

## **Penyuluhan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di SD Negeri 3 Kaligayam Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten**

**Avanilla Fany Septyasari<sup>1\*</sup>, Nita Febriana<sup>2</sup>, Norvanandhita Ardiana A.<sup>3</sup>, Nur Aini Khasanah<sup>4</sup>, Paramita Endang<sup>5</sup>, Prima Wijayanti<sup>6</sup>, Puput Kumalasari<sup>7</sup>, Rini Lestari<sup>8</sup>**

Program Studi DIII Farmasi, Fakultas Kesehatan dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Klaten

\*Email: [avanilla92@gmail.com](mailto:avanilla92@gmail.com)

### **Abstrak**

Penyuluhan yang diberikan pada siswa SD Negeri 3 Kaligayam Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten yaitu tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Tujuan dilakukannya penyuluhan ini yaitu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang perilaku hidup bersih dan sehat meliputi cara cuci tangan yang benar, makanan bergizi, olahraga rutin, cara menggunakan jamban dengan baik, dan membuang sampah sehingga terbentuknya perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga dapat menurunkan angka sakit dan kematian yang disebabkan karena lingkungan yang tidak bersih dan sehat. Penyuluhan ini dilakukan dengan memberikan paparan terkait PHBS dan praktik cara cuci tangan yang baik dengan menggunakan sabun ke siswa SD Negeri 3 Kaligayam. Adapun manfaat penerapan PHBS di lingkungan sekolah yaitu terciptanya sekolah yang sehat sehingga siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah terlindungi dari berbagai gangguan dan ancaman penyakit, dapat meningkatkan semangat proses belajar mengajar yang berdampak pada prestasi belajar siswa, serta citra sekolah sebagai institusi pendidikan semakin meningkat sehingga mampu menarik minat orang tua terhadap sekolah untuk proses pembelajaran bagi anaknya.

**Kata kunci:** *Penyuluhan PHBS, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Kaligayam, Klaten*

### **Abstract**

*The counseling provided in students of SD Negeri 3 Kaligayam, Wedi District, Klaten Regency, about Clean and Healthy Behavior (PHBS). The purpose of this counseling is to improve knowledge and understanding of clean and healthy living behaviors including proper hand washing, nutritious food, regular exercise, methode of using toilet properly, and disposing of trash so that clean and healthy living behaviors are formed, so as to reduce sickness and death rates caused by the environment. unsanitary and unsanitary. This counseling was carried out by giving exposure regarding PHBS and demonstrations on how to wash hands properly using soap to students of SD Negeri 3 Kaligayam. The benefits of implementing PHBS in the school environment are the creation of healthy schools so that students, teachers and the school environment are protected from various disturbances and threats of disease, can increase the spirit of the teaching and learning process which has an impact on student achievement, and the image of the school as an educational institution is increasing so as to attract parents' interest in the school for the learning process for their children.*

**Keyword:** *The counseling PHBS, Clean and Healthy Behavior, Kaligayam, Klaten*

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis sehingga bisa tercapai kesejahteraan. Jika seseorang mengalami sakit maka hidupnya tidak produktif, tidak bisa bersosialisasi, dan tidak memiliki penghasilan yang berakibat pada menurunnya kesejahteraan [1].

Upaya meningkatkan derajat kesehatan demi tercapainya kesejahteraan masyarakat, telah dilakukan oleh Kementerian Kesehatan melalui Pusat Promosi Kesehatan. Promosi Kesehatan merupakan salah satu program World Health Organization (WHO) yang memiliki visi umum yaitu meningkatnya kemampuan masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan, baik secara fisik, mental, dan sosialnya sehingga produktif secara ekonomi maupun sosial [2]. Visi Promosi Kesehatan di Indonesia telah disampaikan oleh Kementerian Kesehatan adalah “Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)”, yang mengindikasikan terwujudnya masyarakat Indonesia yang berbudaya sehat [3].

PHBS dapat dilakukan di berbagai tatanan masyarakat, seperti tatanan rumah tangga, sekolah, tempat kerja dan tempat-tempat umum. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, usia anak sekolah yang telah melakukan perilaku buang air besar (BAB) dengan benar di jamban yaitu mencapai 82,6% sedangkan melakukan cuci tangan menggunakan sabun yang benar dengan proporsi 47%. Pada tahun 2007 perilaku mencuci tangan mencapai 23,2% akan terjadi peningkatan pada tahun 2013 menjadi 47% kemudian perilaku BAB di jamban pada tahun 2007 mencapai 71,1% sedangkan pada tahun 2013 menjadi 82,6%. Perilaku konsumsi makanan yang berisiko mengancam tubuh yaitu berupa mengonsumsi makanan/minuman antara lain yang manis mencapai 53,1%, berlemak mencapai 40,7% dan penyedap mencapai 77,3% [4].

PHBS di sekolah sebagai upaya untuk memperdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. PHBS harus ditanamkan sejak dini agar bisa terbawa hingga usia dewasa. Usia anak sekolah dasar masih tergolong muda, sehingga membutuhkan bantuan dari orang di sekitar lingkungan terdekat yaitu, orang tua, guru dan teman [5].

Tujuan PHBS adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menjalankan gaya hidup bersih dan sehat, juga untuk mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, penerapan PHBS diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Di dalam jenis-jenis PHBS ada beberapa hal yang diajarkan kepada anak untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak baik di lingkungan rumah maupun di sekolah seperti :

- a. Melakukan kegiatan cuci tangan menggunakan air yang mengalir dan tak lupa menggunakan sabun untuk membersihkan tangan dari virus, kuman dan bakteri.
- b. Tidak sembarang mengonsumsi jajanan disekolah dan mengutamakan memakan atau membeli jajan yang sehat atau membawa bekal dari rumah.
- c. Selalu memakai jamban atau toilet yang bersih dan sehat
- d. Rutin melakukan olahraga baik dirumah maupun disekolah atau beraktivitas di bawah sinar matahari.
- e. Memakai masker Menjaga jarak dan menerapkan protokol kesehatan

## **2. IDENTIFIKASI MASALAH**

Permasalahan yang dihadapi oleh SD Negeri 3 Kaligayam adalah

- a. Masih kurang pengetahuan terkait pentingnya penerapan PHBS
- b. Belum ada pengetahuan anak – anak tentang cara mencuci tangan dengan benar menggunakan sabun
- c. Tidak adanya pendukung seperti sabun cuci tangan di fasilitas cuci tangan sekolah
- d. Belum ada penyuluhan PHBS dari tenaga Kesehatan atau tim yang berwenang menyampaikan PHBS
- e. Saat ini masih banyak anak-anak yang tidak cuci tangan saat akan makan, serta jajan makanan yang belum tentu sehat

## **3. METODOLOGI PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat atau sering disebut dengan PKM yang dilaksanakan oleh Dosen bersama mahasiswa DIII Farmasi Universitas Muhammadiyah Klaten dengan siswa SD Negeri 3 Kaligayam, Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten. Pelaksanaan tersebut dilakukan oleh dosen Universitas Muhammadiyah Klaten yang melibatkan beberapa mahasiswa. Langkah-langkah kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain:

### **A. Persiapan**

- 1) Observasi Dan Koordinasi

Kegiatan dilaksanakan sebelum program penyuluhan ini dilakukan di SD Negeri 3 Kaligayam Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten dijalankan. Kegiatan dilakukan bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa – siswi dan guru SD Negeri 3 Kaligayam tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Kegiatan dilaksanakan oleh Dosen beserta mahasiswa DIII Farmasi Universitas Muhammadiyah Klaten.

2) Perumusan Kerja Sama

Pada perencanaan untuk mensukseskan program tersebut dilaksanakan koordinasi antara Kepala Sekolah SD Negeri 3 Kaligayam dan Dosen Universitas Muhammadiyah Klaten serta dengan pihak lain yang terkait tentang penyuluhan ini yang nantinya akan memberikan pengetahuan dan pemahaman terkait Perilaku Hidup Bersih meliputi mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun, mengkonsumsi jajanan di warung /kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, membuang sampah pada tempatnya, beserta Praktik tentang cara mencuci tangan dengan baik menggunakan sabun.

3) Sosialisasi Program Kepada Siswa SD Negeri 3 Kaligayam

Sosialisasi ini dilakukan dengan memberikan pemberitahuan ke siswa SD Negeri 3 Kaligayam beserta guru terkait dengan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang akan dilaksanakan oleh Program Studi DIII Farmasi Universitas Muhammadiyah Klaten. Sosialisasi pelaksanaan ini dilakukan melalui Kepala Sekolah SD Negeri 3 Kaligayam.

B. Pendampingan bagi siswa SD Negeri 3 Kaligayam Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten

1) Pemaparan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah merupakan tahapan awal dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Melalui kegiatan ini diharap dapat tercapai pemahaman terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah meliputi mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun, mengkonsumsi jajanan di warung /kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, membuang sampah pada tempatnya. Peserta dalam pendampingan ini adalah siswa SD Negeri 3 Kaligayam. Metode pelaksanaan pendampingan ini dilakukan dengan paparan pola hidup bersih

kemudian dilanjutkan dengan praktik cara mencuci tangan dengan benar menggunakan sabun yang di dampingi oleh mahasiswa.

2) Praktik cara mencuci tangan dengan benar menggunakan sabun

Praktik cara mencuci tangan dengan benar ini dilakukan dengan cara mendampingi siswa untuk melakukan praktik cara mencuci tangan yang benar menggunakan sabun dan air mengalir. Praktik ini di dampingi oleh mahasiswa DIII Farmasi Universitas Muhammadiyah Klaten.

3) Evaluasi program kegiatan penyuluhan

Setelah mengikuti pemaparan materi dan praktik diharapkan siswa SD Negeri 3 Kaligayam mampu memahami dan mempraktekkan dalam kehidupan sehari – hari sehingga tercapai tujuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Adapun evaluasi yang dilakukan di akhir kegiatan ini yaitu berupa pengisian kuisisioner terkait dengan pelaksanaan kegiatan

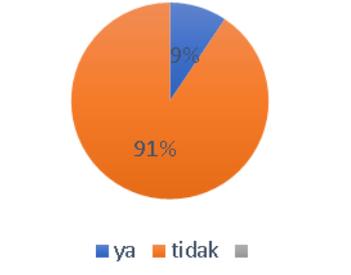
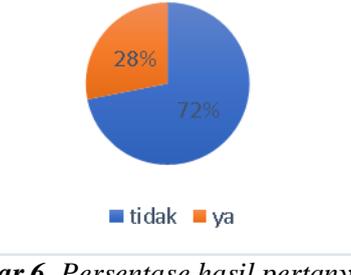
#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan ini merupakan penyuluhan yang dilakukan oleh Dosen beserta mahasiswa DIII Farmasi Universitas Muhammadiyah Klaten. Penyuluhan ini dilaksanakan di SD Negeri 3 Kaligayam dengan tema PHBS (Perilaku Hidup dan Sehat). Pada penyuluhan ini di muat beberapa materi didalamnya antara lain jajan sehat di kantin sekolah, cara mencuci tangan, berolahraga, menggunakan jamban dengan baik, buang sampah pada tempatnya. Pada paparan materi yang disampaikan, diharapkan penerapan PHBS di lingkungan sekolah dan nantinya penerapan tersebut juga akan dibawa siswa ke masing – masing tempat tinggal mereka. Peserta siswa SD Negeri 3 Kaligayam sangat antusias kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Proses evaluasi kegiatan penyuluhan PHBS disampaikan dengan menggunakan form kuisisioner yang berisi pertanyaan yang diisi oleh siswa SD Negeri 3 Kaligayam dan didampingi oleh mahasiswa DIII Farmasi Universitas Muhammadiyah Klaten. Pertanyaan yang diajukan dalam kuisisioner meliputi:

1. Bagaimana materi yang disampaikan mengenai PHBS pada saat penyuluhan?
2. Bagaimana narasumber menyampaikan materi PHBS?
3. Bagaimana pelaksanaan penyuluhan PHBS di SD Negeri 3 Kaligayam?
4. Apakah adik-adik memahami materi PHBS yang disampaikan?
5. Apakah materi PHBS yang disampaikan membosankan?
6. Apakah waktu penyampaian materi PHBS terlalu lama?

Hasil evaluasi kegiatan disampaikan pada Gambar 1, Gambar 2, Gambar 3, Gambar 4, Gambar 5, dan Gambar 6.

 <p><b>Gambar 1.</b> Persentase hasil pertanyaan 1</p>	 <p><b>Gambar 4.</b> Persentase hasil pertanyaan 4</p>
 <p><b>Gambar 2.</b> Persentase hasil pertanyaan 2</p>	 <p><b>Gambar 5.</b> Persentase hasil pertanyaan 5</p>
 <p><b>Gambar 3.</b> Persentase hasil pertanyaan 3</p>	 <p><b>Gambar 6.</b> Persentase hasil pertanyaan 6</p>

Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi 3 sesi yang yaitu penyampaian materi (jajan sehat di kantin sekolah, cara mencuci tangan, berolahraga, menggunakan jamban dengan baik,

buang sampah pada tempatnya) dan sesi kedua adalah praktek mencuci tangan. Sesi ketiga yaitu mengisi evaluasi pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan disesuaikan dengan kondisi siswa sehingga siswa dapat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan, untuk meningkatkan pemahaman peserta diberikan pertanyaan – pertanyaan terkait materi yang disampaikan dan hadiah sebagai motivasi penyemangat untuk konsisten menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat baik diri sendiri atau sesama teman. Berdasarkan hasil pengamatan pada saat pemaparan materi dan tata cara mencuci tangan yang benar pada siswa SD Negeri 3 Kaligayam dapat diketahui bahwa hampir semua siswa belum tau cara mencuci tangan yang benar.

Berdasarkan hasil kuisioner yang telah diisi oleh siswa didapatkan hasil dari pertanyaan 1 bahwa dari 100 % siswa sepakat berpendapat bahwa materi PHBS yang disampaikan oleh pemateri sudah baik dan mencakup perilaku hidup bersih dan sehat dasar di Sekolah sehingga siswa dapat memahami isi dari kegiatan penyuluhan tersebut. Berdasarkan pertanyaan 2 bahwa siswa berpendapat bahwa 81% narasumber menyampaikan materi dengan jelas sedangkan 19% berpendapat cukup jelas. Berdasarkan pertanyaan 3, kegiatan penyuluhan PHBS menarik bagi siswa dengan presentase 69%, sedangkan 31% sisanya berpendapat cukup menarik. Berdasarkan pertanyaan 4, presentase siswa yang paham dengan materi penyuluhan PHBS sebesar 59% siswa, sedangkan 49% siswa cukup paham. Hasil ini merupakan awal yang baik karena tidak ada siswa yang tidak paham terkait dengan materi penyuluhan yang disampaikan dibuktikan dengan melakukan pertanyaan ditengah proses penyampaian materi dan pertanyaan tersebut juga dapat dijawab dengan baik oleh siswa. Berdasarkan pertanyaan 5, peserta sebesar 91% bahwa materi yang disampaikan tidak membosankan. Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan ceria, mereka secara aktif memperhatikan apa yang disampaikan saat penyuluhan materi PHBS. Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa sesi materi dan praktek sehingga kegiatan tidak monoton selain itu metode penyampaian yang ceria dan pembawaan suasana yang baik mendukung minat para peserta. Saat kegiatan juga diselingi permainan pertanyaan dengan hadiah sehingga pelaksanaan kegiatan tidak membosankan dan menambah semangat. Berdasarkan pertanyaan 6, menunjukkan hasil bahwa sebesar 88 % siswa merasa penyampaian materi tidak memerlukan waktu yang lama. Penyampaian materi difokuskan menjadi 3 sesi yang singkat, penyampaian sesederhana mungkin dan fokus agar peserta yang masih anak -anak mudah memahami materi penyuluhan PHBS yang disampaikan.



Sumber: Dokumentasi



Sumber: Dokumentasi



Sumber: Dokumentasi

## 5. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD Negeri 3 Kaligayam dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Mampu memberikan informasi, meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat tentang makanan bergizi, cara cuci tangan yang benar, olahraga, cara menggunakan jamban dengan baik, dan membuang sampah pada tempatnya.
- Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bisa dilaksanakan dengan baik, setelah diberikan pemaparan materi peserta bisa mempraktekkan apa yang telah dipelajari.
- Terbentuknya perilaku hidup bersih dan sehat yang tidak hanya diterapkan di Sekolah tetapi juga di masyarakat tempat tinggal masing – masing siswa.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada Universitas Muhammadiyah Klaten yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian ini, Mahasiswa Program Studi DIII Farmasi Universitas Muhammadiyah Klaten, Bapak Ibu Guru dan siswa SD Negeri 3 Kaligayam Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten yang bersedia mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dan antusias selama kegiatan berlangsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [2] Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [3] Kholid, A. (2015). *Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media, dan Aplikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- [4] Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar. *Badan Penelitian dan Pengembangan. Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*.
- [5] Sari, N. I., Widjanarko, B., & Kusumawati, A. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Upaya untuk Pencegahan Penyakit Diare pada Siswa di SD N Karangtowo Kecamatan Karang Tengah Kabupaten Demak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat – FKM UNDIP* Vol. 4 No. 3. ISSN: 2356-334