

## **PENYULUHAN TENTANG PERILAKU HIDUP SEHAT DI SDN 3 PANGGUNGREJO, KEC. SUKOHARJO, KAB. PRINGSEWU-LAMPUNG**

Rully Afrita Harlianti<sup>1</sup>, Hamid Mukhlis<sup>2</sup>, Dara Citra Malasya Fitri<sup>3</sup>, Shinta Okta Via Ningrum<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu

Email: [rullyafrita@gmail.com](mailto:rullyafrita@gmail.com)

### **Abstrak**

Perilaku hidup sehat adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi. Tujuan utama dari gerakan perilaku hidup bersih dan sehat adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses menyadarkan pemahaman yang menjadi awal dari kontribusi individu-individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat, sehingga manfaat perilaku hidup bersih dan sehat yang paling utama/secara khusus adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan. Ada lima tatanan perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat menjadi simpul untuk memulai proses menyadarkan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat yaitu perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga, perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, perilaku hidup bersih dan sehat di tempat kerja, perilaku hidup bersih dan sehat di sarana kesehatan, dan perilaku hidup bersih dan sehat di tempat umum. Sasaran dari kegiatan penyuluhan hidup sehat pada program pengabdian masyarakat ini yaitu siswa SDN 3 Panggungrejo, Sukoharjo, Pringsewu, Lampung. Hasil dari program ini supaya siswa memiliki pengetahuan mengenai perilaku hidup sehat.

**Kata kunci: Perilaku, Hidup sehat, Siswa**

## PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan usia rentan terhadap masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi proses tumbuh kembang dan prestasi belajar. Sehingga siswa merupakan sasaran utama yang harus mampu merubah perilaku dan kebiasaan hidup menjadi lebih sehat. Dengan ini perlu dilakukan pendekatan usaha kesehatan dengan cara menerapkan perilaku hidup sehat di sekolah. Perilaku hidup sehat merupakan upaya untuk memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu dan mampu mempraktikkan dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat (Aswadi, 2017). Untuk melawan penyakit tersebut hal utama yang perlu kita lakukan adalah melakukan tindakan pencegahan seperti sering cuci tangan pakai sabun, meningkatkan daya tahan tubuh, dan menerapkan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat di sarana pendidikan sudah sejak lama diumumkan oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan.

Perilaku hidup sehat adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Tujuan utama dari gerakan perilaku hidup bersih dan sehat adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses menyadarkan pemahaman yang menjadi awal dari kontribusi individu-individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat, sehingga manfaat perilaku hidup bersih dan sehat yang paling utama/secara khusus adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.

Ada lima tatanan perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat menjadi simpul untuk memulai proses menyadarkan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat, yaitu: (1) Perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga, (2) Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, (3) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tempat Kerja, (4) Perilaku hidup bersih dan sehat di sarana kesehatan, (5) Perilaku hidup bersih dan sehat di tempat umum (Moerad dkk, 2019). Perilaku hidup sehat di sekolah adalah pelaksanaan prosedur kesehatan tertentu dengan memberdayakan guru, siswa, serta masyarakat di lingkungan sekolah. Mereka diharapkan melakukan pola

hidup sehat untuk menciptakan sekolah dan lingkungan di sekitar sekolah yang sehat pula. Manfaat perilaku hidup sehat di sekolah adalah menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat. Dengan begitu, proses belajar-mengajar akan berjalan lancar, sedangkan kesehatan guru, siswa, maupun masyarakat di sekitar juga tidak terganggu.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan dengan metode ceramah untuk menjelaskan tentang materi yang akan diberikan yaitu tentang perilaku hidup sehat pada 30 peserta yaitu siswa SD Negeri 3 Panggung Rejo Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu. Penyuluhan adalah suatu kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi-informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya. Hakekatnya penyuluhan merupakan suatu kegiatan nonformal dalam rangka mengubah masyarakat menuju keadaan yang lebih baik seperti yang dicita-citakan (Notoatmodjo, 2012). Metode ceramah yaitu memberikan informasi dan pengetahuan secara lisan. Selain penyampaian materi, dilakukan diskusi dan tanya jawab. Materi yang disampaikan berkaitan dengan perilaku hidup sehat.



**Gambar 1. Penyuluhan perilaku hidup sehat**

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Secara umum langkah-langkah kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bisa dibagi dalam tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap

persiapan yang dilakukan adalah menganalisa masalah dan kebutuhan. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat mencari data dan informasi dari SD Negeri 3 Panggung Rejo. Pada tahap ini mengidentifikasi masalah dan mencari upaya untuk membantu mengatasi permasalahan yang ada pada siswa SD Negeri 3 Panggung Rejo terkait pengetahuannya tentang perilaku hidup sehat. Materi penyuluhan PHBS pada siswa SD berkaitan tentang cara mencuci tangan yang benar dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, dan memelihara kebersihan badan yaitu kuku, rambut dan gigi dan sosialisasi membuang sampah pada tempatnya. Penyuluhan merupakan serangkaian kegiatan komunikasi dengan menggunakan media dalam memberikan bantuan terhadap pengembangan potensi, yaitu fisik, emosi, sosial, sikap dan pengetahuan semaksimal mungkin sebagai upaya untuk meningkatkan atau memelihara kesehatan.

Tahap kedua yaitu pelaksanaan, yakni melakukan penyuluhan yang dilakukan selama 2 hari untuk peningkatan perilaku hidup sehat pada siswa SD Negeri 3 Panggung Rejo. Menurut Kholid (2014) pengetahuan merupakan domain terpenting bagi terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Selanjutnya tahap terakhir adalah evaluasi. Evaluasi ini dilakukan dengan meminta tanggapan siswa SD Negeri 3 Panggung Rejo atas pelaksanaan penyuluhan yang telah dilakukan. Berdasarkan tanggapan yang diberikan mengatakan bahwa pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan peningkatan perilaku hidup sehat sangat tepat untuk meningkatkan pengetahuan terkait perilaku hidup sehat.

## **KESIMPULAN**

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik penyuluhan peningkatan pengetahuan terakait perilaku hidup sehat, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Para peserta (siswa) mengikuti penyuluhan dengan kondusif.
2. Berdasarkan hasil umpan balik dari peserta, didapatkan penilaian bahwa kegiatan ini sangat relevan dengan kebutuhan siswa SD Negeri 3 Panggung Rejo.

3. Para peserta merasa mendapatkan wawasan yang lebih luas dan peningkatan pengetahuan tentang perilaku hidup sehat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aswadi, A.S., Delastara, V., dan Surahmawati, S. (2017). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa-siswi SDK Rita pada Kecamatan Kota Komba Kabupaten Manggarai Timur Propinsi Nusa Tenggara Timur. *Al-sihah: The Public Health Science Journal*.
- Kholid A. (2014) Promosi Kesehatan : Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media dan Aplikasinya untuk Mahasiswa dan Praktisi Kesehatan. Jakarta: Rajawali Pers
- Moerad, S. K., Susilowati, E., Savitri, E. D., Rai, N. G. M., Windiani, W., Suarmini, N. W., dan Widyastuti, T. (2019). Pendampingan Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini-Pos PAUD Terpadu Melati Kelurahan Medokan Ayu-Rungkut Surabaya. *Sewagati*, 3(3), 90-96.
- Notoatmodjo, S. (2017). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta