

Penguatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa SDN 01 Tuk Karangsuwung Melalui Penyuluhan Dan Simulasi

Tuti Alawiyah¹, Ari Sugiantoro², Ruspindi³, Amelia Margareta⁴, Salsabila Giansari⁵
^{1,2,3,4,5} Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

*email: arisugiantoro@gmail.com

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang ditujukan sebagai upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan khususnya pada siswa dan siswi yang berada di Sekolah Dasar. PHBS yang diajarkan pada usia dini sangat diperlukan guna menanamkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan sebagai cara menjaga dan meningkatkan kesehatan bagi diri dan lingkungan khususnya pada wilayah sekolah. Pengabdian Masyarakat ini ditujukan untuk memberi pemahaman serta keterampilan terkait materi PHBS kepada siswa dan siswi SDN 01 Tuk Karangsuwung Cirebon. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa sekolah dasar tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekolah. Penyuluhan kesehatan dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 21 Agustus 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 sebanyak 34 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan baik tentang PHBS, namun memiliki sikap negatif dan hampir seluruh siswa memiliki perilaku yang kurang baik dalam tindakan PHBS. Perlu peningkatan upaya PHBS pada siswa sekolah dasar khususnya dalam sikap dan perilaku PHBS. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan optimalisasi program usaha kesehatan sekolah (UKS) melalui penyuluhan, motivasi, dan pengawasan pelaksanaan PHBS di sekolah.

Kata kunci: PHBS Sekolah, Penyuluhan Siswa

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a community service activity aimed at improving health levels, especially for students in elementary schools. PHBS taught at an early age is very necessary to instill awareness of the importance of maintaining cleanliness as a way to maintain and improve health for oneself and the environment, especially in the school area. This Community Service is intended to provide understanding and skills related to PHBS material to students of SDN 01 Tuk Karangsuwung Cirebon. This study aims to increase awareness of elementary school students about the importance of maintaining personal and school environmental cleanliness. Health counseling was carried out on Wednesday, August 21, 2024. The sample in this study was 34 5th grade students. The results of the study showed that most students had good knowledge about PHBS, but had negative attitudes and almost all students had poor behavior in PHBS actions. It is necessary to increase PHBS efforts in

elementary school students, especially in PHBS attitudes and behavior. These efforts can be carried out by optimizing the school health program (UKS) through counseling, motivation, and supervision of PHBS implementation in schools.

Keyword: PHBS School, Student Counseling

DOI: <https://doi.org/10.52188/psnpm.v4i-970>

©2024 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon



PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat di mana peserta didik menjalani proses pembelajaran untuk mempelajari pengetahuan tentang teknologi, seni, budaya, serta nilai-nilai dan norma yang berlaku dalam kehidupan. Selain menjadi tempat untuk belajar, sekolah juga berfungsi sebagai sarana untuk mengenalkan berbagai perilaku, salah satunya adalah perilaku hidup bersih dan sehat pada anak-anak usia sekolah dasar. (Lina, 2016).

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan kebiasaan individu untuk menjalani gaya hidup sehat dengan kesadaran diri. Perilaku ini berperan penting dalam menjaga kesehatan di lingkungan masyarakat dan dapat membantu mencegah penyakit jika lingkungan tetap bersih dan sehat. Penerapan PHBS di sekolah dapat dimulai dari tindakan sederhana, seperti membuang sampah pada tempatnya. Meningkatnya perilaku ini akan memberikan manfaat dalam meningkatkan kesehatan di lingkungan sekolah. (Muhani et al., 2022).

Ditemukan banyak faktor yang mempengaruhi penerapan PHBS, seperti kebiasaan di rumah, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, serta contoh yang kurang baik dari guru kepada siswa. Di lingkungan sekolah, perilaku hidup bersih dan sehat menjadi sasaran utama, sehingga pelaksanaannya harus ditekankan kepada para siswa. (Julianti, Nasirun, & Wembrayarli, 2018).

Masa pertumbuhan anak berlangsung pada usia 6-12 tahun, yang merupakan periode rentan terhadap penyakit. Pembinaan menuju terbentuknya perilaku hidup sehat menjadi aspek penting dalam pengasuhan anak usia sekolah dasar. Mencegah penyakit lebih mudah daripada mengobatinya, sehingga sangat penting bagi orang tua dan guru untuk berperan aktif dalam melakukan upaya pencegahan pada anak-anak di rentang usia tersebut. (Fatmawati, 2017).

Terdapat beberapa dampak yang perlu diperhatikan, karena data menunjukkan bahwa sebagian besar penyakit yang sering dialami oleh anak-anak sekolah dasar (usia 6-10 tahun) berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Program PHBS di sekolah bertujuan agar siswa, guru, dan masyarakat di lingkungan sekolah mau menerapkan serta berperan aktif dalam menjaga dan mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah. (Taryatman, 2016). Adapun Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan kesadaran siswa sekolah dasar tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekolah.

METODE

Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu dengan metode penyuluhan dan diskusi. Metode ini diterapkan baik saat penyuluhan berlangsung maupun di akhir sesi, yang memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan. Alat dan Bahan yang digunakan meliputi poster langkah cuci tangan, sabun cuci tangan, sikat gigi, pasta gigi, gelas, dan air mengalir. Adapun Tahapan Kegiatan

yang dilakukuan yaitu meminta persetujuan dari kepala sekolah SDN 01 Tuk Karangsuwung untuk dilakukannya penyuluhan tentang PHBS. Setelah itu penyuluhan bersama dengan Wali Kelas 5 SD menentukan jadwal penyuluhan. Penyuluhan kesehatan dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 21 Agustus 2024 jam 08.00 sampai dengan 09.00 di SDN 01 Tuk Karangsuwung, Cirebon. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh siswa kelas V yang berjumlah 34 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *total sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SDN 01 Tuk Karangsuwung khususnya bagi siswa dan siswi kelas lima, kegiatan berjalan dengan lancar tanpa adanya kendala. Adapun tema yang diambil dalam penyuluhan tersebut adalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Karakteristik ini terdiri dari data demografi siswa SDN 01 Tuk karangsuwung Cirebon. Ada dua indikator yang digunakan sebagai tolak ukur dalam menilai PHBS disekolah diantaranya adalah:

a. Mencuci tangan dengan sabun

Mencuci tangan dengan sabun secara tepat dan benar adalah metode yang paling sederhana dan efektif untuk mencegah penyakit. Tindakan mencuci tangan dengan air dan sabun lebih efisien dalam menghilangkan kotoran dan debu dari permukaan kulit secara mekanis, serta secara signifikan mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit, seperti virus, bakteri, dan parasit, pada kedua tangan. (Desiyanto & Djannah, 2013).

Ada 8 langkah mencuci tangan dengan baik, berikut gambarnya:



Gambar 1. Langkah Cuci Tangan

Beberapa tantangan yang dihadapi meliputi rendahnya pemahaman anak-anak tentang pentingnya mencuci tangan, kurangnya kebiasaan mencuci tangan setelah melakukan aktivitas tertentu, serta minimnya pemahaman orang tua atau pengasuh mengenai peran mereka dalam membentuk kebiasaan mencuci tangan yang baik pada anak-anak. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengatasi kesenjangan tersebut dengan menerapkan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan. Sosialisasi mengenai cara mencuci tangan yang benar kepada anak-anak dianggap sebagai langkah strategis dalam upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan masyarakat.

b. Menggunakan sikat gigi dengan benar

Kesehatan gigi dan mulut sering kali diabaikan oleh sebagian orang, padahal proses mengunyah makanan adalah langkah utama dalam pengolahan makanan agar nutrisi dapat

diserap dengan baik oleh tubuh. Gigi yang sehat berwarna putih tulang, tidak patah, tidak berlubang, memiliki mahkota yang utuh, bebas dari plak atau karang gigi, dan tidak terasa ngilu saat mengunyah makanan dingin. Gigi dapat berfungsi dengan baik jika dirawat dengan baik. Kondisi gigi dan mulut yang tidak terawat dapat menyebabkan pertumbuhan bakteri, yang berpotensi menimbulkan masalah seperti gigi berlubang dan karies gigi. (Maelissa & Lilipory, 2020). Berikut gambar siswa menggunakan sikat gigi:



Gambar 2. Siswa Menggosok Gigi dengan Baik

Hasil kegiatan ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Hagi *et al.*, 2022) yang menyatakan bahwa menggosok gigi merupakan metode paling sederhana dan efektif untuk menjaga kebersihan gigi dan gusi dari plak serta sisa makanan. Kesehatan gigi dan mulut perlu diperhatikan sejak dini untuk menghindari masalah yang dapat menyebabkan gangguan atau ketidaknyamanan pada gigi dan mulut. Perawatan gigi yang baik akan lebih efektif jika disertai dengan teknik menyikat gigi yang benar. Melakukan sikat gigi dengan cara yang tepat akan memaksimalkan kebersihan area gigi dan mencegah masalah yang mungkin timbul pada gigi dan mulut.

Kegiatan ini dilaksanakan setelah seluruh perizinan sarana prasarana dipersiapkan. Penyuluhan PHBS dilaksanakan disatu ruangan yang memadai sarana prasarananya dan dilakukan diluar kelas untuk kegiatan praktek PHBS nya. Berdasarkan tabel 1 diketahui responden terdiri dari kelas V, sebagian berjenis kelamin laki-laki yaitu 61,76%. Usia responden sebagian besar usia 11 tahun yaitu 85,29%.

Tabel 1: Distribusi frekuensi data demografi berdasarkan karakteristik siswa (n=34)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	21	61%
Perempuan	13	38,23%
Usia		
11 tahun	29	85,29%
12 tahun	5	14,70

Berdasarkan data tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya memiliki kategori baik dengan jumlah 94,11%. Dan sebagian kecil memiliki kategori cukup dengan jumlah 5,88%.

Tabel 2: Distribusi frekuensi pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	32	94,1%
Cukup	2	5,8%
Kurang	0	0

Berdasarkan data tabel 3 menunjukkan pengetahuan responden terkait 2 indikator PHBS. Hampir semua responden memahaminya dikarenakan disekolah tersebut telah dilakukan pendidikan kesehatan oleh guru penjaskes mengenai pentingnya mencuci tangan menggunakan media pemutar video. Penelitian Nursetyo (2011) dalam (Aeni, Beniarti, & Warsito, 2015). menunjukkan bahwa media yang digunakan dalam proses belajar, seperti poster atau video, dapat meningkatkan pengetahuan dan memperkuat peran yang positif. Menurut (Aeni, Beniarti, & Warsito, 2015) pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman siswa untuk membiasakan mereka sejak dini.

Tabel 3: Distribusi frekuensi pengetahuan siswa berdasarkan indikator PHBS sekolah

Indikator	Baik		Cukup		Kurang	
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)
1. Mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun	32	94,1	2	5,8	0	
2. Menggunakan sikat gigi dengan benar	27	79,4	7	20,5	0	

Berdasarkan tabel 4, terlihat bahwa sebagian besar siswa kelas V memiliki sikap negatif terhadap pelaksanaan PHBS di sekolah, yaitu sebesar 56,3%, sementara hampir setengahnya memiliki sikap positif, yaitu sebesar 43,7%.

Tabel 4: Distribusi frekuensi sikap siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat (n=34)

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Positif	15	44,11
Negatif	19	55,88

Berdasarkan tabel 5, terlihat bahwa sikap negatif yang paling tinggi terdapat pada indikator mencuci tangan, mencapai 61,76%. Hal ini mungkin disebabkan oleh kebiasaan responden yang tidak mencuci tangan di rumah, sehingga kebiasaan buruk ini terbawa ke sekolah. Selain itu, faktor pengaruh dari orang lain yang dianggap penting dan pengalaman siswa yang tidak menunjukkan dampak negatif dari tidak mencuci tangan juga berkontribusi. Menurut Azwar (2013), sikap seseorang dipengaruhi oleh pengalaman pribadi maupun pengaruh dari orang lain, di mana pengalaman adalah apa yang dialami seseorang atau pengaruh dari orang-orang yang mereka percayai, seperti teman sebaya, guru, dan orang tua di lingkungan sekitar.

Tabel 5: Distribusi frekuensi sikap siswa berdasarkan indikator PHBS sekolah

Indikator	Positif		Negatif	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun	13	38,23	21	61,76
Menggunakan sikat gigi dengan benar	14	41,17	20	58,82

Diharapkan sikap negatif siswa dapat berubah setelah mendapatkan pemahaman mengenai pentingnya hidup bersih dan sehat. Dengan demikian, siswa diharapkan dapat menerima perilaku tersebut dan mempraktikkannya setiap hari dalam kehidupan sehari-hari. Peran guru sangat penting dalam menjaga kesehatan siswa dan berfungsi sebagai pendidik secara keseluruhan. Kegiatan yang dilakukan diharapkan dapat meningkatkan keinginan siswa untuk menerima dan menerapkan PHBS, termasuk mengaktifkan unit kesehatan di sekolah. Upaya untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat ini memerlukan kerjasama antara sekolah, orang tua, dan masyarakat. Kegiatan penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan kesehatan sekolah, membudayakan pola hidup bersih dan sehat di kalangan siswa, serta mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Peralatan adalah salah satu faktor atau kondisi pendukung yang memungkinkan pelaksanaan suatu tindakan. Ketersediaan fasilitas yang ada akan memengaruhi perilaku positif siswa. Sekolah harus menyediakan fasilitas yang lengkap dan memenuhi syarat untuk mendukung kegiatan PHBS. Tindakan terdiri dari beberapa tingkatan, termasuk persepsi, reaksi yang terarah, mekanisme, dan penerimaan. Siswa akan termotivasi untuk menerapkan PHBS jika ada kemungkinan tersebut. Penerapan perilaku hidup sehat siswa dapat terpengaruh jika fasilitas sekolah tidak memadai. Kurangnya fasilitas, seperti tidak adanya jajanan di kantin sekolah, dapat membuat siswa malas untuk menerapkan indikator PHBS.

Diskusi

Dari program kerja tim KKN Posko 012 Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon dalam pengabdian masyarakat di Desa Tuk Karangsuwung, Kecamatan Lemah abang, Kabupaten Cirebon ini memperlihatkan kenaikan dalam mengetahui serta mempraktekkan kebersihan diri terutama pada kebersihan gigi juga tangan dengan baik. Program ini berhasil menaikkan motivasi siswa agar bisa menerapkan kebiasaan hidup sehat dan juga bersih pada keseharian siswa. Semangat siswa yang antusias nampak dari partisipasi mereka dengan aktif mendengarkan materi serta menjawab pertanyaan, juga memperagakan gosok gigi serta cuci tangan dengan benar.

Secara teoritis, hasil ini sejalan dengan teori pembelajaran sosial yang dikemukakan oleh Bandura (1986). Teori ini menyoroti pentingnya pembelajaran melalui observasi dan imitasi, terutama jika disertai dengan penguatan positif, yang dapat mempengaruhi perilaku individu. Penggunaan metode pengajaran interaktif seperti demonstrasi langsung dan lagu terbukti efektif dalam membentuk kebiasaan baru pada siswa. Pendekatan ini juga sesuai dengan teori pembelajaran Vygotsky (1978), yang menekankan pentingnya interaksi sosial dan pembelajaran kontekstual dalam perkembangan kognitif anak. Melalui interaksi sosial dalam kelompok kecil serta dukungan dari tim KKN, siswa mampu memahami dan menginternalisasi pentingnya menjaga kesehatan sebagai bentuk perlindungan diri.

Hal ini menekankan dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut peran orang tua sangat diperlukan dalam membimbing, memberikan pengertian, mengingatkan dan menyediakan

fasilitas kepada anak-anak untuk memelihara kebersihan gigi dan mulut (Alini, 2018). Peran orang tua hendaknya lebih ditingkatkan dalam pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut seperti membiasakan anak menyikat gigi secara teratur serta pemanfaatan fasilitas pelayanan kesehatan gigi 6 bulan sekali sesuai anjuran program pelayanan kesehatan guna menghindari kerusakan gigi (Suciari *et al.*, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan dan simulasi yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa hampir seluruhnya pengetahuan responden termasuk kategori baik, namun masih terdapat sikap negatif serta perilaku siswa yang kurang baik, sehingga perlu ditindak lebih lanjut melalui penyuluhan, motivasi dan menjadi role model pelaksanaan PHBS sekolah agar Pengetahuan, Sikap dan Perilaku PHBS Siswa Di SD Negeri 01 Tuk Karangsuwung Cirebon.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, Q., Beniarti, F., & Warsito, B. E. (2015). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Metode Pemutaran Video Tentang PHBS Cuci Tangan Terhadap Pengetahuan dan Sikap. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 5–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.7.2.2015.1-5>
- Alini, A. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian karies gigi pada murid SDN.005 Kepenuhan Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan. *Jurnal Basicedu*, 2(1), 19–27.
- Azwar, S. (2013). Sikap manusia, teori, dan pengukurannya (Vol. 18). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall, Inc.
- Desiyanto, F. A., & Djannah, S. N. (2013). Efektivitas Mencuci Tangan Menggunakan Cairan Pembersih Tangan Antiseptik (Hand Sanitizer) Terhadap Jumlah Angka Kuman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, 7(2), 75–82. <https://doi.org/10.12928/kesmas.v7i2.1041>
- Fatmawati, T. Y. 2017. Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Siswa-Siswi Tentang Personal Hygiene Di Sd Negeri Kota Jambi Knowledge, Attitude and Behavior Students About Hygiene Personal in Sdn Kota Jambi. *Scientia Journal*, 6(01). <http://ejournal.unaja.ac.id/index>
- Hagi, D. Zebua, W. D. A. (2022). Edukasi Cara Menyikat Gigi yang Baik dan Benar pada Anak-anak di RT 03 Desa Cipayung Ciputat Tangerang Selatan. *Jurnal Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LP UMJ*, 1–6. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/14725/7728>
- Julianti, R., Nasirun, & Wembrayarli. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 11–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/jip.3.2.76-82>
- Lina, H. P. (2016). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa Di SDN 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang. *Jurnal Promkes*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/jpk.V4>
- Maelissa, S. R., & Lilipory, M. (2020). PkM Keterampilan Menggosok Gigi Siswa SD Negeri 5 Tulehu Kabupaten Maluku Tengah. *MAREN: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(1), 37–44. <https://doi.org/10.69765/mjppm.v1i1.381>
- Muhani, N. Pratiwi, Y. A. (2022). Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah Di 01 Langkapura. *Journal of Community Services in Humanities and Social Sciences*, 4(1), 27–38.

<https://doi.org/https://doi.org/10.32493/JLS.v4i1.p27-38>

Suciari A, Arief YS, Rachmawati PD. (2019). Peran orang tua dalam membimbing menyikat gigi dengan kejadian karies gigi anak prasekolah [serial online] 2015:223-229.

Taryatman. (2016). Budaya Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Untuk Membangun Generasi Muda Yang Berkarakter. *Taryatman*, 3(1), 8–13. <https://media.neliti.com/media/publications/259042-budaya-hidup-bersih-dan-sehat-di-sekolah-e30972f8.pdf>

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.