

Dikirim : 10 Mei 2025
Direvisi : 2 Juni 2025
Disetujui : 1 Juli 2025

ICJ
(Initium Community Journal)
Online ISSN : 2798-9143
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

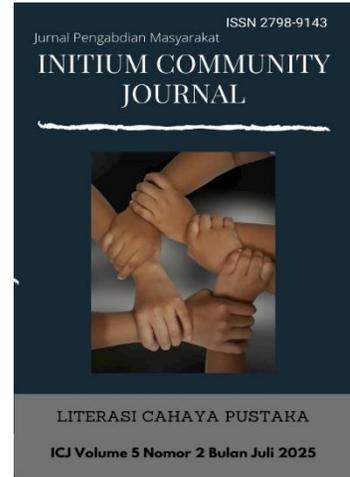
INITIUM COMMUNITY JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/ICJ>

e-ISSN : 2798-9143

Kata kunci : PHBS, Siswa Dasar
Keywords: PHBS, Elementary Students

Korespondensi Penulis:
Eka Wulansari, S.KM,
M.Kes
ekawulansari.akbidprima@gmail.com



UPAYA PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM MENCEGAH PENYAKIT MENULAR DI SD DESA BOTTO KECAMAYAN TAKALALLA KABUPATEN WAJO

Eka Wulansari¹, Marhumi², Rosmiati³, Abdul Ba'iz Mus'ing⁴, Besse Irwanda⁵
^{1,2,3,4,5} Jurusan D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Puangrimaggalatung

E-mail: ekawulansari.akbidprima@gmail.com

ABSTRACT

PHBS (Clean and Healthy Living Behavior) is all behavior carried out on the basis of personal awareness to maintain health and prevent disease, in order to live productively physically, mentally and socially. Prevention that is carried out consistently can control the instability of blood sugar levels, minimize complications and improve the quality of life of sufferers. The purpose of the activity is to familiarize students with clean and healthy living to avoid disease, create a healthy school environment, and support a comfortable and productive learning process. The methods used are lectures and demonstrations using projector media. The targets of this service are elementary students in grades 1-4 of Botto Village, Takalalla District, Wajo Regency.

The activity was carried out for one day at each elementary school in Botto village by providing material about PHBS and how to prevent diseases, one of which is washing hands properly. The results of the activity show that there is an increase in the quality of life after participating in health education activities so it can be concluded that this activity can help students recognize and avoid disease.

Keywords: PHBS, Elementary Students

Dikirim : 10 Mei 2025
Direvisi : 2 Juni 2025
Disetujui : 1 Juli 2025

ICJ
(Initium Community Journal)
Online ISSN : 2798-9143
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

ABSTRAK

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) adalah semua perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran pribadi untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit, agar dapat hidup produktif secara fisik, mental, dan sosial. Pencegahan yang dilakukan secara konsisten dapat mengontrol ketidakstabilan kadar gula darah, meminimalkan komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup penderitanya. Tujuan kegiatan adalah Membiasakan siswa hidup bersih dan sehat agar terhindar dari penyakit, menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, serta mendukung proses belajar yang nyaman dan produktif. Metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi dengan menggunakan media alat proyektor. Sasaran dari pengabdian ini adalah Siswa Dasar kelas 1-4 Desa Botto Kecamatan Takalalla Kabupaten Wajo.

Kegiatan dilaksanakan selama satu hari setiap SD di desa Botto dengan memberikan materi tentang PHBS dan cara mencegah penyakit salah satunya yaitu mencuci tangan dengan benar. Hasil kegiatan menunjukkan terdapat peningkatan kualitas hidup setelah mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan sehingga dapat disimpulkan bahwa Kegiatan ini dapat membantu siswa dalam mengenali dan menghindari penyakit.

Kata Kunci : PHBS, Siswa Dasar

A. Pendahuluan

Salah satu upaya strategis untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia adalah melalui pendidikan dan kesehatan, sehingga upaya ini paling tepat dilakukan melalui institusi pendidikan. Sitepu, dkk (2015:798) dalam (Hidayat, 2020). Kesehatan menjadi penting untuk dimiliki setiap orang agar dapat melakukan aktifitas. Kesadaran akan pentingnya kesehatan perlu ditanamkan sedini mungkin pada anak sekolah. Pemerintah memiliki peran dalam mengupayakan kesehatan bagi anak sehingga dapat tercipta masyarakat sehat, salah satunya pada masyarakat sekolah, melalui program promosi kesehatan sekolah atau *health promoting school* (HPS) yang dilakukan dalam UKS. UKS mengupayakan kesehatan melalui pemeliharaan, pelayanan, dan pendidikan. UKS bertujuan membentuk kebiasaan PHBS sedini mungkin pada anak serta memberikan pengaruh terhadap lingkungannya (Fauziah et al., 2014).

Menurut WHO beberapa perilaku kesehatan yang dapat mengurangi kemungkinan terinfeksi atau menyebarkan penyakit dengan melakukan penerapan PHBS diantaranya selalu mencuci tangan, membersihkan toilet, Hindari makanan /jajan sembarangan, Hindari penumpukan sampah, jaga kebersihan sekolah (WHO, 2019).

Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa yang perlu dijaga, ditingkatkan, dan dilindungi kesehatannya. Jumlah usia sekolah yang cukup besar yaitu 30% dari jumlah penduduk Indonesia merupakan masa keemasan untuk menanamkan PHBS, anak sekolah dianggap berpotensi menjadi agen perubahan dalam mempromosikan PHBS dilingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat (Atikah P. dan Eni R., 2012 : 22) dalam (Raharjo & KM, 2014).

Lingkungan sekolah sehat tentu sangat mendukung dalam pencapaian tujuan pendidikan. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka tiga pelaksanaan program pokok UKS yaitu pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah sehat, perlu didorong dan dimasyarakatkan agar semua pihak dapat memahami, serta mendukung program UKS di sekolah, dan madrasah (Candrawati & Widiani, 2015).

B. Metode Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui ceramah dan demonstrasi. Kegiatan dilakukan selama satu hari di setiap SD di Desa Botto orang yang terdiri dari siswa kelas 1-4. Peserta ini hanya diberikan edukasi dan sosialisasi tentang PHBS. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan dukungan dan edukasi pada siswa terkait dengan pentingnya PHBS untuk mencegah penyakit, ini dilaksanakan pada Hari senin-rabu tanggal 27 Februari 2025 di Desa Botto Kecamatan Takkalalla Kabupaten Wajo.

1. Tahap Perencanaan

- Mempersiapkan tempat untuk pelaksanaan kegiatan
- Melakukan kontrak waktu dengan pihak setempat
- Mempersiapkan media dan materi yang akan digunakan

2. Tahapan Pelaksanaan

- Sebelum kegiatan dimulai masing-masing peserta di persilahkan untuk duduk
- Sebagian peserta melakukan screening pada guru dan rekan tim, sambil mendengarkan materi yang disajikan, peserta dan pemateri dapat melakukan tanya jawab saat kegiatan ini berlangsung
- Penyaji materi menutup kegiatan

3. Tahapan Evaluasi

- Tahapan evaluasi dilakukan dengan menanyai Kembali peserta tentang materi yang telah disajikan



C. Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dalam pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk pencegahan penyakit menular pada Siswa Tingkat Dasar (SD).

Berdasarkan tanya jawab pada peserta diketahui bahwa pengetahuan peserta yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Hal tersebut biasanya dipengaruhi oleh pengetahuan yang merupakan hasil dari tahapan pembelajaran yang melibatkan indra penglihatan, pendengaran, penciuman dan pengecap. Pengetahuan akan menimbulkan penguatan pada setiap individu dalam setiap pengambilan keputusan dan berperilaku tingkat pengetahuan mempunyai pengaruh yang cukup penting pada kualitas hidup yang berarti semakin tinggi tingkat pengetahuan pada responden maka akan semakin tinggi pula kualitas hidup pada responden tersebut. Ketika terjadi peningkatan pengetahuan pada siswa pastinya akan terjadi juga peningkatan kesadaran diri siswa dalam aspek kesehatan, sehingga siswa akan memulai merubah gaya hidupnya kearah yang lebih sehat, patuh terhadap terapi. Sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. (Siregar, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan seperti yang dikemukakan WHO dalam Notoatmodjo (2007), salah satu strategi untuk perubahan perilaku adalah pemberian informasi guna meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran yang pada akhirnya orang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Salah satu upaya pemberian informasi yang dapat dilakukan adalah penyuluhan.

Penyuluhan dengan metode ceramah dapat meningkatkan pengetahuan. Hal ini sependapat dengan pendekatan Green dalam Tampubolon (2009) bahwa dengan pendekatan edukasional dapat merubah perilaku seseorang termasuk pengetahuan, dimana intervensi yang diberikan merupakan proses pendidikan kesehatan untuk merubah perilaku. Pendekatan Green sejalan dengan penelitian Pulungan (2007) yang membuktikan bahwa metode pendidikan kesehatan dengan ceramah dapat meningkatkan pengetahuan setelah dilakukan *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*.

Pengetahuan terjadi setelah setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek atau stimulus. Dengan Notoatmodjo (2007) juga menyatakan bahwa perubahan sikap pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan keyakinan/ kepercayaan yang didapatkan dari hasil penginderaan, yang salah satunya didapatkan melalui pendidikan atau proses belajar.

D. Kesimpulan Dan Saran

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah dasar sangat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan nyaman. Dengan membiasakan cuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, serta menerapkan pola hidup sehat, siswa dapat terhindar dari penyakit dan belajar dengan lebih optimal. PHBS di sekolah juga mendukung pembentukan karakter disiplin dan peduli terhadap kesehatan sejak dini.

E. Daftar Pustaka

- Depkes RI. 2005. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Bakti Husada. Jakarta.
Depkes RI. 2005. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2011.
Lucie, Setiana, 2005. Teknik Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat. Bogor: Ghalia
Indonesia. Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. Pendidikan dan Promosi Kesehatan. Jakarta:
Proverawati, Atikah. 2012. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha
Medika.
Zaviera, F. (2008). Mengenal dan Memahami Tumbuh Kembang