & Adhitya, B. B, 2022).

PHBS disekolah dapat diartikan sebagai serangkaian perilaku yang sebaiknya diterapkan oleh siswa, guru dan seluruh masyarakat di sekolah berdasarkan inisiatif atas hasil belajar yang diperoleh hingga mampu secara pribadi dalam mencegah beragam penyakit, taraf kesehatan menjadi baik, dan aktif menciptakan lingkungan sekolah yang sehat.

Acuan yang dijadikan sebagai tolak ukur dalam menilai keberhasilan PHBS di sekolah antara lain sampah dikumpulkan pada tempatnya, tangan selalu higienis, tidak jajan sembarangan, olahraga teratur, lingkungan sekolah yang bebas asap rokok, bebas dari jentik nyamuk, pengelolaan toilet yang baik, dan peduli akan bobot dan tinggi tubuh (Mughtar, F ,dkk, 2023).

Sekolah merupakan lingkungan yang tepat dalam membentuk perilaku masyarakat. Di Sekolah, pelaksanaan pendidikan dan gerakan Peduli dan Berbudaya Lingkungan Hidup (Gerakan PBLHS) dapat terlaksana dengan baik. Tindakan bersama dilakukan oleh lingkungan sekolah secara sadar, sukarela, dan berkelanjutan dalam membangun perilaku yang peduli lingkungan hidup menjadi suatu

gebrakan PBLHS. (Rokhmayanti, R. dkk, 2022).

Anak berumur 6 hingga 12 tahun merupakan waktu yang tepat dalam membentuk pola hidup sehat. Usia ini dipilih karena sering menghadapi masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan serta prestasi belajar. Usia sekolah merupakan waktu yang tepat dalam membentuk perilaku anak. Menjadi penerus bangsa memerlukan pembinaan kesehatan sehingga semakin tertanam perilaku baik dalam kehidupan anak sekolah. Sekolah dasar menjadi tempat prioritas dalam menanamkan PHBS pada anak (Salim et al., 2021).

PHBS merupakan manifestasi dari kenyataan hidup manusia dengan menjalankan prinsip proses pembelajaran, sehingga perilaku hidup sehat akan berproses setiap hari dalam sekolah, keluarga, dan masyarakat. Melalui proses pembelajaran, wawasan akan berkembang, sehingga siswa mampu mengambil makna atas peristiwa dalam hidupnya serta diharapkan mampu mensosialisasikan dan mengamalkan cara hidup yang sehat (Hasyim H., Purnomo, M. E., & Adhitya, B. B, 2022).

UPT SPF SD Negeri 101900 Lubuk Pakam dipilih menjadi tempat pengabdian masyarakat karena berperan penting dalam menghasilkan perubahan pada siswa-siswi. Selain memahami ilmu untuk PHBS, Namun mereka juga harus dapat mempraktekkan tindakan yang sudah di ajarkan, karena mereka memiliki potensi yang besar untuk membagi info mengenai PHBS di area sekitarnya. Pendekatan partisipatif yang menyertakan siswa, pengajar, dan tenaga kesehatan diperlukan dalam kegiatan sosialisasi ini.

Pola hidup bersih dan sehat merupakan fokus dalam mengatasi beragam gangguan Kesehatan anak. Anak-anak menjadi rawan terkena penyakit seperti diare, kecacingan dan lainnya. Masalah ini timbul dikarenakan kurangnya informasi dan pengetahuan tentang PHBS. (Madanih Rahmawati, Syahnas Dwi Anjari, 2019).

2. Metode

Metode ceramah melalui pendekatan PHBS dipilih terhadap murid kelas 4,5 dan 6. Dalam prosesnya, PkM ini juga menggunakan media berupa leaflet. Kegiatan dilakukan pada 30 April 2024, dimana tim PKM akan mendemonstrasikan mengenai praktik cuci tangan 5 langkah melalui 5 tahap. Pre-test diberikan di awal sebelum penyuluhan, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan murid SD Negeri 101900 tentang PHBS. Pada akhir kegiatan, juga akan dilakukan post-test untuk memperoleh besar peningkatan pengetahuan peserta terhadap materi PkM. Kegiatan edukasi dan penyuluhan kepada murid-murid SD Negeri 101900 Lubuk Pakam dimulai dengan:

a. Tahap observasi

Pengabdian PkM mengamati tempat dan peserta PkM tentang PHBS. Setelah memahami materi tentang PHBS, kemudian menggali info tentang perilaku hidup bersih dan sehat dapat diterapkan di sekolah atau lingkungan tempat tinggal masing-masing. Tim PkM meminta izin kepada pimpinan sekolah untuk melakukan PkM.

b. Tahap Pelaksanaan

Tim PkM melakukan sosialisasi dan edukasi tentang PHBS, termasuk definisi,

manfaat hidup sehat, cara menerapkan hidup sehat, serta dampak dari tidak melakukan hidup sehat. Terakhir, melakukan diskusi dan evaluasi, yang mana murid-murid diizinkan bertanya terkait materi yang belum dimengerti, termasuk Langkah dan Tindakan melakukan PHBS. Demikian sebaliknya, tim PkM juga bertanya untuk mengkaji pengetahuan murid-murid.

c. Media ajar

Media ajar berupa leaflet, yang mana diharapkan ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman dari murid-murid SD Negeri 101900 Lubuk Pakam agar sehingga bersemangat dalam kegiatan belajar-mengajar dalam meraih prestasi belajar. Penerapan PHBS dilakukan seluruh pihak sekolah selama 1 minggu. Penerapan berupa menempelkan gambar indikator PHBS, membuang sampah sesuai dengan jenisnya, cuci tangan sebelum dan sesudah aktivitas, Olahraga, membersihkan kamar mandi dan pemberian bubuk abate pada bak kamar mandi (Sari, D.L. dkk, 2013 dalam Kusuma, E dkk, 2023).

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan sosialisasi dan penyuluhan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah SD Negeri 101900 Lubuk Pakam menunjukkan respons positif dari murid-murid kelas 4, 5 dan 6 SD. Sebagian besar siswa telah mengalami peningkatan pengetahuan tentang PHBS dan mampu mereview dengan contoh mencuci tangan dan menggosok gigi. Hasil *pretest* dan *posttest* responden murid SD Negeri 101900 Lubuk Pakam kelas 4,5 dan 6 ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Pre dan Post-test

NO	Tingkat Pengetahuan	Nilai Pretest	Persentase	Nilai Posttest	Persentase
1	Tinggi	25	25	55	55
2	Sedang	30	30	35	35
3	Rendah	45	45	10	10
Total		100	100	100	100

Peserta pada level pengetahuan rendah sebanyak 45% turun menjadi

10% saja. Hal Ini membuktikan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan.

Received: 17 June 2024 :: Accepted: 28 June 2024 :: Published: 30 June 2024

Peserta pada level pengetahuan sedang naik dari 30% menjadi 35%. Sementara yang berpengetahuan tinggi dari 25% menjadi 55%. Sebelum sosialisasi dan penyuluhan, banyak siswa yang terbatas pengetahuannya tentang PHBS. Ketika mengikuti terjadi kenaikan pemahaman tentang PHBS.

Peserta mampu bertindak dengan tepat dan waktu menjadi optimal. Perubahan ini mencegah terjadinya banyak penyakit menular. Peningkatan

pemahaman tentang perilaku PHBS di antara murid-murid SD Negeri 101900 Lubuk Pakam. Mekanisme PHBS memungkinkan siswa memahami pentingnya melakukan perilaku PHBS. Interaksi melalui diskusi dan pertanyaan, menciptakan wadah bagi murid-murid dalam mengkaji edukasi yang mungkin masih belum mereka pahami.

Berikut ditampilkan serangkaian aktivitas dan hasil kegiatan PKM yang ditunjukkan pada gambar 1.



Gambar 1. Proses dan Hasil PKM

Gambar 1 menunjukkan bahwa proses PKM telah berjalan dengan baik, dimana kegiatan PKM diawali melalui pembukaan, proses kegiatan menanggapi, proses edukasi dan penyuluhan, kegiatan edukasi dan penyuluhan, pemberian reward, proses review ulang, dan penutup.

Edukasi ini membuat murid-murid sadar tentang akibat penyakit menular. Para murid mampu menghubungkan antara PHBS dengan risiko kesehatan, menunjukkan terjadinya perubahan pandangan yang lebih besar (Dinata et al. 2021).

Keikutsertaan murid dalam kegiatan PKM ini membuktikan bahwa mereka mampu menerapkan ilmu yang diperoleh. Pemahaman mengenai perilaku PHBS yang tepat, waktu Tindakan perilaku hidup sehat. Ini

menciptakan harapan bahwa murid-murid SD Negeri 101900 Lubuk Pakam dapat berperilaku yang positif dalam hal menjaga kebersihan.

4. Kesimpulan

Kegiatan edukasi dan penyuluhan ini dilakukan pada murid-murid SD Negeri 101900 Lubuk Pakam yang memiliki pemahaman yang lebih tentang perilaku PHBS. Edukasi ini diyakini sangat tepat untuk diadakan karena siswa-siswi sangat antusias dalam kegiatan ini. Oleh karena itu, anak lebih mudah diajarkan tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan adanya edukasi kesehatan ini terjadi peningkatan pemahaman pengetahuan yang telah dibuktikan melalui hasil dari kegiatan yakni terjadi peningkatan

Received: 17 June 2024 :: Accepted: 28 June 2024 :: Published: 30 June 2024

dimana sebelumnya banyak murid yang mengalami tingkat pemahaman yang kurang mengenai PHBS di sekolah menjadi lebih banyak meningkat dengan tingkat pemahaman yang baik pada murid SD Negeri 101900 Lubuk Pakam. Diharapkan Edukasi tentang PHBS (Perilaku hidup sehat dan bersih) dapat menambah pengetahuan murid-murid kelas 4,5,6 SD Negeri 101900 Lubuk Pakam. juga dapat diterapkan perilaku hidup sehat di kegiatan sehari-hari baik di sekolah ataupun di rumah masing-masing.

5. Ucapan Terima Kasih

PkM ini terlaksana dengan baik atas dukungan dari beberapa pihak, maka pengabdian PkM berterima kasih kepada Kepala sekolah SD Negeri 101900 Lubuk Pakam yang telah berpartisipasi sebagai mitra PkM dan LPPM Inkes Medistra yang membantu dalam pengurusan izin.

6. Daftar Pustaka

- Hasyim, H., Purnomo, M. E., & Adhitya, B. B. (2022). Community Empowerment To Improve Clean And Healthy Living Behavior [Chlb]: An Action Research. 358–364.
- Kusuma, E dkk, 2023, Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Di Wilayah Pesisir Kota Pasuruan. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), P-ISSN:2615-0921E-ISSN:2622-6030 VOLUME6 NOMOR 9 TAHUN 2023] HAL3522-3533
- Madanih Rahmawati, Syahnas Dwi Anjari, A. M. (2019) 'Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan 7 langkah cara mencuci tangan yang efektif di sekolah paud mawar kelurahan sawah baru, ciputat , tanggerang selatan', Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, (September).
- Muchtar, F ,dkk, 2023. Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs)

Pada Siswa Sd Negeri 9 Moramo, Desa Ranooha Raya, Kecamatan Moramo, Kabupaten Konawe Selatan. Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat). Vol. 1, No. 4, Agustus 2023. E-ISSN 2985-3346

- Rokhmayanti, R. dkk, 2022. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sekolah Sebagai Salah Satu Wujud Gerakan Peduli dan Berbudaya Lingkungan Hidup (PBLHS). Vol. 2, No. 1, Desember, page 50-56. ISSN: 2809-123X (Online).10.35584/reinforcementanddevelopmentjournal.v2i1.122.
- Salim, M. F., Syairaji, M., Santoso, D. B., Pramono, A. E., Fararid, N., & Askar. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Samigaluh Kulonprogo. Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat, 4(1), 19–2.