

EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA SD NEGERI 025 LEMPAKE

¹Siti Raudah, ²Khoirul Anam

^{1,2} Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis, ITKES WHS

E-mail : [1sitiraudah@itkeswhs.ac.id](mailto:sitiraudah@itkeswhs.ac.id), [2khoirulanam@itkeswhs.ac.id](mailto:khoirulanam@itkeswhs.ac.id)

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan individu dan masyarakat. Anak usia sekolah dasar memiliki potensi besar sebagai agen perubahan dalam mempromosikan PHBS, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Namun, masih banyak permasalahan kesehatan yang dihadapi oleh siswa SD, seperti kurangnya kesadaran mencuci tangan, kebersihan gigi, serta tingginya prevalensi penyakit cacingan dan karies gigi. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan upaya edukasi secara komprehensif yang melibatkan berbagai sektor, termasuk sekolah dan keluarga. Salah satu langkah edukasi yang dapat diterapkan adalah melalui pengenalan teknik kebersihan tangan, baik dengan hand washing menggunakan sabun antibakteri maupun hand rub dengan hand sanitizer berbasis alkohol. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan hand sanitizer dengan kadar alkohol 60-95% efektif dalam menurunkan jumlah mikroba di tangan. Selain itu, penerapan PHBS di sekolah dapat dilakukan melalui berbagai aspek, seperti kebiasaan membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan lingkungan, konsumsi makanan sehat, serta kebiasaan mencuci tangan dengan benar. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SDN 025 Lempake bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa terhadap PHBS melalui edukasi, diskusi, dan demonstrasi praktik kebersihan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi PHBS mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan. Oleh karena itu, edukasi PHBS sebaiknya dilakukan secara berkala sebagai bagian dari program promotif kesehatan di sekolah serta sebagai implementasi ilmu terapan dalam bidang teknologi laboratorium medis.

Kata Kunci: *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, edukasi kesehatan, anak sekolah, hand hygiene, kesehatan sekolah*

***Corresponding Author:**

Siti Raudah,

Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis, ITKES WHS

Jl. Kadrie Oening Gang Monalisa No. 77 Samarinda

Email: sitiraudah@itkeswhs.ac.id

1. PENDAHULUAN

Sehat merupakan hak setiap individu agar dapat melakukan segala aktivitas hidup sehari-hari. Untuk bisa hidup sehat, kita harus mempunyai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya (Akbar et al., 2023).

Masa sekolah dasar adalah masa keemasan untuk menanamkan nilainilai PHBS dan berpotensi sebagai agen of change untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat sehingga tercipta sumber daya manusia yang berkualitas nantinya (Akbar et al., 2023).

Anak usia sekolah merupakan generasi penerus sebagai sumber daya manusia pada masa yang akan datang. Dari jumlahnya yang besar sekitar 20% jumlah penduduk Indonesia adalah anak usia sekolah yang merupakan investasi bangsa yang potensial tetapi rawan karena berada dalam periode pertumbuhan dan perkembangan (Aurelika Rizky A., 2021).

Masa pertumbuhan pada anak adalah saat anak berusia antara 6-12 tahun dan ini merupakan usia yang rawan terhadap penyakit. Pola pembinaan menuju terbentuknya perilaku hidup sehat merupakan bagian penting dari pembinaan usia sekolah dasar. Mencegah selalu lebih mudah dari pada mengobati, sebab itu penting sekali mengusahakan agar pada anak usia 6-12 tahun supaya orang tua dan guru dapat berbuat dan melakukan usaha pencegahan (Akbar et al., 2023).

Laporan Riset Kesehatan Dasar

(RiskeSDNas) Nasional tahun 2012 menyatakan bahwa, kesehatan dipengaruhi oleh perilaku yang mejunjung tinggi keadaan kebersihan. Akibat kurangnya perhatian terhadap kebersihan ini, maka masih banyak penyakit yang timbul seperti diare, kecacingan, fi lariasis, demam berdarah dan muntaber. Masalah kebersihan yang masih banyak dialami oleh siswa SDN yaitu, masalah pada gigi sebanyak 86%, tidak bisa potong kuku sebanyak 53%, tidak bisa menggosok gigi sebanyak 42% dan tidak mencuci tangan sebelum makan sebanyak 8%. Sedangkan penyakit yang banyak diderita oleh siswa SDN yaitu penyakit cacingan sebesar 60-80%, dan caries gigi sebanyak 74,4%. Oleh sebab itu, untuk mengatasi masalah tersebut perlu adanya upaya secara komprehensif dari berbagai sektor (Kementerian Kesehatan RI, 2012).

Proses hand hygiene dapat dilakukan dengan dua cara yaitu hand washing dan hand rub. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Burton, et al (2011) menyatakan bahwa mencuci tangan dengan sabun antibakteri lebih efektif menghilangkan bakteri dibandingkan dengan menggunakan air mengalir. Seiring berjalananya waktu, mencuci tangan bunaklah satu-satunya cara untuk membersihkan tangan dari kotoran dan mikroba. Terdapat cara yang lebih praktis yaitu dengan menggunakan suatu cairan gel antiseptik yang bisa digunakan dimana saja dan kapan saja tanpa harus membilasnya dengan air, cairan atau gel antiseptik ini disebut "hand sanitizer". Penggunaan hand sanitizer dengan kandungan alcohol 60% mampu menurunkan jumlah angka kuman dibandingkan dengan sabun dan air mengalir. Secara umum hand sanitizer mengandung alcohol 60-95%, benzalkonium chloride, benzethonium

**Corresponding Author:*

Siti Raudah,

Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis, ITKES WHS

Jl. Kadrie Oening Gang Monalisa No. 77 Samarinda

Email: sitiraudah@itkewhs.ac.id

chloride, chlorhexidine, gluconate, chloroxylenolf, clofurcarbang, hexachloropheneh, hexylresocarcinol, iodine. Hand sanitizer terbagi menjadi dua yaitu mengandung alcohol dan tidak mengandung alcohol. Hand sanitizer dengan kandungan alcohol antara 60-95% memiliki efek anti mikroba yang baik dibandingkan dengan tanpa kandungan alcohol (Aurelika Rizky A., 2021).

Tujuan PHBS adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemauan masyarakat agar hidup sehat dan meningkatkan peran aktif masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha, dalam upaya mewujudkan derajat hidup yang optimal. Terdapat 5 tatanan PHBS yaitu rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan dan tempat-tempat umum. Tatanan adalah tempat dimana sekumpulan orang hidup, bekerja, bermain, berinteraksi dan lain-lain. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat diwujudkan di setiap tatanan dengan melakukan pengelolaan manajemen program PHBS melalui tahap pengkajian, perencanaan, penggerakan pelaksanaan sampai dengan pemantauan dan penilaian (Nurhidayah et al., 2021).

Dalam hal ini terdapat beberapa akibat, karena banyak data yang menunjukkan sebagian besar penyakit yang sering dialami anak sekolah usia dasar (eman-sepuluh tahun) ternyata ada kaitannya dengan perilaku hidup bersih dan sehat. PHBS disekolah ini berupaya agar peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah berkenan untuk menerapkan serta berfungsi dengan aktif dalam memperhatikan berperilaku hidup bersih dan sehat dilingkungan sekolah (Tambaan et al., 2022).

Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat seperti kebiasaan di rumah, lingkungan

masyarakat, sekolah, guru yang kurang memberikan contoh teladan atau memperagakan dan anak itu sendiri. Pembiasaan yang dilakukan setiap hari ternyata belum dapat meningkatkan kesadaran anak. Anak belum dapat melakukan hal-hal atau perbuatan yang diharapkan untuk gambaran anak sehat cerdas dan ceria (Julianti & Nasirun, 2018).

Tangan merupakan bagian tubuh manusia yang paling sering kontak dengan dunia luar dan digunakan sehari-hari untuk melakukan aktivitas, sehingga hal tersebut memudahkan terjadinya kontak dengan mikroba dan mentransfernya ke objek lain, tangan ternyata menjadi sarangnya bakteri, ada berbagai jenis bakteri yang hidup di tangan, bakteri ini bersifat pathogen dan ada juga yang bersifat non pathogen. WHO pernah melansir bahwa tangan mengandung bakteri sebanyak 39.000-460.000 CFU/cm3, yang berpotensi tinggi menyebabkan penyakit infeksi menular. Tangan yang bersentuhan langsung dengan kotoran manusia dan binatang, ataupun cairan tubuh lain seperti ingus dan makanan atau minuman yang terkontaminasi saat tidak dicuci dengan sabun dapat memindahkan bakteri, virus, dan parasit pada orang lain yang tidak sadar bahwa dirinya sedang ditularkan (Julianti & Nasirun, 2018).

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada Sabtu, 06 Mei 2023, SDN 025 Lempake, Kecamatan Samarinda Utara dengan sasaran kegiatan ini adalah siswa yang berjumlah 12 orang. Tahapan dalam metode pengabdian masyarakat ini terdiri dari:

1. Tahap Persiapan: Tahap awal dengan melakukan survei lapangan pada tanggal 18 April 2023, dan melakukan komunikasi sekaligus konsultasi dengan pihak SDN 025 Lempake mengenai

***Corresponding Author:**

Siti Raudah,

Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis, ITKES WHS

Jl. Kadrie Oening Gang Monalisa No. 77 Samarinda

Email: sitiraudah@itkewhs.ac.id

keluhan dari siswa terhadap PHBS. Pada tahap ini juga membicarakam waktu pelaksanaan dilakukannya pengabdian masyarakat, serta persiapan alat dan bahan yang dibutukan saat pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan: Adapun kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada: Hari/Tanggal: Sabtu, 06 Mei 2023, Jam: 09.30 - 12.00 WITA, Jumlah peserta: 12 siswa. Kegiatan pengabdian dimulai dari registrasi peserta, pembukaan acara, pemaparan materi kepada siswa tentang “Edukasi PHBS”, diskusi, demonstrasi PHBS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi PHBS pada siswa SDN 025 Lempake, dilaksanakan pada hari Sabtu, 06 Mei 2023 dimulai pada pukul 09.30-12.00 WITA diperoleh sebanyak 12 siswa. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan sebagai bentuk implementasi dari mata kuliah Bakteriologi. Kegiatan dimulai dari registrasi peserta, pembukaan acara yang selanjutnya dilakukan pemamparan materi tentang “edukasi PHBS kepada siswa.

Kegiatan edukasi PHBS tidak hanya disampaikan secara teori, tetapi juga dilakukan diskusi dan demosntarasi tentang PHBS kepada siswa. Pelaksanaan PHBS di sekolah ini dapat di mulai dari hal sederhana contohnya membuang sampah pada tempatnya. Meningkatnya perilaku ini dapat bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan dilingkungan sekolah. Ada beberapa hal yang harus digunakan sebagai ukuran pada penilaian PHBS di sekolah, diantaranya membuang kotoran pada kawasannya, membersihkan tangan menggunakan sabun colek serta air mengalir, memakan makanan yang sehat dikantin sekolah, memanfaatkan

air janban bersih dan sehat, olahraga secara terkendali, memusnakan jentik-jentik digenangan air, tidak merokok dilingkungan sekolah, mengukur berat badan dan mengukur tinggi badan, dan mengeluarkan kotoran dan dibuang pada tempatnya (Aswadi et al., 2017).

Pentingnya memberikan pengetahuan tentang PHBS kepada anak sekolah yang bertujuan untuk mengubah perilaku kurang sehat menjadi perilaku yang sehat sesuai dengan konsep perilaku yang dikembangkan Becker. Menurut Becker, perilaku sehat melalui tiga tahapan (1) pengetahuan terhadap kesehatan (health knowledge), (2) sikap untuk merespon tindakan kesehatan (health attitude) dan (3) praktik atau tindakan kesehatan (health practice) (Sugiritama et al., 2021).

4. DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1. Edukasi kesehatan pada siswa SDN 025 Lempake



Gambar 2. Pemberian cinderamata kepada perwakilan sekolah

***Corresponding Author:**

Siti Raudah,

Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis, ITKES WHS
 Jl. Kadrie Oening Gang Monalisa No. 77 Samarinda
 Email: sitiraudah@itkesswhs.ac.id



Gambar 3. Tim pengabdi bersama siswa SDN 025 Lempake

5. RENCANA TINDAK LANJUT

Edukasi PHBS akan dilakukan secara berkala dengan metode interaktif, termasuk demonstrasi dan praktik langsung. Sekolah akan bekerja sama dengan tenaga kesehatan dan mahasiswa untuk memantau kebiasaan siswa. Selain itu, akan disediakan fasilitas kebersihan yang memadai serta program evaluasi berkala guna memastikan keberlanjutan dan efektivitas penerapan PHBS di lingkungan sekolah.

6. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi perilaku hidup bersih dan sehat dapat disimpulkan mampu memberikan informasi terkait pentingnya PHBS dan meningkatkan pengetahuan siswa terhadap PHBS.

7. SARAN

Edukasi PHBS pada siswa sebaiknya dilakukan secara berkala sebagai bentuk implementasi ilmu terapan mahasiswa teknologi laboratorium medis dan juga upaya promotive kesehatan bagi masyarakat khususnya siswa yang masih dalam usia pertumbuhan

8. DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Adiningsih, R., Dn, N., Islam, F., Kesehatan, J., Poltekkes, L. /, & Mamuju, K. (2023). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Sanitasi Profesional Indonesia*, 4(1), 44–53.
- Aswadi, Syahrir, S., Delastara, V., & Surahmawati. (2017). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa-Siswi Sdk Rita Pada Kecamatan Kota Komba Kabupaten Manggarai Timur Propinsi Nusa Tenggara Timur. *Al-Sihah: Public Health Science Journal*, 9(2), 187–196.
- Aurelika Rizky A. (2021). KTI Swab Tangan. Gambaran Angka Kuman Pada Telapak Tangan Pedangan Makanan Pasar Harjodaksino Sebelum Dan Sesudah Menggunakan Handsanitizer.
- Julianti, R., & Nasirun, H. M. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(1), 11–17. www.dinkes.go.id
- Misika Alam. (2019). Pemeriksaan Telur Cacing Nematodausus Pada Kuku Pemulng Di TPA Pecuk Kabupaten Indramayu. *Jurnal An Nasher E-ISSN: 2684-9577*, 1(1), 1–8.
- Nurhidayah, I., Asifah, L., & Rosidin, U. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *The Indonesian Journal of Health Science*, 13(1), 61–71. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v13i1.4864>
- Sugiritama, I. W., Wiryawan, I. G. N. S., Ratnayanti, I. G. A. D., Arijana, I. G. K. K., Linawati, N. M., & Wahyuniari, I. A. I. (2021). Pengembangan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Sekolah Melalui Metode Penyuluhan. *Buletin Udayana Mengabdi*, 20(1), 64–70.
- Tambaan, N., Solikin, R., Wahyu, I., Cahyani, N., Setyawan, D. A., & Madura, U. T. (2022). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar di SD. *Jurnal Pendidik Anak Cerdas Dan Pintar*, 6(2), 238–241.

***Corresponding Author:**

Siti Raudah,

Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis, ITKES WHS

Jl. Kadrie Oening Gang Monalisa No. 77 Samarinda

Email: sitiraudah@itkesswhs.ac.id