

PENYULUHAN TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SDN 173 DESA PAGAR RUYUNG KECAMATAN ARMA JAYA KABUPATEN BENGKULU UTARA

Elysa Indriani¹, Novita Hamron^{2*}, Dyah Noor Intan³

¹²³Universitas Ratu Samban

*Email : novitahamron79@gmail.com

Received: 20-03-2025

Revised: 10-04-2025

Approved: 25-04-2025

ABSTRAK

Pendidikan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 173 Desa Pagar Ruyung Bengkulu Utara wajib dilaksanakan semua siswa disekolah untuk mendidik siswa agar pentingnya menjaga kebersihan, nutrisi, aktivitas fisik, dan kebersihan lingkungan. Melalui workshop dan kegiatan yang menarik, siswa belajar praktik penting seperti mencuci tangan secara teratur, menjaga kebersihan gigi, dan manfaat pola makan seimbang. Program ini juga menekankan pentingnya aktivitas fisik dan keterlibatan komunitas dalam mempromosikan gaya hidup sehat. Dengan meningkatkan kesadaran dan mendorong partisipasi dari siswa serta keluarga mereka, inisiatif ini bertujuan untuk membudayakan kesehatan dan kebersihan di dalam kelas dan di lingkungan sekolah serta masyarakat sekitar. Pada akhirnya, program ini bertujuan untuk memberdayakan siswa agar bertanggung jawab terhadap kesehatan mereka, yang berkontribusi pada kesejahteraan dan perkembangan mereka secara keseluruhan

Kata Kunci: PHBS, Sekolah Dasar, Desa Pagar Ruyung

ABSTRACT

Education on Clean and Healthy Behavior (PHBS) at SDN 173 Pagar Ruyung Village, North Bengkulu is mandatory for all students at school to educate students on the importance of maintaining cleanliness, nutrition, physical activity, and environmental cleanliness. Through interesting workshops and activities, students learn important practices such as regular handwashing, maintaining dental hygiene, and the benefits of a balanced diet. This program also emphasizes the importance of physical activity and community involvement in promoting a healthy lifestyle. By raising awareness and encouraging participation from students and their families, this initiative aims to cultivate health and cleanliness within the classroom, school environment, and the surrounding community. Ultimately, this program aims to empower students to be responsible for their health, which contributes to their overall well-being and development.

Keywords: PHBS, Elementary School, Pagar Ruyung Village

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan konsep yang esensial untuk meningkatkan kualitas hidup individu, terutama bagi anak-anak. Di usia dini, anak-anak sangat rentan terhadap berbagai penyakit yang dapat dicegah dengan penerapan prinsip-prinsip dasar kebersihan dan kesehatan. Oleh karena itu, pendidikan tentang PHBS di lingkungan sekolah dasar, seperti SDN 173 Desa Pagar Ruyung, Bengkulu Utara, menjadi sangat penting untuk membangun kebiasaan baik yang akan terbawa hingga dewasa. Semua itu mencakup pola makan yang dimulai dari kebersihan diri, kesehatan, dan rutinitas aktivitas fisik, yang keseluruhannya berkontribusi pada kesehatan jangka panjang (Anasari et.al, 2020).

Sekolah dasar merupakan tempat di mana anak-anak menghabiskan sebagian besar waktu mereka. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan kebersihan di sekolah sangatlah krusial. Program penyuluhan PHBS tidak hanya bertujuan untuk memberikan pengetahuan, tetapi juga untuk mendorong siswa untuk aktif berpartisipasi dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. PHBS di sekolah ini merupakan langkah untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar bisa dan mau melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam menciptakan sekolah yang sehat (Kemenkes, 2016). Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan dapat memahami pentingnya perilaku sehat dan membangun kesadaran akan tanggung jawab mereka terhadap kesehatan pribadi dan lingkungan sekolah.

Perilaku dan pelaksanaan hidup bersih dan sehat merupakan gabungan dari perilaku yang diterapkan dengan menyadari diri sendiri yang didapatkan dari hasil pembelajaran tersebut. Selain itu perilaku PHBS ini dapat memotivasi peserta didik untuk mewujudkan lingkungan kesehatan di sekolah (Solikin, R. et.al, 2022)

Pendidikan tentang PHBS mencakup berbagai aspek, seperti kebersihan pribadi, pola makan sehat, aktivitas fisik, dan kebersihan lingkungan. Kebersihan pribadi, misalnya, meliputi kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan gigi, dan menjaga kebersihan diri secara keseluruhan. Pemberian pendidikan kesehatan di sekolah termasuk pendidikan yang sangat penting yang terdiri dari kombinasi pengalaman belajar siswa yang dirancang untuk membantu anak-anak dan seluruh masyarakat guna meningkatkan kesehatan, dengan meningkatkan kesehatan dan pengetahuan individu dalam menjalankan pola hidup sehat (WHO, 2018).

Selain itu, pola makan yang sehat sangat berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Makanan bergizi yang kaya akan vitamin dan mineral sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik dan kognitif siswa. Oleh karena itu, program penyuluhan PHBS juga akan mencakup edukasi tentang pemilihan makanan yang sehat dan seimbang. Dengan mengenalkan konsep gizi yang baik sejak dini, siswa diharapkan dapat membuat pilihan yang lebih baik mengenai makanan yang mereka konsumsi.

Aktivitas fisik juga menjadi komponen penting dalam PHBS. Dalam era digital saat ini, anak-anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar daripada beraktivitas fisik. Oleh karena itu, penting untuk mendorong siswa agar lebih aktif secara fisik melalui olahraga dan permainan. Aktivitas fisik tidak hanya baik untuk kesehatan fisik, tetapi juga berdampak positif pada kesehatan mental dan sosial anak.

Kebersihan lingkungan juga merupakan aspek penting dalam PHBS. Lingkungan yang bersih dan sehat dapat mengurangi risiko penyebaran penyakit dan menciptakan suasana yang nyaman untuk belajar. Melalui kegiatan bersih-bersih di sekolah dan kampanye pengurangan sampah, siswa akan belajar tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan dan berkontribusi pada upaya pelestarian alam.

Program penyuluhan ini diharapkan tidak hanya memberikan pengetahuan kepada siswa, tetapi juga melibatkan orang tua dan komunitas dalam upaya mempromosikan PHBS. Keterlibatan orang tua sangat penting untuk memperkuat pesan yang disampaikan di sekolah. Dengan menciptakan kerja sama antara sekolah dan orang tua, diharapkan kebiasaan sehat dapat diterapkan secara konsisten di rumah. Namun apa bila perilaku PHBS

ini tidak diterapkan tentunya akan meningkatkan dampak yang tidak di inginkan yaitu dapat berkembangnya berbagai penyakit (Handayani et al, 2016).

Dengan demikian, inisiatif penyuluhan tentang PHBS di SDN 173 Desa Pagar Ruyung tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik siswa, tetapi juga untuk membangun kesadaran dan tanggung jawab sosial. Melalui pendidikan yang efektif dan partisipasi aktif, diharapkan akan terbentuk generasi yang lebih sehat dan peduli terhadap lingkungan sekitar, menciptakan budaya hidup bersih dan sehat dalam masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di SDN 173 Bengkulu Utara desa pagar ruyung, metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah dengan menganalisa situasi .Analisa dan situasi dan survey pendahuluan dilaksanakan dengan metode pengamatan langsung. Kegiatan dimulai dengan sesi pengantar untuk memperkenalkan konsep Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada siswa. Penggunaan multimedia, seperti presentasi slide dan video edukatif, untuk menarik perhatian siswa dan memberikan pemahaman yang jelas tentang PHBS Mengadakan workshop interaktif yang melibatkan siswa dalam diskusi dan tanya jawab tentang kebersihan, nutrisi, dan kesehatan. Alur kegiatan PKm ini dapat dilihat pada gambar 1



Gambar 1. Alur tahapan Kegiatan

Selanjutnya kegiatan dilakukandengan pembagian kelompok kecil untuk mendiskusikan topik spesifik, seperti kebersihan pribadi dan pentingnya pola makan sehat.Demonstrasi Praktis Melakukan demonstrasi praktis mengenai kebersihan, seperti cara mencuci tangan yang benar dan menjaga kebersihan gigi. cara menyiapkan makanan sehat, termasuk membuat makanan ringan yang bergizi. Aktivitas Fisik Menyusun jadwal aktivitas fisik, seperti senam pagi dan olahraga, yang diadakan secara rutin di sekolah. Mengorganisir permainan tradisional yang melibatkan semua siswa untuk meningkatkan minat terhadap aktivitas fisik.

kemudian mengadakan kuis atau survei untuk mengukur pemahaman siswa tentang PHBS setelah pelaksanaan program.Penyuluhan Berkelanjutan Merencanakan penyuluhan yang dilakukan secara rutin untuk memperkuat pengetahuan dan kebiasaan PHBS di

kalangan siswa. Membangun jejaring dengan sekolah lain untuk berbagi pengalaman dan praktik terbaik dalam menerapkan PHBS.

Dengan metode pelaksanaan yang komprehensif dan melibatkan berbagai pihak, diharapkan program penyuluhan PHBS di SDN 173 dapat berjalan efektif dan memberikan dampak positif bagi kesehatan siswa serta lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah program penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilaksanakan, terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai pentingnya kebersihan pribadi, nutrisi, dan aktivitas fisik. Hasil kuis pra dan pasca-program menunjukkan rata-rata nilai siswa meningkat dari 65 menjadi 85, mengindikasikan pemahaman yang lebih baik mengenai konsep PHBS. Observasi menunjukkan adanya perubahan perilaku di kalangan siswa. Banyak siswa mulai menerapkan kebiasaan mencuci tangan sebelum makan dan setelah bermain. Selain itu, siswa menunjukkan minat yang lebih besar dalam memilih makanan sehat selama waktu istirahat, dengan meningkatnya permintaan untuk buah dan sayuran sebagai camilan. Kegiatan fisik yang teratur, seperti senam pagi dan permainan tradisional, berhasil meningkatkan partisipasi siswa. Data menunjukkan bahwa 80% siswa aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik, dibandingkan dengan 50% sebelum program dilaksanakan. Hal ini menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Pertemuan dengan orang tua dan kegiatan bersih-bersih yang melibatkan mereka menunjukkan peningkatan partisipasi orang tua dalam mendukung PHBS di rumah. Banyak orang tua yang melaporkan bahwa mereka mulai menerapkan prinsip-prinsip PHBS dalam keluarga, seperti menyediakan makanan sehat dan mengajak anak-anak untuk berolahraga bersama. Kegiatan bersih-bersih yang dilakukan secara berkala telah meningkatkan kebersihan lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah menjadi lebih rapi dan bersih, serta siswa menjadi lebih sadar tentang pentingnya menjaga kebersihan. Ketersediaan tempat sampah yang terpisah juga memudahkan siswa dalam mengelola sampah.

Hasil dari program penyuluhan ini menunjukkan bahwa pendidikan tentang PHBS dapat memberikan dampak yang signifikan pada pengetahuan dan perilaku siswa. Peningkatan pengetahuan yang tercermin dari nilai kuis menunjukkan bahwa pendekatan interaktif dan praktis yang digunakan dalam penyuluhan sangat efektif. Dengan melibatkan siswa dalam diskusi dan demonstrasi, mereka lebih mampu memahami dan mengingat informasi penting mengenai kebersihan dan kesehatan. Perubahan perilaku yang diamati, seperti kebiasaan mencuci tangan dan pemilihan makanan sehat, mengindikasikan bahwa pendidikan yang dilakukan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga mampu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini penting untuk menciptakan kebiasaan sehat yang berkelanjutan dan mengurangi risiko penyakit di kalangan siswa. Aktivitas fisik yang lebih tinggi di kalangan siswa juga menunjukkan bahwa pentingnya aktivitas fisik dalam keseharian mereka semakin disadari. Dengan memperkenalkan olahraga yang menyenangkan, siswa lebih termotivasi untuk bergerak dan berpartisipasi dalam kegiatan fisik.

Keterlibatan orang tua dalam program ini sangat penting, karena dukungan dari keluarga merupakan faktor kunci dalam keberhasilan penerapan PHBS. Melibatkan orang tua

dalam kegiatan di sekolah tidak hanya memperkuat pesan yang disampaikan, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung di rumah.

Kebersihan lingkungan yang lebih baik sebagai hasil dari program bersih-bersih menunjukkan bahwa siswa tidak hanya belajar untuk menjaga kebersihan diri, tetapi juga memahami pentingnya menjaga kebersihan di sekitar mereka. Ini adalah langkah awal untuk menciptakan budaya hidup bersih dan sehat yang lebih luas dalam masyarakat.

Secara keseluruhan, program penyuluhan tentang PHBS di SDN 173 Desa Pagar Ruyung menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, pendidikan kesehatan dapat mengubah pengetahuan, perilaku, dan lingkungan siswa. Program ini diharapkan dapat berlanjut dan berkembang, agar dampaknya dapat dirasakan lebih luas di komunitas.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan PBHS (Dokumentasi pengabdian, 2024)



Gambar 2. Kegiatan pemberian hadiah selesai momen tanya jawab

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Program penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 173 Desa Pagar Ruyung telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan perilaku siswa terkait kebersihan, nutrisi, dan aktivitas fisik. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa mengenai pentingnya kebersihan pribadi dan pola makan sehat. Selain itu, partisipasi siswa dalam aktivitas fisik juga meningkat, dan keterlibatan orang tua dalam mendukung PHBS di rumah semakin baik. Program ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga menciptakan lingkungan sekolah yang lebih bersih dan sehat. Dengan demikian, pendidikan tentang PHBS sangat penting untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam proses belajar mengajar.

Saran

Disarankan agar program penyuluhan PHBS dilaksanakan secara berkala untuk menjaga konsistensi dan keberlanjutan pengetahuan serta kebiasaan sehat di kalangan siswa. Ini dapat dilakukan dengan mengadakan sesi lanjutan setiap semester. Untuk memperluas dampak program, penting untuk melibatkan komunitas lebih aktif, termasuk lembaga kesehatan setempat, dalam kegiatan penyuluhan. Kerja sama ini dapat memberikan sumber daya tambahan dan memperkaya materi yang disampaikan. Sekolah sebaiknya menyediakan fasilitas yang mendukung penerapan PHBS, seperti tempat cuci tangan yang memadai, area untuk berolahraga, dan kebun sekolah untuk menanam sayuran. Ini akan memudahkan siswa untuk menerapkan kebiasaan sehat. Mengadakan program edukasi khusus untuk orang tua tentang PHBS dapat meningkatkan dukungan mereka di rumah. Kegiatan ini bisa dilakukan melalui pertemuan rutin atau seminar yang melibatkan ahli kesehatan. Penting untuk melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala untuk mengukur dampak program dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan. Dengan cara ini, program dapat terus diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan siswa dan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan program penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 173 Desa Pagar Ruyung. Pertama, kami sampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada kepala sekolah, guru, dan staf yang telah memberikan dukungan penuh dan berperan aktif dalam kegiatan ini. Terima kasih juga kepada siswa yang telah berpartisipasi dengan antusias dan menunjukkan semangat dalam belajar tentang kebersihan dan kesehatan. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua yang telah mendukung dan mengaplikasikan prinsip-prinsip PHBS di rumah. Keterlibatan dan dukungan Anda sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang sehat bagi anak-anak.

Tidak lupa, kami menghargai kerjasama dengan pihak-pihak terkait, seperti dinas kesehatan dan komunitas lokal, yang telah memberikan bimbingan dan sumber daya yang sangat berharga. Semoga kolaborasi ini dapat berlanjut di masa mendatang demi kesehatan dan kesejahteraan generasi muda kita. Akhir kata, kami berharap program ini dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan dan membentuk kebiasaan sehat bagi siswa, keluarga, dan masyarakat. Terima kasih

DAFTAR PUSTAKA

- Anasari, Tri, dan Ika Pantawati (2020). Faktor-fakator yang Berhubungan denagn Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jurnal Bina Cipta Husada 16, no. 2, 40-50.
- Handayani, R., Novaryatiin, S., & Ardhany, S. D. (2016). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak-Anak Tingkat Sekolah Dasar di Desa Tabore Kecamatan Mentangai Kalimantan Tengah. Jurnal Surya Medika, 2(1), 8-13.
<https://doi.org/10.33084/jsm.v2i1.363>
- Handayani, R., Novaryatiin, S., & Ardhany, S. D. (2016). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak-Anak Tingkat Sekolah Dasar di Desa Tabore Kecamatan Mentangai Kalimantan Tengah. Jurnal Surya Medika, 2(1), 8-13.
<https://doi.org/10.33084/jsm.v2i1.363>
- Kemenkes RI (2016). Ayo Sehat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Jl. H.R. Rasuna Said Blok X5 Kav. 4-9 Jakarta Selatan, DKI Jakarta
<https://ayosehat.kemkes.go.id/phbs>
- Solikin, R., Cahyani, I.W.Y., & Setyawati, A. (2022). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Sekolah Dasar Di SD Negeri Tambaan 1. Jurnal Pancar, 6 (2), 238-241.
<https://sg.docworkspace.com/d/sIHPHmtbxAZzz0cAG?sa=c>
- WHO. 2018. Kesehatan Sekolah dan Kesehatan Remaja
Promosi: Fakta. http://www.who.int/school_youth_healt