

# PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA ANAK USIA 6-12 TAHUN DI RT. 06 TANJUNG BARU, SEBERANG KOTA JAMBI

Dessy Pramudiani, Agung Iranda, Yun Nina Ekawati, Jelpa Periantalo,  
Verdiantika Annisa

Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Corresponding author email: [agungiranda@unja.ac.id](mailto:agungiranda@unja.ac.id)

## ABSTRACT

*Clean and healthy behavior is important to be applied in our society. Many diseases is caused by untidy and unhealthy habit. Such as diarrhea, dengue fever, contaminated larva, any other diseases. Therefore, wa are in need of outreaching, psycoeducation, and socialization for implementating clean and healty behavior, especially for children. Its Purpose is for enhancing knowledge on clean and healty lived implementation. This social event was conducted at RT.06 Tanjung Baru, Seberang Kota Jambi. The steps consist of approach, briefing, events, and third party contribution. Events that had finished are to educate hand washing, teeth brush, and throwing the garbage in it place. This activities work effectively in accordance with our purpose and society's need.*

**Keywords:** *Clean and healthy behavior, children, society*

## ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat penting untuk diterapkan di tengah masyarakat. Banyak penyakit yang timbul akibat hidup kotor dan tidak sehat. Seperti diare, demam berdarah, kontaminasi larva, dan penyakit lainnya. Oleh karena itu, dibutuhkan penyuluhan, psikoedukasi, dan sosialisasi untuk penerapan hidup bersih dan sehat, terutama pada anak-anak. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan penerapan hidup bersih dan sehat. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di di RT. 06 Tanjung Baru, Seberang Kota Jambi. Tahapan kegiatan terdiri dari pendekatan, *briefing*, kegiatan, dan kontribusi mitra. Adapun kegiatan yang telah terlaksana yaitu edukasi perilaku mencuci tangan, menggosok gigi, dan membuang sampah pada tempatnya. Kegiatan ini berjalan dengan efektif sesuai dengan tujuan dan kebutuhan masyarakat.

**Kata kunci:** *Perilaku hidup bersih dan sehat, anak-anak, masyarakat*

---

## PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat atau yang disingkat PHBS merupakan tindakan yang dilakukan seseorang atau kelompok untuk lebih sadar menjaga diri maupun lingkungan mengenai kebersihan dan kesehatan. Agar masyarakat memahami akan pentingnya perilaku hidup

bersih dan sehat, maka perlu pendekatan dan tindakan berupa advokasi, pemberdayaan, dan dukungan sosial (*social support*).<sup>1</sup>

Perilaku hidup bersih dan sehat dapat diterapkan dengan pembentukan pola pikir mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, hal ini bisa dilakukan

dengan mengadakan kegiatan penyuluhan dan praktik secara langsung<sup>2</sup>. Penyuluhan penting untuk dilakukan karena berdasarkan penelitian Wati dan Ridlo (2020) pengetahuan memiliki pengaruh terhadap pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat.<sup>3</sup>

Perilaku hidup bersih dan sehat tidak terbentuk dengan sendiri, perlu adanya motivasi, pengalaman, dorongan, penguatan dan stimulus eksternal, serta kesadaran bagi masing-masing orang yang ingin mempraktikkan hidup bersih dan sehat dalam kehidupannya sehari-hari.

Perilaku manusia membutuhkan motivasi, ada beberapa pendekatan teori yang bisa membuat orang terdorong melakukan sesuatu, diantaranya; teori naluri (perilaku berubah akibat adanya pengalaman), teori dorongan (seseorang akan mengalami perubahan perilaku karena adanya dorongan akan kebutuhan), teori insentif (*reward* maupun *punishment*), serta teori atribusi (disposisi internal maupun eksternal).<sup>4</sup>

Perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting untuk mengatasi perilaku yang berlawanan yaitu kebiasaan kotor dan pola hidup yang tidak sehat. Raksanagara dan Raksanagara (2016) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa pola hidup yang kotor dan tidak sehat sering kita jumpai tidak hanya di wilayah pedesaan, namun juga perkotaan. Perilaku ini bisa menimbulkan banyak penyakit seperti diare, demam berdarah, kontaminasi larva, serta berbagai penyakit lainnya.<sup>5</sup>

Oleh karena itu, perlu bagi kami melakukan kegiatan pengabdian kepada

masyarakat lewat kegiatan psikoedukasi dan sosialisasi perilaku hidup sehat pada masyarakat. Target dari kegiatan PHBS dilakukan pada anak-anak. Pengetahuan dan penerapan PHBS pada anak-anak masih kurang. Sehingga perlu bagi anak-anak untuk membiasakan diri dalam perilaku hidup bersih dan sehat.

Julianti dan Nasirun (2018) juga menambahkan ada beberapa faktor yang melatarbelakangi seseorang melakukan PHBS diantaranya keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dalam program ini, penulis juga mempertimbangkan kegiatan yang bisa menjalin kerjasama dengan kelompok masyarakat yang telah disebutkan sebelumnya.<sup>6</sup>

Lokasi yang kami pilih untuk melakukan program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yaitu RT.06 Tanjung Baru, Seberang Kota Jambi. Berdasarkan observasi dan wawancara yang kami lakukan bahwa pengetahuan masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat di RT. 06 Tanjung Baru masih minim. Lingkungan terlihat kotor dan sampah berserakan pada bantaran sungai, ini mengakibatkan setiap musim penghujan banyak lipan (kaki seribu) masuk ke rumah warga.

Bukti lain yang menunjukkan minimnya pengetahuan masyarakat mengenai PHBS adalah masih banyak anak-anak yang membuang sampah sembarangan, baik di sungai maupun di sekitar lingkungan tempat tinggal. Perilaku kotor dan tidak sehat tersebut terus dilakukan karena orang tua maupun

masyarakat tidak melarang dan bahkan melakukan hal yang sama.

Selain itu, di lokasi tersebut juga berdekatan dengan pabrik karet sehingga bau tidak sedap dari limbah pabrik tersebut dirasakan mengganggu. Kurangnya kesadaran, kepedulian, serta koordinasi masyarakat dengan pihak pabrik tersebut menyebabkan pencemaran udara yang dihirup oleh masyarakat sehari-hari.

Permasalahan ini tidak boleh dibiarkan begitu saja, maka perlu bagi kami melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan bentuk kegiatan sosialisasi dan edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat di RT. 06 Tanjung Baru, Seberang Kota Jambi

## **METODOLOGI PELAKSANAAN PENGABDIAN**

Kegiatan ini akan dilakukan melalui berbagai metode, ada empat tahapan yang dilakukan dalam program pengabdian masyarakat perilaku hidup bersih dan sehat, diantaranya; *Pertama*, pendekatan. Pada metode ini kami melakukan advokasi dan koordinasi dengan Ketua RT. 06 Tanjung Baru dan orang tua peserta, menyusun rencana kegiatan dan jadwal yang disesuaikan dengan kondisi dan situasi lapangan, serta monitoring dan evaluasi.

*Kedua, briefing.* Setiap kegiatan yang dilakukan di RT. 06 Tanjung baru, kami selalu melakukan briefing serta mempersiapkan dengan maksimal apa saja yang dibutuhkan pada saat melaksanakan rangkaian kegiatan, kami juga mengecek setiap persiapan baik dari sisi materi,

pelengkapan, maupun target setiap kegiatan yang ingin dicapai.

*Ketiga*, kegiatan. Diantara bentuk kegiatan yaitu menyiapkan bahan dan perlengkapan edukasi, fasilitator memberi edukasi PHBS sambil bermain dan bernyanyi, memberikan pertanyaan kepada anak, memberi kesempatan untuk menjawab dan berpendapat, memberi pujian dan motivasi, serta praktik langsung hidup bersih dan sehat seperti gosok gigi, mencuci tangan, dan buang sampah.

*Keempat*, Kontribusi partisipasi mitra. Diantara partisipasi mitra pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu mengumpulkan anak-anak dan orang tua, mempersiapkan segala sarana dan prasana pendukung, keperluan administrasi, serta melakukan evaluasi.

Adapun target dari kegiatan pengabdian masyarakat perilaku hidup bersih dan sehat diantaranya sebagai berikut; *Pertama*, tersedianya alat peraga perilaku hidup bersih dan sehat yang memadai dan bermanfaat. *Kedua*, Adanya pemahaman anak-anak tentang materi perilaku hidup bersih dan sehat. *Ketiga*, penguatan perilaku hidup bersih dan sehat. *Keempat*, anak-anak memiliki ketertarikan terhadap materi perilaku hidup bersih dan sehat. *Kelima*, anak-anak memberi respons positif terhadap program perilaku bersih dan sehat. *Keenam*, terbentuknya pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup bersih dan sehat.

Setelah dirumuskan kegiatan dan teraget yang ingin dicapai dalam pengabdian, dilakukan kegiatan yang terdiri dari edukasi mencuci tangan, menggosok

gigi, dan membuang sampah pada tempatnya. Subjek dari kegiatan ini pada anak usia 6-12 tahun, lokasi pengabdian di RT.06 Tanjung Baru, Seberang Kota Jambi, anggota pengabdian terdiri dari enam orang, dibantu oleh tim pelaksana sebanyak lima orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan melalui tiga bentuk kegiatan yang dapat mempresentasikan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak-anak. Diantara kegiatan tersebut kami deskripsikan sebagai berikut.

### **Edukasi Perilaku Mencuci Tangan.**

Kegiatan ini diawali dengan mengajak anak-anak sebagai peserta dalam kegiatan ini, melakukan pendekatan pada setiap peserta, memperkenalkan diri, serta menjelaskan maksud dan tujuan diadakan kegiatan hidup bersih dan sehat.

Setelah peserta kondusif dan mengetahui maksud kegiatan dilanjutkan dengan memberi edukasi berupa penjelasan tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, serta bagaimana cara mencuci tangan yang baik. Pemberian materi dengan ceramah, menampilkan gambar cara mencuci tangan dengan sabun, diiringi dengan lagu mencuci tangan, serta anak-anak meniru gerakan mencuci tangan.

Setelah itu, anak-anak mengingat Gerakan mencuci tangan serta mengulangi mencuci tangan secara berurutan. Tim pengabdian memperagakan ulang bagi anak-anak yang sulit memahami, serta memberi kesempatan kepada peserta untuk

bertanya, dan menjelaskan gerakan cuci tangan yang telah diajarkan.

Peserta mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir. Tim pengabdian menyediakan air kran dan galon untuk para peserta mencuci tangan. Akhir kegiatan, peserta memberi *feedback* mengenai kegiatan mencuci tangan, bagi yang berani memberi *feedback* pertama akan mendapatkan *reward* tambahan, setelah itu masing-masing peserta juga mendapatkan hadiah atas partisipasinya mengikuti acara. Kegiatan juga diselingi dengan bentuk permainan atau *ice breaking*.

### **Edukasi Perilaku Menggosok Gigi**

Kegiatan ini diawali dengan mencicipi makanan ringan, sebelum makan peserta diminta untuk mencuci tangan sesuai dengan edukasi yang telah diberikan sebelumnya. Setelah mereka selesai makan, peserta mendapatkan materi tentang pentingnya kebersihan diri yaitu dengan menggosok gigi.

Penyampaian materi dilakukan dengan diskusi bersama peserta, menjelaskan pengalaman sakit gigi atau kondisi gigi yang bermasalah, barulah menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan gigi, serta cara menggosok gigi yang harus dirutinkan anak-anak yang mengikuti kegiatan.

Cara menggosok gigi dipraktikkan secara langsung menggunakan perlengkapan pasta gigi dan sikat gigi yang disediakan oleh tim. Peserta juga diputar lagu menggosok gigi agar lebih bersemangat dalam menggosok gigi.

Selama praktik berlangsung tim juga membantu melihat gerakan menggosok gigi peserta, dan mengecek masing-masing gigi peserta.

Kegiatan ini diselingi dengan berbagai bentuk permainan dan *ice breaking*. Adapun bagian terakhir sesi ini yaitu peserta memberikan kesan dari kegiatan menggosok gigi. Peserta yang menjelaskan kesannya pertama mendapatkan reward tambahan, hadiah juga diberikan kepada semua peserta.

### **Edukasi Membuang Sampah pada Tempatnya**

Kondisi peserta kegiatan pada sesi ini setelah diberikan materi sebelumnya, mereka mengikuti kegiatan dengan pakaian yang lebih rapi, sudah memotong kuku, mandi pagi, serta menggosok gigi. Peserta dikumpulkan kembali dan terlihat beberapa orang tua mengantar anaknya ke lokasi kegiatan.

Sesi ini diawali dengan senam dan sarapan bersama. Setelah itu dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi mengenai pentingnya membuang sampah pada tempatnya. Pemberian materi dilakukan dengan menampilkan kondisi sampah yang menumpuk, menampilkan dampak buruk bagi perilaku membuang sampah sembarang, serta bagaimana perilaku membuang sampah pada tempatnya dan memilah sampah yang akan dibuang.

Setelah penyampaian materi dilakukan diskusi serta diiringi dengan permainan dan *ice breaking*. Peserta kemudian dibagi menjadi beberapa

kelompok, dan melakukan aksi membersihkan lingkungan dari sampah yang bertebaran. Kelompok yang mengumpulkan sampah terbanyak menjadi pemenang. Setelah sampah dikumpulkan, peserta diminta untuk membuang di tempat sampah sesuai dengan jenisnya.

Setelah melakukan kegiatan membuang sampah pada tempatnya dan memilah jenis sampah, peserta diminta untuk mencuci tangan dengan sabun. Setelah itu peserta memberikan kesan dari kegiatan ini. Peserta yang membagikan kesannya akan mendapatkan reward tambahan, masing-masing peserta juga diberikan hadiah.

### **Pembahasan teori**

Program perilaku hidup bersih dan sehat yang kami lakukan bertujuan untuk mengedukasi masyarakat untuk hidup bersih dan sehat, dengan mencuci tangan, menggosok gigi, dan membuang sampah. Hal ini sejalan dengan (Andar et al., 2021)<sup>7</sup> program hidup bersih dan sehat bisa dilakukan dengan membersihkan diri sendiri dan lingkungan. Namun yang membedakan yaitu program bersih dan sehat yang dilakukan oleh Andar, dkk adalah dengan senam, gotong royong, memperbaiki kualitas tidur, menghilangkan stres, dan mengontrol berat badan.<sup>7</sup>

Edukasi dan penyuluhan program bersih dan sehat yang dilakukan pada masyarakat memiliki pengaruh pada perilaku hidup mereka sehari-hari, sebagaimana penelitian (Sehat et al., 2019)<sup>8</sup> bahwa ada pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat

pada pelajar Kelas X di SMA Negeri 1 Kota Mobagu.

Penyuluhan atau edukasi hidup bersih dan sehat harus dilakukan secara intensif dan berkesinambungan, diperlukan keterlibatan tenaga kesehatan dari puskesmas, terutama untuk menjelaskan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, serta penyebab penyakit bisa datang apabila kita tidak menjaga pola hidup bersih dan sehat, seperti penyakit diare.<sup>9</sup>

Perilaku hidup bersih dan sehat juga terkait bagaimana individu merespon lingkungan, asupan makanan dan minuman, sumber dan pengetahuan terkait penyakit, serta respon terhadap pelayanan kesehatan yang ada merupakan salah satu indikator pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat.<sup>9</sup> Selain itu, diperlukan pembiasaan, pengawasan, dan tindakan alternatif agar anak-anak bisa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat tanpa hambatan.<sup>10</sup>

Program perilaku hidup bersih dan sehat memiliki banyak dampak positif, diantaranya anak-anak menjadi sadar akan menjaga kebersihan, meningkatkan nilai makanan menjadi lebih bergizi apabila di konsumsi dengan pola hidup bersih dan sehat, serta menjadikan anak-anak semangat dalam beraktivitas sehari-hari.<sup>10</sup>

## DAFTAR PUSTAKA

1. Tentama, F. (2018). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Demi Kesejahteraan Masyarakat Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Jawa Tengah. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 13. <https://doi.org/10.12928/jp.v1i1.309>
2. Andriansyah, Y., & Rahmantari, D. N. (2013). Penyuluhan Dan Praktik Phbs ( Perilaku Hidup Bersih. *Inovasi Dan Kewirausahaan*, 2(1), 45–50.
3. Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 47. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>
4. Machfoedz. I, Suryani. E, Sutrisno., Santoso. S. 2005. Pendidikan Kesehatan Bagian dari Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Fitramaya
5. Raksanagara, A., & Raksanagara, A. (2016). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan Yang Penting Pada Tatanan Rumah Tangga Di Kota Bandung. *Jurnal Sistem Kesehatan*,

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat program perilaku hidup bersih (PHBS) pada anak usia 6-12 tahun di RT.06 Tanjung Baru, Seberang Kota Jambi telah dilaksanakan sesuai dengan rencana kegiatan. Adapun kegiatan yang dilakukan meliputi; mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir, menggosok gigi, dan edukasi membuang sampah pada tempatnya. Selain itu, adanya pemberian materi edukasi, praktik bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat, agar anak-anak membiasakan diri untuk hidup sehat dan meningkatkan kualitas kesehatan fisiknya.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan ini, diharapkan selanjutnya dapat diterapkan oleh masyarakat sekitar, terutama dalam memberi perhatian dan dukungan, serta melakukan kegiatan bersama dengan anak-anak dalam meningkatkan kesehatan dimulai sejak diri dan dari diri sendiri. Komunitas yang dibentuk ketika pengabdian juga perlu berjalan aktif dan rutin melakukan kegiatan yang berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat.

- 1(1). <https://doi.org/10.24198/jsk.v1i1.10340>
6. Julianti, R., & Nasirun, H. M. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 11–17. [www.dinkes.go.id](http://www.dinkes.go.id)
  7. Andar, S., Astuti, P., Khotimah, S., Sari, E. N., Napza, L., & Ri, K. (2021). *Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dimasa Pandemi Covid-19 Di Lingkungan Asrama Universitas Dharmas Indonesia Education on Clean and Healthy Living Behavior During The Covid-19 Pandemic In The Dharmas Indonesia University Dormitory Environment diseba*. 1, 6–12.
  8. Sehat, D. A. N., Pelajar, P., Di, K. X., & Negeri, S. M. A. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Pelajar Kelas X Di Sma Negeri 1 Kotamobagu. *Kesmas*, 8(7), 228–233.
  9. Jamil, L. (2019). Hubungan antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga dengan Kejadian Diare pada Balita. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 125–133. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3144>
  10. Abidah, Y. N., & Huda, A. (2018). Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Luar Biasa. *Jurnal ORTOPEDAGOGIA*, 4(2), 87–93. <https://doi.org/10.17977/um031v4i12018p087>