

Penyuluhan PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) Sebagai Pencegahan dan Penanggulangan PHBS di SD Negeri 5 Moramo Utara Desa Sanggula

Hartati Bahar^{1*}, Rahman¹, Mey Sri Maulana¹

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo

OPEN ACCESS
ARTICLE INFO

Received: January 14, 2025
Accepted: February 15, 2025
Published: February 16, 2025

*) Corresponding author (E-mail):
hartati.bahar@uho.co.id

Keywords:

Counseling;
Educational Games;
Elementary School Students;
PHBS;
Prevention,

Kata Kunci:

Games edukatif;
PHBS;
Penyuluhan;
Pencegahan;
Siswa sekolah dasar.



This is an open access article
under the CC BY license
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

ABSTRACT

The purpose of this study is to increase the knowledge and understanding of SDN 5 Moramo Utara students about Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) using an educational program that uses PowerPoint presentations and educational games. The interactive counseling method was chosen to attract students' interest and facilitate understanding of the material. This activity involved active student participation in various games designed to strengthen understanding of the importance of PHBS, such as proper hand washing, maintaining environmental cleanliness, and healthy eating patterns. The evaluation results showed a significant increase in PHBS knowledge and behavior among students. These findings emphasize the importance of a creative and interactive educational approach in conveying health information to children.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa SDN 5 Moramo Utara tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan menggunakan program edukasi berupa presentasi PowerPoint dan permainan edukatif. Metode penyuluhan yang interaktif dipilih untuk menarik minat siswa dan memudahkan pemahaman materi. Kegiatan ini melibatkan partisipasi aktif siswa dalam berbagai permainan yang dirancang untuk menguatkan pemahaman tentang pentingnya PHBS, seperti mencuci tangan yang benar, menjaga kebersihan lingkungan, dan pola makan sehat. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan perilaku PHBS di kalangan siswa. Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan edukatif yang kreatif dan interaktif dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada anak-anak.

Cara mensitasi artikel:

Bahar, H., Rahman, & Maulana, M. S. (2025). Penyuluhan PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) Sebagai Pencegahan dan Penanggulangan PHBS di SD Negeri 5 Moramo Utara Desa Sanggula. *Jurnal Cendekia Mengabdi Berinovasi Dan Berkarya*, 3(2), 34–39. <https://doi.org/10.56630/jenaka.v3i2.808>

PENDAHULUAN

Istilah "hidup bahagia dan sehat" (PHBS) merujuk pada gaya hidup yang ditandai dengan kesadaran diri sebagai hasil pendidikan dan pengembangan paradigma sehat yang memungkinkan individu, kelompok, dan masyarakat umum untuk membuat keputusan yang tepat tentang kesehatan mereka sendiri dengan tujuan meningkatkan, melindungi, dan meningkatkan kesehatan mereka. Setiap anggota masyarakat, kecuali anak usia sekolah, dapat memperoleh manfaat dari PHBS. Di sekolah, PHBS merupakan sekelompok siswa yang diajarkan dan dibimbing oleh guru, siswa, dan masyarakat sekitar (Bajri *et al.*, 2022).

Deteksi dini penyakit dapat mendorong perilaku hidup sehat dan seimbang, seperti berolahraga secara teratur, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, tidur cukup, dan

menjaga kesehatan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku yang berkaitan dengan kesehatan yang dilakukan sebagai respon terhadap penyakit, sehingga anggota keluarga atau anggota kelompok lainnya dapat mandiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam berbagai kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan di masyarakat. PHBS merupakan cara terbaik untuk mengatasi diare akibat penyakit, oleh karena itu perlu dilakukan sosialisasi kepada seluruh warga masyarakat tentang kesadaran PHBS(Karo, 2012).

Pendidikan kesehatan diartikan sebagai upaya yang diberikan harus diajarkan kepada siswa tentang topik kesehatan yang mencakup setiap aspek kesehatan pribadi (fisik, mental, dan sosial) sehingga kesehatan siswa dapat berkembang dan meningkat melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Tiga pilar pendidikan kesehatan adalah pengetahuan, perilaku, dan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). Dalam hal pendidikan kesehatan, sekolah harus membekali siswa dengan sumber daya untuk membantu mereka memahami, menerapkan, dan menerapkan PHBS, baik melalui kurikulum internal maupun eksternal(Bur & Septiyanti, 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pandemi di seluruh dunia yang terkait dengan PHBS telah memengaruhi lebih dari 2 miliar orang di seluruh dunia, dengan 880 juta kasus terjadi pada anak-anak. Enam wilayah endemik di seluruh dunia diprioritaskan untuk mitigasi, menurut statistik yang dirilis oleh Organisasi Kesehatan Dunia pada tahun 2015. Asia Tenggara memprioritaskan prioritas pertama sebesar 42%, Afrika memprioritaskan prioritas kedua sebesar 32%, Kepulauan Pasifik memprioritaskan prioritas ketiga sebesar 11%, Timur Tengah dan Afrika Utara memprioritaskan prioritas keempat sebesar 9%, Amerika Serikat memprioritaskan prioritas pertama sebesar 5%, dan Eropa memprioritaskan prioritas keenam sebesar 1%(*et al.*, 2023).

Peringkat Indonesia masih lebih rendah dibandingkan negara-negara ASEAN lainnya, seperti Singapura (85), Brunei Darussalam (78), dan Malaysia (69). Sementara itu, Indonesia hanya memperoleh skor 60, sehingga berada di posisi tengah kawasan ASEAN menurut indeks Tujuan Pembangunan Berkelanjutan. Kondisi ini disebabkan karena masyarakat Indonesia belum memiliki pemahaman yang luas tentang falsafah hidup sehat dan seimbang (PHBS). Salah satu langkah dalam penanggulangan permasalahan ini adalah dengan memberikan pemahaman tentang PHBS kepada setiap siswa sekolah dasar agar mereka terbiasa dengan materi pelajaran tersebut hingga akhir semester. Tujuan dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan dukungan dan pendampingan kepada guru-guru sekolah dan karyawan OSIS dalam menjalankan perilaku hidup sehat dan seimbang (PHBS)(Ishak *et al.*, 2022).

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia, setiap tahun, 100.000 anak Indonesia meninggal karena kekurangan gizi. Berdasarkan data dari Kemenkes RI, Sulawesi Tenggara merupakan provinsi dengan cakupan PHBS rendah sebesar 43,8%. Hal ini menunjukkan bahwa standar pengendalian mutu PHBS belum memenuhi standar Indonesia, yang akan berdampak negatif pada kesehatan siswa sekolah dasar dan masyarakat umum. Promosi kesehatan sekolah merupakan strategi pendidikan penting yang harus dilaksanakan dalam berbagai kegiatan terkait sekolah bagi siswa, guru, administrator, dan staf. Tindakan ini dilakukan untuk mendukung lingkungan sekolah yang sehat dengan mencapai hasil kesehatan yang optimal dan meningkatkan proses pembelajaran.(Fitriah *et al.*, 2023).

Menurut Kemenkes lingkungan sekolah, karena masa kanak-kanak belum memiliki kemampuan untuk memahami dan menerapkan pentingnya *higiene* personal. Oleh karena itu, *higiene* personal yang memadai sangat diperlukan. Peran orang tua dan guru sangat penting dalam memberikan motivasi dan meningkatkan tingkat kesadaran kesehatan pada anak melalui pendidikan tentang cara menjalani hidup sehat dan seimbang. Masalah kesehatan yang dialami anak dari orang tua asing, seperti masalah kesehatan, masalah pertumbuhan, dan kesulitan belajar, perlu ditangani sesegera mungkin untuk meningkatkan kualitas hidup anak di sekolah dasar dan tidak menghambat kemampuan anak untuk belajar.(Fitriah *et al.*, 2023).

Kebersihan pribadi merupakan suatu cara yang dilakukan oleh individu untuk menjaga

kebersihan diri, termasuk mulut, mata, telinga, kuku, kulit, dan rambut. Hal ini dilakukan dengan cara yang dapat meningkatkan kesehatan agar terhindar dari berbagai penyakit. Pengetahuan tentang kebersihan pribadi sangat penting bagi setiap individu untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Sekolah memberi edukasi serta pendidikan dan pengetahuan dalam menerapkan pola perilaku hidup bersih dan sehat, tetapi juga memberi pendidikan dan pengetahuan.(Fitriah *et al.*, 2023).

Salah satu tujuan program pola hidup sehat berbasis sekolah (PHBS) di departemen pendidikan adalah untuk mengajarkan kepada siswa. Berdasarkan berbagai fakta, sering kali ditemukan beberapa penyakit usia sekolah terjadi pada anak-anak berusia antara enam dan sepuluh tahun. Kelemahan kedua dari tidak sepenuhnya menerapkan filosofi hidup sehat (PHBS) adalah pengalaman belajar yang dipengaruhi oleh kerusakan lingkungan, lingkungan yang tercemar, dan kualitas pendidikan yang buruk di sekolah.(Nur *et al.*, 2021).

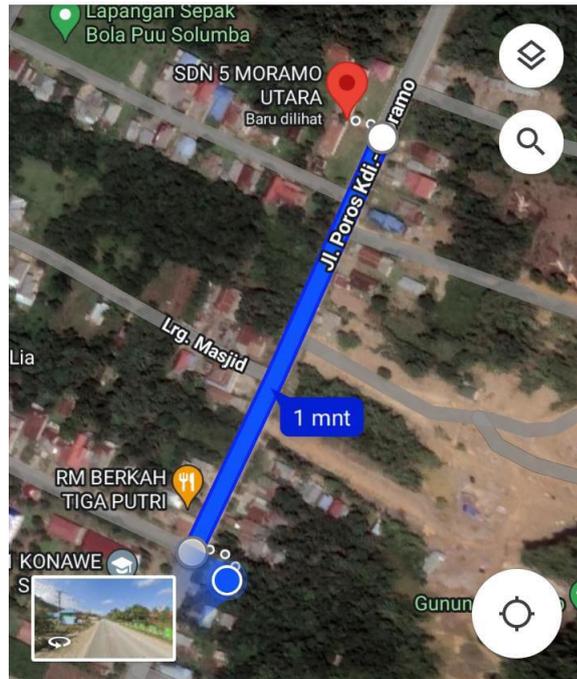
PHBS di sekolah merupakan kesempatan untuk mengedukasi peserta didik, guru, dan masyarakat umum agar dapat memahami, mengamalkan, dan menerapkan PHBS pada tujuan pembelajarannya. Dengan demikian, mereka dapat secara mandiri mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan peserta didik, dan berperan aktif dalam menjaga lingkungan sekolah yang aman. Langkah awal pengaktifan PHBS di sekolah adalah dengan melaksanakan usaha kesehatan sekolah (UKS). Struktur dan tujuan keseluruhan program kesehatan sekolah juga berdampak pada praktik hidup sehat dan bahagia peserta didik. Sekolah PHBS hendaknya memberikan informasi kepada anak usia dini (6–10 tahun) tentang pentingnya melakukan perbaikan diri dan perlunya melakukan perbaikan diri dan lingkungan agar dapat mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang akan meningkatkan kesehatan sejak lahir.(Septiana 2022).

Menjaga pola hidup sehat (PHBS) dan meningkatkan kesehatan merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesejahteraan siswa sekolah dasar, seperti menggosok gigi dengan benar, mengonsumsi makanan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan mematuhi peraturan lingkungan. PHBS adalah upaya bersama antara sekolah, orang tua, dan anak-anak untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Mengajarkan anak-anak kebiasaan sehat sejak dini akan membantu mereka menjadi individu yang lebih sehat dan lebih bahagia secara keseluruhan (Supriyatno, Tafiaty *et al.* 2021).

PHBS, khususnya di lingkungan pendidikan, harus dilaksanakan untuk menjamin kesehatan dan kesejahteraan seluruh siswa, guru, dan staf sekolah lainnya. Oleh karena itu, siswa pada tingkat sekolah dasar harus memahami beberapa indikator PHBS dalam konteks pendidikan sekolah dasar. Berdasarkan data PHBS, terdapat banyak indikator PHBS yang tersedia untuk pendidikan di tingkat SD daerah. Salah satu contohnya adalah memilih jajanan sehat, cuci tangan pakai sabun, tidak membuang sampah sembarangan, tidak membuang air besar sembarangan, tidak merokok, makan makanan sehat setiap hari, melakukan aktivitas fisik yang menuntut, menjaga kesehatan diri, menjaga kesehatan jiwa, dan menjaga kesehatan tubuh (Srisantyorini and Ernyasih 2020).

METODE

Penelitian tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) dilaksanakan pada bulan Juli 2024 di SD Negeri 5 Moramo Utara oleh tim pengabdian yang merupakan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Kota Kendari dan PBL (Pengalaman Belajar Lapangan) 5 PBL. Penelitian ini menggunakan metode edukasi untuk mengajarkan Pencegahan dan Penanggulangan Perilaku Hidup Sehat. Materi yang disampaikan meliputi PHBS, Macam-macam PHBS, dan menjelaskan mengapa perlu mengonsumsi sayur dan buah, vitamin yang terkandung dalam sayur dan buah, serta dampak bagi orang yang tidak mau mengonsumsi buah dan sayur. Selain itu yang terpenting adalah memahami cara membersihkan tangan dengan benar menggunakan media Power Point. Penyuluhan kesehatan dilakukan dalam 5 tahap.



Gambar 1. Peta SD Negeri 5 Moramo Utara

Tahap Perkenalan

Pada awal pertemuan, para anggota penyuluhan memperkenalkan diri dan menyampaikan maksud dan juga tujuan mengadakan edukasi tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) di SD Negeri 5 Moramo Utara agar para anak-anak dapat mengikuti, serta terlibat secara langsung aktif dalam rangkaian acara, sehingga penyuluhan dapat berjalan dengan lancar.

Tahap penyuluhan

Pada tahap kedua, ini merupakan tahap pemberian materi Tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) yang dimana materinya mencakup pengertian PHBS, macam-macam PHBS, mengapa harus makan buah dan sayur, vitamin dalam buah dan sayur, akibat tidak suka makan buah dan sayur, dan cara mencuci tangan dengan benar. Dan di lakukan juga sesi tanya jawab kepada siswa/siswi.

Tahap bermain game

Pada tahap ketiga, ini mahasiswa mengajak siswa/siswi untuk berpartisipasi dalam memainkan game edukasi yaitu Membagikan kertas dengan Abjad B dan S kepada siswa, selanjutnya penyuluh membacakan soal dan siswa akan mengangkat kertasnya yang berabjad B dan S yang menjadi jawabannya serta memilih 1 orang pemenang pada akhir sesi dan di berikan hadiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari program ini adalah untuk mengedukasi siswa SD Negeri 5 Moramo Utara yaitu kelas 5 dan 6 tentang pentingnya menjalani hidup sehat dan seimbang (PHBS). Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Mahasiswa PBL 1 kelompok 5 memberikan penyuluhan informasi dan pelatihan kepada siswa dalam cara mencuci tangan baik dan benar, menjaga personal hygiene, dan menjalani gaya hidup yang sehat. Selain itu, program ini akan mengajarkan peserta tentang pentingnya pelestarian lingkungan sekitar.

Sebagian besar siswa sudah memahami pentingnya mencuci tangan, namun masih perlu penekanan pada praktik yang benar. Kesadaran tentang pentingnya menjaga pola makan sehat dan pentingnya mencuci tangan dengan benar, terlihat dari antusiasme siswa dalam diskusi dan pada waktu evaluasi yaitu bermain games seputar materi penyuluhan yang telah di sampaikan. Siswa menunjukkan minat yang tinggi terhadap informasi

mengenai PHBS

SD Negeri 5 Moramo Utara merupakan lembaga pendidikan negeri yang beralamat di Jalan Poros Kendari - Moramo, Kab. Konawe Selatan. SD negeri ini mulai menorehkan sejarahnya pada tahun 1976. Hingga saat ini, SD Negeri 5 Moramo Utara menggunakan kurikulum pembelajaran SD 2013. SD Negeri 5 Moramo Utara dipimpin oleh seorang kepala sekolah bernama Basir, yang dibantu oleh seorang operator bernama Ori Orwantara. Menurut BAN-S/M (Badan Akreditasi Nasional) Sekolah/Madrasah, SD Negeri 5 Moramo Utara memiliki akreditasi B dengan nilai akreditasi tahun 2019 sebesar 86.

Media Power Point merupakan media yang mengandalkan indera penglihatan. Pada penggunaannya, media visual dapat mempermudah pemahaman, memperkuat ingatan, serta menarik perhatian dan minat siswa/siswi. Kemudian untuk Media Games Membagikan kertas dengan Abjad B dan S kepada siswa, selanjutnya penyuluh membacakan soal dan siswa akan mengangkat kertasnya yang berabjad B dan S yang menjadi jawabannya serta memilih 1 orang pemenang pada akhir sesi.



Gambar 2. Proses penyampaian materi pengabdian

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan di SD Negeri 5 Moramo Utara dapat disimpulkan bahwa program PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam PHBS. Pengabdian ini dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo PBL 1

Kelompok 5, menggunakan metode edukasi melalui presentasi materi dengan media power point, serta sesi tanya jawab dengan permainan edukatif.

Saran dari kegiatan penyuluhan yang dilakukan adalah diharapkan pihak sekolah dapat terus mendukung program-program edukasi mengenai PHBS, serta rutin mengadakan kegiatan penyuluhan serupa. Selain itu, diharapkan para guru dan orang tua dapat berperan aktif dalam mengingatkan dan mengawasi perilaku remaja terkait perilaku hidup sehat, sehingga upaya perilaku hidup bersih dan sehat dapat lebih efektif dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bajri, F. N., Suherman, A., Dimiyati, A., & Achmad, I. Z. (2022). Analisis Praktik Program Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 59–65. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/749>
- Bur, N., & Septiyanti, S. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di SD Inpres Katangka Gowa. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 47–52. <https://doi.org/10.37541/celebesabdimas.v2i1.301>
- Fitriah, Harleli, & Irma. (2023). Penyuluhan Pembelajaran Dini dan Penerapan Perilaku Hidup Sehat dan Sehat (PHBS) di SDN 01 Moramo Utara. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 2(2), 132–138. <https://doi.org/10.56742/jpm.v2i2.71>
- hardiansyah, safrin, Andriani, R., & Fitriani, F. (2023). Gambaran Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Desa Bente Wilayah Kerja Puskesmas Kambowa. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, 5(1), 27–36. <https://doi.org/10.55340/kjkm.v5i1.1005>
- Ishak, S. N., La Patilaiya, H., Miranda, O., Malik, A. A., & Kudo, W. (2022). Permainan Edukatif sebagai Sarana Peningkatan Pengetahuan, Sikap serta PHBS Siswa SDN 26 Kelurahan Gambesi Kota Ternate. *Jurnal Anugerah*, 4(1), 35–42. <https://doi.org/10.31629/anugerah.v4i1.4258>
- Karo, M. B. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19*. 1–4.
- Septiana, O. (2022). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Masyariqul Anwar 7 Labuhan Ratu Kecamatan Labuhan Ratu Kota Bandar Lampung Tahun 2022, Poltekkes Tanjungkarang.
- Srisantyorini, T. and E. Ernyasih (2020). "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD Negeri Sampora 1 Kecamatan Cisauk Tahun 2018." *Muhammadiyah Public Health Journal* 1(1).
- Supriyatno, S., et al. (2021). Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah untuk penyelenggaraan pembelajaran pada masa pandemi COVID-19, Direktorat Sekolah Dasar