

Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah sebagai upaya peningkatan kesadaran kesehatan siswa

Ratna Dina Puspita ¹, Fitriyah Sari ¹, Reti Puji Handayani ¹, Suharti ¹

¹ Program Studi D3 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

* Korespondensi: Jl. Terusan Kapten Halim Km.09 Salammulya Pondoksalam Purwakarta

Email: reti@stikesholistic.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah merupakan salah satu strategi fundamental dalam membentuk pola kebiasaan hidup sehat pada peserta didik sejak usia dini, sekaligus berkontribusi terhadap terwujudnya suasana belajar yang kondusif dan produktif. Dalam rangka memperkuat internalisasi nilai-nilai PHBS tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta menumbuhkan kesadaran siswa sekolah dasar melalui pendekatan edukasi yang bersifat interaktif dan partisipatif. Pelaksanaan kegiatan ini berlokasi di SDN Salammulya, Kabupaten Purwakarta, dengan sasaran utama para siswa yang berada pada fase perkembangan kritis dalam pembentukan karakter dan kebiasaan hidup sehat jangka panjang. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 23 Juli 2024 dengan **metode** penyuluhan, diskusi, tanya jawab, ice breaking dan dokumentasi. Sasaran kegiatan ini adalah siswa-siswi SDN Salammulya dengan dukungan panitia Himpunan Mahasiswa Farmasi STIKes Holistik Purwakarta. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa materi PHBS dapat disampaikan dalam dua sesi edukasi selama total 90 menit disertai sesi diskusi 15 menit. **Hasil kegiatan** menunjukkan bahwa pengabdian masyarakat berhasil dilaksanakan sesuai jadwal yang membahas kebersihan diri dan perilaku sehat di sekolah. Keterlibatan siswa didukung oleh kegiatan yang dirancang interaktif, pendekatan ini penting karena edukasi kesehatan pada anak sekolah lebih efektif bila disampaikan secara sederhana, visual dan partisipatif.

Kesimpulan: Kegiatan pengabdian Masyarakat tentang PHBS di SDN Salammulya berhasil dilaksanakan sesuai rencana dengan metode interaktif, diskusi dan tanya jawab. Kegiatan ini relevan untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap PHBS dan mendukung implementasi UKS di sekolah.

Kata kunci: PHBS, Sekolah dasar, edukasi kesehatan

ABSTRACT

Background: The implementation of Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) in the school environment is a fundamental strategy for fostering healthy lifestyle habits among students from an early age, while also contributing to the creation of a conducive and productive learning environment. To strengthen the internalization of these PHBS values, this community service activity was designed to enhance students' knowledge and foster awareness among elementary school students through an interactive and participatory educational approach. The activity was conducted at SDN Salammulya in Purwakarta Regency, targeting students in a critical developmental phase for character formation and the establishment of long-term healthy lifestyle habits. This activity was held on July 23, 2024, using **methods** such as counseling, discussion, Q&A, icebreakers, and documentation. The target audience for this activity was the students of SDN Salammulya, with support from the organizing committee of the Pharmacy Student Association at STIKes Holistik Purwakarta. **Discussion** of this activity indicated that the PHBS material could be delivered in two

*educational sessions totaling 90 minutes, accompanied by a 15-minute discussion session. **The results** showed that the community service was successfully carried out according to schedule, covering personal hygiene and healthy behavior at school. Student engagement was supported by activities designed to be interactive; this approach is important because health education for schoolchildren is more effective when delivered in a simple, visual, and participatory manner. **Conclusion:** The community service activity on PHBS at SDN Salammulya was successfully carried out as planned using interactive methods, discussions, and Q&A sessions. This activity is relevant for raising students' awareness of PHBS and supporting the implementation of the School Health Unit (UKS) at the school.*

Keywords: PHBS, Elementary school, health education

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lingkungan strategis untuk menanamkan perilaku sehat karena anak pada usia sekolah berada pada fase pembentukan kebiasaan yang relatif menetap dan menghabiskan sebagian waktunya di sekolah. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan seperangkat indikator kesehatan berbasis perilaku yang memiliki peran signifikan dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara komprehensif. Implementasi PHBS mencakup serangkaian praktik kesehatan preventif, meliputi kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, pemanfaatan fasilitas sanitasi yang memadai, selektivitas dalam konsumsi pangan jajanan, aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan, serta pengelolaan limbah padat yang bertanggung jawab dan berwawasan lingkungan. [1]. Kementerian Kesehatan menekankan bahwa PHBS di sekolah bertujuan memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat sekolah agar mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan mencegah penyakit. Namun, pada kenyataannya masih banyak ditemukan permasalahan terkait kebersihan dan kesehatan di lingkungan sekolah, seperti rendahnya kesadaran mencuci tangan, kurangnya kebersihan lingkungan kelas, serta perilaku jajan sembarangan [2].

Masalah kebersihan dan kesehatan di sekolah masih sering ditemukan, termasuk rendahnya kebiasaan cuci tangan dan belum optimalnya perilaku sehat di lingkungan anak sekolah. Data nasional juga menunjukkan bahwa perilaku cuci tangan dengan benar masih belum tinggi; Riskesdas

2018 melaporkan proporsi penduduk usia lebih dari 10 tahun yang mencuci tangan dengan benar sebesar 49,8% [2]. Kondisi ini memperkuat urgensi intervensi edukasi berbasis sekolah untuk memperbaiki perilaku kesehatan sejak dini. Ketidacukupan pemahaman mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) berkorelasi signifikan dengan peningkatan kerentanan individu terhadap berbagai penyakit menular, di antaranya diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), serta dermatosis infeksius. Sehubungan dengan hal tersebut, implementasi program intervensi berbasis edukasi yang terstruktur dan terukur menjadi suatu kebutuhan mendesak guna menumbuhkan pengetahuan serta kesadaran peserta didik terhadap penerapan PHBS secara dini dan berkelanjutan [3].

Kegiatan pengabdian Masyarakat oleh mahasiswa farmasi STIKes Holistik Purwakarta di SDN Salammulya sebagai bagian dari tenaga kesehatan memiliki peran penting sebagai agent of change dalam memberikan edukasi kesehatan kepada Masyarakat dan juga selaras dengan prinsip UKS yaitu menanamkan dan meningkatkan kemampuan hidup sehat melalui pendekatan edukasi, pembiasaan, dan partisipasi aktif warga sekolah. Oleh karena itu, pengmas ini diposisikan sebagai bentuk kontribusi akademik yang relevan untuk memperkuat budaya hidup bersih dan sehat di sekolah dasar.

Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan dan pemahaman

siswa tentang PHBS, membentuk kebiasaan hidup sehat, serta mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang bersih dan sehat secara berkelanjutan.

METODOLOGI PENGABDIAN

1. Desain Kegiatan

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukasi kesehatan berupa penyuluhan interaktif kepada siswa sekolah dasar.

2. Waktu dan Lokasi

Kegiatan dilaksanakan di salah satu Sekolah Dasar pada tanggal 23 Juli 2022 secara luring/offline

3. Sasaran dan Peserta

Sasaran kegiatan adalah siswa/I sekolah dasar dengan jumlah peserta \pm 30-50 siswa

4. Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan berikut:

a. Tahap Persiapan

- Koordinasi dengan pihak sekolah
- Penyusunan materi penyuluhan PHBS
- Pembagian tugas tim volunteer

b. Tahap Pelaksanaan

- Pretest untuk mengukur pengetahuan awal siswa
- Penyuluhan materi PHBS (cuci tangan kebersihan diri, lingkungan sehat)
- Demonstrasi praktik cuci tangan yang benar
- Ice breaking untuk meningkatkan partisipasi siswa.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui:

- Menghitung hasil pretest dan posttest
- Observasi partisipasi aktif peserta
- Umpan balik langsung dari peserta

Indikator keberhasilan kegiatan meliputi:

- Peningkatan skor pengetahuan minimal 20%
- \geq 75% peserta mampu menjelaskan manfaat beras kencur
- \geq 70% peserta mampu mempraktikkan cara penyajian dengan benar

5. Analisis Data

Data hasil pemberian materi kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menghitung persentase peningkatan pengetahuan peserta yang disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk mendukung pembahasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa terkait tentang pemberian materi tentang PHBS. Sebelum penyuluhan mayoritas peserta didik pada awalnya menunjukkan pemahaman yang kurang memadai mengenai pentingnya praktik cuci tangan yang benar dan pemeliharaan kebersihan lingkungan; namun, setelah intervensi berupa kegiatan penyuluhan kesehatan, terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan sebagaimana tercermin dari nilai *post-test* yang lebih tinggi dibandingkan nilai *pretest*.

Lebih lanjut, para peserta didik memperlihatkan tingkat partisipasi dan antusiasme yang tinggi sepanjang kegiatan berlangsung, khususnya pada sesi demonstrasi praktis dan aktivitas *ice breaking*, yang mengindikasikan bahwa penerapan metode penyuluhan berbasis pendekatan interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman kognitif siswa terhadap materi yang disampaikan.

Peningkatan pengetahuan siswa setelah penyuluhan sejalan dengan teori bahwa edukasi kesehatan berbasis interaktif dapat meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku. Demonstrasi langsung seperti praktik cuci tangan terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah saja.

PHBS di sekolah memiliki peran

penting dalam mencegah penyakit menular. Kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun dapat menurunkan risiko diare hingga 40%. Risiko perilaku tidak sehat di sekolah masih menjadi isu [penting karena data nasional menunjukkan kebiasaan cuci tangan dengan benar belum optimal pada penduduk usia di atas 10 tahun. Oleh karena itu, edukasi sejak dini menjadi langkah preventif yang sangat penting dalam mendukung kebijakan promosi kesehatan sekolah dan memperkuat UKS sebagai wadah pembiasaan perilaku

sehat[4][5][6].

Keterlibatan mahasiswa farmasi dalam kegiatan ini juga memberikan manfaat ganda, yaitu meningkatkan kompetensi komunikasi kesehatan mahasiswa serta memberikan dampak positif bagi masyarakat. Namun, terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan, seperti keterbatasan waktu dan variasi tingkat pemahaman siswa. Oleh karena itu, diperlukan program lanjutan agar perubahan perilaku dapat berkelanjutan.





SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan PHBS di sekolah dasar terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap pentingnya hidup bersih dan sehat. Metode penyuluhan interaktif dengan demonstrasi memberikan hasil yang lebih optimal dalam proses edukasi [7].

SARAN

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
2. World Health Organization. Guidelines on sanitation and health. Geneva: WHO; 2018.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Gerakan perilaku hidup bersih dan sehat dalam data riset kesehatan dasar. Jakarta: Kemenkes RI; 2021
4. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. Usaha kesehatan sekolah. Jakarta: Kemendikdasmen.2026
5. UNICEF. Hand hygiene for all initiative. New York: UNICEF; 2021.
6. CDC. Handwashing: Clean Hands Save Lives. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention; 2022.
7. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2022. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
8. Freeman MC, et al. Hygiene and health: systematic review. Trop Med Int Health. 2017;22(8):928-940.
9. Curtis V, Cairncross S. Effect of washing hands with soap on diarrhea risk. Lancet Infect Dis. 2015;15(5):601-610.
10. Mbakaya BC, et al. School health interventions and outcomes. BMC Public Health. 2019;19:984.
11. WHO. Global school health initiatives. Geneva: WHO; 2021.
12. Kemenkes RI. Germas dan PHBS di Sekolah. Jakarta: Kemenkes RI; 2019.