

Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Anak di SDN Langkob Desa Majalaya

Mayassa Fitri C¹, Ernie Halimatushadyah², Syafrima Wahyu³, Frida Oktavia Punomo⁴, Kartika Rahma⁵

^{1,2,3,4,5}Prodi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan, Jakarta, Indonesia
Email: syafrima@binawan.ac.id

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a community service activity aimed at improving health status, especially for students in elementary schools. PHBS taught at an early age is needed to instill awareness of the importance of cleanliness as a way to maintain and improve personal and environmental health, especially schools. This Community Service is intended to provide understanding regarding PHBS material to students at SDN Langkob, Majalaya Village, Cianjur. In this activity, several appropriate methods will be applied to achieve the objectives, including the delivery of materials, assistance, independent practice related to PHBS, namely how to wash hands properly and correctly, as well as the provision of simple facilities. The results achieved in this activity include an increase in students' knowledge of the application of a clean and healthy lifestyle and the availability of simple hand washing facilities so that students and students can wash their hands in running water easily.

Keywords: Clean and Healthy Life Behavior, PHBS, Elementary School, Improvemen Health, Children

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang ditujukan sebagai upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan khususnya pada siswa dan siswi yang berada di Sekolah Dasar. PHBS yang diajarkan pada usia dini sangat diperlukan guna menanamkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan sebagai cara menjaga dan meningkatkan kesehatan bagi diri dan lingkungan khususnya pada wilayah sekolah. Pengabdian Masyarakat ini ditujukan untuk memberi pemahaman serta keterampilan terkait materi PHBS kepada siswa dan siswi SDN Langkob Desa Majalaya Cianjur. Dalam kegiatan ini akan diterapkan beberapa metode yang sesuai guna mencapai tujuan, diantaranya adalah penyampaian materi, pendampingan, praktik mandiri terkait PHBS yakni cara mencuci tangan yang baik dan benar, serta pengadaan fasilitas sederhana. Hasil yang dicapai pada kegiatan ini diantaranya adalah terjadinya peningkatan pengetahuan siswa dan siswi terhadap penerapan pola hidup bersih dan sehat serta tersedianya fasilitas sederhana alat mencuci tangan agar para siswa dan siswi dapat mencuci tangan diair mengalir dengan mudah.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, PHBS, Sekolah Dasar, Peningkatan Kesehatan, Anak

A. PENDAHULUAN

Pendidikan terkait kesehatan pada anak usia Sekolah Dasar (SD) merupakan upaya dalam memberikan bantuan kepada siswa untuk memperoleh pengetahuan, sikap, dan tindakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kesehatan adalah kondisi dimana seseorang terbebas dari penyakit dan merupakan faktor penunjang keberhasilan siswa dalam menerima Pendidikan. Anak usia SD berada pada masa perkembangan dan pertumbuhan sehingga memiliki potensi yang baik dalam menerapkan nilai-nilai dan kebiasaan baru.

Anak dengan usia SD sangat rentan terjangkit penyakit akibat pola hidup yang tidak bersih seperti penularan bakteri atau penularan virus melalui makanan akibat dari tidak terjaganya kebersihan pada makanan yang dikonsumsi anak. *Food borne diseases* merupakan kondisi dimana seseorang terjangkit penyakit karena adanya virus atau bakteri yang masuk ke dalam tubuh melalui proses pencernaan. Upaya dalam mengubah

perilaku siswa guna mendukung peningkatan Kesehatan dapat dilakukan dengan program pendidikan Kesehatan terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Aulina, 2019)

Menurut Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2014) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan kumpulan perilaku yang diperlakukan berdasarkan kesadaran sebagai hasil dari pembelajaran yang membuat seseorang atau sekeluarga yang dapat menolong diri mereka sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan di masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terdiri dari berbagai tatanan diantaranya Tatapan Rumah Tangga, Institusi Pendidikan (Sekolah), Institusi Kesehatan, Tempat Kerja serta Tempat umum.

Kegiatan untuk promosi, pencegahan, dan pengobatan adalah bagian dari pelayanan kesehatan, seperti halnya rehabilitasi. Kegiatan promotif adalah kegiatan untuk meningkatkan kondisi kesejahteraan dengan membantu kaderisasi dokter cilik melalui pemulihan, pengembangan kantin sekolah yang sehat serta pembinaan keteladanan yang kuat pada pengajaran kecenderungan hidup bersih dan sehat terpuji. Pemeriksaan kesehatan bagi siswa dapat meliputi pemberantasan kuman, pemeriksaan kesehatan bagi siswa, dan penyuluhan kepada siswa dengan pendampingan dari yang dianggap kompeten merupakan contoh kegiatan preventif. Tindakan kuratif dan rehabilitasi dilakukan untuk menghindari komplikasi dan kecacatan melalui diagnosis dini, pengobatan ringan, pendampingan pertama, dan rujukan medis. Iklim sekolah yang sehat memberdayakan siswa untuk mencapai kesehatan terbaik untuk mencapai pembelajaran yang maksimal

Sekolah yang sehat perlu memiliki lingkungan belajar yang ramah. Menurut Kemendikbud (2012), program ini menekankan pada aspek fisik dan non fisik lingkungan. Perspektif iklim aktual menggarisbawahi kantor seperti pengembangan ruang dan bangunan; intensitas pencahayaan dan ventilasi; kepadatan ruang kelas; jarak antara papan tulis dan siswa pengganti; kuantitas dan kualitas meja dan kursi bagi mahasiswa; ketersediaan air bersih, fasilitas cuci tangan, dan toilet; kontrol tingkat kebisingan; Bak sampah; menyediakan program dewan; program untuk menghilangkan kuman; selanjutnya, wadah padat. Perilaku merupakan bagian dari lingkungan non fisik. Oleh karena itu, adanya program pembinaan merupakan syarat selanjutnya untuk sekolah sehat. Tentunya tujuannya untuk mendorong dan membiasakan siswa untuk hidup bersih dan sehat.

Penerapan PHBS adalah salah satu upaya dalam menjaga dan meningkatkan serta melindungi diri sendiri terhadap gangguan penyakit yang merupakan tanggung jawab setiap orang agar dapat diterapkan dengan efektif. Menurut Lina (2017) sekolah merupakan institusi yang dapat dijadikan target PHBS, sehingga penerapan perilaku tersebut akan menjadi lebih baik. Hal ini didasarkan karena banyaknya data yang memperlihatkan bahwa sebagian besar penyakit pada anak usia sekolah berkaitan dengan PHBS Anak-anak yang tidak sehat dan kurang perdu terhadap PHBS memiliki hambatan dalam proses kegiatan belajar, seperti mengalami kesulitan fokus dan berkonsentrasi dalam memahami materi pembelajaran, sering merasa kantuk, dan tidak dapat menyelesaikan tugas pekerjaan rumah dengan baik dengan alasan sakit (Butarbutar, 2019)

Gaya hidup sehat mencerminkan perilaku sehat seseorang dalam bentuk tindakan. Hal ini mencerminkan upaya untuk mencapai atau mempertahankan tingkat kesehatan yang optimal. Terdapat beberapa faktor, termasuk pikiran dan perasaan, orang yang berarti (panutan), sumber daya, dan budaya, mempengaruhi perilaku individu. Perilaku hidup bersih dan sehat juga dipengaruhi oleh tiga faktor utama: faktor pemungkinkan, faktor predisposisi, dan faktor penguatan; faktor kecenderungan menggabungkan informasi dan perspektif masyarakat. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa membuat komitmen terhadap aktivitas setiap orang, termasuk keturunan muda kelas

SDN Langkob terletak di Kampung Langkob Rt/Rw.05/06, Desa Majalaya, Kec. Cikalang Kulon, Kab. Cianjur Prov. Jawa Barat. Pemahaman siswa dalam menjaga kebersihan tergolong minim, hal ini terlihat dari lingkungan sekolah yang masih sedikitnya fasilitas tempat pembuangan sampah. Tidak adanya fasilitas untuk cuci tangan pada sekolah ini juga menjadi salah satu penyebab belum terciptanya lingkungan hidup bersih dan sehat.

Berdasarkan permasalahan yang berada di SDN Langkob, maka dilakukan pengabdian kepada masyarakat melalui Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang diharapkan nantinya para siswa dapat mencapai derajat kesehatan yang tinggi untuk mencapai proses pembelajaran yang maksimal.

B. PELAKSAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di SDN Langkob desa Majalaya, Cianjur pada bulan Juni 2022. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang diharapkan dapat menciptakan perilaku dan kebiasaan baru yaitu menerapkan PHBS di sekolah. Adapun beberapa indikator yang digunakan sebagai tolak ukur dalam menilai PHBS di sekolah diantaranya adalah:

1. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun
2. Mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah
3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
4. Olahraga yang teratur dan terukur
5. Memberantas jentik nyamuk
6. Tidak merokok di sekolah
7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi setiap 6 bulan
8. Membuang sampah pada tempatnya

Kegiatan ini dilaksanakan setelah seluruh persiapan dan perizinan sarana prasarana dipersiapkan. Pendidikan PHBS dilangsungkan pada satu ruangan yang memadai sarana prasarananya yaitu tersedianya aliran listrik yang mencukupi untuk penggunaan *Laptop* dan *in-focus* serta dapat menampung 30 siswa sebagai peserta pengabdian masyarakat ini. Sasaran dari program Pendidikan PHBS ini adalah siswa siswi kelas 4-6 yang dianggap sudah memiliki pemahaman dalam menjawab pertanyaan *pretest* dan *posttest* yang dibagikan sebelum dan sesudah kegiatan.

Tahap pelaksanaan dilaksanakan dengan langkah yang sistematis untuk mengatasi permasalahan seperti menyediakan *pretest* dan *posttest* guna mengukur tingkat pengetahuan peserta setelah menghadiri pengabdian masyarakat Pendidikan PHBS, menyediakan poster dengan pesan pentingnya PHBS dan Langkah mencuci tangan serta gosok gigi yang benar, menyediakan tempat pengadaan sumber air bersih mengalir yang dapat digunakan untuk mencuci tangan.

Kegiatan yang dilaksanakan dibuat menarik perhatian anak-anak agar para peserta dapat mengikuti dan memahami materi dengan seksama. Tim pelaksana yang beranggotakan 10 mahasiswa menjelaskan materi didepan para siswa menggunakan media elektronik, yaitu presentasi menggunakan *power point* dan peragaan langsung terhadap beberapa indikator tolak ukur keberhasilan diantaranya adalah Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun dan urutan cara menggosok gigi yang benar. Pendidikan PHBS ini juga dibuat dua arah yang membuat interaksi kelas sangat efektif dimana para peserta dapat mengajukan pertanyaan setelah pemaparan materi disampaikan. dilanjutkan dengan pembagian *hand sanitizer* dan pengadaan alat pencuci tangan serta praktik mencuci tangan yang baik dan benar. Tim pelaksana memberikan contoh yang kemudian diikuti oleh para peserta Pendidikan PHBS.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam upaya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat guna meningkatkan kesehatan anak Di SDN Langkob Desa Majalaya Cianjur, kegiatan tidak hanya dilakukan dengan penyampaian materi namun disertai juga pemutaran video, mencontohkan secara langsung penerapan PHBS yang diikuti dengan para peserta dan sesi tanya jawab.



Gambar 1. Jalur tempuh menuju sekolah

Survei sekolah dilakukan pada awalan tahap pertama dimana tim berkunjung ke sekolah yang siswanya dianggap kurang mungkin menjalani gaya hidup bersih dan sehat. Tim melakukan Guna menggali informasi tentang sekolah dasar di Desa Majalaya, tim hubungi pihak bale desa setempat. Setelah mempertimbangkan beberapa sekolah, pada akhirnya tim dan pihak desa memutuskan sekolah dasar yang dijadikan tempat penyuluhan adalah SDN Langkob sesuai dengan arahan dan bimbingan pemimpin Desa Majalaya. Meskipun berstatus sekolah Negeri namun tampak kurang mendapat perhatian dari pemerintah daerah karena letaknya yang jauh dari pusat kota. Keadaan sekolah ini juga terbilang memprihatinkan. Kondisi daerah sekitar sekolah ini juga merupakan daerah kelas pekerja rendah.

Kegiatan diawali dengan perkenalan tim pelaksana kepada pihak sekolah, diantaranya Kepala Sekolah SDN Langkob beserta para guru dan staff sekolah. Setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan materi di kelas. Namun, sebelum kegiatan dimulai, tim akan membagikan *pretest* yang merupakan daftar pertanyaan terkait PHBS kepada peserta guna mengetahui pengetahuan dasar terkait PHBS di sekolah. Setelah materi dibawakan kemudian dilangsungkan sesi tanya jawab dan diakhiri dengan pembagian Kembali soal *posttest* guna mengukur tingkat pengetahuan peserta setelah menghadiri pengabdian masyarakat Pendidikan PHBS dilanjutkan dengan pembagian *hand sanitizer* kepada peserta. Hasil dari kegiatan ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Bur & Septiyanti (2020) dimana memperlihatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan terkait Pendidikan PHBS yang berlangsung di SD Inpres Katangka Gowa setelah dilakukannya pemaparan materi PHBS.



Gambar 2. Pemaparan Materi PHBS



Gambar 3. Pembagian *hand sanitizer*

Setelah pemaparan materi selesai, dilanjutkan dengan penyerahan 2 buat alat mencuci tangan kepada pihak sekolah. Tim pelaksana juga memberikan praktik langsung kepada siswa terkait cara mencuci tangan yang baik dan benar serta mengajarkan untuk 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. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sanjaya, dkk (2019) bahwa kegiatan ini sangat efektif dalam menjaga kesehatan tubuh dan mampu mencegah penyebaran penyakit melalui virus dan bakteri yang tidak tampak oleh mata saat menempel di tangan.



Gambar 4. Pengadaan Tempat Mencuci Tangan

Pentingnya pendidikan terkait kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada lingkungan sekolah tanpa membedakan tingkatan kelas guna meningkatkan pengetahuan siswa perlu dilakukan agar tidak adanya perbedaan pengetahuan siswa terkait PHBS diantaranya Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi setiap 6 bulan, membuang sampah pada tempatnya. Selain itu PHBS juga memiliki dampak pada prestasi belajar siswa seperti yang dipaparkan oleh Butarbutar (2019) bahwa adanya pengaruh signifikan antara perilaku PHBS dengan peningkatan prestasi belajar pada siswa.

Tabel 1. Rincian Kegiatan

No	Kegiatan
1	Persiapan pengabdian Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat a. 24 Mei 2022 Mempersiapkan persuratan b. 26 Mei 2022 Survei lokasi sasaran c. 27 Mei 2022 Pengurusan surat izin terhadap komite sekolah
2	Persiapan materi Pendidikan PHBS
3	Persiapan penyediaan alat mencuci tangan
4	Persiapan penyediaan <i>hand sanitizer</i>
5	Pelaksanaan materi Pendidikan PHBS
6	Penyerahan <i>hand sanitizer</i> kepada peserta
7	Penyerahan tempat cuci tangan
8	Melakukan evaluasi kegiatan a. <i>Pretest</i> , pertanyaan sebelum materi b. <i>Posttest</i> , pertanyaan setelah materi

Sikap negatif siswa diharapkan dapat berubah akibat adanya penyampaian pemahaman tentang pentingnya hidup bersih dan sehat. Hal ini diharapkan agar para siswa dapat menerima perilaku tersebut, dan para siswa bias mempraktikkannya setiap hari dalam kesehariannya. Peran guru diperlukan untuk menjaga kesehatan siswa dan berperan sebagai pendidik secara keseluruhan. Kegiatan yang diharapkan mampu meningkatkan kemauan siswa untuk menerima dan menjalankan PHBS, termasuk mengaktifkan kegiatan unit kesehatan di sekolah. Upaya perilaku hidup bersih dan sehat ini perlu kerjasama antara sekolah, orang tua individu, dan masyarakat. Upaya penyuluhan yang diharapkan dapat meningkatkan kesehatan sekolah, membudayakan pola hidup bersih sehat bagi siswa, serta mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Peralatan merupakan salah satu faktor atau kondisi pendukung yang memungkinkan hal tersebut, termasuk dalam pelaksanaan suatu tindakan. Ketersediaan fasilitas yang dimiliki akan berpengaruh pada perilaku positif bagi siswa. Sekolah harus menyediakan fasilitas yang lengkap dan memenuhi syarat untuk mendukung pelaksanaan kegiatan PHBS. Tindakan terdiri dari beberapa tingkatan, termasuk persepsi, reaksi terbimbing, mekanisme, dan penerimaan. Siswa akan termotivasi untuk menerapkan PHBS jika kemungkinan ini ada. Penerapan dan penerapan perilaku hidup sehat siswa akan terpengaruh jika fasilitas sekolah tidak lengkap. Karena fasilitas sekolah yang kurang, seperti tidak adanya jajanan di kantin sekolah, siswa merasa malas untuk menerapkan indikator PHBS.



Gambar 5. Kondisi sekolah

Masa kanak-kanak ini sangat ideal untuk menanamkan kebiasaan sehat dan nilai-nilai positif sehingga dapat dibawa hingga dewasa. Anak-anak dapat belajar secara langsung dari keadaan mereka saat ini tentang bagaimana bertindak, sehingga mereka untuk meningkatkan kualitas hidup mereka sehingga, siap untuk mendapatkan derajat kesehatan yang paling penting.

Kendala yang dihadapi pada kegiatan ini diantaranya yaitu banyaknya siswa kelas 3 yang menganggu kondisi ruang kegiatan, jarak tempuh yang jauh dari rumah singgah Tim dan jalan yang licin, sehingga kondisi membuat sulit tim pada saat persiapan dalam mengangkut barang. Solusi yang dapat dilakukan yaitu, pastikan siswa SD yang bukan kriteria peserta tidak menganggu kondisi ruang kegiatan, dan ajak peserta untuk berdiri selama praktek mencuci tangan dengan benar untuk menambah semangat peserta yang mengikuti kegiatan tersebut

Mulailah dengan mendemonstrasikan pemahaman tentang PHBS, lalu lanjutkan dengan hal lain tentang masalah kesehatan lainnya. Minat dan kemauan siswa untuk mengikuti program PHBS di sekolahnya dan di tempat tinggalnya diharapkan semakin meningkat. Jika hal ini tercapai, maka tujuan yang diharapkan akan tercapai, dan pengetahuan siswa tentang PHBS akan terus bertambah.

D. PENUTUP

Pendidikan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat meningkatkan pengetahuan siswa terhadap cara hidup sehat di lingkungan sekolah, sehingga terjadi peningkatan kesehatan pada siswa. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa SDN Langkob dilakukan dengan pemaparan materi serta demonstrasi. Dengan tersedianya alat mencuci tangan, siswa dan siswi SDN Langkob dapat mencuci tangan dengan baik dengan air mengalir agar terhindar dari penularan penyakit. Diharapkan PHBS di sekolah dapat terlaksana dengan optimal dan berkesinambungan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Aulina, Choirun Nisak; Astutik, Y. (2019). Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo. AKSIOLOGIYA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1), 50–58.
- Bur, N., & Septiyanti, S. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di SD Inpres Katangka Gowa. Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(1), 47–52.
- 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.
- 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
- Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Promosi Kesehatan Di Sekolah. Jakarta: Depkes RI

Sanjaya, R., Fara, Y. D., & Sagita, Y. D. (2019). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Sekolah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)* Universitas Aisyah Pringsewu, 1(1), 55–60.