



PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA ANAK SEKOLAH DASAR

CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR

Bq Nurlaela*¹, Jumardi Hafiz¹, Sautiana¹, Tia Fipdayati¹, Zahratul Fikni¹
¹ Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

*Corresponden Email: bqela234@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received
Revised
Accepted
Available online

Kata Kunci:

Penyuluhan, PBHS anak sekolah dasar

Keywords:

Counseling, PHBS, School Children

ABSTRAK

PHBS merupakan singkatan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yaitu sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai upaya agar dirinya sehat dan aktif membantu kesehatan lingkungan di sekitarnya. PHBS pada usia dini sangat baik untuk mendidik dan menanamkan kesadaran akan pentingnya kebersihan sebagai upaya menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang PHBS kepada anak sekolah dalam hal ini siswa-siswi SDN 1 TOYA sehingga siswa-siswi SDN 1 TOYA dapat mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari. Metode pelaksanaan dilakukan dengan penyuluhan menggunakan in-focus, note book dan beberapa alat peraga. Penyuluhan PHBS pada anak sekolah berjalan lancar, semua peserta baik Siswa SDN 1 TOYA antusias mengikuti kegiatan PKM ini.

ABSTRACT

The abstract PHBS is an abbreviation for Clean and Healthy Living Behavior, which is a set of behaviors that are practiced on the basis of awareness as an effort to make oneself healthy and actively help the health of the environment around him. PHBS at an early age is very good for educating and instilling awareness of the importance of cleanliness as an effort to maintain personal and environmental health. This PKM aims to provide knowledge and understanding about PHBS to school children, in this case SDN 1 TOYA students so that SDN 1 TOYA students can practice it in their daily lives. The implementation method was carried out by counseling using in-focus, note books and several teaching aids. PHBS counseling for school children went smoothly, all participants, both SDN 1 TOYA students, were enthusiastic about taking part in this PKM activity.

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah adalah salah satu upaya penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan fisik dan mental siswa. PHBS di sekolah melibatkan berbagai kegiatan yang bertujuan meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kebersihan dan menerapkan pola hidup sehat.

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Elfarazy Media Publisher



Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), penerapan PHBS di sekolah tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan prestasi belajar siswa. Artikel ini membahas pengertian, pentingnya PHBS di sekolah, langkah-langkah implementasi, dan tantangan yang dihadapi.

PHBS di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dilakukan oleh warga sekolah untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan melalui kebiasaan hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini mencakup mencuci tangan, mengonsumsi makanan bergizi, olahraga teratur, dan menjaga kebersihan lingkungan sekolah (WHO, 2020).

Pentingnya PHBS di Sekolah

1. Mencegah Penyakit Menular

Lingkungan sekolah yang bersih dan sehat mencegah penyebaran penyakit seperti diare, flu, dan infeksi kulit (CDC, 2023).

2. Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Anak-anak yang sehat cenderung memiliki kemampuan belajar yang lebih baik dibandingkan mereka yang sering sakit (UNICEF, 2022).

3. Membangun Kebiasaan Sejak Dini

Sekolah menjadi tempat strategis untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat yang dapat diterapkan hingga dewasa (Kemenkes RI, 2021).

METODE PENELITIAN

Menyadari bahwa perilaku adalah sesuatu yang rumit, perilaku tidak hanya menyangkut dimensi kultural yang berupa sistem nilai dan norma, melainkan juga dimensi ekonomi yaitu hal-hal yang mendukung perilaku. Maka metode pendekatannya melalui promosi kesehatan berupa penyuluhan gerakan PHBS di sekolah diharapkan dapat melaksanakan strategi yang bersifat paripurna (*komprehensif*), khususnya dalam menciptakan perilaku baru yaitu ber-PHBS di sekolah

Indikator PBHS di sekolah sebagai berikut;

1. Mencuci Tangan dengan Sabun Siswa diajarkan mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah menggunakan toilet.
2. Mengonsumsi Makanan Sehat. Sekolah menyediakan kantin yang menjual makanan bergizi dan aman dikonsumsi.
3. Membuang Sampah pada Tempatnya. Disediakan tempat sampah yang terpilah berdasarkan jenis sampah organik dan anorganik.
4. Melakukan Aktivitas Fisik. Olahraga rutin dilakukan melalui pelajaran Pendidikan Jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler.
5. Menggunakan Jamban Sehat. Fasilitas toilet sekolah yang bersih dan layak menjadi indikator penting.
6. Memiliki Kegiatan Edukasi Kesehatan Sosialisasi mengenai kebiasaan hidup sehat melalui penyuluhan, poster, atau lomba terkait PHBS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PHBS bagi anak sekolah ini merujuk pada 4 langkah *action research* yaitu : perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi. Tahapan tersebut dijelaskan sebagai berikut :

1. Perencanaan
 - a. Sosialisasi program penyuluhan PHBS di SDN 1 TOYA yang melibatkan siswa, guru dan tim pelaksana
 - b. Penyusunan program penyuluhan dan pelayanan fasilitas

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan dalam kegiatan ini berupa implementasi Program Kegiatan yang dilaksanakan adalah:

- a. Edukasi Program PHBS untuk siswa
 - b. Mendemonstrasikan olahraga yang teratur dan terukur
 - c. Pengukuran berat dan tinggi badan
 - d. Memeriksa kebersihan badan yaitu kuku, rambut dan gigi
 - e. Mendemonstrasikan metode cuci tangan bersih
 - f. Mendemonstrasikan sikat gigi yang benar
 - g. Edukasi Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah
 - h. Edukasi Membuang sampah pada tempatnya
3. Observasi, monitoring dan evaluasi

Observasi dilakukan terhadap proses implementasi kegiatan berdasarkan indikator program PHBS. Instrument yang digunakan untuk observasi dan monitoring berupacheck list dan pengisian kolom-kolom berdasarkan kriteria indikator program PHBS.

Berikut adalah kegiatan evaluasi :

N	Evaluasi	Siswa	Guru dan staf
1	Pre test	Dilakukan di awal	Dilakukan di awal
2	Post test	Dilakukan di akhir	Dilakukan di akhir

Kegiatan penyuluhan PBHS (perilaku hidup bersih dan sehat) pada anak sekolah di lakukan di sekolah di SDN I TOYA dengan peserta kelas 4-5 siswa berusia 9-12 tahun. Kegiatan penyuluhan PBHS berjalan dengan lancar, semua antusias mengikuti kegiatan PKM ini. Berdasarkan hasil pre test dan pos test, kegiatan PKM ini mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa agar dapat mempraktekan perilaku hidup bersih dan sehat.

KESIMPULAN

PHBS di sekolah merupakan investasi jangka panjang untuk menciptakan generasi yang sehat dan cerdas. Implementasi yang optimal membutuhkan kerja sama antara pihak sekolah, siswa, orang tua, dan pemerintah. Edukasi yang berkelanjutan dan peningkatan fasilitas menjadi langkah strategis untuk mewujudkan sekolah yang bersih dan sehat..

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian kesehatan RI.(2021). Panduan di sekolah
- WHO. (2020). School Health Guidelines.
- UNICEF. (2022). Promoting Hygiene in Schools.
- CDC. (2023). Health Promotion in Educational Settings.
- Journal of School Health. (2022). Impact of Hygiene Practices on Learning.
- Ayosehat Kemenkes RI. (2021). Indikator PHBS di Sekolah.
- FAO. (2022). School Nutrition Programs.
- Puskesmas Surabaya. (2021). Laporan PHBS di Sekolah.
- ILO. (2023). Occupational Health and Safety for Educators.
- Journal of Public Health. (2022). Challenges in Implementing School Health Programs.
- National Institute of Health. (2023). Child Health and Education.
- Ministry of Health Malaysia. (2023). Sanitation and Hygiene in Schools.
- UNICEF Indonesia. (2022). Improving Water and Sanitation Facilities in Schools.
- Health Promotion International. (2023). Cultural Barriers in Health Education.
- Global School Health Initiative. (2023). Comprehensive School Health Programs.