**EDUKASI PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT KEPADA SISWA SEKOLAH DASAR**

**Nurlinawati, Desta Fitra Alfarid, Indah Ahsya Putri**

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

*Corresponding author email: alfariddesta@gmail.com*

***ABSTRACT***

*Problems with lifestyle or health behavior in elementary school-age children are usually related to personal hygiene, the environment and the birth of various diseases that often attack school-age children, making it clear that PHBS values ​​at school are still minimal and have not reached the expected level. Objective: to determine the clean and healthy life behavior of elementary school children at SDN 41/IV Jambi City. The indicators of PHBS at school include washing hands, disposing of trash in its place, consuming healthy food and exercising diligently. Partners: SDN 41/IV Jambi City. Methods: The method used is lectures, discussions/questions and answers to school children using power point media, infocus, and leaflets. Results: Several sample questions showed that there was a significant increase after students received counseling on clean and healthy living behavior, with the lecture method and the media used, namely power points and leaflets which were distributed after the counseling was finished.*

***Keywords: PHBS (clean and healthy living behavior), school children, education***

**ABSTRAK**

Permasalahan gaya hidup atau perilaku kesehatan pada anak usia sekolah dasar biasanya berkaitan dengan kebersihan pribadi, lingkungan dan lahirnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah semakin memperjelas bahwa nilai-nilai PHBS disekolah masih minim dan belum mencapai tingkat yang diharapkan. Tujuan kegiatan untuk mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat anak sekolah dasar di SDN 41/IV Kota Jambi adapun indikator PHBS disekolah meliputi mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, mengkonsumsi makanan yang sehat dan rajin berolahraga. Mitra merupakan SDN 41/IV Kota Jambi. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi/tanya jawab pada anak sekolah dengan menggunakan media power point, infocus, dan leaflet. Dari beberapa sample pertanyaan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang cukup signifikan setelah siswa mendapat penyuluhan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, dengan metode ceramah dan media yang digunakan yaitu power point serta leaflet yang dibagikan setelah penyuluhan selesai.

***Kata kunci: PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat), anak sekolah, edukasi***

**PENDAHULUAN**

PHBS merupakan salah satu pilar utama dalam Indonesia Sehat dan merupakan salah satu strategi untuk mengurangi beban negara dan masyarakat terhadap pembiayaan kesehatan. Sehat dalam pengertian atau kondisi mempunyai batasan yang berbeda-beda. Secara awam sehat diartikan keadaan seseorang dalam kondisi tidak sakit, tidak ada keluhan, dapat menjalankan kegiatan sehari-hari, dan sebagainya. Menurut lembaga organisasi kesehatan dunia (WHO), kesehatan adalah keadaan yang sempurna baik fisik, mental, maupun social dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat.1 Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat serta menciptakan lingkungan sehat, oleh karena itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah merupakan upaya siswa dan guru atas dasar kesadaran untuk mencegah penyakit, membuat lingkungan yang sehat terbebas dari penyakit, serta meningkatkan kualitas kesehatan untuk tubuh. Sekolah merupakan tempat terjadinya proses pembelajaran anak didik untuk mempelajari ilmu pengetahuan tentang teknologi, seni budaya, nilai dan norma dalam kehidupannya. Sekolah tidak hanya sebagai tempat proses belajar saja, tetapi sebagai tempat untuk memperkenalkan sebuah perilaku salah satunya perilaku hidup bersih dan sehat anak tingkat usia sekolah dasar.2 Sekolah merupakan salah satu tempat strategis untuk mengajarkan pentingnya pengetahuan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Peserta didik diajarkan untuk melakukan hal sederhana sebagai rutinitas kegiatan anak sebagai upaya menjaga kesehatan (misalnya mencuci tangan menggunakan sabun, menggosok gigi malam, mengkonsumsi jajan sehat di kantin sekolah, melaksanakan rutinitas olahraga yang teratur, sampah yang dibuang di tempatnya yang disediakan , menggunakan fasilitas jamban yang bersih) yang berdampak besar bagi kesehatan.3

Anak Sekolah Dasar (SD) adalah kelompok sasaran yang tepat untuk hal-hal positif seperti Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) untuk hidup yang lebih sehat. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap PHBS anak-anak di lingkungan sekolah yaitu perilaku orang tuanya, karena anak-anak secara psikologis cenderung meniru apa yang mereka lihat dalam kehidupan sehari-hari, seperti perilaku kesehatan yang dilakukan dan diajarkan orang tua di rumah. Indonesia pada tahun ajaran 2020/2021 sebanyak 45,21 juta siswa, dari jumlah tersebut sebanyak 24,8 juta siswa (54,95%) di antaranya merupakan siswa sekolah dasar (SD). Menurut data Peserta Didik Semester 2021/2022, anak sekolah usia (7-12 tahun) di Provinsi Jambi berjumlah 359.412 anak, sedangkan di Kota Jambi terdapat 55.080 anak. Hal ini menunjukkan bahwa Kota Jambi perlu menerapkan PHBS bagi siswa di sekolah dasar sehingga memungkinkan terwujudnya generasi penerus bangsa yang paham dan mawas diri untuk hidup bersih sejak dini.

Anak yang mempunyai kesehatan yang baik akan memiliki pertumbuhan yang optimal, sebagaimana standar kesehatan anak yang meliputi pertumbuhan fisik dan psikis pada umumnya dan memiliki perkembangan sesuai dengan usianya.4 Selain dari pada itu anak yang memiliki kesehatan yang baik anak akan terlihat riang, semangat bermain, berteriak, berlari-lari meloncat loncat dan biasanya tidak mau berdiam diri karena masa mereka adalah masa eksploratif.

PHBS ditatanan sekolah sering diabaikan yang berdampak pada kesehatan anak. Dampak tidak melakukan PHBS yaitu terjangkitnya penyakit infeksi, salah satunya penyakit diare dan kecacingan. Menurut WHO tercatat bahwa setiap tahunnya penyakit diare merupakan factor penyebab meninggalnya 100.000 anak Indonesia diakibatkan oleh jajanan tidak sehat, hal ini menunjukkan bahwa anak-anak belum dapat melaksanakan PHBS. Berdasarkan permasalahan diatas maka penelitimtertarik untuk melakukan edukasi mengenai pentingnya Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada anak sekolah di SD 41/IV Kota Jambi.

**METODE**

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di SDN 41/VI Kota Jambi. pada tangal 14 Februari 2022 yang ditujukan pada anak kelas 4 yang berjumlah 23 siswa/i. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi/tanya jawab pada anak sekolah dengan menggunakan media power point, infocus, dan leaflet. Tahap persiapan pelaksanaan kegiatan ini melalui beberapa tahap yaitu mulai dengan survey lapangan, mengadakan pertemuan dengan pihak sekolah guna menjelaskan teknis kegiatan yang ingin dilaksanakan sekaligus meminta izin, identifikasi peserta, persiapan penyuluhan, penyuluhan dengan materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) disekolah dan praktek cuci tangan.

Berdasarkan pertimbangan kepala sekolah maka kegiatan penyuluhan ini ditujukan pada anak kelas 4 SD. Tahap berikutnya yaitu mempersiapkan material untuk penyuluhan. Materi terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah mulai dari definisi, tatanan, jenis-jenis, manfaat, indikator, serta langkah-langkah mencuci tangan 6 langkah yang benar. Beberapa leaflet dan alat peraga pengelompokkan jenis sampah juga dipersiapkan untuk mempermudah pemahaman anak-anak. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 jam. Tahapan implementasi, anak-anak diberikan kuisioner Pre test dan post test diberikan sesaat sebelum dan sesudah penyuluhan diberikan. Sebelum pre test dimulai, fasilitator memastikan seluruh siswa yang menjadi peserta sudah hadir dan siap untuk mengikuti kegiatan. Pada saat pre test, seluruh peserta mengisi kusieoner selama 5 menit. Setelah penyuluhan, anak-anak diminta untuk mempraktekan cara mencuci tangan 6 langkah yang benar dan pengelompokkan jenis sampah.

Selanjutnya evaluasi akhir dilakukan untuk melihat keberhasilan dari kegiatan ini. Evaluasi ini dilakukan dengan memberikan post test dengan soal yang sama seperti pre test, seluruh peserta mengisi kusieoner selama 5 menit. Instrumen untuk menilai pengetahuan yaitu dengan kuesioner dengan lembar observasi. Penilaian terhadap variable pengetahuan dinilai berdasarkan kategori ‘kurang’ dan ‘baik’. Kategori kurang bila nilai yang diperoleh lebih kecil dari 70 dan baik bila nilai yang diperoleh 70 – 100. Pada akhir kegiatan anak-anak diberikan leaflet untuk menambah pemahaman mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

**HASIL**

Berdasarkan kegiatan penyuluhan tentang promosi kesehatan kepada anak sekolah ini telah terlaksana dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Adapun hasil yang diperoleh ialah, kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh dosen keperawatan universitas jambi dan guru wali kelas 4 serta siswa kelas 4 SD N 41/IV Kota Jambi sebagai sasaran penyuluhan yang berjumlah 23 siswa. Tema penyuluhan ini yaitu perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Tabel 4.1 Karakteristik siswa kelas 4 yang mengikuti penyuluhan tentang PHBS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Karakteristik | Jumlah Siswa |
| 1. | Laki-Laki | 13 |
| 2. | Perempuan | 10 |
| Total | 23 |

Berdasarkan table 4.1 didapatkan bahwa siswa yang mengikuti penyuluhan terdiri dari 13 orang laki-laki dan 10 orang perempuan.

Untuk melihat peningkatan pengetahuan siswa diberikan evaluasi berupa pre test & post test. Berdasarkan hasil penilaian pre & post test terjadi peningkatan pengetahuan siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), untuk hasil penilaian bisa kita lihat pada tabel berikut.

Tabel 1.2 Hasil penilaian pre & post tes siswa

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Pre Tes | Post Tes |
| Nilai | Jumlah siswa | % | Nilai | Jumlah siswa | % |
| 1 | 50 | 1 | 4,3 | 50 | 0 | 0 |
| 2 | 60 | 5 | 21,7 | 60 | 1 | 4,3 |
| 3 | 70 | 6 | 26,2 | 70 | 1 | 4,3 |
| 4 | 80 | 8 | 34,8 | 80 | 2 | 8,7 |
| 5 | 90 | 2 | 8,7 | 90 | 8 | 34,8 |
| 6 | 100 | 1 | 4,3 | 100 | 11 | 47,8 |
| Rata rata/ total siswa | 69,13 | 23 | 100 | 91,74 | 23 | 100 |

Dari table 4.2 diatas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai upaya preventif pada kelompok anak sekolah mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan rata-rata nilai saat pre test yaitu 69,13 meningkat menjadi 91,74 saat post tes.

Peningkatan pengetahuan siswa SDN 411/IV Kota Jambi lebih jelas terlihat pada tabel 4.3 berikut.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Item | Pre Test | Total | Post Tes | Total |
| Benar | Salah | Benar | Salah |
|  | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Pengetahuan tentang arti PHBS | 15 | 65 | 8 | 35 | 23 | 100 | 20 | 87 | 3 | 13 | 23 | 100 |
| Pengetahuan tentang langkah cuci tangan | 9 | 39 | 14 | 61 | 23 | 100 | 22 | 96 | 1 | 4 | 23 | 100 |
| Pengetahuan tentang sampah organic | 5 | 22 | 18 | 78 | 23 | 100 | 22 | 96 | 1 | 4 | 23 | 100 |
| Pengetahuan tentang sampah non-organik | 12 | 52 | 11 | 48 | 23 | 100 | 19 | 83 | 4 | 17 | 23 | 100 |

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswa SD N 41/IV Kota

Jambi berdasarkan hasil.

Berdasarkan hasil analisis hasil pre & post tes siswa yang bisa dilihat pada tabel 4.3 didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang arti PHBS dari 65% menjadi 87%, selanjutnya pada pengetahuan tentang langkah cuci tangan juga terjadi peningkatan dari 39% menjadi 96%, untuk pengetahuan tentang sampah organik dari 22% meningkat menjadi 96%, dan pada pengetahuan sampah non-organik yaitu dari 52% meningkat setelah diberikan penyuluhan menjadi 83%. Dari beberapa sample pertanyaan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang cukup signifikan setelah siswa mendapat penyuluhan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, dengan metode ceramah dan media yang digunakan yaitu power point serta leaflet yang dibagikan setelah penyuluhan selesai.

Berdasarkan hasil pre test dan post test ini dapat dikatakan bahwa penyuluhan PHBS yang diberikan kepada siswa kelas 4 SD N 41/IV Kota Jambi mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan

siswa agar dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari hari dalam upaya meningkatkan kesehatan dan perilaku hidup bersih. Pembahasan masalah kesehatan sangat rawan terhadap anak usia sekolah sehingga kesadaran akan pentingnya kesehatan perlu ditanamkan sejak usia dini pada anak usia sekolah. Kesehatan pada anak usia sekolah dapat mempengaruhi hasil belajar yang optimal sehingga anak akan berprestasi serta dapat melakukan kegiatan sosial. Masalah kesehatan umum yang terjadi pada anak usia sekolah biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan meliputi diare, karies, dan DBD.5

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah pada kelompok kelas IV SDN 41 Kota Jambi belum dilaksanakan dengan baik oleh anak. Pada hasil pre-test yang dilakukan menunjukkan nilai 69,13% dari 23 anak yang menjawab soal pretest tentang pengetahuan PHBS, langkah cuci tangan, pengelolaan sampah organik dan sampah non-organik. Setelah mendapatkan penyuluhan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat dengan metode ceramah dan demonstrasi serta media yang digunakan yaitu power point serta leaflet yang dibagikan diakhir penyuluhan, terjadi peningkatan yang cukup signifikan yang dibuktikan dengan hasil post-test menjadi 91,74% dari 23 anak yang telah menjawab soal post-test.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Novitasari, Yesi, and Heleni Filtri. 2018. *penyuluhan program perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) melalui kegiatan cuci tangan pakai sabun pada pendidikan anak usia dini.* Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin E-ISSN Vol.2 No.3, 2018 2614-7106.
2. Lina, H. P. (2017). *Perilaku hidup bersih dan sehat(PHBS) siswa di SDN 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang.* Jurnal Promkes, 4(1), 92–103.
3. Proverawati, A. & Rahmawati, E. (2016). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).* Edisi kedua. Yogyakarta: Nuha Medika.
4. Julianti, Ratna. 2018. *Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah*. Jurnal Ilmiah Potensial. Vol. 3. (1).
5. Kemendikbud. (2012). *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah.* Kemendikbud. Jakarta: KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN DASAR.