

Edukasi dan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah

Risma Aliviani Putri¹, Ida Sofiyanti², Isfaizah³
^{1,2,3}. Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: putririendera@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya kesehatan yang dilakukan karena adanya kesadaran pribadi agar keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan. Pentingnya pengetahuan PHBS di sekolah merupakan suatu keharusan bagi anak, karena mereka hampir setiap hari melakukan aktivitas di sekolah. Sehingga dengan adanya edukasi dan implementasi PHBS di sekolah, mereka dapat mengetahui, melatih dan menerapkan pola hidup sehat untuk menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan peserta didik, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di SDN Sumurrejo 01 Kota Semarang. Metode yang digunakan adalah penyuluhan yang diawali dengan pembukaan, apersepsi, pemberian materi, evaluasi dan kesimpulan. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner sedangkan media yang digunakan adalah media visual. Pengetahuan anak sesudah diberikan edukasi PHBS mengalami peningkatan dari 43,24% menjadi 68,92% berpengertian baik, sedangkan pengetahuan kurang dari 28,38% menjadi 5,40%. Penerapan PHBS pada Cuci tangan pakai sabun CTPS yang benar 86,49%, sebagian besar anak mengkonsumsi makanan bergizi 83,78%, membuang sampah sesuai tempatnya yang benar 90,54 dan 100% anak minum obat cacing secara berkala. *Pengetahuan anak mengenai PHBS mengalami peningkatan setelah dilakukan edukasi dan anak-anak sebagian besar menerapkan PHBS di sekolah dengan baik.*

Kata Kunci : PHBS, Sekolah

ABSTRACT

The behavior of clean and healthy life (PHBS) is a health effort carried out because of personal awareness so that families and all members are able to help themselves in the health sector and have an active role in health activities. The importance of PHBS knowledge at school is a must for children, because they almost every day carry out activities at school. So that with the education and implementation of PHBS in schools, they can know, train and apply a healthy lifestyle to create a clean and healthy environment, improve the teaching and learning process and students, teachers to the school environment community become healthy. The implementation of the activity was carried out at SDN Sumurrejo 01 Semarang City. The method used is counseling which begins with opening, perception, provision of material, evaluation and conclusion. Data collection instruments are in the form of questionnaires while the media used are visual media. Children's knowledge after being given PHBS education increased from 43.24% to 68.92% with good knowledge, while knowledge was less than 28.38% to 5.40%. The correct application of PHBS in CTSP 86.49%, most children consume nutritious food 83.78%, dispose of garbage according to its correct place 90.54 and 100% of children take deworming regularly. Children's knowledge about PHBS has increased after education and most children implement PHBS in school well.

Keywords : *The Behavior Of Clean And Healthy Life, School*

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas kesehatan. Pentingnya PHBS tidak hanya dilakukan di rumah namun juga lingkungan sekitar yang dijadikan tempat untuk aktivitas seperti sekolah. Sekolah menjadi tempat anak-anak belajar, bersosialisasi, bermain, namun sekolah bisa juga menjadi tempat bagi anak tertular penyakit. Kurangnya pengetahuan anak mengenai PHBS menjadikan anak kurang menjaga kebersihan yang berdampak pada kesehatannya. Pentingnya

pengetahuan PHBS disekolah menjadi suatu keharusan bagi anak, karena mereka hampir setiap hari menjalankan aktivitas disekolah. SDN 01 Sumurejo menjadi salah satu sekolah yang ingin siswasiswinya mengetahui dan menerapkan PHBS saat berada di lingkungan sekolah dan berlanjut di aktivitas di rumah. Dalam kesehariannya banyak siswa siswi yang belum menerapkan PHBS dengan benar seperti belum cuci tangan sebelum dan sesudah makan, ada yang masih membuang sampah sembarangan. Adanya edukasi dan cara penerapan PHBS disekolah, mereka dapat mengetahui, melatih dan menerapkan pola hidup sehat untuk menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat.

2. PERMASALAHAN MITRA

Kesehatan merupakan salah satu yang hal sangat penting bagi anak sekolah. Salah satu peningkatan kesehatan dapat terlihat dari PHBS anak yang dilakukan sehari-hari. Permasalahan mengenai PHBS disekolah menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan, anak-anak masih tidak menerapkan cuci tangan, jajan sembarangan, buang sampah tidak pada tempatnya dan tidak mengetahui pentingnta obat cacing. Sekolah sebagai tempat anak-anak belajar hampir setiap hari, harus menjadi sarana anak-anak mendapatkan pengetahuan dan penerapan PHBS sehingga anak-anak akan menjadi anak yang sehat

3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di SDN Sumurrejo 01 Kota Semarang. Metode yang digunakan adalah penyuluhan yang diawali dengan pembukaan, apersepsi, pemberian materi, evaluasi dan kesimpulan yang dilakukan selama 2 jam. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner sedangkan media yang digunakan adalah media visual.



4. PEMBAHASAN

Persiapan dan Pelaksanaan

Kegiatan ini dimulai dari persiapan dengan melakukan perijinan dengan mitra yaitu SDN Sumurrejo 01 Kota Semarang. Perijinan yang dilakukan bertujuan untuk mmelakukan pendekatan untuk menyamakan persepsi dan mendapatkan dukungan serta kerjasama dari mitra terhadap kegiatan pengabdian yang akan dilakukan. Berikut karakteristik peserta edukasi dan penerapan PHBS di sekolah

Tabel 1. Karakteristik Peserta edukasi dan penerepan PHBS

Kategori	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	45	60,81%
Perempuan	29	39,19%
Jumlah	74	100%

Berdasarkan tabel 4.1 peserta yang mengikuti kegiatan edukasi dan penerapan PHBS sebagian besar siswi perempuan dengan jumlah 45 siswi (60,81%), sedangkan siswa laki-laki sejumlah 29 siswa (39,19 %)

Pelaksanaan Kegiatan edukasi dan penerapan PHBS ini dilaksanakan pada tanggal 10 November 2023. Kegiatan dimulai jam 08.00 WIB di ruang pertemuan dengan diikuti oleh siswa yang terdiri dari kelas IV, V dan VI. Kegiatan diisi dengan apersepsi dengan para siswa dan siswi dilanjutkan pemberian edukasi tentang pemberian materi PHBS, yang dilanjutkan dengan sesi diskusi dan diakhiri dengan kesimpulan. Kegiatan selanjutnya adalah praktik PHBS seperti cara cuci tangan, cara membuang sampah sesuai tempatnya dan makan makanan yang bergizi dari bekal yang sudah dibawa oleh anak ke sekolah. Kegiatan tersebut didampingi oleh pihak sekolah sebagai bentuk dukungan dan kerjasama dalam keberhasilan edukasi dan penerapan PHBS di sekolah.

Evaluasi

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini mendapatkan sambutan baik siswa/siswi kelas IV, V dan VI serta guru-guru dan kepala sekolah SDN Sumurrejo 01. Antusias yang ditunjukkan sasaran pada saat edukasi dan praktik penerapan PHBS memberikan gambaran kegiatan berjalan lancar dan sangat bermanfaat bagi siswa/siswi SDN Sumurrejo 01.

Evaluasi dilakukan sebelum pemberian materi yaitu *pre test* dan setelah diberikannya materi (*post test*). Sebelum kegiatan pemberian edukasi dimulai, dilakukan pretest terlebih dahulu untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan yang sudah dimiliki anak tentang PHBS, dengan hasil:

Tabel 2. Pengetahuan anak tentang PHBS (Pre Test)

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	32	43,24%
Cukup	21	28,38%
Kurang	21	28,38%
Jumlah	39	100%

Berdasarkan tabel 4.2 pengetahuan pengetahuan anak tentang PHBS sebagian besar sudah baik sejumlah 32 anak (43,24%), namun masih ada anak dengan pengetahuan yang kurang sejumlah 21 anak (28,38%).

Tabel 3. Pengetahuan anak sesudah diberikan edukasi tentang PHBS di Sekolah (Post Test)

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	51	68,92%
Cukup	19	25,68%
Kurang	4	5,40%
Jumlah	39	100%

Berdasarkan tabel 4.3 pengetahuan anak sesudah diberikan edukasi PHBS sebagian besar mempunyai pengetahuan baik sejumlah 51 anak (68, 92%), pengetahuan cukup 19 anak (25,68%) dan pengetahuan kurang 4 anak (5,40%). Hasil post test diatas menggambarkan adanya kenaikan prosentasi pengetahuan baik dan menurunnya prosentase yang mempunyai pengetahuan kurang.

Anak usia sekolah sering melakukan aktivitas fisik di luar rumah saat bersekolah maupun bermain dengan teman sebayanya. Aktivitas yang lebih banyak di luar rumah akan meningkatkan risiko mengalami masalah kesehatan termasuk penyakit infeksi. PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) merupakan salah satu upaya memberikan informasi, pengetahuan, sikap dan perilaku serta gerakan masyarakat untuk dapat menerapkan cara hidup sehat dalam rangka, menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan baik perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat (Kemenkes 2011).

Pengetahuan mengenai PHBS sangat diperlukan bagi anak usia sekolah dikarenakan anak usia sekolah harus membiasakan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan yang mereka dapat akan mulai menanamkan pada mereka bahwa PHBS pada anak usia sekolah dasar sangat penting, mengingat masalah kesehatan yang sering terjadi pada anak usia sekolah dasar berkaitan dengan PHBS (Edyati, 2015). Keberhasilan PHBS pada anak juga bukan hanya dari sekolah saja, namun yang utama berasal dari bagian terdekat dari anak yaitu orangtua. Dukungan orang tua dan lingkungan sekitar dalam melakukan kebiasaan PHBS dapat membuat anak sehat pada anak usia sekolah, tidak terkecuali keluarga (Serri, Nourmayansa, 2021).

Sebagai langkah penerapan PHBS disekolah, dilakukan beberapa evaluasi yang menjadi indikator PHBS yaitu pada CTPS, makan makanan bergizi, membuang sampah sesuai tempatnya dan minum obat cacing dan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4 Penerapan PHBS di Sekolah

Penerapan PHBS		Frekuensi	%
Cuci Tangan Pakai Sabun	Benar	64	86,49%
	Salah	10	13,51%
Makan makanan bergizi	Bergizi	62	83,78%
	Kurang Gizi	12	16,22%
Membuang Sampai Sesuai Tempatnya	Benar	67	90,54
	Salah	7	9,46
Minum obat cacing secara berkala	Dilakukan	74	100%
	Tidak dilakukan	0	0%
Jumlah		39	100%

Penerapan CTPS sebagian besar anak melakukan dengan benar (86,49%), sebagian besar anak membuang sampah sesuai pada warntempat sampahnya (90,54%) dan semua anak minum obat cacing yang diberikan puskesmas secara berkala disekolah (100%).

Usia sekolah merupakan usia yang tepat dalam menanamkan nilai-nilai kesehatan terutama perilaku hidup bersih dan sehat. Sekolah menjadi tempat selain rumah yang selalu dikunjungi anak, selain tempat belajar sekolah juga bisa menjadi salah satu ancaman dalam penyaaran penyakit karena anak-anak tidak memperhatikan kebersihan. Pengetahuan dan PHBS menjadi salah satu elemen penting untuk meningkatkan dan mendapatkan kebiasaan hidup sehat untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang berguna bagi masa depan (Gisely;Devi, 2017)

Salah satu PHBS perlu ditekankan pada anak sekolah adalah cuci tangan pakai sabun (CTPS). Tangan yang bersentuhan langsung dengan kotoran dan binatang ataupun cairan tubuh lain yang terkontaminasi dapat memindahkan bakteri, virus atau parasit ke orang lain. Dampak yang dapat terjadi karena kurangnya personal hygiene adalah cacingan dan personal hygiene yang tidak dilakukan adalah cuci tangan. Pentingnya PHBS menjadi tanggung jawab orangtua dan guru supaya anak terhindar dari penyakit (M. Miftahuz Z;Tanto H;Vita M, 2017)

Konsumsi makanan bergizi bagi anak sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan lebih optimal. Salah satu budaya Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah adalah dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Anak-anak usia sekolah dasar terkadang banyak yang memilih membeli makanan di area sekolah dibanding membawa bekal dari rumah padahal bekal dari rumah jelas lebih terjamin kualitas bahan dan kebersihannya (Taryatman, 2016). SDN 06 Sumurrejo membiasakan siswanya untuk membawa bekal dari rumah sebagai salah satu upaya penerapan PHBS terutama pada hari jumat.

Banyak sekolah telah melakukan upaya seperti pemasangan poster, demonstrasi, permainan sekolah, dan kompetisi di sekolah dan di masyarakat yang diharapkan efektif untuk menciptakan kesadaran. Selain itu sekolah juga meningkatkan fasilitas infrastruktur, memastikan ketersediaan komoditas penting, dan memiliki lebih banyak kegiatan promosi kesehatan diperlukan untuk meningkatkan literasi dan praktik kesehatan (Kripalini P;Subrata;Srikanta,2022)

Hasil pengabdian masyarakat dapat memberikan kesimpulan bahwa dalam penerapan PHBS dibutuhkan pengetahuan sebagai awal sikap yang dilanjutkan dengan sikap dan kebiasaan perilaku. Semakin anak mempunyai pengetahuan yang baik, maka akan mempunyai sikap dan membiasakan perilaku yang baik terutama dari segi kesehatan yang nantinya dapat diterapkan disekolah secara berkesinambungan yang hasilnya dapat terlihat dalam ativitas sehari-hari.

5. SIMPULAN

Pengetahuan anak mengenai PHBS mengalami peningkatan setelah dilakukan edukasi dan anak-anak sebagian besar menerapkan PHBS di sekolah dengan baik. Sekolah dapat meneruskan penerapan kegiatan PHBS melalui rangkaian jumat sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Sekolah, guru dan siswa siswi SDN Sumurejo 01

DAFTAR PUSTAKA

- Edyati, L. (2015). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Personal Hygiene Siswa SD Negeri 1 Kepek Pengasih Kulon Progo, Naskah Publikasi strata satu, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah, Yogyakarta
- Gisely V;Devi A.2017. Knowledge of Clean and Healthy and Quality of Life among school-Children. *Health Science International Conference (HSIC)* Vol. 2, hlm 431-435
- Kementrian Kesehatan RI.2011. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta: Kementrian Kesehatan
- Lita H, Arindi A.2020. Gambaran pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*. Vol. 10 , No. 2, 2020, hlm 82.89
- Kripalini L; Subrata; Srikanta; Bijaya etc. 2022. Health Literacy on Hygiene and Sanitation , Nutrition, Disease Among Rural secondary School Children. *National Library Medicine*. ep;11(9):5430-543
- M. Miftahuz Zubaidi, Tanto Hariyanto, Vita Maryah Ardiyani.2017. Hubungan Personal Hygiene (Cuci Tangan Menggunakan Sabun) Dengan Kejadian Penyakit Cacingan Pada Anak Kelas I-IV MI Nahdlatul Wathan (NW) Bimbi Desa Rensing Raya Kec. Sakra Barat Kab. Lombok Timur. *Nursing News Jurnal Ilmiah Keperawatan*. Vol. 2, No.3, 2017, hlm 360-366
- Muhammad P; Misnaniarti M; Rostika Flora. 2021. Faktor Risiko Kejadian Cacingan Pada Target Pemberian Obat Cacing. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 14, No.1, 2021
- Nur Ridha Sasmitha,Hasnah, Eny Sutria. 2020. Health Education About Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) To Increased Knowledge of School Age Children: Systematic Review. *Journal of Nursing Practice*. Vol. 3, No.2, April 2020, hlm 279-285
- Serri H; Nourmayansa VA. 2021. Upaya Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Usia Sekolah. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*. Vol. 4, No. 2, 2021, hlm 398-404
- Taryatman, 2016. Budaya Hidup Bersih dan Sehat Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, Vol. 3, Nomor 1, September 2016, hlm. 8-13