

EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA SEKOLAH DASAR (*CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR EDUCATION FOR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS*)

Received: 14 September 2024

Revised: 15 November 2024

Accepted: 13 Desember 2024

Fandianta*¹, Erisa Febriyani², Ari Athiutama³, Imelda Erman⁴, Indra Pebriani⁵,
Masayu Nurhayati⁶, Sri Wahyuni⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

*e-mail: fandianta@poltekkespalembang.ac.id

Abstract

Clean and healthy living behavior is defined as an effort to improve the quality of health for individuals and society through all things that contribute to clean and healthy for each individual in carrying out daily activities, which are carried out with self-awareness in maintaining health, counseling activities to increase knowledge are a real effort to achieve it. Extension activities with lectures and questions and answers, simulations / demonstrations, video shows, and giving leaflets to students and posting leaflets on bulletin boards about Clean and Healthy Living Behavior, how to wash hands 6 steps, detect healthy school snacks, how to prevent cavities, how to maintain oral hygiene, Dengue Fever, the dangers of cigarette smoke for health. Previously, students did not know the importance of clean and healthy living behavior for their own health and the environment showed an increase in knowledge after participating in counseling activities. Educational efforts should be carried out regularly to instill good and correct behavior in improving health status.

Keywords: PHBS, proper hand washing, oral health, Dengue Fever, Danger of Cigarette Smoke

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat didefinisikan sebagai upaya peningkatan kualitas kesehatan bagi perorangan maupun masyarakat melalui segala hal yang menjadi memberi kontribusi bersih dan sehat kepada setiap individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, yang dilakukan dengan kesadaran diri sendiri dalam menjaga kesehatan, kegiatan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan menjadi upaya nyata untuk mencapainya. Kegiatan penyuluhan dengan ceramah dan tanya jawab, simulasi/peragaan, penayangan video, dan memberikan leaflet kepada siswa dan menempel leaflet di papan pengumuman tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, cara cuci tangan 6 langkah, deteksi jajanan sekolah yang sehat, cara mencegah gigi berlubang, cara menjaga kebersihan gigi dan mulut, Demam Berdarah Dengue, bahaya asap rokok bagi kesehatan. Sebelumnya siswa belum mengetahui pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat bagi kesehatan diri sendiri dan lingkungan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Upaya edukasi sebaiknya dilakukan secara rutin untuk menanamkan perilaku yang baik dan benar dalam meningkatkan derajat kesehatan.

Kata kunci: PHBS, cuci tangan yang benar, kesehatan gigi dan mulut, Demam Berdarah Dengue, Bahaya Asap Rokok

1. PENDAHULUAN

Sistem Pendidikan Nasional yang diatur dalam Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 mengamanatkan kepada Perguruan Tinggi untuk menjalankan Tridharma Perguruan Tinggi, baik di bidang pengajaran, penelitian, maupun pengabdian masyarakat. Peran penting perguruan tinggi untuk berpartisipasi dalam upaya pembangunan nasional yang tertuang didalam visi dan misi institusi tercermin pada pelaksanaan dharma tersebut (UU No. 20/2003, 2003). Pengabdian masyarakat menjadi rangkaian kegiatan akademis dalam pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Penerapan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni (IPTEKS) yang dilakukan secara melembaga oleh Poltekkes

Kemenkes Palembang menggunakan pendekatan keilmuan secara langsung kepada masyarakat luar kampus di semua tatanan, baik sekolah, institusi pemerintah, dan institusi kemasyarakatan maupun dunia usaha dan industri yang memerlukannya (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu sasaran kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan upaya preventif pada tatanan sekolah dengan kegiatan promotif. Perilaku hidup bersih dan sehat menjadi upaya peningkatan kualitas kesehatan pada individu maupun masyarakat secara umum melalui segala hal yang berkontribusi kepada setiap perorangan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari yang bersih dan sehat, serta dilakukan dengan penuh kesadaran pada diri sendiri dalam menjaga kesehatannya, sehingga dapat kebiasaan yang baik ini dapat berpengaruh pada lingkungan terdekat seperti keluarga hingga lingkungan masyarakat yang lebih luas. (Kemenkes RI, 2024)

Beberapa penelitian terdahulu pada anak sekolah membuktikan adanya pengaruh tingkat pengetahuan dan sikap terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, dengan kata lain baiknya pengetahuan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat akan memberi dampak pada perilaku yang lebih baik untuk memperhatikan kebersihan dan kesehatan diri pribadi dan lingkungan (Prayoga & Basri, 2024; Puteri et al., 2021). Kegiatan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan menjadi upaya nyata agar dapat memicu tumbuhnya kesadaran diri dari siswa untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (Khairunnisa et al., 2022)

Masih banyak ditemukannya permasalahan kesehatan pada anak usia sekolah, disebabkan rentannya anak terkena penyakit, utamanya penyakit pada organ pencernaan seperti; kecacingan, diare, dan gangguan penyakit lainnya. Manfaat PHBS sebagai upaya pencegahan, perlindungan diri dan penanggulangan ancaman penyakit serta pemanfaatan fasilitas pelayanan kesehatan dapat memberi efek yang baik dan efisien. Kurangnya pelaksanaan PHBS akan memberi dampak seperti; terciptanya suasana belajar yang kurang sehat karena kotornya lingkungan sekolah, sehingga mengakibatkan penurunan semangat dan prestasi siswa untuk belajar disekolah, sehingga lama kelamaan citra sekolah menjadi kurang baik. Kebersihan ruang kelas yang masih kurang, banyaknya jajanan tidak sehat serta kebiasaan buang sampah sembarangan dapat menyebabkan munculnya berbagai resiko penyakit. Pengukuran PHBS di sekolah dapat menjadi patokan untuk menilai capaian target harapan pada perilaku hidup bersih dan sehat.

Gencarnya upaya promosi kesehatan, dengan diterbitkannya Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang bertujuan dalam peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat pada setiap tatana, seperti; institusi kesehatan, tatanan rumah tangga, tempat kerja, institusi pendidikan, dan tempat umum (Kemenkes RI, 2011). Data survei kesehatan Indonesia menunjukkan proporsi perilaku benar dalam cuci tangan pada penduduk umur ≥ 10 di Provinsi Sumatera Selatan sebesar 38,7%, prevalensi diare umur 5-14 tahun sebesar 1,8%, prevalensi Demam Berdarah Dengue umur 5-14 tahun sebesar 0,80%, prevalensi perilaku merokok umur 10-14 tahun sebesar 0,5%, prevalensi masalah kesehatan gigi umur 5-9 tahun seperti gigi berlubang sebesar 49,9%, gigi hilang/dicabut 28,2%, gigi ditambal 3,2%, gigi goyah 12,3%, gigi sensitif 3,5% (Kemenkes RI, 2023).

Pada wilayah kerja UPTD Puskesmas Prabumulih Timur, terjadi peningkatan kasus Demam Berdarah Dengue (DBD) yaitu 47 kasus dari 36 kasus pada tahun 2022. Kasus kematian tahun 2023 ditemukan 1 penderita DBD yang meninggal dengan angka CFR (case fatality rate) sebesar 2,1%. Jumlah penanganan penderita diare semua umur (SU) sebanyak 576 orang (62,67%) dari target penemuan penderita diare semua umur sebanyak 919 orang. Target dalam lingkup pelayanan penderita diare yang terjadi pada balita yang datang ke fasilitas pelayanan kesehatan adalah 10% dari perkiraan jumlah penderita diare balita, Pada pemeriksaan gigi pada anak sekolah dasar yang memerlukan perawatan gigi sebesar 16,5%, serta angka kematian akibat DBD sebesar 2,1% (Dinkes Kota Prabumulih, 2023).

Pendidikan kesehatan bagi anak bertujuan meningkatkan perilaku hidup sehat terutama tanggungjawab terhadap kesehatan diri pribadi dan lingkungannya serta turut aktif dalam upaya kesehatan. Pendidikan kesehatan juga memberi pengetahuan terkait prinsip dasar hidup sehat, sehingga berpengaruh terhadap sikap serta perilaku hidup sehat sehingga menjadi kebiasaan hidup sehat (Fitriani, 2011). Indikator PHBS bagi individu yang sebaiknya dapat dilakukan di sekolah maupun di rumah seperti mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir, sebaiknya jajan di tempat yang sudah terjamin higienis seperti di kantin sekolah, melakukan buang air kecil dan besar di toilet atau jamban, tidak membuang sampah sembarangan melainkan di tempat yg disediakan, melakukan olahraga teratur, mengukur tinggi badan dan berat badan, memantau jentik nyamuk dan tidak merokok

(Notoatmodjo, 2010; Nuzuliana & Alviolita, 2023). Siswa-siswi pada Sekolah dasar Negeri 50 Prabumulih yang umumnya memiliki masalah kesehatan berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat, seperti diare, gigi berlubang, demam berdarah dengue, dan bahaya asap rokok. Oleh sebab itu perlunya menanamkan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah untuk menjaga, meningkatkan derajat kesehatan peserta didik.

2. METODE

Metode pelaksanaan dalam kegiatan edukasi ini dengan memberikan penyuluhan (ceramah dan tanya jawab), simulasi/peragaan, penayangan video, dan memberikan leaflet kepada siswa dan menempel leaflet di papan pengumuman. Kegiatan dilaksanakan pada bulan November 2024 di SD Negeri 50 Prabumulih, dengan sasaran peserta siswa Kelas 5 sebanyak 55 orang. Materi yang disampaikan yakni; Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, cara cuci tangan 6 langkah, deteksi tentang jajanan sekolah yang sehat, cara mencegah gigi berlubang, cara menjaga kebersihan gigi dan mulut, Demam Berdarah Dengue (DBD), bahaya asap rokok bagi kesehatan. Indikator keberhasilan kegiatan melalui pengukuran meningkatnya pemahaman peserta siswa kelas V SD Negeri 50 Prabumulih terkait perilaku hidup bersih dan sehat secara kualitatif dengan mengajukan pertanyaan kepada peserta sebagai evaluasi pemahaman.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat kepada siswa SD Negeri 50 Prabumulih sebanyak 55 orang. Kegiatan penyampaian materi dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab, penayangan video, simulasi, pemberian leaflet kepada siswa dan penempelan leaflet di papan pengumuman sekolah. Materi ceramah yang disampaikan kepada peserta kegiatan, yakni ;

1. PHBS Pada Tatanan Sekolah
2. Cara cuci tangan 6 langkah
3. Deteksi tentang jajanan sekolah yang sehat
4. Penyuluhan cara mencegah gigi berlubang
5. Penyuluhan cara menjaga kebersihan gigi dan mulut
6. Demam Berdarah Dengue (DBD)
7. Bahaya Asap Rokok bagi Kesehatan

Beberapa materi yang disampaikan juga diperjelas dengan penayangan video sebagai pengayaan materi agar mudah dipahami oleh peserta, seperti video Perilaku hidup bersih dan sehat pada tatanan sekolah, cara mencuci tangan yang baik dan benar, deteksi jajanan sehat. Selain itu juga, narasumber mengajak siswa untuk mempraktikkan kegiatan cuci tangan yang benar, memeriksa gigi siswa, dan melakukan simulasi bahaya asap rokok terhadap kesehatan pribadi dan lingkungan.



Gambar 1. Kegiatan edukasi PHBS, Cuci tangan yang benar, dan Jajanan Sehat



(2)



(3)

Gambar 2 dan 3. Kegiatan penyuluhan Demam Berdarah Dengue (DBD) dan Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut dan Cara mencegah Gigi Berlubang



Gambar 3. Simulasi bahaya asap rokok bagi kesehatan

Hasil evaluasi melalui tanya jawab kepada peserta setelah dilakukannya kegiatan penyuluhan, menunjukkan sebagian besar peserta memahami semua materi yang disampaikan dan adanya peningkatan pengetahuan anak usia sekolah tentang pengertian PHBS, manfaat PHBS, peran siswa dalam PHBS, dan dampak PHBS pada tatanan sekolah. sehingga membuat mereka peduli akan hidup sehat secara mandiri. Pada aktivitas cuci tangan 6 langkah dengan benar, awalnya para peserta tidak mengetahui cara mencuci tangan dengan benar, yang ditunjukkan ketika beberapa peserta dimintakan untuk mempraktekkan cara cuci tangan yang mereka ketahui. Hasil observasi pada praktek tersebut tidak ada satupun peserta dapat melakukan cuci tangan yang baik dan benar sesuai direkomendasikan WHO. Setelah dilakukan penyuluhan, menonton tayangan video cuci tangan yang benar dan mempraktikkan secara langsung, peserta bisa mencuci tangan yang baik dan benar sekaligus mengetahui manfaat cuci tangan yang benar bagi kesehatan diri sendiri dan orang lain. Selanjutnya kegiatan edukasi deteksi jajanan sehat dijelaskan mengenai pengertian, jenis, ciri-ciri dan syarat jajanan sehat. Selain itu juga siswa dijelaskan mengenai dampak negatif dari jajanan yang tidak sehat dan tips agar terhindar dari jajanan tidak sehat. Siswa pada umumnya tidak mengetahui ciri-ciri dan syarat makanan minuman yang dikategorikan sehat, bahkan rata-rata peserta sering jajanan sembarangan tanpa peduli apa itu jajanan sehat, dan mereka juga tidak memahami apa dampak bagi kesehatan mereka sendiri. Setelah dilakukan penyuluhan, beberapa peserta mampu menjawab pertanyaan mengenai jajanan sehat, hal ini sebagai respon adanya peningkatan pengetahuan mereka mengenai jajanan sehat.

Kegiatan penyuluhan mengenai kesehatan gigi dan mulut, menjelaskan akibat tidak merawat kebersihan gigi dan mulut, cara menjaga kesehatan gigi, jenis makanan yang merusak dan menyehatkan gigi, serta cara menyikat gigi yang baik dan benar. Observasi kepada semua siswa, menunjukkan rata-rata melakukan gosok gigi setiap hari, namun sebagian besar mereka tidak mengetahui cara menyikat gigi yang baik dan benar, juga tidak mengetahui jenis makanan yang baik dan yang merusak gigi, serta cara mencegah gigi berlubang. Setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan siswa meningkat yang ditunjukkan hampir semua siswa mampu menjawab pertanyaan yang diajukan, selain itu juga mereka mampu melakukan praktik menyikat gigi yang baik dan benar.

Penyuluhan dilakukan pada anak pada tatanan sekolah tentang Demam Berdarah Dengue, dengan menjelaskan penyebab, ciri-ciri vector nyamuk aedes aegypti, cara penularan, tanda dan gejalanya, serta upaya pencegahannya. Pengetahuan peserta didik terhadap bahaya Demam Berdarah Dengue menunjukkan adanya peningkatan, yang terlihat di akhir sesi tanya jawab peserta didik dapat menjawab pertanyaan yang diajukan mengenai Demam Berdarah Dengue. Edukasi siswa terhadap bahaya menghirup asap rokok bagi kesehatan dilakukan dengan menjelaskan bahaya dan dampak lainnya dari asap rokok, serta tips terhindar dari asap rokok. Hasil dari edukasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa terhadap bahaya asap rokok bagi kesehatan. Partisipasi dan respon peserta dalam demonstrasi bahaya terhirup asap rokok bagi kesehatan menunjukkan efektifitas demonstrasi alat simulasi sebagai gambaran efek yang akan ditimbulkan apabila terpapar asap rokok setiap hari. Sesi demonstrasi yang dilakukan berhasil memperlihatkan kepada siswa bagaimana kerja asap rokok memberikan efek buruk bagi kesehatan seseorang.

Edukasi berupa penyuluhan dan simulasi tentang PHBS pada anak usia sekolah sangat tepat dilakukan karena mereka masih sangat peka terhadap penjelasan yang diberikan. Pada usia ini akan lebih mudah untuk ditanamkan, dibimbing, dan diarahkan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat. Dalam upaya menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa peserta didik di sekolah dasar diperlukan sinergi peran orang tua, guru, komite, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Siswa usia sekolah pada dasarnya merupakan kategori usia yang berpotensi paling cepat dan mudah dalam menyerap perubahan. Pemahaman tentang hidup bersih dan sehat pada anak sekolah ini dapat diberikan untuk menumbuhkan kebiasaan yang baik dalam meningkatkan dan memelihara kesehatan, menerapkan budaya hidup bersih dan sehat dari kecil hingga dewasa akan tetap terjaga dengan baik.

Penerapan edukasi secara dini dilakukan pada anak pra-sekolah akan lebih tepat, yang pada masa itu anak berada di fase inisiatif. Pada fase ini, periode tumbuhkembangnya rasa keingintahuan dan daya imajinasi anak, anak akan memiliki banyak pertanyaan terkait berbagai hal yang belum dipahami di lingkungannya. Selain itu anak juga akan coba mengikuti perilaku atau tingkah laku orang dewasa di sekitarnya (Aidha et al., 2023; Najihah, 2020; Puteri et al., 2021; Salim et al., 2022). Namun faktor penghambat kurangnya kepedulian siswa dengan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, yang disebabkan faktor kemampuan ekonomi keluarga, karena harga jajanan di kantin lebih mahal dibandingkan di pinggir jalan (Aidha et al., 2023). Dengan demikian, edukasi penanaman budaya perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sudah seharusnya mulai diterapkan sedini mungkin.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan sebagai edukasi terhadap siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat, jajanan sehat, cuci tangan dengan baik dan benar, kebersihan gigi dan mulut, cara mencegah gigi berlubang, demam berdarah dengue (DBD), dan bahaya asap rokok bagi kesehatan mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan peserta, yang awalnya hampir semua siswa tidak memahami, namun setelah kegiatan, siswa manfaat kegiatan edukasi ini dapat dirasakan secara langsung dan berupaya untuk membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat dimulai dari diri sendiri dan lingkungannya. Kegiatan ini sebaiknya dilaksanakan secara rutin dalam upaya menumbuhkembangkan dan menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada usia sedini mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

- Aidha, Z., Putri, M. A., Mardhiyah, L., Manalu, G. P. H., Nisha, D. M., & Putri, K. A. (2023). Analisis Pelaksanaan Kegiatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Program UKS Di Sekolah Dasar. *Menara Medika*, 5(2), 193–201. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i2.3967>
- Dinkes Kota Prabumulih, S. S. (2023). *Profil UPTD Puskesmas Timur Prabumulih*.
- Fitriani, S. (2011). *Promosi Kesehatan*. Graha Ilmu.
- Kemenkes RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. <https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i2.3516>
- Kemenkes RI. (2018). *Permenkes No. 50/2018*.
- Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). In *Kemenkes RI*.
- Kemenkes RI. (2024). *PHBS*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/phbs>
- Khairunnisa, A., Maryanah, A., Nabila, S. P., & Luli, M. K. (2022). Penerapan Perilaku Hidup Bersih

- dan Sehat (PHBS) pada Siswa-Siswi MI Muhammadiyah 01 Depok. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(1), 141–147. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v2i1.91>
- Najihah, N. (2020). Penerapan PHBS Kesehatan Gigi dan Gosok Gigi Massal. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 2(1), 13–16. <https://doi.org/10.35892/community.v2i1.261>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Rineka Cipta.
- Nuzuliana, R., & Alviolita, S. N. (2023). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Status Gizi Balita di Desa Sidorejo Lendah Kulon Progo Yogyakarta. *Jurnal Sehat Mandiri*, 18(2), 60–69. <https://doi.org/10.33761/jsm.v18i2.1063>
- Prayoga, D. H., & Basri, A. H. (2024). Efek perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang dilakukan oleh ibu terhadap kejadian diare pada balita The Effect of Mother ' s Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) on the Incident of Diarrhea in Toddler. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 3(February), 35–40.
- Puteri, A. D., Yuristin, D., & Nuzul, R. (2021). Hidup Bersih (PHBS) Pada Anak Usia Sekolah Di Desa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2, 90–97.
- Salim, M. F., M. Syairaji, M. S., Santoso, D. B., Pramono, A. E., & Askar, N. F. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Samigaluh Kulonprogo. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat*, 4(1), 19. <https://doi.org/10.22146/jp2m.51342>
- UU No. 20/2003. (2003). *Undang-undang No.20 Tahun 2003*.