

Membangun Kebiasaan Sehat Sejak Dini Melalui Penyuluhan Phbs Kepada Peserta Didik di SD N 32 Negeri Katon

**Haryono¹, Muhammad Iksan², Lathifatul Khoiriyah³, Kurnia Wulan Agustin⁴,
Yosinia Yogaswari⁵**

¹²³⁴⁵Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Email: muhammad.2021306301076@student.umpri.ac.id

Abstrak

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sejak dini merupakan langkah penting dalam membentuk generasi yang sehat dan berdaya tahan tinggi. Artikel ini membahas pelaksanaan program penyuluhan PHBS di SD 32 Negeri Katon, yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku positif terkait kebiasaan hidup sehat pada peserta didik. Metode yang digunakan meliputi perencanaan dan pelaksanaan dengan menggunakan media audio-visual serta metode ceramah dan diskusi. Kegiatan ini dilakukan dalam tiga sesi pada tanggal 19, 20, dan 26 Juli 2024, dengan sasaran siswa dari kelas 1 hingga 6. Materi penyuluhan mencakup pentingnya PHBS, praktik cuci tangan dengan sabun, perawatan gigi, dan pola makan sehat. Hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan praktik PHBS pada siswa. Mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya mencuci tangan, menjaga kebersihan diri, dan mengonsumsi makanan sehat, yang berdampak positif pada kesehatan fisik, kognitif, dan emosional mereka. Kesimpulan dari kegiatan ini menekankan pentingnya dukungan dari guru, orang tua, dan lingkungan sekolah dalam memastikan keberhasilan program PHBS.

Kata kunci: perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), penyuluhan PHBS

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mencakup semua tindakan yang dilakukan oleh individu dengan kesadaran penuh untuk menjaga kesehatan diri sendiri, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan baik secara pribadi maupun di lingkungan sekitarnya. Sayangnya, pemahaman tentang arti hidup sehat masih kurang di kalangan masyarakat. Hal ini terlihat dari kebiasaan yang kurang memperhatikan kesehatan, seperti ketika anak selesai bermain di luar rumah, namun orang tua tidak mengajarkan untuk mencuci tangan dan kaki sebelum masuk ke dalam rumah. Contoh lainnya adalah kebersihan kamar mandi yang sering diabaikan, terutama kebersihan bak mandi. Kebiasaan-kebiasaan ini tampak sepele, namun dapat berdampak besar jika menjadi kebiasaan sehari-hari. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan informasi dan edukasi mengenai PHBS kepada masyarakat, guna meningkatkan kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat demi kesejahteraan keluarga. (Tentama, 2018). Tujuan perilaku hidup bersih

dan sehat adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, masyarakat agar hidup sehat, serta meningkatkan peran aktif masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha dalam upaya mewujudkan derajat hidup yang optimal.(Cahyadi, 2022)

Masa sekolah dasar adalah periode yang krusial dalam membentuk kebiasaan dan karakter anak-anak (Agustina, 2021). Dengan mengenalkan dan menerapkan PHBS sejak dini, anak-anak dapat mengembangkan pola hidup bersih dan sehat yang akan mereka bawa hingga dewasa. Ini mencakup kebiasaan makan sehat, kebersihan diri, dan rutinitas aktivitas fisik, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan jangka panjang(Tri Anasari, 2020). Anak-anak di usia sekolah dasar rentan terhadap berbagai penyakit menular seperti diare, flu, dan infeksi saluran pernapasan. Melalui penerapan PHBS seperti mencuci tangan dengan sabun, menggunakan fasilitas sanitasi yang bersih, dan menjaga kebersihan lingkungan, risiko penularan penyakit ini dapat dikurangi. Kesehatan yang baik sangat penting karena mempengaruhi kemampuan anak-anak untuk belajar dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah (Wulan & Pardede, 2024). Kesehatan yang optimal mendukung proses belajar yang efektif. Anak-anak yang sehat cenderung lebih fokus dan memiliki kinerja akademis yang lebih baik. Lingkungan sekolah yang bersih dan sehat juga menciptakan suasana belajar yang kondusif, membantu siswa agar lebih terfokus dalam memahami pelajaran(Akram et al., 2021).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga merupakan salah satu aspek penting dalam pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. PHBS mencakup berbagai kebiasaan sehari-hari yang berkaitan dengan kebersihan dan kesehatan, seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, dan mengonsumsi makanan sehat. Penerapan PHBS sejak dini sangat penting untuk membentuk kebiasaan positif yang akan terbawa hingga dewasa. Oleh karena itu, penyuluhan PHBS kepada peserta didik di SD 32 Negeri Katon menjadi langkah strategis dalam membangun generasi yang sehat dan berdaya tahan tinggi.

2. METODE

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi 2 tahapan/metode. Adapun rincian setiap tahapan sebagai berikut:

1) Metode Perencanaan

Metode perencanaan merupakan tahapan awal dari kegiatan ini. Dalam tahap ini mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Pringsewu sebagai pihak penyelenggara penyuluhan melakukan konfirmasi dengan kepala sekolah dan para dewan guru di SD N 32 Negeri Katon, yang mana setelah itu guru memberikan informasi kepada para siswa/siswi bahwa akan diadakannya penyuluhan PHBS.

2) Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan di bidang Kesehatan yakni dengan kegiatan penyuluhan PHBS(perilaku hidup bersih dan sehat) yang dilaksanakan di SD N 32 Negeri katon desa Karang Rejo, kecamatan Negeri Katon, kabupaten Pesawaran yang dikoordinir oleh mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung. Adapun pelaksanaan kegiatan ini di lakukan pada :

Tanggal : 19,20 dan 26 juli 2024

Waktu : pukul 08.30 s/d 10.00 WIB

Tempat : ruang kelas

Dalam penyuluhan ini digunakan media audio-visual (ICT). Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan diskusi untuk menjelaskan materi



Gambar 1

Pemaparan materi menggunakan media audio visual terkait PHBS pada siswa/siswi SD

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengimplementasian Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui kegiatan cuci tangan pakai sabun pada Pendidikan Anak Sekolah Dasar telah dilakukan pada tanggal 19,20 dan 25 Juli 2024. Penyuluhan ini berjalan lancar dan peserta mengikuti dengan baik. Adapun Prosedur yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan ini terbagi menjadi beberapa tahapan yang sama dengan 3 sesi yang dilakukan selama 3 hari. Adapun dari 3 sesi tersebut yakni:

1. Sesi 1 dilakukan di hari jum'at pada tanggal 19 juli 2024 dengan sasaran siswa/siswi SD N 32 Negeri Katon kelas 1 dan 2.
2. Sesi 2 dilaksanakan di hari sabtu pada tanggal 20 juli 2024 dengan sasaran siswa/siswi SD N 32 Negeri Katon kelas 3 dan 4
3. Dan sesi 3 di lakasanakan di hari sabtu pada tanggal 26 juli 2024 dengan sasaran siswa/sisiwi SD N 32 Negeri Katon Kelas 5 dan 6.

Pada setiap sesi dilakukan dengan beberapa tahapan yang sama. Pada tahapan pertama dilakukan persiapan materi Penyuluhan Program Perilaku Hidup Bersih dan

Sehat (PHBS) pada siswa/siswi SDN 32 Negeri Katon. Adapun Materi penyuluhan yang disampaikan adalah sebagai berikut:

- a. Penjelasan tentang Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Pendidikan Anak Sekolah Dasar.
- b. Penjelasan tentang Kegiatan Cuci Tangan Pakai Sabun pada Pendidikan Anak Sekolah Dasar.
- c. Cara merawat gigi dengan gosok gigi secara teratur
- d. Praktik 7 Langkah Mencuci Tangan Menggunakan Sabun.

Adapun 7 langkah cara mencuci tangan menggunakan air dan sabun dengan baik dan benar sebagai berikut:

- 1) Basuh tangan dengan air bersih yang mengalir, ratakan sabun dengan kedua telapak tangan
- 2) Gosok punggung tangan dan sela - sela jari tangan kiri dan tangan kanan, begitu pula sebaliknya.
- 3) Gosok kedua telapak dan sela - sela jari tangan
- 4) Jari - jari sisi dalam kedua tangan saling mengunci.
- 5) Gosok ibu jari kiri berputar dalam genggam tangan kanan dan lakukan sebaliknya.
- 6) Gosokkan dengan memutar ujung jari-jari tangan kanan di telapak tangan kiri dan sebaliknya
- 7) Bilas kedua tangan dengan air yang mengalir dan keringkan

Kemudian tahapan selanjutnya siswa/siswi melakukan praktik cuci tangan dengan sabun di depan kelas menggunakan 7 langkah yang ditunjukkan seperti pada gambar berikut



Gambar 2 &3 Siswa/siswi melakukan cuci tangan dengan 7 langkah

Setelah para siswa/siswi selesai melakukan cuci tangan, kemudian siswa/siswi melaksanakan makan Bersama dengan menu 4 sehat 5 sempurna.



Gambar 4 Siswa/siswi makan Bersama

Kemudian setelah siswa selesai makan Bersama, tahapan selanjutnya ialah melakukan gosok gigi dengan baik dan benar.



Gambar 5&6 Siswa/siswi melakukan gosok gigi bersama

Berdasarkan hasil dari respon siswa menggambarkan bahwa penyuluhan sangat bermanfaat bagi anak-anak. Hal itu tergambar dari pengetahuan siswa tentang cuci tangan pakai sabun pada Pendidikan Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 32 Negeri Katon, sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Berdasarkan hasil dari laporan, maka gambaran tentang pengetahuan siswa terhadap Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui kegiatan cuci tangan pakai sabun pada Pendidikan Anak Sekolah Dasar, secara umum berada pada kategori cukup baik.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sejak dini merupakan langkah krusial dalam membentuk generasi yang sehat dan berdaya tahan tinggi. Kebiasaan hidup sehat yang ditanamkan pada anak-anak di usia sekolah dasar akan berdampak jangka panjang, mempengaruhi

pola hidup mereka hingga dewasa. Program penyuluhan PHBS di SD 32 Negeri Katon telah membuktikan bahwa dengan edukasi yang tepat mengenai kebiasaan hidup sehat, kesadaran dan perilaku positif pada peserta didik dapat meningkat secara signifikan. Anak-anak yang rutin mencuci tangan, menjaga kebersihan diri, dan mengonsumsi makanan sehat tidak hanya memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, tetapi juga menunjukkan peningkatan dalam aspek kognitif dan emosional.

Kesehatan yang baik berperan penting dalam mendukung kinerja akademis siswa. Anak-anak yang terbiasa dengan PHBS cenderung lebih fokus, memiliki daya ingat yang lebih baik, dan mampu menyerap pelajaran dengan lebih efektif. Selain itu, mereka juga lebih berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah, baik dalam kegiatan belajar mengajar maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan yang optimal memberikan fondasi yang kuat bagi anak-anak untuk berkembang secara akademis dan sosial.

Dukungan dari semua pihak, termasuk guru, orang tua, dan lingkungan sekolah, sangat penting dalam memastikan keberhasilan program ini. Guru berperan sebagai teladan dan penggerak utama dalam menerapkan PHBS di sekolah. Mereka tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga memastikan bahwa siswa mempraktekkan kebiasaan hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari di sekolah. Orang tua juga memiliki peran penting dalam memperkuat dan mendukung kebiasaan ini di rumah. Dengan memberikan contoh dan menciptakan lingkungan yang mendukung PHBS, orang tua dapat membantu anak-anak mempertahankan kebiasaan sehat mereka.

b. Saran

- **Konsistensi Program PHBS:** Sekolah harus terus mengadakan penyuluhan dan kegiatan terkait PHBS secara berkala untuk menjaga dan meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya kebiasaan hidup sehat.
- **Pelibatan Orang Tua:** Orang tua perlu lebih aktif terlibat dalam program PHBS dengan menerapkan kebiasaan hidup sehat di rumah. Sekolah dapat mengadakan seminar atau workshop untuk orang tua agar mereka lebih memahami dan mendukung program ini.
- **Pengawasan dan Evaluasi:** Sekolah perlu melakukan pengawasan rutin dan evaluasi terhadap pelaksanaan PHBS di lingkungan sekolah. Hasil evaluasi ini dapat digunakan untuk memperbaiki dan meningkatkan program ke depannya.
- **Kerjasama dengan Lembaga Kesehatan:** Sekolah dapat menjalin kerjasama dengan puskesmas atau lembaga kesehatan setempat untuk memberikan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan secara berkala kepada siswa.

Dengan upaya bersama dan konsisten, penerapan PHBS dapat berjalan efektif dan memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi kesehatan dan kesejahteraan peserta didik serta masyarakat secara umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. (2021). Perspektif Hadis Nabi Saw Mengenai Kebersihan Lingkungan. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 1(2), 96–104. <https://doi.org/10.15575/jpiu.12206>
- Akram, Pajarianto, H., Hakim, N., Umrah, A. S., Rahayu, S., Amri, & Galugu, N. (2021). Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani LIFESTYLE WITHOUT TOBACCO : IMPACT OF HEALTH EDUCATION ON CLEAN AND HEALTHY LIVING. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 98–105.
- Cahyadi, A. T. (2022). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Anak Sekolah Dasar Di Sdn 13 Kolo Kota Bima. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(4), 2020–2023. <https://doi.org/10.58258/jupe.v7i4.4423>
- Tentama, F. (2018). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Demi Kesejahteraan Masyarakat Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Jawa Tengah. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 13. <https://doi.org/10.12928/jp.v1i1.309>
- Tri Anasari, I. P. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Composites Part A: Applied Science and Manufacturing*, 68(1), 1–12. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ndteint.2014.07.001><https://doi.org/10.1016/j.ndteint.2017.12.003>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.matdes.2017.02.024>
- Wulan, S., & Pardede, D. W. (2024). *PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SD NEGERI 101900 LUBUK PAKAM Counseling on Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) at State Primary School 101900 Lubuk Pakam*. 4(1), 47–51.