BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 5 No 1, 2024, pp. 1089-1094
DOI: https://doi.org/10.31949/jb.v5i1.7445

e-ISSN 2721-9135
p-ISSN 2716-442X

Sosialisasi Pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat SDN Candijati

Shinta Mayasari[1*], Aura Denaneer Mulya[2], Dinda Febri Puspitasari[3], Siti Hotimah[4]
[1*]Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr Soebandi, Jember, Indonesia
[2,4]Poltekkes Jember, Indonesia
[3]Fakultas Pertanian, Universitas Jember
*e-mail korespondensi: shintamayasari@uds.ac.id

Abstract
Health and hygiene are important aspects in maintaining quality of life of the community. Clean and healthy living behavior in the school environment is an effort by students based on awareness to prevent disease, create a healthy environment free of disease, and improve the body's health quality. This activity was conducted to teach kids how to live a clean and healthy lifestyle and improve children's health. Socialization activities were carried out in two elementary schools in Candijati Village, namely at SDN Candijati 01 and SDN Candijati 02 with a total of 116 students as respondents. Clean and healthy behavior socialization activities at SDN Candijati 01 and Candijati 02 Elementary School have a positive impact on students' knowledge and practice in carrying out clean and healthy behavior activities. Improvements to PHBS practices show that students can put their socializing knowledge into concrete actions like washing their hands properly and disposing of trash in its place.
Keywords: *Socialization; life behavior; clean and healthy.*

Abstrak
Kesehatan dan kebersihan merupakan aspek yang penting dalam menjaga kualitas hidup Masyarakat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah merupakan upaya siswa atas dasar kesadaran untuk mencegah penyakit, membuat lingkungan yang sehat terbebas dari penyakit, serta meningkatkan kualitas kesehatan untuk tubuh. Kegiatan ini dilaksanakan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa/siswi guna meningkatkan kesehatan anak-anak melalui perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan di dua sekolah dasar di Desa Candijati yaitu bertempat di SDN Candijati 01 dan SDN Candijati 02 dengan jumlah responden sebanyak 116 siswa. Kegiatan sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat di SDN Candijati 01 dan SDN Candijati 02 berdampak positif terhadap pengetahuan dan praktik siswa dalam melakukan kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat. Peningkatan terhadap praktik PHBS menunjukkan bahwa siswa mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh dari sosialisasi ke dalam tindakan nyata seperti penerapan mencuci tangan dengan benar dan membuang sampah terhadap tempatnya.
Kata Kunci: Sosialisasi; perolaku hidup; bersih dan sehat.

Accepted: 2023-11-22 Published: 2024-01-29

PENDAHULUAN

Kesehatan dan kebersihan merupakan aspek yang penting dalam menjaga kualitas hidup Masyarakat. Pada era sekarang penting bagi kita untuk memiliki pemahaman yang kuat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Gaya hidup yang menjunjung tinggi perilaku hidup bersih dan sehat memiliki dampak yang cukup signifikan terhadap kualitas hidup individu, keluarga dan Masyarakat. Oleh karena itu, penting bagi para siswa sekolah dasar untuk mengetahui pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Pentingnya sosialisasi pada siswa sekolah dasar karena sekolah dasar adalah tahapan awal dalam Pendidikan formal. Memberikan Pendidikan tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada tahap ini akan membentuk dasar yang kokoh bagi siswa dalam menjaga Kesehatan dan kebersihan sepanjang hidup mereka (Mayasari, 2020).

Menurut Kemenkes RI Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan

seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri secara mandiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

Tujuan dari PHBS merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, mapun kemampuan masyarakat untuk hidup bersih dan sehat, kemudian untuk meningkatkan peran serta aktif masyarakat termasuk dunia usaha dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. (Annisa Khoiriah1, 2020)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Sekolah (PHBS) merupakan upaya peningkatan kesadaran siswa untuk mencegah penyakit, menciptakan lingkungan sehat bebas penyakit, dan meningkatkan kualitas kesehatan jasmani. Sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan strategis yang menyampaikan pentingnya pengetahuan untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. PHBS di sekolah meliputi cuci tangan pakai sabun, makan makanan dan minuman sehat (jajanan sehat), membuang sampah pada tempatnya, berhenti merokok, membunuh jentik nyamuk, berolahraga teratur, dan pengukuran berat badan dan tinggi badan setiap anak. Selain itu, anak usia sekolah, khususnya siswa sekolah dasar (8-14 tahun), merupakan usia yang tepat untuk diajarkan skor PHBS, karena mereka berpotensi meningkatkan kesehatan lingkungan sekitar dan membentuk kebiasaan PHBS yang positif. Kegiatan berakar pada lingkungan (Mayasari et al., 2023).

METODE

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada dua Sekolah Dasar di Desa Candijati yang bertempat di SDN Candijati 01 dan SDN Candijati 02 pada tanggal 4 dan 7 Agustus 2023 dengan jumlah responden sebanyak 116 siswa. Kegiatan ini dilaksanakan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa/siswi di SDN Candijati 01 dan SDN Candijati 02 guna meningkatkan kesehatan anak-anak melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Kegiatan ini dilakukan berdasarkan beberapa tahapan yakni tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

a. Tahap persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan tim KKN kolaboratif melakukan survey awal dengan mendatangi Sekolah Dasar yang ada di desa Candijati yaitu SDN Candijati 01 dan SDN Candijati 02. Pada tahap ini tim pelaksana melakukan perkenalan awal dengan kepala sekola serta penyampaian dan permohonan izin atas kegiatan apa yang akan dilaksanakan.

b. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa/siswi Sekolah Dasar dilaksanakan di ruang kelas SDN Candijati 01 dan SDN Candijati 02 dengan penyampaian materi PHBS selama 15 menit disertai dengan penayangan video tentang pengelolaan sampah serta praktik mencuci tangan, Siswa/siswi diajarkan tata cara mencuci tangan dengan 7 langkah secara berurutan kemudian siswa/siswi diminta mengulang kembali Gerakan mencuci tangan dengan didampingi mahasiswa KKN kolaboratif dan diakhiri dengan sesi tanya jawab.

c. Tahap evaluasi

Pada tahapan evaluasi hasil dari sesi tanya jawab digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di SDN Candijati 01 dan SDN Candijati 02 telah berdampak pada pengetahuan dan praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN Candijati 01 dan SDN Candijati 02 adalah Langkah untuk membentuk kesadaran dan kebiasaan positif dalam menjaga Kesehatan diri dan menjaga kebersihan lingkungan. Pada tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi dalam

sosialisasi merupakan langkah penting untuk mengukur efektivitas sosialisasi. Kegiatan ini dilaksanakan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa/siswi di SDN Candijati guna meningkatkan kesehatan anak-anak melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Tahap persiapan

Persiapan sosialisasi merupakan Langkah awal yang sangat penting dalam melaksanakan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN Candijati 01 dan SDN Candijati 02. Pada tahap persiapan terdapat hal penting yang dilakukan, yaitu:

1. Berkoordinasi dengan pihak kepala sekolah SDN Candijati 1 dan SDN Candijati 2
2. Mempersiapkan materi mengenahi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)
3. Mempersiapkan media penyuluhan berupa poster
4. Mempersiapkan video yang akan ditayangkan pada saat sosialisasi
5. Mempersiapakan perlengkapan seperti laptop, LCD, speaker
6. Mempersiapkan doorprize serta snack untuk menarik perhatian siswa siswi
7. Mempersiapkan beberapa pertanyaan yang akan ditujukan kepada siswa dan siswi untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa siswi mengenai sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan inti dari program ini. Pada tahapan pelaksanaan melibatkan interaksi secara langsung dengan siswa dan siswi di SDN Candijati 01 dan SDN Candijati 02. Kegiatan sosialisasi di SDN Candijati 1 dan SDN Candijati 2 dilakukan pada hari yang berbeda. Acara sosialisasi yang dilakukan di SDN Candijati 1 dilaksanakan pada tanggal hari jumat,4 agustus 2023 pada pukul 08.00-09.25 WIB dengan jumlah peserta sebanyak 58 siswa sedangkan pada SDN Candijati 2 dilaksanakan pada hari senin, 7 agustus 2023 pada pukul 09.00-10.40 WIB dengan jumlah peserta sebanyak 58 siswa. Sasaran kegiatan sisialisasi adalah siswa dan siswi kelas 2 dan 3. Kegiatan sosialisasi menggunakan media poster, pemateri menjelaskan mengenai isi dari poster tersebut. Materi sosialisasi yang disampaikan yaitu berupa pengertian PHBS, Tujuan PHBS, Manfaat PHBS serta Indikator PHBS.

PHBS merupakan singkatan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang berarti perilaku menjaga kebersihan, kesehatan, dan perilaku hidup sehat setiap saat. Tujuan PHBS adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemauan masyarakat untuk hidup sejahtera serta memperkuat peran aktif masyarakat, termasuk pihak swasta dan dunia usaha, dalam mencapai taraf hidup yang optimal.

Manfaat PHBS di sekolah:

Terdapat banyak manfaat yang didapat dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, yaitu:

a. Mencegah adanya masalah Kesehatan pada lingkungan
b. Menciptakan lingkungan yang sehat serta dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat.
c. Menciptakan siswa yang dapat menjalani pola hidup sehat di lingkungan.
d. Menyediakan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat agar proses belajar mengajar dapat berjalan lancar dan kesehatan siswa serta personel sekolah lainnya tetap terjaga..

Indikator PHBS yang dapat diterapkan:

a. Mencuci tangan

Tangan merupakan bagian tubuh yang dapat menyebarkan virus penyebab berbagai penyakit. Oleh karena itu, untuk mencegahnya, sebaiknya cuci tangan secara rutin dengan air mengalir. Ingatlah untuk menggunakan sabun saat mencuci tangan. Cuci tangan hingga bersih dan pastikan seluruh bagian tangan bersih. Mencuci tangan merupakan tindakan sederhana, murah, dan sangat efektif untuk mencegah penyebaran kuman dan virus.

b. Mengonsumsi jajanan sehat

Selain itu, contoh PHBS di sekolah adalah membeli dan mengonsumsi jajanan sehat. Saat ini banyak sekali jajanan tidak sehat dengan bahan-bahan 3P : Pengawet, Perasa dan Pewarna yang sering digunakan melebihi ambang batas sehingga berbahaya bagi kesehatan anak, jika terlalu banyak mengkonsumsi jananan tidak sehat anak bisa sakit, batuk pilek, diare, dll. Jajanan sehat yang penting untuk dikonsumsi pelajar adalah jajanan yang mengandung protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Sebaliknya, jangan mengonsumsi makanan yang terlihat kotor, berwarna pucat, tidak ditutupi atau dibungkus, terlalu asin, atau terlalu manis.

c. Olahraga yang teratur

Olahraga yang teratur merupakan salah satu kegiatan PHBS yang bisa dilakukan secara rutin. Kegiatan ini dapat melindungi anak dari kuman berbahaya, termasuk yang menyerang paru-paru dan saluran pernapasam. Dengan demikian, sistem tahan tubuh anak tetap terjaga dan anak tidak mudah terserang penyakit. Namun olahraga juga perlu dilakukan secukupnya agar tidak membuat anak kelelahan. Salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan adalah senam gembira.

d. Ukur tinggi badan dan berat badan

Kita tahu bahwa siswa tumbuh dan berkembang dengan cepat, sehingga kita perlu mencatat perubahan pada tubuhnya secara rutin. Dengan mencatat berat dan tinggi badan siswa, maka kita lebih mudah memperkirakan kondisi kesehatan dan gizi mereka. Kita bisa menjadwalkan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan setiap bulan, atau setiap 2 bulan, atau maksimal setiap 6 bulan.

e. Tidak merokok di lingkungan sekolah

Indikator PHBS di sekolah berikutnya adalah dilarang merokok. Untuk menjaga lingkungan sekolah yang sehat dan bersih, indikator ini tentunya harus dilaksanakan.

Gambar 1. Penyampaian materi sosialisasi

f. Memberantas jentik nyamuk

Mencegah penyebarannya jentik nyamuk yaitu dengan menguras bak mandi tiap minimal 7 hari sekali. Selain itu, upayakan melaksanakan 3 M, yaitu menguras dan menyikat tempat penampungan air, menutup dengan rapat tempat penampungan air, dan mengubur barang-barang bekas yang dapat menampung air hujan.

g. Menggunakan toilet yang bersih dan sehat

Fasilitas ini diharapkan dapat mengurangi penyebaran penyakit terkait kebersihan, salah satunya diare

Gambar 2. Penayangan video pengelolahan sampah

h. Membuang sampah

Cara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah selanjutnya adalah dengan membuang sampah pada tempatnya. Setiap sekolah harus menyediakan tempat sampah tertutup yang terletak di ruang kelas, kantin, halaman sekolah, koridor toilet dan tempat strategis lainnya. Keberadaan tempat sampah di berbagai tempat tersebut bertujuan untuk mendukung siswa agar selalu membuang sampah pada tempatnya. Pastikan tempat sampah tersebut selalu dikosongkan setiap hari agar tidak menjadi sarang penyakit. Biasakan untuk membuang sampah pada tempatnya.

Setelah dilakukan penyampaian materi dilanjut dengan menonton video tentang perilaku hidup bersih dan sehat terkait dengan pengelolahan sampah. Dilakukan pemutaran video dikarenakan pemutaran video merupakan satu metode yang efektif untuk menyampaikan informasi terhadap siswa dan siswi. Video mampu memberikan visualisasi yang kuat untuk membantu memahami konsep tentang pengelolahan sampah

Setelah dilakukan sesi penayangan video mengenai pengelolahan sampah, dilanjut dengan praktik mencuci tangan dengan tujuh langkah. Dilakukan demonstrasi mencuci tangan menggunakan tujuh Langkah yang benar kemudian dilanjutkan dengan siswa siswi mempraktikkan secara langsung. Dilakukan praktik mencuci tangan dikarenakan mencuci tangan adalah salah satu kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat yang sederhana namun kebiasaan mencuci tangan sangat penting dalam menjaga Kesehatan diri sendiri dan mencegah penyebaran penyakit

Gambar 3. Demonstrasi praktik mencuci tangan oleh perwakilan siswa siswi

Tahap evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan sesi tanya jawab untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman dan peningkatan pengetahuan siswa dan siswi atas sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat yang telah dilakukan. Hasil kegiatan sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat di SDN Candijati 01 dan SDN Candijati 02 berdampak positif terhadap pengetahuan dan praktik siswa dalam melakukan kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat. Peningkatan terhadap praktik PHBS menunjukkan bahwa siswa mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh dari sosialisasi ke dalam Tindakan nyata seperti penerapan mencuci tangan dengan benar dan membuang sampah terhadap tempatnya.

KESIMPULAN

Sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat dilaksanakan dengan penuh antusiasme dan partisipasi dari seluruh pihak yang terlibat, khususnya siswa dan siswi SDN Candijati 1 dan SDN Candijati 2 . Kegiatan penyuluhan ini merupakan kegiatan yang memiliki dampak positif karena dapat meningkatkan pengetahuan kepada siswa/siswi SDN Candijati 1 dan SDN Candijati 2 tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Sosialisasi ini dapat memberi pembelajaran mengenai mencuci tangan dengan benar, mengelolah sampah dengan baik menjaga kebersian lingkungan. Semua Langkah kecil dari perilaku hidup bersih dan sehat merupakan Langkah untuk mewujudkan lingkungan yang bebas dari penyakit. Dari kegiatan sosialisasi diharapkan siswa dan siswi SDN Candijati 1 dan SDN Candijati 2 semakin peduli terhadap kebersihan diri maupun lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

Nurhidayah Ikeu, *et al*. 2021. Pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *The journal of health science*, 13 (1): 61-71.

Anggraeni Rini, *et al*. Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan pengetahuan murid sekolah dasar. *PROMOTIF: Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 2 (1): 65-75.

Salim Ferdian Marko, *et al*. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Samigaluh Kulonprogo. *Jurnal pengabdian dan pengembangan masyarakat*, 4 (1): 19-24.

Mayasari S. (2022). :Edukasi Khasiat Daun Salam Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga". Jukeshum 2(1): 69-73.

Mayasari, S., Anggitasari, W., & Pebriarti, I. W. (2023). Edukasi Mengenal Obat Sejak Usia Dini Pada Pesentren di Kelurahan Gebang-Jember. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(1), 842–847. https://doi.org/10.31949/jb.v4i1.4340