

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Kelas III SDN Kota Baru IX

Fenty Nur Aisyah^{1*}, Risma Yanti², Eva Lesmana³, Ade Irma Apriyanti⁴, Yosi Gumala⁵, Yohamintin⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

*fentynur30@gmail.com, yosi.gumala@dsn.ubharajaya.ac.id

Dikirim:3 Januari 2025

Diterima:27 Januari 2025

DiPublikasikan:28 Februari 2025

Abstrak

Rendahnya tingkat penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) masih menjadi permasalahan di masyarakat, karena berkontribusi pada rendahnya derajat kesehatan di Indonesia dan menurunnya kualitas hidup sumber daya manusia. Salah satu langkah strategis untuk mengatasi hal ini adalah membiasakan PHBS sejak usia dini dengan memberikan edukasi kepada siswa sekolah dasar mengenai pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan sebagai bagian dari pola hidup sehari-hari. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada seluruh siswa kelas III di SD Negeri Kota Baru IX. Materi yang disampaikan mencakup definisi PHBS, pentingnya penerapan PHBS, manfaat yang terkandung di dalamnya, serta penekanan pada prosedur yang benar dalam mencuci tangan dan menggosok gigi. Setelah sesi sosialisasi, siswa melakukan praktik langsung untuk mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar, dengan pendampingan dari mahasiswa KKN. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa telah berkomitmen untuk mengubah kebiasaan mereka ke arah perilaku hidup bersih dan sehat, melalui mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun, serta menggosok gigi dengan teknik yang sesuai.

Kata kunci: Penyuluhan; PHBS; Sekolah Dasar.

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia yang berkualitas adalah individu yang memiliki kesehatan fisik, mental, dan sosial yang baik serta mampu mencapai tingkat produktivitas yang optimal (Adisaputro, 2020). Untuk mencapainya, diperlukan upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara berkesinambungan yang dimulai sejak masa kehamilan, masa balita, usia sekolah, hingga usia lanjut (Sulaiman, 2021). Kesehatan merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia, karena kondisi tubuh yang sehat memungkinkan individu untuk beraktivitas dengan optimal serta berkontribusi secara positif bagi orang lain melalui berbagai tindakan yang bermanfaat (Ryadi, 2016). Untuk mencapai kehidupan yang sehat, setiap individu perlu menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah serangkaian perilaku kesehatan yang dilakukan secara sadar, sehingga setiap individu dapat mandiri dalam menjaga kesehatan diri serta berkontribusi aktif dalam berbagai kegiatan kesehatan di masyarakat (Karo, 2021). Secara sederhana, PHBS merujuk pada serangkaian perilaku kesehatan yang dilakukan secara sadar oleh individu tanpa adanya paksaan (Sitorus & Hidayat, 2020). Rendahnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat berdampak pada menurunnya tingkat kesehatan masyarakat Indonesia, yang pada gilirannya berpengaruh negatif terhadap kualitas hidup sumber daya manusia (Fajarwati et al., 2023). Oleh karena itu, penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi salah satu aspek krusial yang perlu diwujudkan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Fajarwati et al., 2023).

Lingkungan sekolah merupakan salah satu komponen penting dalam penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang perlu mendapat perhatian khusus dalam pelaksanaannya (Hamidah et al., 2024). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah menjadi kebutuhan yang sangat penting, mengingat munculnya berbagai penyakit yang kerap menyerang anak usia sekolah (6–12 tahun), seperti cacingan, diare, gangguan gigi, penyakit kulit, gizi buruk, dan lainnya (Fajarwati et al., 2023). Anak usia sekolah termasuk dalam kelompok usia kritis, karena pada tahap ini individu lebih rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan (Parlaungan et al., 2023). Masalah kesehatan pada anak usia sekolah bersifat kompleks dan beragam, yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang kebersihan diri. Pemahaman anak sekolah mengenai cara menjaga kebersihan dan kesehatan diri merupakan indikator penting dalam memenuhi kriteria Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah (Tumiwa, 2019).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah merupakan implementasi prosedur kesehatan tertentu yang melibatkan pemberdayaan guru, siswa, dan masyarakat sekitar. Mereka diharapkan mengadopsi pola hidup sehat guna menciptakan lingkungan sekolah yang bersih, sehat, dan mendukung kesehatan secara menyeluruh (Nurfadillah, 2020). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa melalui berbagai stimulasi berupa penguatan kebiasaan menjaga kebersihan. Langkah-langkah yang diterapkan meliputi mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun, menggosok gigi dengan benar, mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan toilet yang bersih dan layak, rutin berolahraga secara teratur dan terukur, memelihara kebersihan tubuh seperti kuku, rambut, dan gigi, serta membuang sampah pada tempat yang telah disediakan (Indiani et al., 2022).

Untuk mewujudkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah, diperlukan upaya khusus untuk meningkatkan kesadaran diri siswa yang didukung oleh ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai. Siswa merupakan sasaran yang tepat dalam upaya perubahan perilaku, peningkatan pengetahuan, dan pembiasaan hidup sehat. Selain itu, siswa berada pada kelompok usia yang rentan terhadap masalah kesehatan, yang dapat berdampak negatif pada proses pembelajaran, perkembangan pribadi, serta pencapaian prestasi akademik mereka (Muhani et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka sosialisasi terkait penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada siswa penting

diimplementasikan guna menciptakan dan meningkatkan kesadaran serta pengetahuan siswa dalam mengimplementasikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungannya. Sosialisasi ini dilakukan pada siswa kelas III SDN Kota Baru IX, Kota Bekasi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dikemas dalam bentuk penyuluhan atau sosialisasi terkait Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang dilakukan oleh mahasiswa dan merupakan bagian dari Program Kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) Kelompok IV Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya tahun 2024. Pengabdian ini dilaksanakan di SDN Kota Baru IX Kota Bekasi dengan peserta pengabdian yaitu seluruh siswa kelas III SDN Kota Baru IX yang terdiri dari kelas III A, III B dan III C.

Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan dalam 2 tahapan, yaitu: a) Tahap Persiapan, yang meliputi menganalisis keadaan dan kebutuhan sekolah, berkoordinasi terkait pelaksanaan kegiatan dengan mitra sekolah dan merencanakan kegiatan yang meliputi persiapan materi sosialisasi. b) Tahap Pelaksanaan, kegiatan dilaksanakan pada tanggal 29 Oktober 2024 yang terdiri dari 2 sesi kegiatan. Sesi pertama yaitu penyuluhan atau sosialisasi oleh mahasiswa KKN kepada peserta pengabdian terkait Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Materi yang disosialisasikan yaitu pentingnya menjaga kebersihan diri yang meliputi cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar. Sosialisasi dilakukan di ruang kelas dengan bantuan proyektor sebagai media penyampaian materi. Sesi kedua yaitu praktik mencuci tangan dan menggosok gigi secara langsung dengan baik dan benar di lapangan sekolah dengan pendampingan mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah merupakan upaya pemberdayaan siswa, guru, dan masyarakat di lingkungan sekolah untuk meningkatkan pengetahuan, kemauan, dan kemampuan mereka dalam mempraktikkan perilaku sehat serta berperan aktif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat (Fajarwati et al., 2023). Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SDN Kota Baru IX, Kota Bekasi dengan peserta pengabdian yaitu seluruh siswa kelas III SDN Kota Baru IX.

Secara keseluruhan, pengabdian yang telah dilakukan berjalan dengan baik dan lancar berkat kerjasama berbagai pihak, antara lain pihak sekolah, dosen pembimbing lapangan, anggota kelompok IV dan utamanya peserta pengabdian yaitu siswa kelas III yang kondusif dan berantusias mengikuti kegiatan mulai dari penyampaian materi, praktik mencuci tangan dan menggosok gigi hingga kegiatan penutup. Berdasarkan pengabdian yang telah dilakukan, siswa mengaku bahwa mereka telah memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan akan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Pengabdian ini dilaksanakan dengan 2 tahapan yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, terdapat beberapa kegiatan yang dilakukan agar pengabdian yang akan dilaksanakan dapat terimplementasi dengan baik. Adapun beberapa hal yang dipersiapkan adalah sebagai berikut: (1) Menganalisis keadaan dan kebutuhan sekolah, (2) Berkoordinasi dengan mitra sekolah, dalam hal ini yaitu kepala SDN Kota Baru IX untuk meminta izin terkait pelaksanaan kegiatan yang meliputi waktu kegiatan dan peserta kegiatan, (3) Membuat materi sosialisasi terkait PHBS dalam bentuk slide presentasi, (4) Mempersiapkan media sosialisasi yang terdiri atas sabun cuci tangan dan pasta gigi, (4) Menyusun susunan acara, menentukan pembawa acara, narasumber dokumentasi serta pihak lain yang terlibat, (5) Mempersiapkan semua perlengkapan yang dibutuhkan saat sosialisasi berupa ruang kelas, proyektor dan pengeras suara.



Gambar 1. Koordinasi dengan Kepala SDN Kota Baru IX

Salah satu tahap persiapan pengabdian yaitu berkoordinasi dengan mitra sekolah. Dalam hal ini, mahasiswa KKN meminta izin kepada Kepala SDN Kota Baru IX untuk melaksanakan kegiatan pengabdian yang meliputi bentuk kegiatan, waktu kegiatan dan peserta atau sasaran kegiatan yang akan diikuti sertakan.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Selasa, 29 Oktober 2024 pukul 08.00 – 09.30 WIB di SDN Kota Baru IX dengan sasaran kegiatan yaitu seluruh siswa kelas III SDN kota Baru IX. Pelaksanaan pengabdian terdiri dari 2 sesi, sesi pertama yaitu sosialisasi terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang meliputi pemaparan materi terkait cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar sekaligus peragaan secara langsung oleh mahasiswa KKN dan tanya jawab dengan siswa. Sesi kedua yaitu praktik mencuci tangan dan menggosok gigi oleh seluruh siswa di lapangan sekolah dengan pendampingan mahasiswa KKN.



Gambar 2. Sosialisasi PHBS

Sosialisasi PHBS diawali dengan sesi pemaparan materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) oleh mahasiswa KKN. Materi yang disampaikan meliputi pengertian PHBS, pentingnya PHBS, manfaat PHBS, langkah-langkah mencuci tangan dengan baik dan benar, dan langkah-langkah menggosok gigi dengan baik dan benar. Pemateri juga memperagakan terkait bagaimana cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar. Setelah pemaparan materi, siswa diberikan kesempatan untuk bertanya terkait materi yang telah disampaikan.



Gambar 3. Praktik mencuci tangan dengan baik dan benar

Setelah sosialisasi dilakukan, siswa melaksanakan praktik penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu mencuci tangan dengan baik dan benar. Praktik mencuci tangan dilakukan dengan air yang mengalir, menggunakan sabun dan dengan pendampingan mahasiswa KKN. Berdasarkan hasil pengamatan, siswa telah mampu menerapkan cara mencuci tangan dengan baik dan benar sesuai dengan materi sosialisasi yang disampaikan.



Gambar 4. Praktik menggosok gigi dengan baik dan benar

Selain praktik mencuci tangan, siswa juga praktik menggosok gigi dengan baik dan benar. Kegiatan ini dilaksanakan di lapangan sekolah dengan pendampingan mahasiswa KKN. Berdasarkan hasil pengamatan, siswa telah mampu menerapkan cara menggosok gigi dengan baik dan benar sesuai dengan materi sosialisasi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari cara siswa menggunakan pasta gigi yang tidak berlebihan dan menggosok gigi sesuai dengan cara yang benar.

Mencuci Tangan dengan Air Mengalir dan Sabun

Siswa diberikan edukasi mengenai pentingnya mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun sebagai upaya pencegahan berbagai penyakit, seperti diare, kolera, disentri, tifus, cacangan, penyakit kulit, hepatitis, dan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA). Mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun, sesuai rekomendasi World Health Organization (WHO), diketahui efektif menghilangkan kotoran dan lemak yang mengandung patogen.

Siswa diharapkan dapat melaksanakan kebiasaan ini pada waktu-waktu tertentu, seperti sebelum makan, setelah beraktivitas di luar ruangan, setelah bersalaman, usai bersin atau batuk, setelah menyentuh hewan, dan setelah menggunakan toilet. Kegiatan ini disosialisasikan sebagai langkah untuk membentuk perilaku hidup sehat sejak dini. Dalam rangka mendukung pelaksanaan kebiasaan tersebut, pihak sekolah telah menyediakan fasilitas khusus untuk Cuci Tangan Pakai Sabun sebagai bagian dari upaya preventif kesehatan.

Menggosok Gigi dengan Baik dan Benar

Siswa diberikan pemahaman mengenai pentingnya membiasakan menggosok gigi secara teratur sebagai upaya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Menggunakan pasta gigi yang mengandung fluoride secukupnya dengan teknik menyikat yang tepat dapat mencegah berbagai masalah kesehatan, seperti karies gigi, gingivitis, dan halitosis. Siswa disarankan untuk menggosok gigi setidaknya dua kali sehari, yaitu setelah sarapan dan sebelum tidur malam, serta setelah mengonsumsi makanan atau minuman manis. Pelatihan mengenai teknik menggosok gigi yang benar, termasuk gerakan menyikat memutar dan mencakup seluruh permukaan gigi, diberikan untuk memastikan efektivitas dalam membersihkan plak dan sisa makanan.

Sosialisasi dan praktik ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut sejak dini sebagai bagian integral dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

SIMPULAN

Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah merupakan langkah strategis dalam menciptakan sekolah yang bersih dan sehat, sekaligus melindungi seluruh warga sekolah dari berbagai penyakit menular. Penerapan PHBS sejak dini pada anak-anak tidak hanya meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan motivasi belajar mereka, yang pada akhirnya berdampak positif pada prestasi akademik siswa. Hal ini juga dapat meningkatkan citra positif sekolah sebagai institusi yang tidak hanya unggul secara akademis, tetapi juga peduli terhadap kesehatan seluruh sumber dayanya, sehingga mampu menjadi teladan sebagai sekolah sehat bagi wilayah lain. Oleh karena itu, pembiasaan PHBS pada siswa sekolah dasar perlu dilakukan secara konsisten dan berkesinambungan. Keberhasilan program ini membutuhkan kolaborasi dari berbagai pihak, khususnya dukungan sekolah dalam menyediakan sarana dan prasarana yang higienis serta peran orang tua dalam melanjutkan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Terima kasih kepada Mitra Sekolah, yaitu SDN Kota Baru IX, siswa kelas III SDN Kota Baru IX sebagai peserta kegiatan, Dosen Pembimbing Lapangan, serta mahasiswa Kelompok IV Kuliah Kerja Nyata Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana berkat dukungan moril dan materil dari semua pihak yang telah disebutkan, hingga artikel ini diterbitkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisaputro, S. E. (2020). Pengembangan Sumber Daya Manusia Di Era Milenial Membentuk Manusia Bermartabat. *J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam*, 1(1).
- Fajarwati, N. K., Susilawati, E., Fashohah, R., Fiqhiyyah, S., Aulia, F., & Susilawati. (2023). Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Rw 04 Desa Ujung Tebu. *Prosiding Seminar Umum Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 266–272. <https://doi.org/10.46306/seumpama.v1i2>
- Hamidah, T. N., Santoso, M., Claudia, C., Silaen, B., Hasanah, S. F., Zaini, A., Pramana, A., Sulistiawati, P., & Ningrum, F. E. (2024). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD dan SMP Kecamatan Kapuas Tengah. *Diteksi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 53–62.
- Indiani, S. A., Rahmawati, A. P., Anggraeni, D. S., Fitriyanti, F., & Silviana, R. F. (2022). Edukasi Enam Langkah Mencuci Tangan Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Negeriku*, 2(01), 21–27.
- Karo, M. B. (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas*.

- Muhani, N., Febriani, C. A., Yanti, D. E., Rahmah, A., Rafika, E., Sari, A., Yusuf, G. G., Rudi, R. O., Pratiwi, Y. A., & Masyarakat, K. (2022). Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Tatanan Sekolah Di Sdn 01 Langkapura. In *Journal of Community Services in Humanities and Social Sciences* (Vol. 4, Issue 1).
- Nurfadillah, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (New Normal). *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–5.
- Parlaungan, J., Loihala, M., Tambunan, S. G. P., Mensen, R., & Tarmani, R. S. A. (2023). *Pendidikan Kesehatan melalui 8 (Delapan) Pesan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Guru TK/PAUD*. Penerbit NEM.
- Ryadi, A. L. S. (2016). *Ilmu kesehatan masyarakat*. Penerbit Andi.
- Sitorus, S. H., & Hidayat, R. (2020). Berdaya di era pandemi: peran corporate social responsibility dalam penanggulangan covid-19. *Journal of Social Development Studies*, 1(2), 37–48.
- Sulaiman, E. S. (2021). *Manajemen kesehatan: Teori dan praktik di puskesmas*. Ugm Press.
- Tumiwa, F. F. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Kelas V Dan Vi Di Sd Negeri Siniyung Kecamatan Dumoga Timur. *Graha Medika Nursing Journal*, 2(1), 10–18.