

Edukasi PHBS untuk Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat pada Siswa SD Negeri 54 Salupikung Kota Palopo

Ratri Dwi Utami*¹, Sri Hastari Rahayu², Hadijah Rahmayanti³, Sri Nuriana⁴, Irma Erpiani⁵

^{1,2,3,4,5}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kamus Arunika

*e-mail: ratriutamy190893@gmail.com¹, srihastari91@gmail.com², hadijahrahmayanti@gmail.com³, srinuriana571@gmail.com⁴, irmaerpiani23@gmail.com⁵

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya preventif penting dalam menjaga kesehatan individu dan lingkungan, khususnya pada anak usia sekolah dasar. Sekolah dasar memiliki peran strategis dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan praktik PHBS pada siswa dan guru di SD Negeri 54 Salupikung, Kota Palopo, dengan fokus pada kebiasaan mencuci tangan pakai sabun, menjaga kebersihan lingkungan sekolah, dan penerapan pola makan sehat. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi, praktik langsung, dan pendampingan yang dilakukan secara partisipatif. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif siswa selama kegiatan berlangsung, serta peningkatan pemahaman mengenai pentingnya PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Guru dan pihak sekolah juga menunjukkan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan dan berkomitmen untuk melanjutkan penerapan PHBS dalam aktivitas pembelajaran. Kegiatan ini memberikan kontribusi awal dalam upaya promosi kesehatan sekolah dan pembentukan kebiasaan hidup sehat pada siswa sekolah dasar.

Kata kunci: Perilaku hidup bersih dan sehat, promosi kesehatan, pengabdian kepada masyarakat

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) is an important preventive effort to maintain individual and environmental health, particularly among elementary school children. Elementary schools play a strategic role in instilling healthy habits from an early age. This Community Service Program aimed to improve the understanding and practice of CHLB among students and teachers at SD Negeri 54 Salupikung, Palopo City, with a focus on handwashing with soap, maintaining school environmental cleanliness, and healthy eating practices. The program employed participatory methods, including health education, hands-on practice, and mentoring. The results showed active student participation and increased awareness of the importance of clean and healthy living behaviors in daily activities. Teachers and school administrators also demonstrated strong support and commitment to integrating CHLB practices into school routines. This program provides an initial contribution to school-based health promotion and the development of healthy habits among elementary school students.

Keywords: Clean and healthy living behavior, health promotion, community service

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan seperangkat perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga individu, keluarga, dan masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Penerapan PHBS sejak usia sekolah dasar sangat penting karena pada tahap ini anak berada pada fase pembentukan kebiasaan dan karakter yang akan berlanjut hingga usia dewasa.

Sekolah dasar sebagai institusi pendidikan formal memiliki peran strategis dalam promosi kesehatan karena siswa menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan sekolah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi PHBS berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah (WHO, 2021). Penerapan PHBS di sekolah tidak hanya berdampak pada kesehatan individu siswa, tetapi juga berkontribusi terhadap terciptanya lingkungan belajar yang bersih, aman, dan kondusif.

SD Negeri 54 Salupikung, Kota Palopo, dipilih sebagai lokasi pengabdian kepada masyarakat berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan masih perlunya peningkatan kesadaran siswa terkait praktik PHBS, khususnya dalam kebiasaan mencuci tangan pakai sabun, menjaga kebersihan lingkungan sekolah, serta pemilihan makanan sehat. Kebiasaan mencuci tangan dengan sabun merupakan salah satu indikator utama PHBS yang terbukti efektif dalam

mencegah penyakit infeksi seperti diare dan infeksi saluran pernapasan akut pada anak (UNICEF, 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa serta guru dalam menerapkan PHBS melalui metode sosialisasi, praktik langsung, dan pendampingan. Sosialisasi dilakukan untuk memberikan pengetahuan dasar mengenai pentingnya PHBS, sementara praktik langsung bertujuan membentuk kebiasaan melalui pengalaman belajar aktif. Pendampingan guru diharapkan dapat memperkuat keberlanjutan program sehingga PHBS dapat diintegrasikan dalam aktivitas belajar sehari-hari di sekolah.

Dengan adanya program ini, diharapkan siswa tidak hanya mampu menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah, tetapi juga berperan sebagai agen perubahan dalam menyebarkan perilaku hidup bersih dan sehat kepada teman sebaya serta lingkungan sekitarnya. Upaya ini sejalan dengan pendekatan promosi kesehatan yang menekankan pemberdayaan individu dan komunitas untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal (WHO, 2021).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

- a. Persiapan
 1. Koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal kegiatan
 2. Penyusunan materi Edukasi PHBS
 3. Menyusun pretest-posttest tentang PHBS
 4. Penyediaan alat dan bahan untuk praktik mencuci tangan serta kebersihan lingkungan
 5. Pembentukan tim pelaksana
- b. Sosialisasi dan Penyuluhan
 1. Pengenalan konsep PHBS kepada siswa dan guru
 2. Penjelasan tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan
- c. Demonstrasi dan Praktik Langsung
 1. Praktik mencuci tangan dengan sabun sesuai standar WHO
 2. Simulasi membuang sampah yang benar
 3. Pengenalan makan sehat dan bergizi bagi siswa
- d. Pendampingan dan Evaluasi
 1. Pendampingan kepada siswa dalam menerapkan PHBS sehari-hari
 2. Evaluasi pemahaman siswa melalui kuis dan diskusi kelompok
 3. Monitoring kebersihan lingkungan sekolah setelah program berjalan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Peningkatan Kesadaran Siswa: Sebanyak 85% siswa menunjukkan peningkatan pemahaman tentang PHBS setelah mengikuti sosialisasi.



Gambar 1 dan 2. Penyampaian Materi PHBS

- b. Praktik Mencuci Tangan: 90% siswa mampu menerapkan teknik mencuci tangan yang benar.



Gambar 3 dan 4. Praktik Mencuci Tangan

- c. Pembuangan Sampah: 80% siswa mulai membuang sampah pada tempat yang sesuai setelah diberikan edukasi.
- d. Partisipasi Guru: Guru menunjukkan antusiasme dalam mendukung kebiasaan hidup sehat di rumah dan sekolah.



Gambar 5. Antusias Peserta Penyuluhan

Dari hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa edukasi yang dilakukan memiliki dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan PHBS di sekolah. Program ini membantu siswa dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Meskipun hasilnya cukup signifikan, terdapat tantangan dalam mempertahankan kebiasaan tersebut dalam jangka panjang. Beberapa siswa masih memerlukan pengawasan lebih lanjut, terutama dalam hal disiplin membuang sampah dan mencuci tangan sebelum makan. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif guru dan orang tua dalam mengawasi dan mengingatkan siswa secara terus-menerus.

Selain itu, fasilitas sanitasi di sekolah juga menjadi faktor penting dalam keberlanjutan PHBS. Adanya fasilitas cuci tangan yang memadai serta tempat sampah yang tersedia di setiap sudut sekolah dapat mendukung kebiasaan sehat siswa. Dengan adanya program ini, sekolah diharapkan dapat menjadi contoh bagi sekolah lain dalam menerapkan PHBS secara konsisten.

4. KESIMPULAN

Program PHBS di SD Negeri 54 Salupikung berhasil meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan siswa. Dengan edukasi yang tepat dan dukungan dari lingkungan sekolah, kebiasaan sehat dapat ditanamkan sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
<https://promkes.kemkes.go.id>
- World Health Organization (WHO). (2021). *Global School Health Initiatives: Achieving Health and Education Outcomes*. Geneva: WHO.
<https://www.who.int/teams/health-promotion/schools>
- UNICEF. (2020). *Handwashing with Soap: A Key Intervention for Child Health*. New York: UNICEF.
<https://www.unicef.org/wash/handwashing>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.