



Artikel ini dilisensi oleh CC-BY-SA

KESADARAN EDUKASI SEJAK DINI DENGAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SD LUQMAN AL-HAKIM KEJAWAN PUTIH

Yelvi Levani¹, Nurhidayatullah Romadhon², Salsabila Faidah Paramita Wardani³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Surabaya

yelvilevani@fk.um-surabaya.ac.id¹, nurhidayatullahR@gmail.com², salsabila.faidah.paramita-2018@um-surabaya.ac.id³

Submitted : 25 Oktober 2023

Accepted: 15 Agustus 2025

Published : 31 Agustus 2025

Abstrak Sistem penerapan hidup bersih dan sehat merupakan bentuk dari perilaku kesadaran sebagai wujud dari pembelajaran agar individu bisa menolong diri sendiri baik pada masalah kesehatan maupun ikut serta dalam mewujudkan masyarakat yang sehat di lingkungannya. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan sebagai ukuran pada penilaian PHBS, yaitu dengan cara membuang sampah pada tempatnya, mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun, mengonsumsi makanan sehat di kantin sekolah dan lain-lain. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mendukung upaya pemerintah dalam program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Metode pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan meliputi tiga kegiatan, yaitu penyuluhan, diskusi dan evaluasi. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SD Luqman Al-Hakim pada 25 November 2022. Topik penyuluhan dan diskusi antara lain tentang pengertian PHBS, indikator PHBS pada sekolah dan mempragakan cuci tangan dengan benar. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Dengan demikian diharapkan dapat menularkan pengetahuannya pada teman dan keluarga sehingga penerapan PHBS di sekolah bisa meningkat.

Kata Kunci: PHBS, Sekolah, Peserta didik

1. PENDAHULUAN

Sistem penerapan hidup bersih dan sehat merupakan bentuk dari perilaku kesadaran sebagai wujud dari pembelajaran agar individu bisa menolong diri sendiri baik pada masalah kesehatan maupun ikut serta dalam mewujudkan masyarakat yang sehat di lingkungannya.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau yang biasa disingkat (PHBS) merupakan sebuah perilaku atau tindakan kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang

kesehatan serta memiliki peran aktif dalam masyarakat Kemenkes RI (2016).

Tujuan dari PHBS merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, maupun kemampuan masyarakat untuk hidup bersih dan sehat, kemudian untuk meningkatkan peran aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. PHBS memiliki 5 tatanan yaitu rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan, dan tempat umum. Tatanan merupakan tempat dimana sekumulan orang hidup, berinteraksi, bermain, bekerja, dan lain sebagainya. Perilaku hidup bersih dan sehat dapat diwujudkan disetiap tatana dengan melakukan pengelolaan manajemen program PHBS melalui, perencanaan, penggerakan pelaksanaan pengkajian sampai dengan pemantauan dan penilaian.

PHBS tatanan institusi pendidikan atau sekolah merupakan kumpulan perilaku yang dipraktikan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat yang ada di lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga dapat secara mandiri mencegah penyakit, meningkatkan kesehatanm serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Perilaku hidup bersih

dan sehat sekolah terdiri dari beberapa indikator yaitu mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, mengkonsumsi jajanan di warung atau kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, dan membuang sampah pada tempatnya Patadung, dkk. (2022).

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan membangun kesadaran peserta didik di SD Luqman Al hakim tentang PHBS di sekolah dan diterapkannya PHBS di sekolah. Tujuan utama adalah tercapainya sekolah yang sehat.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Pengenalan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) perlu diperkenalkan sejak dini melalui jenjang pendidikan sekolah dasar (SD) Mardhiati (2019). Pada anak-peserta didik usia Sekolah Dasar hal ini penting karena rawan terkena penyakit yang disebabkan daya tahan tubuh yang masih belum kuat seperti orang dewasa pada umumnya.

Sehat dalam pengertian atau kondisi mempunyai batasan yang berbeda-beda. Secara umum, sehat dapat

diartikan keadaan seseorang dalam kondisi tidak sakit, tidak ada keluhan, dapat menjalankan kegiatan sehari-hari, dan sebagainya Bur (2020). Menurut lembaga kesehatan dunia (WHO), Kesehatan merupakan keadaan yang sempurna baik fisik, mental, maupun sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Hal ini dapat diartikan bahwa kesehatan seseorang tidak hanya diukur dari aspek fisik, mental dan sosial saja, melainkan diukur dari produktivitasnya.

Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 Pasal 79 tentang Kesehatan, menjelaskan bahwa “Kesehatan Sekolah” diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga dapat belajar, tumbuh berkembang secara harmonis sehingga diharapkan menjadi sumber daya yang berkualitas Isnainy (2020).

Pertumbuhan optimal akan terjadi jika peserta didik memiliki kondisi kesehatan yang baik, sebagaimana standar kesehatan peserta didik yang meliputi pertumbuhan fisik dan psikis dan perkembangan yang sesuai dengan usianya Julianti (2018).

Kebiasaan peserta didik di sekolah dapat mempengaruhi pada kesehatan

peserta didik terutama pada kebiasaan-kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan salah satunya kebersihan untuk membiasakan mencuci tangan dengan baik terutama saat akan makan dan setelahnya, membiasakan untuk berolahraga, senantiasa menjaga kebersihan lingkungan dengan cara membuang sampah pada tempatnya dan tidak membeli jajan disembarang tempat.

Untuk memperkenalkan dan menanamkan PHBS di kalangan peserta didik tingkat sekolah dasar perlu dilakukan dengan berbagai macam upaya, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan penyuluhan tentang PHBS kepada peserta didik SD.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Pembelajaran Dini Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) difokuskan pada peserta didik SD Luqman Al-Hakim Kejawan Putih Surabaya, yang dilakukan berdasarkan pertimbangan, seperti masih rendahnya kesadaran para peserta didik terkait PHBS, kurangnya sosialisasi tentang pentingnya PHBS pada peserta didik sekolah dasar.

3. METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Kegiatan penyuluhan mengenai PHBS ini dilakukan dengan menggunakan ceramah, diskusi tanya jawab, dan juga praktik.

1. Tahap Persiapan

Sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan. Pemateri menyiapkan teknis kegiatan penyuluhan termasuk perlengkapan yang harus disiapkan.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 08.00 WIB pada tanggal 25 November 2022 di SD Luqman Al-Hakim Kejawan Putih Surabaya dengan menggunakan alat bantu yaitu LCD yang menampilkan materi dan juga video. Sebelum kegiatan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat pemateri memberikan pertanyaan secara lisan sebanyak 5 pertanyaan. Hal ini dilakukan untuk melihat bagaimana pengetahuan

peserta didik SD Luqman Al-Hakim tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Dari 25 peserta didik yang hadir dalam kegiatan sebagian besar menjawab benar, sebagian lagi menjawab salah dan sebagian tidak menjawab sama sekali pertanyaan yang diberikan.

Peserta didik diajarkan dan dipraktikkan langsung cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan menggunakan 7 langkah mencuci tangan.

- b. Selanjutnya peserta didik dipersilahkan bertanya mengenai materi yang sudah. Kemudian kembali diberi pertanyaan secara lisan tentang perilaku hidup bersih dan sehat sebanyak 5 pertanyaan. Hal ini dilakukan untuk melihat bagaimana pemahaman peserta didik dalam merespon materi yang telah disampaikan. Dari 25 peserta didik yang hadir sebagian besar menjawab benar dan sebagian kecil menjawab kurang tepat.

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini terdiri atas 3, yaitu observasi, monitoring dan evaluasi. Observasi dilakukan pada proses praktik kegiatan berdasarkan program PHBS. Instrumen yang digunakan untuk observasi dan monitoring berupa check list dan pengisian kolom-kolom berdasarkan kriteria indikator dalam program PHBS.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Kegiatan penyuluhan PHBS ini telah dilaksanakan dengan melibatkan dosen dan peserta didik SD Luqman Al-Hakim Kejawan Putih Surabaya. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 25 peserta didik dan 2 orang pendidik SD. Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar.

4.2 Pembahasan

PHBS merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran diri, sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri dalam bidang kesehatan serta berperan aktif dalam aktivitas masyarakat. Pada dasarnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sebuah upaya untuk

menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup bersih dan sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan berbagai macam komunikasi sebagai media media berbagai informasi. Beberapa informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan tindakan terkait cara hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini sebagai sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan agen perubahan sebanyak mungkin kepada anggota masyarakat agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat.

Tujuan utama dari PHBS yakni meningkatkan kualitas kesehatan melalui kesadaran yang menjadi awal dari kontribusi individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat. Manfaat yang paling utama ialah terciptanya masyarakat yang sadar akan kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran dalam menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.

Melalui dukungan dari pihak sekolah sangat berperan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan sangat baik.

Selain itu peran aktif dari tenaga pendidik dan peserta didik mempermudah dalam memaksimalkan pengetahuan serta perubahan perilaku pada peserta didik di SD Luqman Al-Hakim Kejawan Putih Surabaya.

Tujuh langkah dalam cuci tangan adalah langkah membersihkan tangan sesuai prosedur yang benar untuk membunuh kuman penyebab penyakit. Dengan mencuci tangan pakai sabun, baik sebelum ataupun sebelum memulai pekerjaan, akan meminimalisir terjadi penyebaran penyakit melalui kuman yang menempel di tangan. Tujuh langkah cuci tangan, yaitu:

1. Basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan menggunakan air yang mengalir, ambil sabun kemudian menggosokkan kedua telapak tangan secara lembut
2. Usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian
3. Jangan lupa sela-sela jari tangan hingga bersih
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan mengetupkan
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 kemudian keringkan memakai handuk atau tisu.



Gambar 1. Penyuluhan kepada peserta didik



Gambar 2. Kegiatan demonstrasi mencuci tangan dengan baik dan benar



Gambar 3. Penyerahan Hadiah kepada Peserta didik

5. KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan ini menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman dan pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Dari hasil ini diharapkan para peserta didik semakin peduli terhadap kebersihan diri dan lingkungan serta mampu lebih peka dan tanggap jika disekitarnya terdapat gejala-gejala gangguan kesehatan akibat PHBS yang tidak terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bur, N., & Septiyanti, S. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Inpres Katangka Gowa. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- Isnainy, U. C. ayu S., Zainaro, M. A., Novikasari, L., Ariyanti, L., & Furqoni, P. D. (2020). Pendidikan Kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SMA Negeri 13 Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1).
- Julianti, R. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensial*, 3(1).
- Mardhiati, R. (2019). Guru PAUD: Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini. *Jurnal Ikraith-Abdimas*, 2(3).
- Patandung, V. P., Royke, A., Langingi, C., Rembet, I. Y., David, B. Y., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Tomohon, G. M. (2022). Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak-Anak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon*, 1(1), 2022.
- RI, K. (2016). *PHBS*. Kemenkes RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/phbs>

- Bur, N., & Septiyanti, S. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Inpres Katangka Gowa. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- Isnainy, U. C. ayu S., Zainaro, M. A., Novikasari, L., Ariyanti, L., & Furqoni, P. D. (2020). Pendidikan Kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SMA Negeri 13 Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1).
- Julianti, R. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensial*, 3(1).
- Mardhiati, R. (2019). Guru PAUD: Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini. *Jurnal Ikraith-Abdimas*, 2(3).
- Patandung, V. P., Royke, A., Langingi, C., Rembet, I. Y., David, B. Y., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Tomohon, G. M. (2022). Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak-Anak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon*, 1(1), 2022.
- RI, K. (2016). *PHBS*. Kemenkes RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/phbs>