

Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Edukasi Interaktif di UPT SD Negeri 10 Perkebunan Tanjung Kasau

Dinda Yarshal¹, Eky Widiyananda Br. Ginting², Tria Halizah Wulandari³,
Fara Zulaika⁴, Nurul Skira⁵, Iskandar Adinata Dahode⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah Medan, Indonesia

Email: dindayarshal@umnaw.ac.id¹, ekiwdynndgtg25@gmail.com²,
triahalizahwulandari20@gmail.com³, zulaikafara05@gmail.com⁴,
nurulshakina12042@gmail.com⁵, diskandarhadinata@gmail.com⁶

Corresponding Author: Dinda Yarshal

ABSTRAK

Penelitian ini mendeskripsikan implementasi program sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bagi siswa UPT SD Negeri 10 Perkebunan Tanjung Kasau. Kegiatan dilakukan melalui ceramah, diskusi interaktif, dan praktik langsung seperti mencuci tangan yang benar, menjaga kebersihan lingkungan, serta penyuluhan pola makan sehat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan, antusiasme, dan kesadaran siswa untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, misalnya mencuci tangan dengan sabun, membuang sampah pada tempatnya, dan membawa bekal yang bergizi. Program ini berhasil mendorong perubahan perilaku positif di sekolah dasar. Untuk keberlanjutan, disarankan pihak sekolah menyediakan fasilitas mendukung dan pembinaan rutin terkait (PHBS).

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Edukasi, Sosialisasi, Sekolah Dasar.

ABSTRACT

This study describes the implementation of a Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) socialization program for students at the Tanjung Kasau Plantation Elementary School 10. Activities were conducted through lectures, interactive discussions, and hands-on practice, including proper handwashing, environmental hygiene, and healthy eating habits. Results showed an increase in students' knowledge, enthusiasm, and awareness of implementing clean and healthy living behaviors, such as washing hands with soap, disposing of trash properly, and bringing nutritious lunches. This program successfully encouraged positive behavioral changes in elementary schools. For sustainability, it is recommended that schools provide supporting facilities and regular guidance related to (PHBS).

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior, Education, Socialization, Elementary School

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah langkah strategis untuk meningkatkan mutu kesehatan masyarakat. PHBS bukan hanya sekadar rutinitas pribadi, tetapi juga menjadi tolak ukur penting dalam menciptakan masyarakat yang sehat dan produktif. Beberapa aspek utama dari PHBS mencakup kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, pemakaian air yang bersih, menjaga kebersihan lingkungan, serta pembuangan sampah dan limbah dengan cara yang benar. Dengan mengimplementasikan PHBS secara konsisten, kemungkinan penularan penyakit

menular, terutama di sekolah dan di rumah, dapat dikurangi secara signifikan (Kemenkes RI, 2021).

Sekolah memainkan peran fungsi penting, tidak hanya sebagai lokasi untuk menyebarkan pengetahuan, tetapi juga sebagai wadah bagi anak-anak dalam membangun karakter dan kebiasaan, termasuk perilaku hidup bersih dan sehat. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah sangat penting karena kebiasaan yang terbentuk pada masa sekolah dasar akan berpengaruh besar terhadap kesehatan mereka di masa yang akan datang. Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah merupakan refleksi dari kesadaran bersama seluruh anggota sekolah untuk secara mandiri menghindari penyakit dan meningkatkan kualitas kesehatan.

Hidup dalam kebersihan dan kesehatan adalah sesuatu yang seharusnya diterapkan oleh masyarakat sehari-hari sebagai salah satu langkah untuk menjaga kesehatan. Kesehatan sangat penting bagi setiap individu, karena berpengaruh pada daya konsentrasi saat bekerja dan beraktivitas sehari-hari. Anak-anak menjadi kelompok yang paling rentan terhadap berbagai penyakit, seperti munculnya penyakit infeksi cacing, diare, sakit gigi, penyakit kulit, gizi kurang, dan lain-lain. Situasi ini dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak serta kualitas kesehatannya. (Ayu et al. 2018)

Rentannya anak-anak sekolah terhadap penyakit membuat penerapan (PHBS) di sekolah menjadi penting. Dengan pembelajaran yang terencana, siswa diajak untuk secara mandiri menerapkan kebiasaan sehat dan ikut berperan dalam menciptakan lingkungan yang bersih. Oleh sebab itu, pentingnya mengintegrasikan (PHBS) di kalangan siswa sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka, yang pada akhirnya memotivasi mereka untuk mengadopsi gaya hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Jika pola hidup sehat diterapkan sejak dini, mereka terbebas dari berbagai penyakit umum seperti batuk/pilek, flek atau TBC, diare, demam, campak, infeksi telinga dan penyakit kulit (Suhendy et al. 2023)

Implementasi pola hidup bersih dan sehat di sekolah adalah tanggung jawab setiap individu, serta menjadi kewajiban pemerintah kota dan sektor terkait lainnya untuk mendukung pelaksanaan kegiatan ini secara efisien. Pada rentang usia 6-12 tahun, pola hidup bersih dan sehat diterapkan tidak hanya di rumah tetapi juga di sekolah. Penerapan pola hidup sehat di usia dini ini sangat bermanfaat untuk mendidik dan membentuk kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan demi kesehatan diri dan lingkungan. (Nurmahmudah, Puspitasari, and Agustin n.d.)

Di UPT SD Negeri 10 Perkebunan Tanjung Kasau, yang terletak di area perkebunan, setiap kegiatan siswa sangat dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari, termasuk pola makan, waktu tidur, kebersihan pribadi, serta cara belajar. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memiliki peranan penting untuk kesehatan dan membangun lingkungan yang bersih serta sehat.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan terhadap pihak sekolah, diketahui bahwa pemahaman siswa mengenai (PHBS) masih terbatas, seperti masih banyak yang pergi ke sekolah tanpa menggosok gigi dan mencuci tangan tanpa sabun. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengadakan penyuluhan kesehatan bagi siswa di UPT negeri 10 perkebunan Tanjung Kasau. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa UPT SD Negeri 10 perkebunan Tanjung Kasau mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Dengan demikian,

diharapkan kegiatan ini dapat menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan meningkatkan tingkat kesehatan seluruh warga sekolah. Untuk kelanjutan program ini, disarankan agar pihak sekolah terus memberikan pembinaan dan menyediakan fasilitas yang mendukung perilaku hidup bersih dan sehat, seperti tempat cuci tangan yang memadai dan program kebersihan lingkungan yang berkelanjutan.(Asbarini 2024).

METODE

Program pengabdian kepada masyarakat yang dijalankan oleh mahasiswa KKN dari Universitas Muslim Nusantara Al-Waslyah ini berorientasi pada isu pola hidup bersih dan sehat, yang dilaksanakan di UPT. SD Negeri 10 Perkebunan. Tanjung Kasau. Metode yang kami gunakan adalah ceramah, Tanya jawab, dan praktik langsung. Materi mencakup tujuan mencuci tangan, langkah - langkah yang benar, serta konsekuensi bila tidak dilakukan. Untuk meningkatkan minat siswa, digunakan media persentase dan ice breaking. Siswa diberikan praktek langsung cara mencuci tangan dengan benar sebagai untuk pembiasaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi (PHBS) berhasil memperdalam pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar. Metode ceramah yang interaktif memudahkan siswa untuk memahami konsep dasar (PHBS), sedangkan praktik langsung mengonversi pengetahuan menjadi tindakan nyata.

Beberapa perubahan perilaku yang dapat dilihat antara lain: (1) mencuci tangan sebelum makan, (2) membuang sampah di tempat yang telah disediakan, dan (3) membawa bekal sehat dari rumah. Program ini mendapatkan pujian dari guru dan orang tua, yang memiliki peran penting dalam mempertahankan kebiasaan sehat di rumah.

Hasil observasi perilaku juga menunjukkan adanya perubahan positif. Sebelum kegiatan, hanya sebagian siswa yang mencuci tangan dengan benar sebelum makan, sedangkan setelah kegiatan, lebih banyak siswa yang menerapkan langkah mencuci tangan dengan tepat. Siswa juga terlihat lebih antusias mengonsumsi makanan bergizi dan mampu menyebutkan contoh makanan sehat yang mereka ketahui.

1. Pelaksanaan Program

Program edukasi diawali dengan sesi ceramah yang memperkenalkan konsep dasar PHBS. Mahasiswa menjelaskan pentingnya kebiasaan seperti mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, dan mengonsumsi makanan bergizi. Sesi tanya jawab yang menyertai ceramah sangat efektif dalam mendorong partisipasi siswa, di mana mereka dapat mengajukan pertanyaan dan mendapatkan klarifikasi langsung. Metode ini berfungsi sebagai fondasi pengetahuan teoritis sebelum beralih ke praktik.

Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik langsung. Mahasiswa KKN mencontohkan langkah-langkah mencuci tangan yang benar dengan sabun, diikuti oleh praktik langsung dari para siswa secara bergiliran. Pendekatan ini sangat penting karena mengubah pengetahuan teoritis menjadi tindakan nyata, sehingga anak-anak tidak hanya tahu caranya tetapi juga terbiasa

melakukannya dengan benar. Selain itu, siswa juga diajak untuk menjaga kebersihan lingkungan sekolah dengan memungut sampah dan membuangnya pada tempat yang benar.

2. Dampak dan Respons Siswa

Kegiatan ini berhasil meningkatkan **antusiasme siswa** dalam mengikuti edukasi kesehatan. Mereka berubah dari pendengar pasif menjadi partisipan aktif. Perubahan perilaku yang paling terlihat dan konsisten adalah sebagai berikut:

- Mencuci Tangan Sebelum Makan: Kebiasaan ini menjadi tindakan spontan, menunjukkan bahwa edukasi telah terserap dengan baik.
- Membuang Sampah pada Tempatnya: Kesadaran akan kebersihan lingkungan sekolah meningkat, terlihat dari lingkungan sekolah yang menjadi lebih bersih.
- Membawa Bekal Sehat dari Rumah: Beberapa siswa mulai membawa bekal yang lebih bergizi, yang juga didukung oleh orang tua, sebagai hasil dari penyuluhan tentang pentingnya nutrisi.

3. Tanggapan Pihak Sekolah dan Orang Tua

Program ini juga mendapat sambutan positif dari pihak sekolah dan orang tua. Mereka mengapresiasi metode pembelajaran yang interaktif dan partisipatif, yang membuat materi mudah dipahami oleh siswa. Dukungan orang tua dianggap krusial karena mereka menjadi mitra dalam memastikan kebiasaan sehat ini terus berlanjut di lingkungan rumah. Tanggapan positif ini menggarisbawahi pentingnya kolaborasi antara universitas, sekolah, dan orang tua sebagai kunci keberlanjutan program kesehatan serupa di masa depan.

KESIMPULAN

Edukasi PHBS ini berhasil membuktikan bahwa pendekatan yang mengintegrasikan teori (ceramah) dan praktik langsung (demonstrasi) merupakan cara yang efektif untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat pada anak usia sekolah dasar. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga mendorong perubahan perilaku positif yang signifikan dan berkelanjutan.

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar pihak sekolah dapat menerapkan perilaku hidup sehat dan menerapkan makanan bergizi, ada beberapa cara dalam melakukan perilaku hidup sehat sebagai berikut:

- Biasakan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum makan.
- Pilih makanan yang sehat, seperti sayur, buah, dan minum air putih yang cukup.
- Tidur cukup setiap malam agar tubuh tetap segar dan sehat.
- Hindari jajan sembarangan yang dapat merusak kesehatan.
- Terapkan perilaku hidup sehat setiap hari di sekolah maupun di rumah

DAFTAR PUSTAKA

Asbarini, Nur Fitri Eka. 2024. "Jurnal Pengabdian Negeri." 1: 1-7.
Ayu, Suci Musvita, Arif Kurniawan, Ainul Yaqin Ahsan, and Achmad Khoirul Anam. (2018).

- “Peningkatan Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sejak Dini Di Desa Hargomulyo Gedangsari Gunung Kidul.” *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(1): 20–27. doi:10.12928/jp.v2i1.437.
- Nurmahmudah, Endah, T Puspitasari, and I T Agustin. “Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah.” : 46–52.
- Suhendy, Hendy, Lutfi Nur Iskandar, Dayu Putri, Lisma Dwi Putri, Liya Ameliya, Nanda Kamila Sabrina, and Pia Yuniar. 2023. “Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri 01 Bantar.” *INDRA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 4(2): 90–94. doi:10.29303/indra.v4i2.265.
- Cahyadi, A. (2022). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Sekolah Dasar di SDN 13 Kolo Kota Bima. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(4).
- Hasibuan, S., Rezeki, S., Paradhiba, M., & Riand, L. (2021). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Terhindar Penyakit Demam Berdarah Dengue (DBD). *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 3(1).
- Indriasih, D., Sumaji, Badjuri, & Santoso. (2020). Pengembangan E-Comic Sebagai Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kecakapan Hidup Anak Usia. *REFLEKSI EDUKATIKA : Jurnal Ilmiah Kependidikan* 10(2).
- Irwan, Maridi, & Dwiastuti, S. (2018). Analisis Ketuntasan Hasil Belajar Kognitif Peserta Didik di SMA Negeri 1 Karas Tahun Pelajaran 2017/2018 pada Mata Pelajaran Biologi Ditinjau dari Profil Pemenuhan Standar Nasional Pendidikan dan Proses Pembelajaran. *Prisma Sains: Jurnal Pengkajian Ilmu dan Pembelajaran* 6(1).
- Magdalena, I., Shodikoh, A., & Pebrianti, A. (2021). Pentingnya Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sdn Meruya Selatan 06 Pagi. *EDISI : Jurnal Edukasi dan Sains*, 3(2).
- Pristiwanti, Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6).
- Rahman, A., Munandar, S., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam* 2(1).