



## **SOSIALISASI POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI DESA BANJAR NEGERI**

**Ani Diana<sup>1</sup>, Muhammad Nauval Alwaliyu<sup>2</sup>**

Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Email: [anidiana@umpri.ac.id](mailto:anidiana@umpri.ac.id)<sup>1</sup>, [muhammad.2021206203031@student.umpri.ac.id](mailto:muhammad.2021206203031@student.umpri.ac.id)<sup>2</sup>

**Abstrak:** Sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Sekolah Dasar di Desa Banjar Negeri. Anak sekolah yang merupakan salah satu sasaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di institusi pendidikan dan perlu mendapatkan perhatian di samping populasi anak usia sekolah dalam suatu komunitas cukup besar. PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah dasar. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi. Metode pengumpulan data dilakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan teknik pengambilan data wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Way Lima dan Sekolah Dasar Negeri 19 Sugih Waras yang berjumlah 120 anak. Hasil analisis data menunjukkan adanya perubahan sikap dan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak-anak Sekolah Dasar, yang sebelumnya pengetahuannya masih kurang menjadi bertambah, serta lebih antusias untuk menerapkan PHBS, terutama dalam mencuci tangan. Adapun simpulan dari pelaksanaan sosialisasi PHBS ini dapat dikatakan bernilai positif karena pengetahuan dan perilaku hidup bersih dan sehat siswa lebih meningkat dari sebelumnya.

**Kata kunci:** Perilaku, Hidup Bersih dan Sehat, Anak-anak Sekolah Dasar

### **PENDAHULUAN**

Hidup sehat sangat diidamkan bagi Individu di dunia. Dengan tubuh yang sehat manusia dapat melakukan aktivitas sehari hari. Untuk mendapatkan tubuh yang sehat kita bisa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya (Zitty, Barens, dan Recky, 2017). Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan sehat di rumah tangga, oleh karena itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak. Pemerintah Indonesia menjalankan program tersebut untuk menggerakkan pola hidup sehat di kalangan masyarakat, yang dinamakan perilaku hidup bersih dan sehat (Nasution dalam Oktariani, Aulia, dan Sari, 2021).

Perilaku hidup bersih dan sehat PHBS di Sekolah dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran,



sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Ada beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah yaitu: (1) Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun (2) Mengonsumsi 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 badan setiap 6 bulan. Anak sekolah merupakan salah satu sasaran perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lembaga pendidikan dan perlu mendapat perhatian di samping relatif banyaknya jumlah anak usia sekolah di masyarakat. Peran perilaku masyarakat terhadap tingkat kesehatan sangat penting. Oleh karena itu pembinaan pola hidup sehat pada anak-anak sangat penting penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada anak usia sekolah dasar (Akbar dalam Alam, dkk., 2024). Sebagai lembaga pendidikan, sekolah menempati peran dan posisi strategis dalam upaya promosi kesehatan. Anak usia sekolah, baik anak pra-sekolah maupun siswa sekolah dasar, sangat berbeda dengan orang dewasa. Pada usia ini banyak sekali permasalahan kesehatan yang sangat mempengaruhi kualitas masa depan anak (Mustar dalam Alam, dkk., 2024).

Perilaku hidup bersih dan sehat dapat ditampilkan atas kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau suatu keluarga dapat menolong dirinya sendiri dan bidang kesehatan dalam berperan aktif untuk mewujudkan kesehatan masyarakat. Pada kondisi yang sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku yang sehat guna menciptakan lingkungan sehat dalam tatanan rumah tangga. Perilaku ini tentunya sangat penting untuk selalu ditanamkan dalam kehidupan sehari-hari agar kesehatan tetap terjaga, terpelihara, dan dapat lebih ditingkatkan lagi oleh setiap anggota keluarga, sekolah, dan masyarakat pada umumnya. Kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan karena kebersihan akan mempengaruhi kesehatan dan psikis seseorang. Kebersihan itu sendiri sangat dipengaruhi oleh nilai individu dan kebiasaan. Hal-hal yang sangat berpengaruh itu di antaranya: kebudayaan, sosial, keluarga, pendidikan, persepsi seseorang terhadap kesehatan serta tingkat perkembangan (Fatmawati dan Fitriawati, 2017). Perilaku hidup bersih dan sehat segala bentuk tindakan, reaksi, atau tanggapan yang ditunjukkan oleh individu dalam berbagai situasi yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dan bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat



(Oktariani, Aulia, dan Sari, 2021).

Anak usia sekolah merupakan generasi penerus sebagai sumber daya manusia pada masa yang akan datang. Masa pertumbuhan pada anak adalah saat anak berusia antara 6-12 tahun, dan ini merupakan usia yang rawan terhadap penyakit. Hal ini sebagaimana yang dinyatakan oleh Kemenkes RI bahwa dari jumlahnya yang besar sekitar 20% jumlah penduduk Indonesia, anak usia sekolah merupakan investasi bangsa yang potensial tetapi rawan karena berada dalam periode pertumbuhan dan perkembangan (Fatmawati dan Fitriawati, 2017). Anak sekolah pada usia 6-12 tahun ini, yang artinya sudah dianggap mulai memiliki tanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungannya dengan orang tua mereka, teman sebaya, dan orang lainnya. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu (Ashari, Abdul, dan Zrimurti, 2020). Pola pembinaan menuju terbentuknya perilaku hidup sehat merupakan bagian penting dari pembinaan usia sekolah dasar. Mencegah selalu lebih mudah daripada mengobati, sebab itu penting sekali upaya orang tua dan guru untuk berbuat dan melakukan usaha pencegahan agar anak usia 6-12 tahun dapat terhindar dari segala macam penyakit (Fatmawati dan Fitriawati, 2017).

Mengingat jumlah anak di Indonesia rata-rata 30% dari total penduduk Indonesia dan usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk itu sekolah berpotensi sebagai agen perubahan dalam mempromosikannya, baik di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Jika tiap sekolah memiliki 20 kader kesehatan saja maka ada 5 juta kader kesehatan yang dapat membantu terlaksananya dua strategi utama departemen kesehatan. Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (usia 6-12 tahun), ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). PHBS di sekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS, serta berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. PHBS ini juga akan mendukung program/kegiatan pemerintah di bidang penilaian sekolah. Tujuan PHBS adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi masyarakat agar hidup sehat, serta memperkuat peran aktif masyarakat, termasuk pihak swasta dan dunia usaha dalam mencapai taraf hidup yang optimal (Husna dan Marcellia, 2019).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu inisiatif yang



## BAGIMU NEGERI : JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT

P-ISSN : 2548-8651 | E-ISSN : 2548-866X

Email : [ejournal@umpri.ac.id](mailto:ejournal@umpri.ac.id)

dilaksanakan pemerintah melalui puskesmas untuk pembangunan kesehatan. Dalam melaksanakan PHBS seluruh individu baik siswa, guru, maupun masyarakat di lingkungan sekolah harus sadar akan PHBS dan mampu aktif menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Di sekolah, ada banyak hal penting yang perlu diingat ketika berangkat ke sekolah: mencuci tangan dengan sabun dan air, menggunakan toilet yang bersih dan sehat, tidak merokok di sekolah, menghilangkan jentik nyamuk, membuang sampah pada tempatnya, dan menjaga berat badan tetap rendah. Kontrolnya terdapat indikator PHBS seperti penurunan berat badan dan olah raga teratur dan sedang. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat antara lain: pengetahuan siswa tentang PHBS, indikator PHBS, lingkungan sosial, manfaat PHBS, bahkan peran guru dalam menginformasikan dan melaksanakan PHBS kepada siswa (Sinaga dan Fidorova dalam Alam, dkk., 2024)

Kebersihan pada anak masih sangat kurang diterapkan pada kegiatan sehari-hari di masyarakat. Hal itu terbukti banyaknya muncul masalah kesehatan pada anak usia sekolah saat ini, berbagai penyakit muncul pada anak-anak, seperti diare, cacingan, dan penyakit lainnya. Kondisi ini harus segera ditangani dengan meningkatkan pola hidup sehat melalui PHBS. Upaya ini bisa dimulai dari lingkungan terdekat seperti lingkungan keluarga sampai ke lingkungan sekolah (pendidikan). Anak-anak usia sekolah merupakan aset penting bagi masa depan bangsa yang perlu dijaga. Sekolah merupakan tempat terpenting untuk kehidupan anak karena sekolah merupakan tempat tumbuh kembang anak yang mudah terbentuk, baik dari diri sendiri maupun lingkungan yang ada di sekitar anak. Laporan Dinas Kesehatan tahun 2019 memperlihatkan tingginya angka kejadian penyakit akibat kurangnya perilaku hidup bersih seperti diare terdapat sebanyak 12.253 kasus, skabies sebanyak 2.172 kasus, penyakit kulit 895 kasus, demam dengue 1.192 kasus, tifoid 2.767 kasus, dan cacingan sebanyak 55 kasus. Dalam dunia kesehatan personal *hygiene* merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Personal *hygiene* atau kebersihan diri adalah upaya seseorang dalam memelihara kebersihan dan kesehatan dalam dirinya untuk memperoleh kesehatan fisik dan bertujuan untuk mencegah timbulnya penyakit. Personal *hygiene* yang pada dasarnya harus diperhatikan yaitu personal *hygiene* yang mencakup beberapa hal, seperti perawatan kulit kepala dan rambut, mata, hidung, telinga, kuku, tangan, kaki, kulit, dan perawatan tubuh secara keseluruhan (Dingwall dalam Fatmawati dan Fitriawati, 2017).

### METODE



Metode pelaksanaan pada pengabdian ini menggunakan metode ceramah, demonstrasi, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi. Pelaksanaan pengabdian ini berkolaborasi antara dosen pembimbing lapangan (DPL) dengan mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah pringsewu melakukan kerja nyata di Desa Banjar Negeri, khususnya tentang penerapan PHBS pada anak-anak sekolah dasar (SD) yang ada di desa tersebut. Untuk mengetahui hasil pelaksanaan tersebut dilakukan analisis secara deskriptif kualitatif. Menurut Moloeng (2017) metode deskripsi kualitatif adalah sebuah metode penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam kontak sosial secara alami dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang ingin dibahas. Terdapat 120 responden yang berasal dari anak kelas 5 dan 6 SD Negeri yang ada di desa Banjar Negeri Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran, yaitu SD N 1 Way Lima dan SD Negeri 19 Sugih Waras. Teknik yang digunakan dalam memperoleh data adalah teknik menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi, apa yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan sosialisasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah dasar di Desa Banjar Negeri berjalan dengan lancar. Bapak ibu guru membantu persiapan tempat serta media yang akan digunakan untuk acara ini. Ibu wali kelas mengkoordinasikan siswa sebagai peserta sebanyak 120 anak dengan usia rata-rata 10-12 tahun. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 dan 25 Juli 2024 di Sekolah Dasar Negeri 1 Way Lima dan Sekolah Dasar Negeri 19 Sugih Waras selama 1 hari. Kegiatan ini meliputi sikap anak-anak terhadap PHBS dan cara melakukan PHBS. Kegiatan ini dimulai dari pukul 09.00 dengan menyampaikan maksud dan tujuan dari PHBS tersebut, kegiatan ini terlaksana selama 60 menit. Kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, lalu dilanjutkan dengan demonstrasi (implementasi) mencuci tangan menggunakan sabun pada air mengalir. Setelah implementasi dilakukan, untuk mengetahui apakah anak-anak memahami apa yang telah mereka dengarkan serta praktikkan, terdapat 5 anak yang bisa mengulang kembali secara mandiri lalu diberikan doorprize. PHBS merupakan salah satu bagian dari perilaku kesehatan. Pengetahuan yang sangat baik ini dipengaruhi oleh media massa misalnya



televisi, majalah, poster, dan penyuluhan tentang PHBS dari Puskesmas.

Hasil wawancara kepada anak usia sekolah masih rendahnya kesadaran untuk mencuci tangan sebelum makan, setelah bermain, maupun cuci tangan setelah memegang benda-benda di sekitar ataupun mencuci tangan sepulang sekolah. Pada sebagian anak tidak mencuci tangan menggunakan sabun, sering jajan sembarangan, jarang menggosok gigi ketika malam hari, dan masih banyak dari siswa yang membuang sampah sembarangan padahal di setiap kelas sudah disiapkan tempat sampah. Pengetahuan dan sikap dari anak-anak tersebut masih kurang mencerminkan hidup bersih dan sehat sehingga butuh bimbingan untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat tersebut agar lebih optimal. Hasil wawancara terdapat juga beberapa anak yang selalu mencuci tangan sebelum makan, sedangkan yang lain ketika makan langsung makan tanpa mencuci tangan. Rendahnya pengetahuan tentang seberapa pentingnya mencuci tangan sebelum makan, rutin menggosok gigi pada anak sehingga menyebabkan rendahnya kesadaran anak untuk menjaga hidup bersih dan sehat. Perilaku dalam menjaga *hygiene* pada seseorang menurut Yuni (dalam Yatmawati dan Fitriawati, 2017) diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan dan kesehatan. Selain itu pengetahuan tentang personal *hygiene* sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Individu dengan pengetahuan tentang personal *hygiene* akan selalu menjaga kebersihan dirinya untuk mencegah dari kondisi atau keadaan sakit. Sikap merupakan salah satu faktor yang dapat membentuk perilaku personal *hygiene* pada seseorang karena sikap merupakan perasaan dan pandangan seseorang yang disertai kecenderungan untuk bertindak terhadap personal *hygiene* (Ariani dalam Fatmawati dan Fitriawati 2017). Usia seseorang akan mempengaruhi pemahaman atau daya tangkap dan pola pikir seseorang terhadap sebuah informasi yang diberikan, semakin tua umur maka semakin cepat menangkap suatu pemahaman. Hal yang sama juga ditemukan pada siswa kelas 5 dan 6 sekolah dasar yang ada di desa Banjar Negeri, sikap maupun pengetahuan untuk menjaga kebersihan diri serta lingkungan masih sangat kurang, siswa masih menganggap bahwa kalau tidak cuci tangan mereka masih bersih serta mencuci tangan tidak menggunakan sabun dan hanya air saja sudah cukup, padahal perilaku tersebut bisa meningkatkan resiko infeksi penyakit. Anak-anak kelas 5 dan 6 sangat antusias mengikuti kegiatan sosialisasi PHBS. Mereka bersemangat mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir, dan mereka juga bersemangat untuk menyanyikan lagu sambil mencuci tangan, serta mempraktikkan kembali secara mandiri 6 langkah langkah cara mencuci tangan yang baik dan benar

## **SIMPULAN**

Berdasarkan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa pengetahuan dan praktik hidup bersih dan sehat (PHBS), khususnya dalam mencuci tangan yang benar kepada anak-anak sekolah dasar kelas 5 dan 6 SD Negeri 1 Way Lima dan SD Negeri 19 Sugih Waras yang ada desa Banjar Negeri dapat disimpulkan bahwa sosialisasi ini bisa meningkatkan pengetahuan maupun sikap anak usia sekolah dasar untuk lebih bisa menjaga kesehatan diri sendiri maupun lingkungan dengan meningkatkan pola hidup bersih dan sehat serta menambah wawasan tentang manfaat dari PHBS serta langkah-langkah dalam menerapkan PHBS.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Alam, Nur, dkk. (2024). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa Sekolah Dasar Negeri 90 Kampung Beru Takalar. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(2), 109-114.
- Ashari, Agus Erwin, Abdul Ganing, dan Zrimurti. (2020). Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Kelas V Sekolah Dasar Melalui Senam Cuci Tangan Pakai Sabun. *Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(1), 11-18. <https://doi.org/10.32583/pskm.v10i1.635>
- Fatmawati, Tina Yuli, dan Fitriawati (2017). Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Siswa-Siswi Tentang Personal Hygiene di SD Negeri Kota Jambi Knowledge, Attitude and Behavior Students About Hygiene Personal in SDN Kota Jambi. *Scientia journal, STIKES Prima Jambi*, 6(1), 37-47. <https://media.neliti.com/media/publications/286382>.
- Husna, Ismalia, dan Selvi Marcellia. (2019). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Siswa Sd Negeri 5 Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati*, 2(1)1, 17-21. <https://doi.org/10.33024/jpfm.v2i1>.
- Moloeng, Lexy J. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif*. 36th ed. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Oktariani, Liana, Isna Dewi Aulia, dan Ria Setia Sari. 2021. Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Ibu Rumah Tangga Di Wilayah Kota Tangerang. *Syntax Idea* 3(4), 848-56. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v3i4.1150>
- Zitty A.R Koe, Barens Joseph, Recky C. Sondakh. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Pelajar Di Sd Inpres Sukur Kecamatan Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara." *PHARMACON: Jurnal Ilmiah Farmasi UNSRAT*, 4(4): 290-94. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/pharmacon/article/view/10219/9806>.