

## PENINGKATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SEKOLAH SDN 171 KELURAHAN PEBATUAN, KECAMATAN KULIM, PEKANBARU

Dwi Elka Fitri <sup>1</sup>, Awaliyah Ulfah Ayudytha Ezdha<sup>2</sup>, Silvia Nora Anggreini <sup>3</sup>

<sup>123</sup> STIKes Pekanbaru Medical Center

Email: [nersiwiek@gmail.com](mailto:nersiwiek@gmail.com)

*Received: 30 Juni 2024 | Revised: 30 Juni 2024 | Accepted: 30 Juni 2024*

*Corresponding Author*

### 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. Mengingat jumlah anak di Indonesia rata-rata 30% dari total penduduk Indonesia dan usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sehingga berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS, baik di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Jika tiap sekolah memiliki 20 kader kesehatan saja maka ada 5 juta kader kesehatan yang dapat membantu terlaksananya dua strategi utama Departemen Kesehatan. Tujuan dari kegiatan ini adalah Siswa SDN 171 kelurahan pebatuan RW 01 mampu menerapkan bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat serta membiasakan mencuci tangan dengan baik dan benar.

**Kata Kunci : Perilaku, Bersih, Sehat, Sekolah, Anak-anak**

### 1. PENDAHULUAN

PHBS adalah suatu upaya dalam menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam sikap dan perilaku agar dapat menerapkan hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan [1]. Pada konteks ini juga [2] menegaskan bahwa penerapan PHBS di masyarakat merupakan tanggung jawab setiap orang, yang juga menjadi tanggung jawab pemerintah beserta jajarannya untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di masyarakat agar dapat dijalankan secara efektif.

Gencarnya promosi kesehatan kepada masyarakat, KEMENKES RI merumuskan “Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat” yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 Pengelolaan PHBS [3]. Di dalam pedoman ini ada beberapa tatanan yang mengatur upaya peningkatan PHBS, diantaranya tatanan rumah tangga, tatanan institusi kesehatan, tatanan tempat-tempat umum, tatanan tempat kerja, dan tatanan institusi pendidikan. Menurut data [4] Praktik kebersihan anak-anak di Indonesia juga masih buruk, yaitu hanya 13% anak-anak antara lima dan empat belas tahun mencuci tangan dengan sabun setelah buang air besar, 14% mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan 35 % cuci tangan pakai sabun setelah makan [5].

PHBS di sekolah adalah pelaksanaan prosedur kesehatan tertentu dengan memberdayakan guru, siswa, serta masyarakat di lingkungan sekolah. Mereka diharapkan melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah dan lingkungan di sekitar sekolah yang sehat pula. Kebiasaan

hidup bersih dan sehat merupakan masalah penting dan menjadi fokus dalam pencegahan timbulnya berbagai masalah kesehatan pada anak. Permasalahan kesehatan pada anak usia sekolah masih banyak ditemukan, karena rentannya anak terhadap berbagai penyakit, terutama yang berhubungan dengan penceraan anak seperti diare, kecacingan dan gangguan pencernaan lainnya [6]. PHBS bermanfaat untuk mencegah, menanggulangi dan melindungi diri dari ancaman penyakit serta memanfaatkan pelayanan kesehatan yang bermutu efektif dan efisien. Dampak dari kurang dilaksanakan PHBS diantaranya yaitu suasana belajar yang tidak mendukung karena lingkungan sekolah yang kotor, menurunnya semangat dan prestasi belajar disekolah, menurunkan citra sekolah di masyarakat umum [7]. Ruang kelas yang kotor, maraknya jajanan tidak sehat serta tempat pembuangan sampah yang tidak tertata akan menyebabkan munculnya berbagai macam penyakit. Terdapat indikator untuk mengukur PHBS di sekolah [8].

Indikator PHBS digunakan sebagai acuan dalam menilai pencapaian dari perilaku yang diharapkan. Pendidikan kesehatan bagi anak bertujuan menambah kebiasaan hidup sehat agar dapat bertanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan lingkungannya serta ikut aktif dalam usaha-usaha Kesehatan [9]. Tujuan Pendidikan Kesehatan adalah memberikan pengetahuan tentang prinsip dasar hidup sehat, menimbulkan sikap dan perilaku hidup sehat dan membentuk kebiasaan hidup sehat [10]. Beberapa indikator PHBS yang sebaiknya dapat dilakukan disekolah maupun dirumah yaitu cuci tangan dengan air bersih dan sabun, sebaiknya jajan di kantin sekolah atau ditempat yang sudah terjamin hygiene dan pengolahannya tepat, BAB dan BAK di jamban/ toilet, buang sampah ditempatnya, berolahraga, mengukur tinggi badan dan berat badan, memeriksa jentik nyamuk dan tidak merokok [11].

Indikator-indikator dalam rangka meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat dilakukan dengan baik agar tercipta perilaku sehat di lingkungan sekolah. Sekolah merupakan salah satu institusi pendidikan yang menjadi sasaran PHBS, sehingga dapat mewujudkan generasi anak sehat dan bisa menerapkan perilaku tersebut menjadi lebih baik. Sekolah selain sebagai tempat belajar bagi anak merupakan sarana tempat bersosialisasi dengan teman sebaya dan guru [12]. Berdasarkan hasil survey awal tim pengabmas didapatkan bahwa siswa di lingkungan SD Negeri 171 masih belum menjaga perilaku hidup bersih dan sehat diantaranya siswa masih terlihat buang sampah sembarangan. Dari hasil wawancara tim pengabmas pada Kepala Sekolah SD Negeri 171 di dapatkan bahwa sangat dibutuhkan kegiatan edukasi untuk siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah, agar masalah kesehatan pada siswa dapat teratasi. Oleh karena itu tim melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah SD Negeri 171 Pekanbaru. Tujuan dari kegiatan ini adalah Siswa SDN 171 kelurahan pebatuan RW 01 mampu menerapkan bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat serta membiasakan mencuci tangan dengan baik dan benar [13].

## 2. METODE

Penyuluhan mengenai PHBS dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi tanya-jawab.

### a. Tahap Persiapan

Sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan pertama-tama membentuk Tim Penyuluh yang terdiri dari Tim Dosen dan Mahasiswa. Tim kemudian membicarakan tentang teknis kegiatan penyuluhan termasuk perlengkapan yang harus disiapkan.

### b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 07.00 WIB pada tanggal 7 Mei 2024 di SD Negeri 171 Pekanbaru. Tim penyuluh kemudian melakukan penyuluhan mengenai PHBS dengan menggunakan alat peraga atau alat bantu yaitu leaflet dan PPT yang berisi gambar-gambar. Anak-anak diajarkan dan dipraktikkan langsung cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan menggunakan 7 langkah cuci tangan.
- 2) Selanjutnya anak-anak dipersilahkan bertanya mengenai materi yang sudah diberikan.
- 3) Tahap Evaluasi Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap anak-anak dengan melakukan wawancara tentang bagaimana perasaan mereka ketika selesai melihat gambar-gambar dan melakukan praktik cuci tangan yang baik dan benar, dan rata-rata anak-anak tampak bersemangat dan senang.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan PHBS ini telah dilaksanakan dengan melibatkan Dosen dan mahasiswa STIKes Pekanbaru Medical Center serta anak-anak SD Negeri 171 Pekanbaru. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 60 orang anak dan 5 orang Guru TK. Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar. Pada Gambar 1 dapat dilihat Dokumentasi Kegiatan:



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

**Diskusi:**

PHBS merupakan kependekandari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur –jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat.

PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari –hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Terdapat langkah –langkah berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat dengan tujuan kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitar; terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat.

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu –individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari –hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan (Kemenkes, 2011). Cuci tangan 7 langkah (WHO) merupakan cara membersihkan tangan sesuai prosedur yang benar untuk membunuh kuman penyebab penyakit. Dengan mencuci tangan anda pakai sabun baik sebelum makan atau pun sebelum memulai pekerjaan, akan menjaga kesehatan tubuh anda dan mencegah penyebaran penyakit melalui kuman yang menempel di tangan.

Berikut materi cuci tangan pakai sabun:

- a. Pengertian cuci tangan 7 langkah adalah tata cara mencuci tangan menggunakan sabun untuk membersihkan jari –jari, telapak dan punggung tangan dari semua kotoran, kuman serta bakteri jahat penyebab penyakit. Cara Cuci Tangan
- b. 7 Langkah Pakai Sabun Yang Baik dan Benar, yaitu: 1. Basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan memakai air yang mengalir, ambil sabun kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut, 2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian, 3. Jangan lupa jari-jari tangan, gosok sela-sela jari hingga bersih, 4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan mengatupkan, 5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian, 6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan, 7. Bersihkan kedua pergelangan tangan secara bergantian dengan cara memutar, kemudian diakhiri dengan

membilas seluruh bagian tangan dengan air bersih yang mengalir lalu keringkan memakai handuk atau tisu.

- c. Kesimpulan Sekolah yang sehat dengan anggota komunitas tingkat sekolah yang berperilaku Hidup Bersih dan Sehat dapat mencegah sekolah menjadi titik penularan atau sumber berbagai penyakit. Demikian pula dengan PHBS di tempat kerjadimana keamanan dan kesehatan menjadi sesuatu yang tidak kalah penting. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang berasal

#### 4. KESIMPULAN

Dengan adanya Pendidikan Kesehatan Sadar Cuci Tangan di SDN 171 ini diharapkan para siswa SD dan sekolah dapat melakukan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah secara mandiri, para siswa mampu melakukan cuci tangan 6 langkah sebelum dan sesudah makan atau sesudah melakukan aktivitas, para siswa diharapkan tidak membeli jajan sembarangan dan mulai terbiasa untuk membawa bekal dari rumah atau jajan makanan sehat di kantin sekolah yang telah terjaga kualitas makanannya, dengan adanya kader kesehatan unit kesehatan sekolah (UKS) mampu berjalan sesuai dengan fungsinya, pihak sekolah mampu membimbing dan memberikan pendidikan kesehatan yang telah diberikan oleh tenaga kesehatan kepada anak didiknya dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Ini bertujuan untuk menanamkan pendidikan kesehatan sejak dini, agar bisa menjadi kebiasaan baik yang akan mendorong peningkatan kesehatan yang tertinggi. Dan juga angka penderita diare akan berkurang.

#### 5. DAFTAR RUJUKAN

- [1] Depkes RI. *Standar Tenaga Keperawatan Di Rumah Sakit*. Direktorat Jenderal Pelayanan Medik, 2009
- [2] Susiati, *Keterampilan Keperawatan Dasar, Paket 1*, Jakarta: Erlangga Medical Series, 2008
- [3] WHO. *Pedoman Keperawatan Pasien*. Jakarta: EGC, 200
- [4] Departemen Kesehatan Republik Indonesia, *Promosi Kesehatan Di Sekolah*. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2007
- [5] Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan, *Informasi Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan*, Jakarta: Departemen Kesehatan RI, 2009
- [6] WHO. *Diarrhoeal Disease* diunduh dari (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs330/en/index.html>.), 2009
- [7] Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas), 2007.
- [8] Kumar V., Cotran R & Robbins S, *Buku Ajar Patologi volume 2 edisi 7*. Jakarta: EGC, 2007
- [9] Priyanto, A., dan Lestari, S, *Endoskopi Gastrointestinal*, Jakarta: Salemba Medika, 2009
- [10] Depkes RI, 2006, *Informatorium Obat Nasional Indonesia (IONI)*. Jakarta: Badan POM RI
- [11] Baughman, Diane C, *Keperawatan Medikal Bedah: Buku Saku Untuk Brunner dan Suddart, alih bahasa oleh Yasmin Asih*, EGC, 2000
- [12] WHO. *Pedoman Keperawatan Pasien*. Jakarta: EGC, 2005
- [13] Susiati M. *Keterampilan Dasar Keperawatan Paket 1*. Jakarta: Erlangga, 2008

## **6. UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim Pengabmas mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang sudah terlibat dalam membantu terlaksananya kegiatan ini.

- a. Ketua STIKes Pekanbaru Medical Center, dr. Ihsan Suheimi, Sp. OG
- b. Rekan-rekan sejawat di STIKes Pekanbaru Medical Center
- c. Kepala sekolah dan staff guru SD Negeri 171 Pekanbaru
- d. Tim Pengabmas dan mahasiswa profesi Ners STikes Pekanbaru Medical Center