

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SEKOLAH DASAR : “MENINGKATKAN KESADARAN DAN PENERAPAN PHBS UNTUK KESEHATAN SISWA”

CLEAN AND HEALTHY LIFESTYLE (CHL) BEHAVIOR IN ELEMENTARY SCHOOLS: “ENHANCING AWARENESS AND IMPLEMENTATION OF CHL FOR STUDENT HEALTH”

Wiwi Kustio Priliana¹, Teti Herlina²

^{1,2}, STIKes Notokusumo Yogyakarta

*Korespondensi Penulis : wiwi.kustio86@gmail.com

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu kunci penting untuk meningkatkan kualitas kesehatan, terutama pada anak-anak yang masih dalam fase pembentukan kebiasaan hidup sehat. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan dan menerapkan PHBS pada siswa kelas 6 di Sekolah Dasar Negeri Percobaan 2 Depok Sleman Yogyakarta, jumlah siswa yang mengikuti sebanyak 51 siswa. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan, praktik langsung, serta pembelajaran yang menyenangkan tentang pentingnya kebersihan pribadi, pola makan sehat, istirahat yang cukup, olah raga, kesehatan mental dan kebersihan lingkungan sekolah. Hasilnya, ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman serta perubahan perilaku siswa, seperti dapat menjelaskan kembali apa saja gaya hidup sehat, mempraktekan cara mencuci tangan yang benar, kegiatan ini di lakukan pendekatan yang interaktif dan melibatkan seluruh siswa kelas 6 , program ini bertujuan untuk membentuk kebiasaan sehat yang dapat diteruskan dalam kehidupan mereka sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah.

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

Abstract

Clean and Healthy Lifestyle Behavior (CHLB) is a key factor in improving health quality, especially for children who are in the process of forming healthy lifestyle habits. This community service program aims to introduce and implement CHLB among 6th-grade students at the State Elementary School of Percobaan 2, Depok Sleman, Yogyakarta, with a total of 51 students participating. The activities employed a combination of methods, including counseling, hands-on practice, and engaging lessons on the importance of personal hygiene, healthy eating habits, and maintaining a clean school environment. The results showed an increase in knowledge, understanding, and behavioral changes among the students. They were able to explain what constitutes a healthy lifestyle and practice proper handwashing techniques. This program used an interactive approach and involved all 6th-grade students. It has the potential to establish healthy habits that can be carried over into their daily lives, both at school and at home.

Keywords : *Clean and Healthy Lifestyle Behavior, Health Education, Elementary School, Children's Health.*

Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan konsep penting dalam menciptakan generasi yang sehat dan produktif. Kebiasaan sehat yang diterapkan sejak dini akan berdampak positif bagi kesehatan jangka panjang, terutama bagi anak-anak yang berada pada usia

perkembangan. Di sekolah dasar, anak-anak mulai belajar mengenai kebersihan diri, pentingnya pola makan bergizi, dan kebersihan lingkungan. Oleh karena itu, memperkenalkan PHBS di usia dini sangat penting untuk membentuk kebiasaan hidup sehat yang akan mereka bawa hingga dewasa (Fitriani, R. and Yusuf, N., 2020)

Namun, meskipun PHBS adalah hal yang penting, masih banyak siswa yang kurang memahami atau belum terbiasa menerapkannya dengan baik (Hidayati, N., 2020). Di SD kelas 6, anak-anak sudah dapat memahami informasi dengan lebih baik dan mampu menerapkan kebiasaan sehat dalam keseharian mereka. Oleh karena itu, diperlukan program yang tidak hanya memberikan pemahaman tentang PHBS, tetapi juga memberikan kesempatan bagi mereka untuk berlatih dan mempraktekannya langsung di sekolah (Santoso, B. and Lestari, Y., 2021) PHBS yang di terapkan di sekolah adalah membuang sampah di tempatnya, kebiasaan cuci tangan yang benar sebelum masuk kelas, pulang sekolah, sebelum makan dan sesudah makan,setelah BAB dan BAK, makan yang sehat selama di lingkungan sekolah.\

Adapun tujuan dari program pengabdian ini adalah:

1. Meningkatkan pemahaman siswa kelas 6 SD mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
2. Mendorong siswa untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah.
3. Menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya kebersihan diri, lingkungan sekolah, dan pola makan sehat.
4. Mengurangi risiko penyebaran penyakit di sekolah melalui kebiasaan PHBS yang diterapkan siswa.

Metode

Program ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang melibatkan siswa secara aktif. Pendekatan yang digunakan mengutamakan partisipasi siswa agar mereka merasa terlibat dan tertarik untuk mempraktikkan PHBS. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Penyuluhan dan Edukasi

Kegiatan pertama yang dilakukan adalah penyuluhan mengenai pentingnya PHBS. Penyuluhan ini dilakukan dengan cara yang menyenangkan, seperti diskusi kelompok, video edukasi, serta permainan interaktif. Materi yang disampaikan antara lain:

- a.Pentingnya mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah beraktivitas.
- b.Kebersihan tubuh, seperti mandi dan menyikat gigi secara teratur.

c.Kebersihan lingkungan sekolah, termasuk membuang sampah pada tempatnya dan menjaga kebersihan kelas.

d.Pola makan sehat,termasuk konsumsi buah, sayuran, dan makanan bergizi lainnya.

e.Manfaat olahraga,untuk kesehatan tubuh.

f. Pentingnya istirahat yang cukup.

2. Demonstrasi (praktek langsung) cara cuci tangan yang benar

Siswa diajarkan cara cuci tangan yang benar dengan 6 (enam) langkah dan kemudian siswa di minta untuk mendemonstrasikan kembali sampai benar.

3. Pembentukan program kelas bersih.

Untuk menjaga keberlanjutan program, dibentuk kelompok siswa yang bertugas untuk mengingatkan teman-temannya tentang pentingnya PHBS. Kelompok ini juga berperan dalam melakukan pengawasan kebersihan kelas dan lingkungan sekolah.Guru kelas bertanggung jawab memonitor pelaksanaannya di sekolah.

4.Evaluasi dan Refleksi

Setelah beberapa waktu pelaksanaan program, dilakukan evaluasi untuk melihat perubahan perilaku siswa. Evaluasi dilakukan dengan kuis interaktif, wawancara, demonstrasi (praktek langsung) dan diskusi kelompok mengenai pengalaman mereka dalam menerapkan PHBS di sekolah dan di rumah. Hasil evaluasi digunakan untuk merencanakan langkah selanjutnya agar program dapat diteruskan dan lebih efektif.

Hasil dan Pembahasan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia (Mulyani,S,2021).dimana PHBS harus di kenalkan mulai dini sehingga akan menjadi pola kebiasaan pada anak dalam proses tumbuh dan kembangnya (Hidayati, N., 2020). Pelaksanaan PHBS di masyarakat dan sekolah merupakan tanggung jawab seluruh warga masyarakat bukan tanggung jawab perorangan dan tenaga kesehatan saja (Prasetya, E. and Hapsari, W., 2022). Program pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada tanggal 24 Oktober 2024 yang bertempat di SD Percobaan 2 Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta.

Peserta adalah siswa kelas 6 dengan jumlah 51 siswa. Setelah pelaksanaan program, beberapa hasil positif dapat dilihat pada perubahan perilaku siswa yaitu Peningkatan Pengetahuan dan pemahaman tentang PHBS Sebelum program dimulai, sebagian besar siswa hanya memiliki pengetahuan dasar tentang kebersihan diri. Namun, setelah mengikuti penyuluhan dan pelatihan, sekitar 90% siswa melaporkan bahwa mereka kini lebih memahami pentingnya mencuci tangan, menjaga kebersihan tubuh, dan mengonsumsi makanan sehat, hal ini sesuai hasil penelitian dari Wulandari, M. and Alif, A (2019)

Salah satu perubahan yang paling signifikan adalah kebiasaan mencuci tangan yang benar. Sebelumnya, hanya 40% siswa yang mencuci tangan dengan cara yang benar, namun setelah penyuluhan, 85% siswa dapat mempraktekan cara mencuci tangan yang benar .dan dapat menjelaskan pentingnya kebersihan sekolah dan membuang sampah pada tempatnya.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Kesimpulan

Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Sekolah Dasar kelas 6 ini berhasil meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku siswa terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan mengonsumsi makanan sehat. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa pengenalan PHBS pada usia dini dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan anak-anak. Program ini juga menunjukkan pentingnya pendekatan yang menyenangkan dan interaktif untuk meningkatkan kesadaran dan kebiasaan sehat pada anak-anak. Peningkatan pemahaman tentang PHBS

setelah di lakukan edukasi adalah sebesar 50 %.

Saran

1. Program PHBS perlu dilanjutkan dengan melibatkan lebih banyak kegiatan yang dapat memperkuat kebiasaan sehat di kalangan siswa.
2. Perlu ada dukungan berkelanjutan dari pihak sekolah dan orang tua agar kebiasaan PHBS dapat diterapkan secara konsisten.
3. Diperlukan pengawasan lebih lanjut untuk memastikan bahwa kebiasaan PHBS tetap terjaga di luar sekolah, baik di rumah maupun di masyarakat

Ucapan Terima

Program pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana dengan lancar berkat dukungan secara material dan moril dari seluruh Civitas Akademika STIKES Notokusumo Yogyakarta. Tidak lupa kami ucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan Wali Kelas 6 SD Negeri Percobaan 2 Depok Sleman Yogyakarta yang telah membantu memberikan ijin dan memfasilitasi pelaksanaan program pengabdian kepada Masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2018. Panduan Program PHBS di Sekolah. Bandung: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- Fitriani, R. and Yusuf, N., 2020. 'Evaluasi Program PHBS di Sekolah Dasar di Kota Bandung',Jurnal Kesehatan Pendidikan, 17(2), pp. 101-109.
- Hidayati, N., 2020. 'Membangun Kebiasaan Sehat pada Anak Melalui Sekolah', Jurnal Anak Sehat, 6(4), pp. 111-118.
- Kemendes RI, 2017. Pedoman Cuci Tangan yang Benar. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020. Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Anak-Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Mulyani, S., 2021. 'Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar: Sebuah Studi Kasus di Sekolah Dasar Negeri 1 Surabaya', Jurnal Kesehatan Sekolah, 16(2), pp. 72-80.

- National Institute of Health (NIH), 2018. Childhood Obesity and Healthy Lifestyle Choices. Bethesda: NIH.
- Prasetya, E. and Hapsari, W., 2022. 'Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak di Rumah dan Sekolah', Jurnal Pendidikan Anak, 18(4), pp. 123-130.
- Rizky, D., 2017. 'Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Anak', Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(3), pp. 215-220.
- Sari, R. and Fitriani, S., 2019. 'Peran Sekolah dalam Menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa', Jurnal Pendidikan dan Kesehatan, 14(1), pp. 58-66.
- Santoso, B. and Lestari, Y., 2021. 'Pentingnya Pendidikan Kesehatan bagi Anak di Sekolah Dasar', Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Masyarakat, 10(3), pp. 200-208.
- Sulaeman, Y., 2018. 'Pendidikan Kesehatan dan Lingkungan Sekolah', Jurnal Pendidikan Kesehatan, 12(1), pp. 45-52.
- UNICEF, 2021. Meningkatkan Kebiasaan Sehat di Sekolah: Panduan untuk Guru dan Orang Tua. New York: UNICEF.
- World Health Organization (WHO), 2019. Healthy Diet and Lifestyle for Children. Geneva: WHO.
- Wulandari, M. and Alif, A., 2019. 'Efektivitas Program PHBS di Sekolah Dasar: Studi Kasus di Kota Yogyakarta', Jurnal Kesehatan Anak, 13(2), pp. 87-95.