



Penyuluhan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Sekolah Dasar

Liana Indah Sari¹, Gunarmi²,

Mia Dwi Agustiani³

STIKES Guna Bangsa Yogyakarta ^{1,2,3}

e-mail: lianaindahsari10@gmail.com

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is efforts to create conditions for individuals, families, groups and communities in attitudes and behavior so that they can implement healthy living in order to maintain, maintain and improve the level of health. Elementary school age children and children also still ignore the health problems they often experience, so preventive and promotive efforts are needed so that school children have good knowledge, attitudes and PHBS actions to prevent several health problems from occurring. Counseling as a form of Health Education for school-aged children aims to increase healthy living habits so that they can be responsible for their own health and their environment and participate actively in health efforts. Community service activities are carried out in Undaan District, Kudus Regency. The target is elementary school age children at SMB Ananda on January 7 2024, a total of 17 participants. The method used is 1) conducting an assessment, 2) planning, 3) implementation, 4) evaluation, 5) follow-up plan. The result of this activity was that all elementary school children were very enthusiastic in practicing how to wash their hands with soap using six steps. Providing information about PHBS is carried out directly to students.

Keywords: *Clean and Healthy Living Behavior, Elementary School Children.*

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya-upaya dalam menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam sikap dan perilaku agar dapat menerapkan hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat Kesehatan. Anak usia sekolah dasar dan anak juga masih mengabaikan masalah Kesehatan yang sering mereka alami, sehingga dibutuhkan upaya preventif dan promotive agar anak sekolah memiliki pengetahuan, sikap dan Tindakan PHBS yang baik agar mencegah terjadinya beberapa masalah Kesehatan. Penyuluhan sebagai bentuk dari Pendidikan Kesehatan bagi anak usia sekolah bertujuan menambah kebiasaan hidup sehat agar dapat bertanggung jawab terhadap Kesehatan diri sendiri dan lingkungannya serta ikut aktif dalam usaha-usaha Kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus. Sasaran adalah anak usia Sekolah Dasar di SMB Ananda pada tanggal 7 Januari 2024 sejumlah 17 peserta. Metode yang digunakan yaitu 1) melakukan pengkajian, 2) perencanaan, 3) implementasi, 4) evaluasi, 5) rencana tindaklanjut. Hasil dari kegiatan ini adalah semua anak sekolah dasar sangat antusias dalam mempraktekkan bagaimana cara mencuci tangan pakai sabun dengan enam langkah. Pemberian informasi tentang PHBS dilaksanakan secara langsung kepada siswa.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih Sehat, Anak Sekolah Dasar.

PENDAHULUAN

Berdasarkan data WHO (2017) menyebut bahwa setiap tahun 100.000 anak Indonesia meninggal akibat diare, angka kejadian kecacangan mencapai angka 40- 60%, anemia pada anak sekolah 23,2% dan masalah karies 74,4%. Permasalahan ini muncul disebabkan karena kurangnya informasi dan pengetahuan mengenai PHBS pada anak. Anak-anak usia sekolah dasar dan bahkan anak-anak pada umumnya sering kali mengabaikan masalah kesehatan yang mungkin sering mereka alami. Hal ini dapat mengakibatkan munculnya berbagai masalah kesehatan yang bisa saja dihindari (Nurmahmudah, Puspitasari and Agustin, 2018).

Diperlukan upaya preventif dan promotif agar anak-anak di sekolah memiliki pengetahuan yang memadai, sikap yang tepat, dan tindakan yang sesuai terkait dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Salim *et al.*, 2021). Melalui pendidikan yang berkaitan dengan PHBS ini, diharapkan anak-anak dapat mencegah terjadinya beberapa masalah kesehatan yang umumnya sering terjadi, seperti penyakit infeksi saluran pernapasan, infeksi usus, atau penyakit kulit (Rahman and La Patilaiya, 2018). Upaya preventif ini tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga aspek sosial dan lingkungan. Dengan demikian, diharapkan perilaku hidup bersih dan sehat dapat menjadi bagian yang tak terpisahkan dari gaya hidup anak-anak, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan lebih sehat dan kuat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya-upaya dalam menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam sikap dan perilaku agar dapat menerapkan hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat Kesehatan (Mustar, Susanto and Bakti, 2018). Penerapan PHBS di masyarakat merupakan tanggung jawab setiap orang, yang juga menjadi tanggung jawab pemerintah kota beserta jajaran sektor terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di masyarakat agar dapat dijalankan secara efektif. Kebiasaan hidup bersih dan sehat merupakan masalah penting dan menjadi fokus dalam pencegahan timbulnya berbagai masalah Kesehatan pada anak (Puteri and Yuristin, 2021).

Permasalahan Kesehatan pada anak usia sekolah dasar masih banyak ditemukan, karena rentannya anak terhadap berbagai penyakit, terutama yang berhubungan dengan pencernaan anak seperti diare, kecacangan dan gangguan pencernaan lainnya. Penyuluhan sebagai bentuk dari Pendidikan Kesehatan bagi anak usia sekolah bertujuan menambah kebiasaan hidup sehat agar dapat bertanggung jawab terhadap Kesehatan diri sendiri dan lingkungannya serta ikut aktif dalam usaha-usaha Kesehatan. Tujuan dari Pendidikan Kesehatan sangatlah penting dalam membentuk individu yang memiliki pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip dasar dalam menjalani kehidupan yang sehat (Nasiatin and Hadi, 2019). Selain itu,

pendidikan ini bertujuan untuk menginspirasi dan membentuk sikap serta perilaku hidup sehat yang berkelanjutan. Dengan memberikan pengetahuan yang komprehensif tentang kesehatan, individu diharapkan dapat memahami pentingnya menjaga keseimbangan tubuh dan mencegah berbagai penyakit. Selain itu, melalui pendidikan kesehatan, diharapkan pula dapat dibentuk kebiasaan hidup sehat yang terinternalisasi secara baik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, individu akan lebih mampu mengambil keputusan yang tepat terkait dengan kesehatannya, serta mampu mempengaruhi lingkungan sekitarnya untuk hidup lebih sehat pula. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan menjadi pondasi penting dalam menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan berkualitas (Suprpto and Arda, 2021).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan Kegiatan penyuluhan dan latihan keterampilan dengan melibatkan peran aktif siswa, guru, orang tua, antara lain melalui penyuluhan kelompok, pemutaran kaset radio atau film, penempatan media poster, penyebaran leaflet dan membuat majalah dinding Masalah PHBS menjadi salah satu masalah kesehatan yang ditemui di SMB Ananda. Sebagian besar anak usia sekolah di SMB Ananda masih mencuci tangan hanya memakai air saja, mereka tidak menyadari pentingnya kebiasaan cuci tangan dengan sabun. Mereka hanya memandang sabun hanya untuk menghilangkan kotor dan bau.

Berdasarkan uraian tersebut, hasil koordinasi Tim Pengabdian Masyarakat dengan mitra, disepakati bahwa langkah yang perlu diambil adalah melakukan sosialisasi untuk meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini akan dilakukan melalui penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat yang ditujukan khusus untuk anak usia sekolah di Sekolah Menengah Bentukan (SMB) Ananda Desa Kutuk, Kecamatan Undaan, Kabupaten Kudus. Sosialisasi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada anak-anak tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan, serta memotivasi mereka untuk mengadopsi perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan penyuluhan ini, diharapkan anak-anak dapat memahami pentingnya mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan lingkungan, dan menerapkan prinsip-prinsip kesehatan lainnya. Dengan demikian, diharapkan tercipta lingkungan sekolah yang lebih bersih dan sehat, serta meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan anak usia sekolah di SMB Ananda Desa Kutuk.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kecamatan Undaan, Kabupaten Kudus. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah anak sekolah dasar sejumlah 17 anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 7 Januari 2024 bertempat di SMB Ananda Desa Kutuk

Kecamatan Undaan. Dalam kegiatan penyuluhan PHBS ini, metode yang digunakan yaitu 1) melakukan pengkajian, 2) Melakukan perencanaan, 3) implementasi, 4) Evaluasi, 5) Rencana tindak lanjut. Penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dimulai dengan memperkenalkan konsep dasarnya, yaitu praktik-praktik yang bertujuan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh. Materi penyuluhan mencakup penjelasan tentang kapan sebaiknya PHBS dilakukan, seperti sebelum dan setelah makan, setelah menggunakan toilet, serta saat tangan terlihat kotor. Selain itu, disampaikan pula mengenai dampak dari tidak menjalankan PHBS, seperti penyebaran penyakit dan infeksi.

Salah satu praktik PHBS yang ditekankan adalah cara mencuci tangan yang benar, termasuk langkah-langkahnya yang meliputi basahi tangan, gunakan sabun, gosok seluruh bagian tangan termasuk bagian antara jari, kuku, punggung tangan, dan pergelangan tangan, bilas hingga bersih, dan keringkan dengan handuk bersih atau kertas tisu. Setelah penyuluhan, dilakukan pula praktek langsung dengan memberikan leaflet kepada siswa untuk memperkuat pemahaman mereka. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan antusiasme tinggi dari semua anak Sekolah Dasar dalam mempraktikkan cara mencuci tangan dengan sabun sesuai dengan enam langkah yang diajarkan. Penyampaian informasi PHBS secara langsung kepada siswa merupakan langkah yang efektif dalam meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan diri, sehingga diharapkan dapat membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak usia dini.

PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan PHBS didapatkan hasil sebagai berikut: Dalam konteks yang dijelaskan pada Tabel 1, penyuluhan sebagai salah satu bentuk pendidikan kesehatan bagi anak usia sekolah memiliki tujuan yang jelas. Melalui penyuluhan, anak-anak diajak untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan membentuk kebiasaan hidup sehat. Tujuan utamanya adalah agar anak-anak mampu bertanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri serta lingkungan sekitarnya (Harahap *et al.*, 2023). Dengan memahami prinsip-prinsip hidup sehat yang diajarkan melalui penyuluhan, diharapkan anak-anak akan dapat mengambil langkah-langkah konkrit dalam menjaga kesehatan mereka sendiri dan juga ikut aktif dalam upaya-upaya kesehatan yang dilakukan di lingkungan sekitar, seperti di sekolah atau di masyarakat (Hartaty and Menga, 2022). Dengan demikian, melalui penyuluhan, anak-anak tidak hanya diberikan informasi, tetapi juga diberikan dorongan dan motivasi untuk berperan serta secara aktif dalam menjaga dan memperbaiki kesehatan, baik untuk diri mereka sendiri maupun untuk lingkungan di sekitar mereka (Rini, Purwanti and Minardo, 2022).

Tabel 1
Hasil Kegiatan

No	Hasil	Keterangan
1	Jumlah peserta yang mengikuti	17 anak
2	Materi penyuluhan dan kegiatan praktek mencuci tangan	Konsep dasar PHBS
		Pentingnya PHBS
		Penerapan PHBS
		Cuci tangan yang baik dan benar

Sumber: Data Primer, 2024

Anak usia sekolah dasar dan anak juga masih mengabaikan masalah Kesehatan yang sering mereka alami, sehingga dibutuhkan upaya preventif dan promotive. Penyuluhan sebagai bentuk dari Pendidikan Kesehatan bagi anak usia sekolah bertujuan menambah kebiasaan hidup sehat agar dapat bertanggung jawab terhadap Kesehatan diri sendiri dan lingkungannya serta ikut aktif dalam usaha-usaha Kesehatan. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Mencuci Tangan dengan Enam langkah ini diarahkan sebagai sasarannya adalah anak sekolah dasar Desa Kutuk Kecamatan Undaan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Gedung SMB Ananda Desa Kutuk, kegiatan berjalan dengan lancar tanpa adanya kendala.

Hasil kegiatan penyuluhan yaitu semua anak sekolah dasar sangat antusias dalam mempraktekkan bagaimana cara mencuci tangan pakai sabun dengan enam langkah. Dan juga anak memahami tujuan dari mencuci tangan enam langkah. Saat memberikan pemahaman dikelas anak antusias dalam menjawab setiap pertanyaan yang disampaikan penyuluh. Yang lebih menariknya lagi bahwa setiap siswa dan siswi yang mampu mempraktekkan cara mencuci tangan dengan enam langkah dengan benar maka siswa tersebut berhak memperoleh bingkisan yang sudah disiapkan. Siswa dan siswi berlomba lomba untuk mengangkattangan dalam menjawab setiap pertanyaan dari penyuluh.

Berdasarkan hasil penyampaian materi dan penyuluhan secara langsung tentang tentang PHBS. Anak-anak sangat antusias dan aktif bertanya. Mereka meminta agar di lakukan kunjungan ulang. Dengan adanya penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya-upaya dalam menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam sikap dan perilaku agar dapat menerapkan hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat Kesehatan (Taufiqurrahman, Ping and Sari, 2023). Penerapan PHBS di masyarakat merupakan tanggung jawab setiap orang, yang juga menjadi tanggung jawab pemerintah kota beserta jajaran sektor terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di masyarakat agar dapat dijalankan secara efektif (Mulat *et al.*, 2023).

Kebiasaan hidup bersih dan sehat merupakan masalah penting dan menjadi fokus dalam pencegahan timbulnya berbagai masalah Kesehatan pada anak (Rismawati, Parwito and Sari, 2022).

Penyuluhan sebagai bentuk dari Pendidikan Kesehatan bagi anak usia sekolah bertujuan menambah kebiasaan hidup sehat agar dapat bertanggung jawab terhadap Kesehatan diri sendiri dan lingkungannya serta ikut aktif dalam usaha-usaha Kesehatan. Tujuan Pendidikan Kesehatan adalah untuk memberikan pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip dasar dalam menjalani kehidupan yang sehat, menginspirasi pembentukan sikap dan perilaku hidup sehat, serta membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Salah satu strategi yang dapat diterapkan dalam mencapai tujuan tersebut adalah melalui kegiatan penyuluhan dan latihan keterampilan yang melibatkan partisipasi aktif dari siswa, guru, dan orang tua (Sutriyanto, Raksanagara and Wijaya, 2016).

Gambar 1
Penyuluhan Tentang PHBS



Sumber: Kegiatan Pengabdian, 2024

Metode penyuluhan memiliki beragam pendekatan yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik audiens yang dituju. Mulai dari penyampaian informasi secara langsung melalui kelompok diskusi, hingga pemanfaatan media massa seperti kaset radio atau film, menjadi strategi yang efektif dalam menjangkau lebih banyak individu. Pendekatan kelompok diskusi memberikan kesempatan bagi peserta untuk berinteraksi langsung, bertukar pikiran, dan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang topik yang dibahas. Sementara itu, penggunaan media massa seperti kaset radio atau film memiliki keunggulan dalam mencapai audiens yang lebih luas, terutama di daerah yang sulit dijangkau secara langsung. Dengan memanfaatkan berbagai metode penyuluhan ini secara bijak, diharapkan pesan-pesan mengenai pentingnya hidup sehat dapat disampaikan dengan efektif dan dapat diterima oleh beragam lapisan masyarakat. Dengan

melibatkan berbagai pihak secara aktif, diharapkan pesan-pesan mengenai pentingnya hidup sehat dapat lebih mudah dipahami dan diadopsi oleh masyarakat luas, sehingga tercipta lingkungan yang mendukung gaya hidup yang sehat bagi semua individu (Sugiritama *et al.*, 2021).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yakni dengan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir dengan metode enam Langkah mencuci tangan dapat disimpulkan antara lain: Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang contoh, manfaat, alat dan bahan untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah dan di rumah. Saran Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini, saran yang bisa disampaikan adalah kepada masyarakat di SMB Ananda Desa Kutuk yakni perlu disampaikan lagi penyuluhan PHBS di kelas yang lainnya sehingga semua anak di SMB Ananda faham dengan PHBS yang sudah disampaikan. Ucapan Terimakasih Terimakasih kami sampaikan atas kerjasama dari semua pihak diantaranya kepala sekolah SMB Ananda beserta Guru, karyawan dan anak sekolah dasar SMB Ananda.

DAFTAR PUSTAKA

- Harahap, Y.W. *et al.* (2023) 'Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sekolah di SD Negeri Ujung Gurap Tahun 2022', *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, 1(1), pp. 18-23.
- Hartaty, H. and Menga, M.K. (2022) 'Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat', *Abdimas Polsaka*, 1(1), pp. 16-21.
- Mulat, T.C. *et al.* (2023) 'Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa Sekolah Dasar', *Abdimas Polsaka*, 2(1), pp. 43-47.
- Mustar, Y.S., Susanto, I.H. and Bakti, A.P. (2018) 'Pendidikan kesehatan: perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dasar', *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 2(2).
- Nasiatin, T. and Hadi, I.N. (2019) 'Determinan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri', *Faletahan Health Journal*, 6(3), pp. 118-124.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T. and Agustin, I.T. (2018) 'Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah', *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), pp. 46-52.

- Puteri, A.D. and Yuristin, D. (2021) 'Penyuluhan Kesehatan Mengenai Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Usia Sekolah Di Desa Binuang Kecamatan Bangkinang', *COVIT (Community Service of Tambusai)*, 1(1), pp. 1-5.
- Rahman, H. and La Patilaiya, H. (2018) 'Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat', *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 2(2), pp. 251-258.
- Rini, Z.R., Purwanti, K.Y. and Minardo, J. (2022) 'Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar', *Ngudi Waluyo Empowerment: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), pp. 80-84.
- Rismawati, R., Parwito, P. and Sari, F. (2022) 'Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Bagi Anak-Anak Usia Dini Desa Pematang Balam Di SD 157 Bengkulu Utara', *INSAN MANDIRI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), pp. 1-8.
- Salim, M.F. et al. (2021) 'Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Samigaluh Kulonprogo', *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat*, 4(1), pp. 19-24.
- Sugiritama, I.W. et al. (2021) 'Pengembangan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak sekolah melalui metode penyuluhan', *Buletin Udayana Mengabdi*, 20(1), pp. 64-70.
- Suprpto, S. and Arda, D. (2021) 'Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat', *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*, 1(2), pp. 77-87.
- Sutriyanto, K., Raksanagara, A.S. and Wijaya, M. (2016) 'Pengaruh Permainan Kartu Kasugi terhadap Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa', *Jurnal Sistem Kesehatan*, 1(4).
- Taufiqurrahman, M., Ping, M.F. and Sari, F.N. (2023) 'Edukasi Pengenalan Obat Serta Optimalisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Sekolah Dasar', *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), pp. 1210-1215.