

## **PENYULUHAN TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SISWA SEKOLAH DASAR DESA AIKMEL KECAMATAN AIKMEL TAHUN 2021**

Zalia Muspita<sup>1</sup>, Yuniar Lestarini<sup>2</sup>, Indra Himayatul Asri<sup>3</sup>, Baiq Shofa Ilhami<sup>4</sup>  
PGSD Universitas Hamzanwadi<sup>1,2</sup>, Pendidikan Biologi Universitas Hamzanwadi<sup>3</sup>,  
Email: [zmuspita@gmail.com](mailto:zmuspita@gmail.com)<sup>1</sup>, [yuniarlestarini1@gmail.com](mailto:yuniarlestarini1@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[zulkarnainindra97@gmail.com](mailto:zulkarnainindra97@gmail.com)<sup>3</sup>, [shofa.ilhami@gmail.com](mailto:shofa.ilhami@gmail.com)

### **Abstrak**

Perilaku yang sehat dan kemampuan masyarakat untuk memilih dan mendapatkan pelayanan kesehatan yang bermutu sangat menentukan keberhasilan pembangunan kesehatan. Oleh karena itu, salah satu upaya kesehatan pokok atau misi sektor kesehatan adalah mendorong kemandirian masyarakat untuk hidup sehat. Untuk mencapai upaya tersebut departemen kesehatan RI menetapkan visi pembangunan kesehatan yaitu “Masyarakat Yang Mandiri Untuk Hidup Sehat” strategi yang dikembangkan adalah menggerakkan dan memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat, berupa memfasilitasi percepatan dan pencapaian derajat kesehatan setinggi-tingginya bagi seluruh penduduk dengan mengembangkan kesiap-siagaan ditingkat desa yang disebut dengan desa siaga. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah wujud keberdayaan masyarakat yang sadar, mau dan mampu mempraktekkan PHBS. Dalam hal ini ada 5 program prioritas yaitu KIA, Gizi, Kesehatan Lingkungan, Gaya Hidup, Dana Sehat/Asuransi Kesehatan/JPKM. Sedangkan penyuluhan PHBS itu adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (*Advokasi*), bina suasana (*Social Support*) dan pemberdayaan masyarakat (*Empowerment*). Adapun tujuan dari kegiatan ini antara lain : memberikan pendidikan kesehatan kepada siswa khususnya tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sekolah dasar, agar mereka dapat meningkatkan derajat kesehatannya dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah berupa Penyuluhan dan Tanya Jawab tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa dan senam Sajojo. Secara keseluruhan, program ini telah memberikan dampak yang signifikan terhadap pengetahuan, pola pikir, dan perilaku anak-anak terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat sehingga program ini telah berhasil menanamkan hidup sehat dan bersih kepada anak-anak sekolah dasar. Selain itu, program ini telah memberikan dampak yang lebih luas terhadap anak sekolah dasar untuk peduli kesehatan.

Keywords: Peilaku; Hidup Bersih; Hidup Sehat

### **PENDAHULUAN**

Program pembangunan yang tidak berkontribusi positif terhadap kesehatan, apalagi yang

**Submitted : 25 Juli 2021****Accepted : 31 Juli 2021****Published : 31 Juli 2021**

berdampak negatif terhadap kesehatan, seyogyanya tidak diselenggarakan. Untuk dapat terlaksananya pembangunan nasional yang berkontribusi positif terhadap kesehatan seperti dimaksud di atas, maka seluruh elemen dari sistem kesehatan nasional harus berperan sebagai penggerak utama pembangunan nasional berwawasan kesehatan. Perilaku yang sehat dan kemampuan masyarakat untuk memilih dan mendapatkan pelayanan kesehatan yang bermutu sangat menentukan keberhasilan pembangunan kesehatan. Oleh karena itu, salah satu upaya kesehatan pokok atau misi sektor kesehatan adalah mendorong kemandirian masyarakat untuk hidup sehat. Untuk mencapai upaya tersebut departemen kesehatan RI menetapkan visi pembangunan kesehatan yaitu “Masyarakat Yang Mandiri Untuk Hidup Sehat” strategi yang dikembangkan adalah menggerakkan dan memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat, berupa memfasilitasi percepatan dan pencapaian derajat kesehatan setinggi-tingginya bagi seluruh penduduk dengan mengembangkan kesiap-siagaan ditingkat desa yang disebut dengan desa siaga. Desa siaga adalah desa yang penduduknya memiliki kesiapan sumber daya dan kemampuan serta kemauan untuk mencegah dan mengatasi masalah-masalah kesehatan, bencana dan kegawatdaruratan secara mandiri. Pada intinya, desa siaga adalah memberdayakan masyarakat agar mau dan mampu untuk hidup sehat, masyarakat perlu mengetahui masalah-masalah dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatannya, baik sebagai individu, keluarga ataupun sebagai bagian dari anggota masyarakat. Seiring dengan program desa siaga yang direncanakan oleh departemen kesehatan RI, pendidikan dan profesi keperawatan telah menerapkan standar perawatan komunitas yang mencakup berbagai unsur dan komponen seperti yang ada pada konsep desa siaga. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat diperlukan dan harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut karena faktor perilaku memiliki andil 30 – 35 % terhadap derajat kesehatan, maka diperlukan berbagai upaya untuk mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat, salah satunya melalui program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah wujud keberdayaan masyarakat yang sadar, mau dan mampu mempraktekkan PHBS. Dalam hal ini ada 5 program prioritas yaitu KIA, Gizi, Kesehatan Lingkungan, Gaya Hidup, Dana Sehat/Asuransi Kesehatan/JPKM. Sedangkan penyuluhan PHBS itu adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (*Advokasi*), bina suasana (*Social Support*) dan pemberdayaan masyarakat (*Empowerment*). Dengan demikian masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, terutama dalam tatanan masing-masing, dan masyarakat dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya.

Berdasarkan uraian di atas ada beberapa alasan dilakukannya kegiatan ini antara lain: 1. Masih banyak siswa sekolah dasar yang belum sadar akan pentingnya perilaku hidup sehat dan bersih untuk memperbaiki pola hidup sehari-hari, 2. Pentingnya memberikan edukasi terhadap

**Submitted : 25 Juli 2021****Accepted : 31 Juli 2021****Published : 31 Juli 2021**

anak sekolah dasar tentang pola hidup bersih dan sehat. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah Setelah melaksanakan program pengabdian masyarakat, siswa dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengenali masalah kesehatan, mengorganisasikan potensi dan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi masalah kesehatan yang dihadapinya serta memberikan pendidikan kesehatan kepada siswa khususnya tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sekolah dasar, agar mereka dapat meningkatkan derajat kesehatannya dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Adapun manfaat dari pelaksanaan kegiatan ini antara lain: 1. Agar siswa sekolah dasar khususnya yang ada di kecamatan Aikmel mengetahui tentang perilaku hidup bersih dan sehat. 2. Agar para siswa dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. 3. Membina hubungan baik dengan sekolah yang dibina khususnya dengan mengenal wilayah, kondisi kesehatan sekolah dasar serta masalah kesehatan yang sedang dihadapinya. 4. Memfasilitasi siswa dalam memahami masalah-masalah kesehatan yang sedang dihadapinya. 5. Mengorganisasikan potensi yang ada di sekolah untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan pemecahan masalah.

### **METODE PELAKSANAAN**

Target yang diharapkan setelah pelaksanaan program ini adalah menanamkan nilai kepedulian terhadap kesehatan dalam perilaku hidup bersih dan sehat kepada siswa, Khususnya siswa Sekolah Dasar yang ada di Desa Aikmel kecamatan Aikmel. Adapun dalam kegiatan penyuluhan ini di khususkan untuk siswa sekolah dasar yang ada di desa Aikmel Kecamatan Aikmel yang diwakilkan oleh 5 orang dari masing – masing sekolah yang di tunjuk dengan jumlah total ada 30 orang siswa yang di acak secara heterogen. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah berupa Penyuluhan dan Tanya Jawab tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa dan Senam Sajojo Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung mulai tanggal 9 Mei mulai dari pukul 08.00 sampai dengan selesai di SDN 1 Aikmel Kecamatan Aikmei. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap kegiatan meliputi *survey* sekolah binaan, pengkajian awal, implementasi, evaluasi dan rencana tindak lanjut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya fokus kepada bentuk penyuluhan di lingkup sekolah tetapi juga memberikan bentuk perhatian kepada siswa sekolah dasar akan pentingnya hidup bersih dan sehat. Adapun kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaporkan adalah tahap persiapan dan pelaksanaan. Pelaksanaan kegiatan ini disusun berdasarkan hasil kerjasama dari pihak terkait antara : 1. Puskesmas Aikmel. 2. Pihak Sekolah SDN 1 Aikmel selaku tempat kegiatan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan perencanaan tersebut pada *Planning Of Action*, maka telah dilaksanakan kegiatan-kegiatan sebagai berikut: a. Penyuluhan/Pendidikan Kesehatan tentang Personal Hygene (Kesehatan Gigi dan Mulut, serta Cuci tangan berih). b. Penyuluhan/Pendidikan

**Submitted : 25 Juli 2021****Accepted : 31 Juli 2021****Published : 31 Juli 2021**

Kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). c. Penyuluhan/Pendidikan Kesehatan tentang Perawatan Tubuh yang Sehat. d. Penyuluhan/Pendidikan Kesehatan tentang imunisasi dasar pada anak dirangkaikan dengan pemberian makanan tambahan. e. Pemeriksaan Kesehatan Gratis. f. Senam Sajojo

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Berdasarkan tempatnya, PHBS dapat dikelompokkan menjadi PHBS rumah tangga, PHBS sekolah, PHBS tempat kerja (kantor), PHBS tempat umum, dan PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan (rumah sakit). PHBS di Rumah Tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. Tujuan PHBS rumah tangga adalah untuk menciptakan rumah tangga yang sehat Manfaat PHBS bagi rumah tangga antara lain: 1. Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit. 2. Anak tumbuh sehat dan cerdas. 3. Anggota keluarga giat bekerja. Pengeluaran biaya rumah tangga dapat diturunkan. 4. Untuk memenuhi gizi keluarga. 5. Pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga. Manfaat PHBS bagi masyarakat: 1. Masyarakat mampu mengupayakan lingkungan sehat. 2. Masyarakat mampu mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan. 3. Masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada. 4. Masyarakat mampu mengembangkan Upaya Kesehatan Bersumber Masyarakat (UKBM) seperti posyandu, tabungan ibu bersalin, arisan jamban, ambulans desa dan lain-lain.

Rumah tangga sehat adalah rumah tangga yang melakukan 10 PHBS di rumah tangga yaitu : 1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan Tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan ibu dan bayi lebih terjamin. Disamping itu dengan ditolong oleh tenaga kesehatan, apabila terdapat kelainan dapat diketahui dan segera ditolong atau dirujuk ke Puskesmas atau Rumah Sakit. Jika ibu bersalin ditolong oleh tenaga kesehatan maka peralatan yang digunakan aman, bersih dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaya kesehatan lainnya. 2. Memberi bayi ASI eksklusif ASI adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan zat gizi yang cukup dan sesuai untuk kebutuhan bayi, sehingga tumbuh dan berkembang dengan baik. Air susu ibu pertama berupa cairan bening berwarna kekuningan (kolostrum) sangat baik untuk bayi karena mengandung zat kekebalan terhadap penyakit. Manfaat memberi ASI bagi ibu adalah dapat menjalin hubungan kasih sayang antara ibu dan bayi, mengurangi pendarahan setelah persalinan, mempercepat pemulihan kesehatan ibu, dapat menunda kelahiran berikutnya, mengurangi risiko kena kanker payudara dan lebih praktis karena ASI lebih mudah diberikan pada saat bayi membutuhkan. 3. Menimbang bayi dan balita Penimbangan bayi dan balita anda dimaksudkan untuk memantau pertumbuhannya setiap bulan. Menimbang secara rutin di posyandu akan terlihat perkembangan berat badannya apakah naik atau tidak. Manfaatnya, anda dapat mengetahui apakah balita anda

**Submitted : 25 Juli 2021****Accepted : 31 Juli 2021****Published : 31 Juli 2021**

tumbuh sehat, tahu dan bisa mencegah gangguan pertumbuhan balita, untuk mengetahui balita sakit (demam, batuk, pilek, diare), jika berat badan dua bulan berturut-turut tidak naik atau bahkan balita yang berat badannya dibawah garis merah (BGM) dan dicurigai gizi buruk, sehingga dapat dirujuk ke Puskesmas. Datang secara rutin ke Posyandu juga berfungsi untuk mengetahui kelengkapan imunisasi serta untuk mendapatkan penyuluhan gizi. 4. Menggunakan air bersih Air bersih untuk kebutuhan sehari-hari yang berasal dari air kemasan, air ledeng, air pompa, sumur terlindung dan penampungan air hujan harus memenuhi syarat air bersih yaitu tidak berasa, tidak berbau, dan tidak berwarna. Manfaat menggunakan air bersih diantaranya agar kita terhindar dari gangguan penyakit seperti diare, kolera, disentri, thypus, kecacingan, penyakit mata, penyakit kulit atau keracunan. Dan dengan menggunakan air bersih setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya. 5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun Manfaat mencuci tangan adalah agar tangan menjadi bersih dan dapat membunuh kuman yang ada di tangan, mencegah penularan penyakit seperti diare, kolera, dysentri, kecacingan, penyakit kulit, infeksi daluran pernafasan akut (ISPA), bahkan flu burung dan lainnya. Lakukan cuci tangan setiap sebelum makan dan setelah makan, sesudah buang air besar, sebelum memegang bayi, setelah menceboki anak dan sebelum menyiapkan makanan dengan menggunakan air bersih mengalir dan sabun. 6. Menggunakan jamban sehat Jamban yang digunakan minimal jamban leher angsa, atau jamban duduk dengan tangki septic atau lubang penampungan kotoran sebagai pembuangan akhir dan terpelihara kebersihannya. Untuk daerah yang sulit air dapat menggunakan jamban cemplung atau jamban plengsengan. Tujuannya dimaksudkan agar tidak mengundang datangnya lalat atau serangga lain yang dapat menjadi penular penyakit. 7. Memberantas jentik di rumah Lakukan pemberantasan jentik nyamuk didalam dan atau diluar rumah seminggu sekali dengan 3M plus abatisasi/ikanisasi. Pemberantasan sarang nyamuk (PSN) merupakan kegiatan pemberantasan telur, jentik, kepompong nyamuk penular penyakit seperti demam berdarah dengue, chikungunya, malaria, filariasis (kaki gajah) di tempat-tempat perkembangbiakannya. PSN dapat dilakukan dengan cara 3M plus yaitu menguras bak air, menutup tempat penampungan air dan mengubur benda yang berpotensi menjadi sarang nyamuk plus menghindari gigitan nyamuk. 8. Makan buah dan sayur setiap hari Biasakan mengkonsumsi minimal 2 porsi sayur dan 3 porsi buah atau sebaliknya setiap hari, tidak harus mahal, yang penting memiliki kecukupan gizi. Semua jenis sayuran bagus untuk dimakan, terutama sayuran yang berwarna (hijau tua, kuning, oranye) seperti bayam, kangkung, daun katuk, kacang panjang, selada hijau atau daun singkong. Begitu pula dengan buah, semua bagus untuk dimakan, terutama yang berwarna (merah, kuning) seperti mangga, papaya, jeruk, jambu biji atau apel lebih banyak mengandung vitamin dan mineral serta seratnya. 9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari Melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari. Lakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Jenis aktifitas fisik yang dapat dilakukan bisa berupa kegiatan sehari-hari, yaitu berjalan kaki,

**Submitted : 25 Juli 2021****Accepted : 31 Juli 2021****Published : 31 Juli 2021**

berkebun, bekerja ditaman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga dan membawa belanjaan. Aktifitas fisik lainnya bisa berupa olah raga yaitu push up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, fitness, angkat beban/berat. **10.** Tidak merokok di dalam rumah Rumah adalah tempat berlindung, termasuk dari asap rokok. Perokok pasif harus berani menyuarakan haknya untuk tidak menghirup asap rokok.

### **KESIMPULAN, SARAN, DAN TINDAK LANJUT**

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, sebagai berikut: 1. Pemahaman siswa tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dapat meningkat dengan dilakukan pendidikan/penyuluhan kesehatan 2. Pemahaman siswa tentang pentingnya Imunisasi Dasar dapat meningkat dengan dilakukan pendidikan/penyuluhan kesehatan 3. Pemahaman siswa tentang pentingnya dan cara memelihara *personal hygiene* (kesehatan gigi dan mulut serta cuci tangan bersih) dapat meningkat dengan dilakukan pendidikan/penyuluhan kesehatan 4. Minat siswa terkait kegiatan olahraga rutin dapat meningkat dengan dilakukan senam Sajojo

Hal yang dapat disarankandari hasil kegiatan ini sebagai berikut: 1. Hendaknya siswa diberikan pemahaman tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat meningkat dengan dilakukan pendidikan/penyuluhan kesehatan 2. Siswa sekolah dasar perlu pemahaman tentang pentingnya Imunisasi Dasar dapat meningkat dengan dilakukan pendidikan/penyuluhan kesehatan 3. Dari kegiatan ini hendaknya siswa tau tentang pentingnya dan cara memelihara *personal hygiene* (kesehatan gigi dan mulut serta cuci tangan bersih) dapat meningkat dengan dilakukan pendidikan/penyuluhan kesehatan. 3. Di perlukan adanya kesadaran terkait kegiatan olahraga rutin dapat meningkat dengan dilakukan senam Sajojo.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Kemenkes RI. 2011. *Panduan Pembinaan dan Penilaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga Melalui Tim Penggerak PKK*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Pusat Promosi Kesehatan Bekerja sama dengan Tim Penggerak PKK Pusat Tahun 2011: Jakarta
- Aminudin. 2013. *Menjaga Lingkungan Hidup dengan Kearifan Lokal*. Jakarta: Titian Ilmu. Darhamsyah. 2010. *Enjoy Life With Eco*. Jakarta: LenaWa.
- Rohani Budi Prihatin. 2013. *Banjir Jakarta: Warisan Alam dan Upaya Pengendaliannya*. Jakarta: Diandra Primamitra