
Sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk Guru dan Siswa sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Tubuh dan Pencegahan dari Berbagai Penyakit

Rizky Apriliyanto ¹⁾, Lady Agustina ^{2*)}, Sudahri ³⁾, Chusnul Khotimah Galatea ⁴⁾

^{1,2,3,4)} Universitas Muhammadiyah Jember

^{*)} corresponding author

ladyagustina@unmuhjember.ac.id

ABSTRAK: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah suatu upaya dalam menciptakan suatu kondisi bagi siswa dan guru dalam sikap dan perilaku agar dapat menerapkan hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan. 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 pencernaan anak seperti diare, cacingan dan gangguan pencernaan lainnya. PHBS bermanfaat untuk mencegah, menanggulangi dan melindungi diri dari ancaman penyakit serta memanfaatkan pelayanan kesehatan yang bermutu efektif dan efisien. Dampak jangka panjang dari sosialisasi ini, diperlukan upaya lanjutan berupa program monitoring secara berkala, peningkatan sarana kebersihan di sekolah, serta penguatan kerja sama dengan pihak terkait dalam mendukung penerapan PHBS. Diharapkan tercipta lingkungan sekolah yang lebih sehat dan mampu mencegah penyebaran berbagai penyakit melalui kebiasaan hidup bersih dan sehat.

Kata kunci : PHBS, Kesehatan Tubuh, Pencegahan Penyakit

ABSTRACT: *PHBS is an effort to create a condition for students and teachers in attitudes and behaviors so that they can implement a healthy life in order to maintain, preserve and improve health. Clean and healthy living habits are an important issue and are the focus in preventing various health problems in children. Health problems in school-age children are still widely found, because children are susceptible to various diseases, especially those related to children's digestion such as diarrhea, worms and other digestive disorders. PHBS is useful for preventing, overcoming and protecting oneself from the threat of disease and utilizing quality health services that are effective and efficient. The long-term impact of this socialization requires further efforts in the form of regular monitoring programs, improving hygiene facilities in schools, and strengthening cooperation with related parties in supporting the implementation of PHBS. It is hoped that a healthier school environment will be created and able to prevent the spread of various diseases through clean and healthy living habits.*

Keywords: *PHBS, Body Health, Disease Prevention*

PENDAHULUAN

Madrasah Ibtidaiyah Al Kawtsar Panti Jember terletak di daerah Dusun Summersari Desa Kemuningsarilor Kecamatan Panti Jember. Sekolah ini mempunyai situasi yang tenang dan sangat sejuk dengan pemandangan alam yang indah karena sekolah ini berada di daerah agak pinggir yang hampir menuju ke gunung. Hawanya yang sejuk dan nyaman sangat mendukung dalam situasi belajar dan mengajar. Salah satu hal yang

sangat penting dalam lingkungan sekolah adalah kemampuan guru dalam mengajar. Guru dipandang sebagai profesi yang mulia, sehingga guru diharapkan memahami peranan dan fungsinya di sekolah dengan baik.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah suatu upaya dalam menciptakan suatu kondisi bagi siswa dan guru dalam sikap dan perilaku agar dapat menerapkan hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan (Wati, 2020). Pada konteks ini juga Mahmudah (2018) menegaskan bahwa penerapan PHBS di masyarakat merupakan tanggung jawab setiap orang, yang juga menjadi tanggung jawab pemerintah beserta jajarannya untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di sekolah 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 (Sriasih M, 2020). 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 RISKESDAS (2013) 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. 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 pencernaannya anak seperti diare, cacangan dan gangguan pencernaan lainnya. 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. 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. 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. Tujuan Pendidikan Kesehatan adalah memberikan pengetahuan tentang prinsip dasar hidup sehat, menimbulkan sikap dan perilaku hidup sehat dan membentuk kebiasaan hidup sehat (Fitriani, 2011). 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 (Notoatmojo, 2012). 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 (Ispriantari, Priasmoro & Mashita, 2017). Siswa-siswi pada sekolah dasar mempunyai usia antara 7-12 tahun yang biasa disebut masa remaja awal. Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menjelang 4 dewasa. Masa remaja merupakan masa yang rawan dan kritis karena perkembangan emosi dan perilaku yang masih belum stabil (Soetjiningsih, 2004:15). Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang siswa-siswi SD ternyata umumnya berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Karena itu menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah merupakan kebutuhan mutlak untuk menjaga, meningkatkan dan melindungi siswa-siswi. Untuk mengurangi permasalahan kesehatan siswa perlu dilakukan pencegahan dini gangguan kesehatan agar tidak berkembang menjadi masalah besar. Berdasarkan keadaan diatas pengabdian melakukan pengabdian masyarakat di MI Al Kawtsar Kecamatan Panti, Kabupaten Jember untuk mengajak siswa-siswi belajar hidup bersih dan sehat.

Sosialisasi PHBS untuk guru dan siswa di era sekarang sangatlah perlu untuk selalu ditingkatkan. Sosialisasi tersebut tidak murni hanya menjadi tanggungjawab dari pemerintah semata, melainkan menjadi tanggung jawab kita semua termasuk di dalamnya adalah perguruan tinggi. Sosialisasi merupakan serangkaian perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran pribadi untuk menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Hal ini sangat penting terutama bagi anak-anak usia sekolah yang rentan terhadap berbagai penyakit. Guru sebagai pengendali aktivitas belajar disekolah juga harus menjadi pioneer dalam kampanye hidup bersih disekolah.

Beberapa aspek penting dari sosialisasi PHBS yang ditekankan meliputi: Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS): Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah buang air besar merupakan tindakan sederhana namun sangat efektif untuk mencegah penyakit, terutama penyakit menular seperti diare dan infeksi saluran pernapasan. Menggunakan Air Bersih dan Makanan Bergizi: Anak-anak diajarkan tentang pentingnya menggunakan air bersih untuk minum dan memasak, serta mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Pemberantasan Sarang Nyamuk: Penting sekali memberikan edukasi tentang cara mencegah berkembangbiaknya nyamuk di lingkungan sekolah dan rumah, seperti dengan menguras bak mandi secara rutin dan menutup tempat penampungan air. Olahraga Teratur dan Istirahat Cukup: Selain menjaga kebersihan, menjaga tubuh tetap bugar dengan olahraga teratur dan tidur yang cukup juga menjadi bagian penting dari PHBS yang disampaikan kepada siswa.

PERMASALAHAN

Berdasarkan dari uraian analisis situasi, identifikasi permasalahan pada mitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini antara lain: keterbatasan sarana prasarana pendukung dalam upaya transformasi PHBS. Berdasarkan observasi yang dilakukan bahwa siswa di MI Al Kawtsar itu terdiri dari berbagai latar belakang

siswa, dengan perbedaan tersebut juga berbeda dalam hal kultur di masing-masing siswa tersebut. Kegiatan siswa setiap harinya juga bermacam-macam, ada yang setiap hari siswa beraktivitas di sekolah. Mulai beraktivitas di dalam kelas, di luar kelas, di kantin juga beraktivitas dengan lingkungan masyarakat dekat sekolah.

Dari aktivitas tersebut siswa juga guru pasti melakukan aktivitas yang sangat berhubungan dengan kesehatan diri, orang lain dan lingkungan. Banyak siswa yang belum sadar akan kebersihan diri dan lingkungan contoh masih ada yang membung sampah tidak pada tempatnya, tidak mencuci tangan setelah makan sesuatu, tidak ikut olah raga di mata pelajaran olah raga, di kamar mandi masih kotor dan lain sebagainya.

METODE PELAKSANAAN

Metode dari kegiatan ini adalah sosialisasi PHBS kepada siswa dan guru di sekolah Madrasah Ibtidaiyah (MI). Bentuk dan Tema Kegiatan Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan pendidikan kesehatan dengan tema “Sosialisasi Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Untuk Guru Dan Siswa Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Tubuh Dan Pencegahan Dari Berbagai Penyakit”. Metode Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan dengan menggunakan media presentasi power point dan LCD. Metode yang digunakan dalam bentuk penyuluhan, diskusi, dan tanya jawab dengan para siswa-siswi dan guru di MI Al Kawtsar. Peserta kegiatan merupakan para dewan guru dan siswa-siswi kelas 1-6. Materi pengabdian berisi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah.

Evaluasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, pemateri menggunakan Power Point sebagai media untuk menyampaikan informasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, karena informasi/pesan dalam Power Point ditulis dalam bahasa yang ringkas, agar mudah dipahami dalam waktu yang singkat. Selain bentuk dan isi/pesan, faktor ilustrasi dan warna dalam pembuatan Power Point mengandung unsur indah, cantik, lucu dapat memikat perhatian pembaca dan memperhatikan. Ketika dalam menyampaikan materi terjadi feedback antara narasumber dan siswa-siswi. Siswa-siswi antusias bertanya tentang apa yang mereka tidak ketahui tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, misalnya terkait tentang indikator-indikator PHBS.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui tahapan proses persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan. Tahap ini dilaksanakan bulan November 2024 meliputi kegiatan pembuatan dan presentasi proposal pengabdian masyarakat, survei daerah pengabdian, pengurusan perizinan administrasi, sosialisasi kepada kepala desa, berkoordinasi dengan sekolah di wilayahnya, meninjau data awal, membuat materi, media serta sarana publik untuk kegiatan pelayanan, kepemimpinan, dan informasi bagi guru dan siswa yang berpartisipasi.
2. Tahap implementasi. Tahap ini berupa kegiatan implementasi langsung kepada mitra pengabdian kepada masyarakat dimulai pada Desember 2024 sampai dengan bulan maret 2025 dengan kegiatan edukasi dan penyuluhan hidup bersih dan menggiatkan diri dalam berolah raga.
3. Tahap evaluasi. Kegiatan pada tahap ini meliputi pengumpulan, input, dan analisis data hasil implementasi

PELAKSANAAN

Sosialisasi kepada guru dan siswa terkait pentingnya menjaga kesehatan diri dan lingkungan dengan PHBS dilaksanakan pada hari Senin tanggal 13 Januari 2025 dengan peserta seluruh siswa siswi dan dewan guru MI Al Kawtsar Panti Jember. Kegiatan dilaksanakan mulai pukul 10.30 sampai dengan pukul 12.00. Guru dan siswa disekolah sudah saatnya menjadi subjek perubahan bukan lagi objek perubahan. Dengan sosialisasi ini nantinya diharapkan adanya kesadaran semua pihak di sekolah dalam menanamkan pola hidup bersih dan sehat.

Tabel 1. Indikator ketercapaian kegiatan

No	Masalah	Solusi	Luaran	Indikator Ketercapaian
1	Masih rendahnya pemahaman siswa terkait kebersihan dan kesehatan	Memberikan pemahaman kepada siswa bahwa terkait hidup bersih dan sehat	Peningkatan pemahaman siswa terkait hidup bersih dan sehat	Siswa bisa paham akan pentingnya menjaga diri dan lingkungan
2	Belum adanya sosialisasi yang diikuti oleh siswa terkait pentingnya hidup bersih dan sehat	Mengadakan sosialisasi PHBS	Peningkatan skill siswa dalam hidup bersih dan sehat	Siswa bisa praktek diri dalam hidup sehat dan bersih
3	Banyak program Rutin yang diikuti oleh siswa yang menuntun keterampilan dalam hidup Bersih dan sehat	Menjadikan seluruh program PHBS sebagai program rutin sekolah	Dijadikannya program rutin siswa sebagai tempat aktualisasi diri dalam hidup sehat	Setiap hari Siswa bisa praktek menjaga kesehatan diri dan lingkungan

HASIL DAN LUARAN

Hasil dari kegiatan pengabdian ini antara lain sebagai berikut.

1. Peningkatan Kesadaran dan Pemahaman

- Guru dan siswa memahami pentingnya PHBS dalam kehidupan sehari-hari.
- Kesadaran meningkat terhadap kebiasaan mencuci tangan dengan benar menggunakan sabun dan air mengalir.
- Pemahaman tentang pentingnya konsumsi makanan sehat dan bergizi untuk menjaga daya tahan tubuh.

2. Implementasi PHBS di Lingkungan Sekolah

- Penyediaan fasilitas cuci tangan yang memadai di area sekolah.

- b. Penerapan kebiasaan membuang sampah pada tempatnya serta menjaga kebersihan lingkungan sekolah.
- c. Peningkatan pola hidup sehat dengan menerapkan kebiasaan olahraga rutin di sekolah.

3. Perubahan Perilaku Sehat

- a. Siswa lebih disiplin dalam menjaga kebersihan diri, seperti mandi teratur dan mengenakan pakaian bersih.
- b. Guru menjadi teladan dalam menerapkan PHBS di lingkungan sekolah.
- c. Pengurangan kebiasaan berbagi alat makan dan minum untuk mencegah penularan penyakit.

4. Kolaborasi dengan Pihak Terkait

- a. Kerja sama dengan puskesmas atau tenaga medis dalam memberikan edukasi kesehatan kepada siswa dan guru.
- b. Penyuluhan oleh tenaga kesehatan mengenai pentingnya PHBS dalam pencegahan penyakit menular seperti diare, ISPA, dan COVID-19.

5. Evaluasi dan Keberlanjutan Program

- a. Dilakukan survei pre dan post sosialisasi untuk menilai efektivitas program.
- b. Adanya program monitoring rutin untuk memastikan keberlanjutan penerapan PHBS di sekolah.
- c. Rencana pengembangan edukasi lebih lanjut melalui media digital dan kampanye kesehatan di lingkungan sekolah.

Dengan adanya sosialisasi ini, diharapkan sekolah dapat menjadi lingkungan yang lebih sehat, bersih, serta mampu mencegah berbagai penyakit melalui pola hidup sehat yang berkelanjutan. Luaran dari kegiatan pengabdian ini antara lain sebagai berikut.

1. Bahan Edukasi dan Media Kampanye

- a. Buku saku atau modul pembelajaran tentang PHBS untuk guru dan siswa.
- b. Infografis dan poster edukasi yang dipasang di lingkungan sekolah.
- c. Video pendek edukatif tentang PHBS yang dapat diakses secara digital.

2. Peningkatan Kesadaran dan Perubahan Perilaku

- a. Meningkatnya pemahaman guru dan siswa tentang pentingnya pola hidup bersih dan sehat.
- b. Penerapan kebiasaan cuci tangan dengan sabun di sekolah.
- c. Meningkatnya kepatuhan terhadap kebersihan lingkungan dan pengelolaan sampah yang lebih baik.

3. Implementasi Fasilitas Penunjang

- a. Penyediaan tempat cuci tangan yang memadai dengan sabun dan air mengalir di sekolah.
- b. Penyediaan tempat sampah terpilah untuk pengelolaan limbah yang lebih baik.
- c. Program kebersihan sekolah yang berkelanjutan sebagai bagian dari kebijakan sekolah sehat.

4. Kolaborasi dan Keberlanjutan Program

- a. Kerja sama dengan puskesmas dan tenaga kesehatan dalam penyuluhan kesehatan.
- b. Program monitoring dan evaluasi berkala untuk memastikan keberlanjutan praktik PHBS.

- c. Rencana pengembangan kampanye PHBS berbasis digital untuk memperluas jangkauan edukas

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilakukan untuk guru dan siswa telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman serta penerapan kebiasaan sehat di lingkungan sekolah. Melalui berbagai metode edukasi, baik dalam bentuk presentasi, praktik langsung, serta distribusi bahan edukasi, para peserta mampu memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan guna mencegah berbagai penyakit. Untuk memastikan dampak jangka panjang dari sosialisasi ini, diperlukan upaya lanjutan berupa program monitoring secara berkala, peningkatan sarana kebersihan di sekolah, serta penguatan kerja sama dengan pihak terkait dalam mendukung penerapan PHBS yang berkelanjutan. Dengan demikian, diharapkan tercipta lingkungan sekolah yang lebih sehat dan mampu mencegah penyebaran berbagai penyakit melalui kebiasaan hidup bersih dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani. 2011. Promosi Kesehatan. Ed 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kemendes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemendes RI
- Madanih, Anjadi dan Mutholib. 2019. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan 7 langkah cara mencuci tangan yang efektif di sekolah PAUD Mawar Kelurahan Sawah Baru Ciputat Tangerang Selatan. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ. 1-6.
- Mahmudah, Puspitasari dan Agustin. 2018. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah. Jurnal Abdimas UMTAS LPPM-Univ.Muhammadiyah Tasikamalaya. Vol : 1 (2). 46-52.
- Notoatmojo. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sriasih M. 2020. Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tempat kerja sebagai Upaya Pencegahan Penularan covid-19. Jurnal Pengabdian Magister Pendidik IPA.
- Sugiritama. 2021. Pengembangan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah melalui Metode Penyuluhan. Buletin Udayana Mengabdikan. Vol 20(1). 64- 70.
- Wati dan Ridlo. 2020. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya. Jurnal Promkes : The Indonesian Journal Of Health Promotion and Health Education. Vol 8 (1). 47-58

