

## PENYULUHAN DAN PRAKTEK TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SD INPRES LARIANG BANGI

Firawati<sup>1</sup>, Nuraeni hartih<sup>2</sup>, Hasrida<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Farmasi, Universitas Indonesia Timur

[apoteker.fira@gmail.com](mailto:apoteker.fira@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 20-Desember-2022

Revised: 12-November-2023

Accepted: 05-Juni-2024

### Kata Kunci :

PHBS, SD Inpres Lariang Bangi

### Keywords :

PHBS, SD Inpres Lariang Bangi

### Abstrak

*Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang 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. Pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dilakukan di SD Inpres Lariang Bangi dengan metode yang community development. Hasil yang diperoleh berupa antusiasme dari peserta penyuluhan, ketersediaan tempat cuci tangan dan tempat sampah, serta perlunya peningkatan akan pembiasaan praktek PHBS setiap hari.*

### Abstract

*Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in schools is a set of behaviors that are practiced by students, teachers, and the school community on the basis of awareness as learning outcomes, so that they are able to independently prevent disease, improve their health, and play an active role in creating a healthy environment. Community service in the form of counseling is carried out at SD Inpres Lariang Bangi with a community development method. The results obtained were in the form of enthusiasm from the counseling participants, the availability of hand washing and trash bins, and the need to increase the habituation of daily PHBS practices.*

---

## PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah penting untuk diterapkan dengan baik dengan memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat di sekitar sekolah untuk melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat dalam rangka mewujudkan sekolah sehat (Messakh et al., 2019). Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat menjadi kunci keberhasilan pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas (Idawati et al., 2020). Penanaman nilai-nilai PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan Usaha Kesehatan sekolah (UKS). Dimana penerapannya dapat berupa

menerapkan nilai-nilai untuk berPHBS kepada siswa sesuai dengan kurikulum yang berlaku (kurikuler) maupun di luar dari jam pelajaran biasa (ekstrakurikuler). Hal inilah yang mendorong praktisi kesehatan untuk melakukan pengabdian masyarakat sehingga penerapan PHBS dapat dilakukan dimana saja seperti di sekolah-sekolah contohnya SD Inpres Lariang Bangi.

## METODE

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah *community development*, berupa penyuluhan yang melibatkan fasilitator yaitu dari praktisi kesehatan seperti penulis yang berprofesi sebagai apoteker sekaligus dosen, Kepala Sekolah, Bapak/Ibu Guru, Wali Kelas, dan siswa-siswi SD Inpres Lariang Bangi.

## HASIL

Peserta penyuluhan yaitu siswa-siswi, Bapak/Ibu Guru, Wali Kelas di SD Inpres Lariang Bangi terlihat cukup antusias dengan materi penyuluhan yang dipaparkan dan yang dipraktikkan. Ketersediaan fasilitas seperti tempat cuci tangan sudah tersedia di dalam sekolah meskipun siswa-siswi belum rutin mencuci tangan. Tempat sampah tersedia di beberapa tempat seperti di dalam maupun di depan ruang kelas, di tempat yang mudah terlihat, dan di dekat lapangan sehingga siswa-siswi maupun perangkat sekolah terbiasa membuang sampah. Mereka juga melakukan olah raga seperti senam kesegaran jasmani untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh serta permainan tertentu yang membutuhkan gerakan fisik.



*Gambar 1.* Siswa-siswi sedang memperhatikan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)



Gambar 2. Siswa-siswi mengikuti arahan tentang senam kesegaran jasmani

## PEMBAHASAN

Sebelum memilih lokasi pengabdian, tim melakukan survei ke beberapa lokasi di beberapa sekolah dan akhirnya memilih SD Islam Cokroaminoto 1 dengan berbagai pertimbangan termasuk sekolah itu membutuhkan pendampingan dari tim pengabdian untuk merubah perilaku mereka menjadi lebih sehat. Terlebih dahulu kita meminta persetujuan dengan kepala sekolah dan guru untuk membicarakan kegiatan apa saja yang akan dilakukan. Materi penyuluhan dibuat dalam bentuk power point yang dilengkapi dengan gambar-gambar yang menarik dan di tampilkan melalui Layar Proyektor (LCD). Pada saat pelaksanaan kegiatan berlangsung para siswa- siswa sangat antusias menerima materi yang kami berikan sekaligus mereka bisa melihat video demonstrasi cara mencuci tangan yang baik dan membuang sampah yang benar.

Menurut teori Lawrence Green (1980) dalam buku (Notoatmodjo, 2012) menyatakan bahwa perilaku seseorang termasuk ke dalam melaksanakan PHBS serta dapat dipengaruhi oleh tiga faktor. Faktor yang pertama yaitu faktor *predisposing* yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, dan nilai-nilai. Faktor kedua yaitu faktor *enabling* yang meliputi faktor pendukung yang terwujud dalam tersedia atau tidak tersedia fasilitas atau sarana dan akses. Faktor yang ketiga faktor *reinforcing* yaitu faktor pendorong yang terwujud dalam sikap dan perilaku (Wahana, 2019).

Dalam buku saku pelaksanaan PHBS Kemenkes Tahun 2008 indikator PHBS di institusi pendidikan/sekolah yaitu mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olah raga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan, dan mengukur tinggi badan, dan membuang sampah pada tempatnya (Messakh et al., 2019).

Salah satu upaya menuju ke arah perilaku sehat dengan melalui satu program yang dikenal dengan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan secara sistematis dan terkoordinir. Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk perwujudan untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terdiri dari lima tatanan yaitu institusi pendidikan, institusi kesehatan, tempat kerja, tempat-tempat umum, dan rumah tangga.

Pendekatan yang dilakukan melalui metode penyuluhan PHBS yakni mengajarkan masyarakat di SD Inpres Lariang Bangi adalah mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun. Anak sering bermain dengan tanah atau batu dan bermain di tempat-tempat yang kurang bersih seperti selokan. Ada cara lain yang cukup baik yang dapat menghindarkan anak dari kuman-kuman penyakit yaitu dengan kebiasaan mencuci tangan. Kebiasaan mencuci tangan masyarakat Indonesia masih belum baik. Terlihat dari kebiasaan mencuci tangan dengan menggunakan semangkuk air atau *kobokan* untuk membasuh tangan sebelum makan. Padahal kebiasaan sehat mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun dapat menyelamatkan nyawa dengan mencegah penyakit (Pembe et al., 2021).

Alasan seseorang harus mencuci tangan dengan air bersih dan sabun adalah:

- 1) Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Bila digunakan, kuman berpindah ke tangan.
- 2) Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, yang bisa menimbulkan penyakit.
- 3) Mencuci tangan dengan air yang mengalir hanya dapat menghilangkan kuman 25% dari tangan, sedangkan mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun akan dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman hingga 80% dari tangan (Irma, 2017).

Saat harus mencuci tangan yaitu:

- 1) Setiap kali tangan kita kotor (setelah memegang uang, memegang binatang, berkebon).
- 2) Setelah buang air besar
- 3) Sebelum makan dan sebelum memegang makanan

Manfaat mencuci tangan diantaranya:

- 1) Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan
- 2) Mencegah penularan penyakit seperti diare, disentri, kolera, thypus, kecacingan, penyakit kulit, infeksi saluran pernafasan akut (ISPA), flu burung atau SARS.
- 3) Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman.

Cara mencuci tangan yang baik dan benar, yaitu:

- 1) Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan memakai sabun
- 2) Bersihkan telapak, punggung tangan dan pergelangan tangan lengan, gosok bila perlu
- 3) Bersihkan juga sela-sela jari dan lipatan kuku jari

#### 4) Setelah itu keringkan dengan lap bersih

Selain mencuci tangan, diberikan penyuluhan mengenai membuang sampah pada tempatnya. Di SD Inpres Lariang Bangi, kebiasaan siswa-siswi membuang sampah cukup baik, dan mereka Membuang sampah pada tempatnya merupakan cara sederhana yang besar manfaatnya untuk menjaga kebersihan lingkungan, namun sangat susah untuk diterapkan. Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan oleh Andang Binawan yang menyebutkan bahwa kebiasaan membuang sampah sembarangan dilakukan hampir di semua kalangan masyarakat, tidak hanya warga miskin, bahkan mereka yang berpendidikan tinggi pun melakukannya (Idawati et al., 2020).

Alasan harus membuang sampah di tempatnya adalah karena sampah adalah suatu bahan yang terbuang atau dibuang dari sumber hasil aktivitas manusia maupun alam. Selain kotor, tidak sedap dipandang mata, sampah juga mengundang kuman penyakit. Oleh karena itu sampah harus dibuang di tempat sampah. Secara garis besar, Depkes (RI, 2011). membedakan sampah menjadi tiga jenis, yaitu:

- 1) Sampah non organik atau kering, yang tidak dapat mengalami pembusukan secara alamiah, contoh: logam, besi, kaleng, plastik, karet, atau botol.
- 2) Sampah organik atau basah, yang dapat mengalami pembusukan secara alami, contoh: sampah dapur, sampah restoran, sisa sayuran, rempah-rempah, atau sisa buah.
- 3) Sampah berbahaya, contohnya baterai, botol racun nyamuk, atau jarum suntik bekas.

Akibat dari membuang sampah sembarangan adalah:

- 1) Sampah menjadi tempat berkembang biak dan sarang serangga dan tikus
- 2) Sampah menjadi sumber polusi dan pencemaran tanah, air dan udara
- 3) Sampah menjadi sumber dan tempat hidup kuman-kuman yang membahayakan kesehatan
- 4) Sampah dapat menimbulkan kecelakaan dan kebakaran

Siswa-siswi di SD Inpres Lariang Bangi juga diberikan penyuluhan untuk selalu melakukan aktivitas fisik setiap hari seperti berolah raga yang berguna untuk kebugaran jasmani dan meningkatkan kesehatan. Sehat adalah dimana rasa sejahtera dari jiwa, badan, dan sosial yang bisa menjadikan setiap orang hidup produktif secara ekonomi dan sosial. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas atau profesi masing-masing. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Physical Fitness*) dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related Physical Fitness*).

Manfaat dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat, sehingga aktifitas fisik merupakan kebutuhan sehari-hari. Memperhatikan hal tersebut penulis

tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang pentingnya aktifitas fisik bagi Kesehatan (Idawati et al., 2020).

Alasan mengikuti kegiatan olahraga di sekolah adalah untuk memelihara kesehatan fisik dan mental agar tetap sehat dan tidak mudah sakit. Selain itu juga untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik. Manfaat olahraga antara lain (Andriansyah & Rahmantari, 2013):

- 1) Terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis
- 2) Berat badan terkendali
- 3) Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- 4) Bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional
- 5) Lebih percaya diri
- 6) Lebih bertenaga dan bugar
- 7) Keadaan kesehatan menjadi lebih baik

## **PENUTUP**

Antusiasme dari peserta penyuluhan cukup baik, ketersediaan fasilitas tempat cuci tangan, tempat sampah, dan lapangan olah raga diharapkan bisa terjaga dan dapat dipelihara dengan baik sehingga bisa digunakan lebih maksimal dalam pratek perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di SD Inpres Lariang Bangi. Pembiasaan siswa-siswi dan perangkat sekolah dalam menjaga kesehatan, perilaku hidup bersih dan sehat perlu ditingkatkan.

## **TERIMA KASIH**

Terlaksananya kegiatan Pengabdian Masyarakat tidak terlepas dari bantuan beberapa pihak diantaranya pihak LPPM Kampus Universitas Indonesia Timur yang telah mengakomodir kegiatan yang akan dilakukan. Penulis juga menyampaikan terima kasih banyak kepada Kepala Sekolah, Bapak dan Ibu Guru, Wali Kelas, dan siswa-siswi SD Inpres Lariang Bangi yang telah bekerjasama dengan baik, membantu proses pelaksanaan sehingga pengabdian masyarakat ini dapat berjalan lancar dan tepat waktu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Irma, A. N. (2017). *Dampak Penyuluhan Tentang Anak Dan Peran Orang Tua, Masyarakat Dalam Menciptakan Lingkungan Yang Sehat Di Kelompok Kerja Guru Gugus Sekolah Dasar*.
- Andriansyah, Y., & Rahmantari, D. N. (2013). Penyuluhan Dan Praktik Phbs ( Perilaku Hidup Bersih. *Inovasi Dan Kewirausahaan*, 2(1), 45–50.
- Idawati, I., Yuliana, Y., Rahmi, P. T., Zuhra, F., & Nurrahmah, N. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Tentang Kebersihan Lingkungan Di Desa Belee Busu Dusun Meunasah Dayah Kecamatan Mutiara Barat Kabupaten Pidie. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 341–349. <https://doi.org/10.31004/cdj.v1i3.1042>



- Jeklin, A. (2016). *No Title No Title No Title*. 3(July), 1–23.
- Messakh, S. T., Purnawati, S. S., & Panuntun, B. (2019). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Bancak. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 136. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.477>
- Notoatmodjo, S. (2012). *pendidikan dan perilaku kesehatan*.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 46–52. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.327>
- Pembe, G., Penyelen, U., & Pand, P. M. (2021). Perilaku hidup sehat bersih dan sehat di Sekolah untuk penyelenggaraan pembelajaran pada masa pandemi Covid-19. *Direktorat Sekolah Dasar Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar Dan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset Dan Teknologi 2021*, 1–22.
- RI, K. K. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2406 TAHUN 2011 Tentang Pedoman Umum Penggunaan Antibiotik*, 4.
- Wahana, S. (2019). Hubungan Hidup Bersih dan Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMAN 2 Lamongan. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 103. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p103-111>