



**Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)
Universitas Aisyah Pringsewu**

Journal Homepage

<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi/>



PENDIDIKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SEKOLAH

Riona Sanjaya¹, Yetty Dwi Fara², Yona Desni Sagita³

*^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Prrogram Sarjana Terapan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia*

E-mail : rionasanjaya@aisyahuniversity.ac.id

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Derajat kesehatan sendiri tidak hanya ditentukan oleh pelayanan kesehatan, tetapi justru lebih dominan yaitu kondisi lingkungan dan perilaku kesehatan. Sekolah merupakan institusi pendidikan yang menjadi target PHBS, hal ini disebabkan karena terdapatnya banyak data yang menampilkan bahwa sebagian besar penyakit yang sering diderita anak usia sekolah (usia 6–10) ternyata berkaitan dengan PHBS. Kegiatan pendidikan PHBS di sekolah memberikan manfaat peningkatan pengetahuan tentang PHBS, sehingga diharapkan dapat dipraktikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: *PHBS, Anak, Sekolah*

1. PENDAHULUAN

Salah satu unsur penting dalam upaya peningkatan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) bangsa Indonesia adalah derajat kesehatan. Derajat kesehatan sendiri tidak hanya ditentukan oleh pelayanan kesehatan, tetapi justru lebih dominan yaitu kondisi lingkungan dan perilaku kesehatan. Upaya untuk mengubah perilaku masyarakat agar mendukung peningkatan derajat kesehatan dilakukan melalui program pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri secara mandiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. (Kemenkes RI, 2011)

Evaluasi keberhasilan pembinaan PHBS dilakukan dengan melihat indikator PHBS di tatanan rumah tangga. Namun karena tatanan rumah tangga saling terkait dengan tatanan lain, maka pembinaan PHBS tidak hanya dilaksanakan di tatanan rumah tangga, melainkan juga di tatanan institusi Pendidikan, tatanan tempat kerja, tempat umum, dan tatanan fasilitas kesehatan. PHBS di institusi Pendidikan seperti kampus, sekolah atau pesantren, sasaran primer harus mempraktikkan perilaku yang dapat menciptakan institusi Pendidikan ber-PHBS, antara lain mencuci tangan menggunakan sabun, membuang sampah ditempat sampah, tidak meludah disembarang tempat, dan mengkonsumsi jajanan sehat. (Kemenkes RI, 2011) Penelitian menyebutkan terdapat hubungan antara konsumsi makanan jajanan tidak sehat dengan diare pada anak. (Gultom, Onibala, & Bidjuni, 2018)

Sekolah merupakan institusi pendidikan yang menjadi target PHBS, sehingga penerapan perilaku tersebut menjadi lebih baik. Hal ini disebabkan karena terdapatnya banyak data yang menampilkan bahwa sebagian besar penyakit yang sering diderita anak usia sekolah (usia 6–10) ternyata berkaitan dengan

PHBS. (Lina, 2017) Salah satu penyakit yang rawan diderita anak usia sekolah adalah diare. Berdasarkan data laporan rutin program, dalam Buletin situasi diare di Indonesia, diare dan gastroenteritis merupakan penyakit urutan pertama yang menyebabkan pasien dirawat inap dirumah sakit. Upaya untuk mencegah diare di lingkungan sekolah antara lain dengan menghindari makanan dan minuman yang tidak bersih (jajan sembarangan), dan mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih sebelum makan dan sesudah buang air besar. (Kementrian Kesehatan, 2011)

Masalah kebersihan yang masih banyak dialami oleh siswa SD yaitu, masalah pada gigi sebanyak 86%, tidak bisa potong kuku sebanyak 53%, tidak bisa menggosok gigi sebanyak 42% dan tidak mencuci tangan sebelum makan sebanyak 8%. Sedangkan penyakit yang banyak diderita oleh siswa SD yaitu penyakit cacangan sebesar 60-80%, dan caries gigi sebanyak 74,4%. Oleh sebab itu, untuk mengatasi masalah tersebut perlu adanya upaya secara komprehensif dari berbagai sektor. (Kementrian Kesehatan, 2013) Anak-anak yang kurang bugar, tidak sehat, atau tidak peduli dengan PHBS memiliki hambatan dalam proses kegiatan belajar dan mengajar, seperti mengalami kesulitan untuk fokus atau berkonsentrasi dalam menerima materi, merasa mengantuk, sering merasa tidak mampu selesaikan tugas di rumah mereka dengan alasan sakit. (Butarbutar, 2019)

Berdasarkan permasalahan tersebut, dianjurkan setiap siswa di sekolah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, diantaranya :

- Observasi tempat pelaksanaan kegiatan
- Penawaran proposal kegiatan
- Konsultasi dengan guru wali kelas
- Menentukan permasalahan

- Menentukan topik dan metode penyuluhan
- Persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan

Kegiatan ini dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini telah diusahakan untu dibuat menarik, agar para siswa tertarik untuk mengikuti kegiatan dengan seksama. Materi yang disampaikan untuk Pendidikan kesehatan ini dipilih dari permasalahan yang ada di Sekolah Dasar Negeri 06 Wonodadi Gadingrejo dan sesuai dengan daya tangkap anak Sekolah Dasar terhadap materi yang disampaikan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui pemutaran video, ceramah, praktik dan diskusi serta tanya jawab.



Gambar 1. Pengabmas di SD 6 Wonodadi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 6 Wonodadi yang terletak di Desa Wonodadi Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Lampung.

Hasil pra survey tentang pengetahuan PHBS

Table 3.1

Distribusi Frekuensi Pengetahuan

No	Pengetahuan	Presentase
1	Baik	42%
2	Kurang baik	58%
	Jumlah	100%

Kegiatan dilaksanakan tidak hanya dengan ceramah namun juga dengan pemutaran video, praktik langsung serta diskusi dan tanya jawab. Pemutaran video cara mencuci tangan yang baik dan benar dalam kegiatan ini dilakukan untuk menarik perhatian siswa dan meningkatkan pemahamannya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Aeni (2015) tentang Pengaruh Pendidikan kesehatan dengan metode pemutaran video tentang PHBS cuci tangan terhadap pengetahuan dan sikap, yang menyatakan bahwa ada pengaruh Pendidikan kesehatan dengan metode pemutaran video terhadap pengetahuan siswa tentang PHBS cuci tangan. Media yang digunakan dalam pembelajaran dapat membentuk pengalaman yang nyata pada sasaran pembelajaran. Pemberian informasi bertujuan meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran yang pada akhirnya orang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu.(Aeni, Beniarti, & Warsito, 2015)

Dalam penyelenggaraan proses belajar anak Sekolah Dasar supaya kegiatan dapat berjalan dengan baik serta menyenangkan bagi anak Sekolah Dasar maka kita harus mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan bagi anak dalam proses pemberian indikator anak agar mampu dalam menerima pelajaran, sehingga muncul rasa percaya diri dan membentuk citra diri yang positif dalam suasana yang menyenangkan.(Makmur, Sujana, & Kinasih, 2017)

Hasil dari kegiatan ini yaitu didapatkan peningkatan pemahaman siswa tentang PHBS di sekolah diantaranya :

- Mencuci tangan. Mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun merupakan salah satu cara pencegahan dan perlindungan diri terhadap kuman penyakit. Air bersih yang mengalir akan membuang kuman – kuman yang ada pada tangan yang kotor, sedangkan sabun selain membersihkan kotoran juga dapat

membunuh kuman yang ada ditangan. Mencuci tangan menggunakan sabun ketika sebelum dan sesudah makan, setelah buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB) serta sebelum dan setelah melakukan pekerjaan akan sangat efektif menjaga kesehatan tubuh serta mencegah penyebaran penyakit melalui virus dan bakteri yang tak tampak oleh mata yang menempel ditangan.(Taryatman, 2016)



Gambar 2. Siswa Mencuci Tangan

- b. Mengonsumsi makanan sehat. Konsumsi makanan sehat merupakan suatu keharusan, terutama bagi anak usia sekolah yang berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Untuk mendukung kegiatan berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah haruslah terdapat kantin yang memenuhi syarat kesehatan, adanya pembinaan dan komitmen dari kepala sekolah dan guru terhadap pengelola kantin sekolah. Hal itu merupakan hal yang sangat diperlukan agar pengelola kantin sekolah dapat menyediakan lebih banyak jajanan yang bersih dan sehat, sehingga membuat tubuh sehat dan kuat, angka absensi peserta didik menurun, dan proses belajar berjalan dengan baik. Mengonsumsi makanan

sehat merupakan bagian dari nilai karakter hidup sehat.(Taryatman, 2016)

- c. Menggosok gigi dengan baik dan benar. Cara menggosok gigi merupakan satu lagi faktor yang memainkan peranan penting dalam menentukan timbulnya karies gigi, setelah dilakukan penyuluhan dan pemutaran video cara menggosok gigi yang benar, beberapa siswa sudah menggosok gigi dengan cara yang benar pada bagian gigi depan (seri dan taring) permukaan luar dengan gerakan naik turun dan gigi belakang (geraham) permukaan atas dengan gerakan maju mundur. Gigi depan (seri dan taring) permukaan dalam dengan gerakan mengungkit, gigi belakang (geraham) permukaan luar dengan gerakan memutar, gigi belakang (geraham) permukaan dalam dengan gerakan mengungkit. Menggosok gigi dengan pergerakan yang benar menyebabkan plak dibersihkan secara lebih efektif dan menghalang dari terjadinya karies pada gigi.(Prasada, 2016)



Gambar 3.Siswa Mengosok Gigi

Pentingnya mengintegrasikan Pendidikan kesehatan tentang PHBS dilingkungan sekolah tanpa memandang tingkat kelas untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang PBHS, hal ini didasari penelitian yang dilakukan Susanto (2016) tidak ada perbedaan pengetahuan siswa terkait PHBS dalam hal mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun, membuang sampah dengan benar, jajanan sehat dan membrantas jentik nyamuk pada tingkatan kelas siswa.(Susanto, Sulistyorini, Wuryaningsih, & Bahtiar, 2016)

Selain itu PHBS juga berdampak pada prestasi belajar siswa. Terdapat pengaruh signifikan antara perilaku PHBS dengan peningkatan prestasi belajar.(Butarbutar, 2019)

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah merupakan upaya untuk memberdayakan siswa, gguru dan masyarakat di lingkungan sekolah agar dapat mrmahami dan menjalani PHBS serta berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Diharapkan PHBS di sekolah dapat terlaksana semaksimal mungkin dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Diucapkan terima kasih pada pihak Sekolah yang telah memberikan kesempatan, sehingga kegiatan dapat berlangsung dengan baik. Terimakasih pada siswa dan tim anggota yang sudah ikut berpartisipasi untuk kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, Q., Beniarti, F., & Warsito, B. E. (2015). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode pemutaran video tentang phbs cuci tangan terhadap pengetahuan dan sikap. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1–5.
- Butarbutar, R. (2019). The effect of clean living behavior on the improvement of students' achievement. *Musamus Journal of Language and Literature*, 1(2), 1–9.
- Gultom, M. M. K., Onibala, F., & Bidjuni, H. (2018). Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Diare Pada Anak Di Sdn 3 Gogagoman Kecamatan Kotamobagu Barat Kota Kotamobagu. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Kemenkes RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan, R. I. (2011). Buletin jendela data dan informasi kesehatan: situasi diare di Indonesia. *Pusdatin Kemenkes RI. Jakarta*.

- Kementrian Kesehatan, R. I. (2013). Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2013. *Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- Lina, H. P. (2017). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa di SDN 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang. *Jurnal Promkes*, 4(1), 92–103.
- Makmur, M., Sujana, T., & Kinasih, A. (2017). STRATEGI PROGRAM KESEHATAN PUSKESMAS DI SEKOLAH DASAR. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 107–133.
- Prasada, I. D. G. B. D. (2016). Gambaran Perilaku Menggosok Gigi pada Siswa SD Kelas Satu dengan Karies Gigi di Wilayah Kerja Puskesmas Rendang Karangasem Bali Oktober 2014. *Intisari Sains Medis*, 6(1), 23–33.
- Susanto, T., Sulistyorini, L., Wuryaningsih, E. W., & Bahtiar, S. (2016). School health promotion: a cross-sectional study on clean and healthy living program behavior (CHLB) among Islamic Boarding Schools in Indonesia. *International Journal of Nursing Sciences*, 3(3), 291–298.
- Taryatman, T. (2016). Budaya hidup bersih dan sehat di sekolah dasar untuk membangun generasi muda yang berkarakter. *TRIHAYU: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 3(1).

