

## EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK SDN 004 FILIAL SAMARINDA UTARA

Maya Tamara Mawardani<sup>1</sup>, Zaenal Adi Susanto<sup>2</sup>, Kamil<sup>3</sup>,

Edison Hariandja<sup>4</sup>, Andreas Teguh<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> ITKES Wiyata Husada Samarinda

Email: <sup>1</sup>[mayatamara@itkeswhs.ac.id](mailto:mayatamara@itkeswhs.ac.id), <sup>2</sup>[zaenal@itkeswhs.ac.id](mailto:zaenal@itkeswhs.ac.id), <sup>3</sup>[kamil@itkeswhs.ac.id](mailto:kamil@itkeswhs.ac.id),  
<sup>4</sup>[edisonhariandja@itkeswhs.ac.id](mailto:edisonhariandja@itkeswhs.ac.id), <sup>5</sup>[andreasteguh123@gmail.com](mailto:andreasteguh123@gmail.com)

### *Abstrak*

*Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan PHBS melalui pendekatan edukasi dan partisipasi aktif. Pendekatan edukasi dilakukan melalui penyuluhan rutin tentang pentingnya PHBS pada siswa SDN 004 Filial Samarinda Utara. Metode yang digunakan melibatkan survei pendahuluan untuk menilai tingkat pengetahuan dan praktik PHBS masyarakat, diikuti dengan implementasi program edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan praktik PHBS pada siswa SDN 004 Filial Samarinda Utara yang terlibat dalam program ini. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi dan partisipasi aktif masyarakat dapat efektif dalam meningkatkan kesadaran dan praktik PHBS. Dengan melibatkan masyarakat secara aktif, program ini memiliki potensi untuk memberikan dampak positif yang berkelanjutan dalam upaya menjaga kesehatan masyarakat.*

**Kata Kunci:** *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), edukasi, pengetahuan*

---

#### **\*Corresponding Author:**

Maya Tamara Mawardani,  
Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis, ITKES Wiyata Husada Samarinda  
Jln. Kadrie Oening 77, Samarinda, Indonesia.  
Email: [mayatamara@itkeswhs.ac.id](mailto:mayatamara@itkeswhs.ac.id)

## 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 dipraktikkan 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 nilai-nilai 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 larias, 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 (Kementrian 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 berjalannya waktu, mencuci tangan bukanlah 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%

---

### *\*Corresponding Author:*

Maya Tamara Mawardani,  
Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis, ITKES Wiyata Husada Samarinda  
Jln. Kadrie Oening 77, Samarinda, Indonesia.  
Email: [mayatamara@itkeswhs.ac.id](mailto:mayatamara@itkeswhs.ac.id)

mampu menurunkan jumlah angka kuman dibandingkan dengan sabun dan air mengalir. Secara umum hand sanitizer mengandung alcohol 60-95%, benzalkonium chloride, benzethonium chloride, chlorhexidine, gluconate, chloroxynol, clofurcarbong, hexachlorophene, hexylresorcinol, 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 (emasepuluh 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 patogen dan ada juga yang bersifat non patogen. WHO pernah melansir bahwa tangan mengandung bakteri sebanyak 39.000-460.000 CFU/cm<sup>3</sup>, 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 parasite pada orang lain yang tidak sadar bahwa dirinya sedang ditularkan (Julianti & Nasirun, 2018).

---

**\*Corresponding Author:**

Maya Tamara Mawardani,  
Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis, ITKES Wiyata Husada Samarinda  
Jln. Kadrie Oening 77, Samarinda, Indonesia.  
Email: [mayatamara@itkeswhs.ac.id](mailto:mayatamara@itkeswhs.ac.id)

## METODE

Sasaran untuk kegiatan ini adalah seluruh siswa/i SDN Negeri 004 Filial Samarinda Utara berjumlah 12 orang. Pemilihan tempat didasarkan atas dasar pertimbangan tempat tersebut masih jarang dilakukan penyuluhan tentang PHBS. Siswa di sekolah ini membutuhkan pengetahuan tentang PHBS agar dapat berperilaku hidup bersih dan sehat. Selain itu, diharapkan siswa yang sudah mendapatkan pengetahuan tentang PHBS dan praktik cuci tangan dapat mentrasfer informasi kepada anggota keluarganya. Metode yang diterapkan pada kegiatan penyuluhan ini mencakup: 1) pengukuran pengetahuan siswa tentang PHBS; 2) penyuluhan tentang PHBS; 3) praktik cuci tangan; 4) demonstrasi menggosok gigi.

Pengukuran pengetahuan siswa/i di SDN Negeri 004 Filial Samarinda Utara dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa tentang PHBS dan praktik cuci tangan. Hasil pengukuran sebelum penyuluhan digunakan sebagai parameter pemberian materi penyuluhan. Sedangkan hasil pengukuran setelah penyuluhan digunakan untuk membandingkan dengan pengetahuan sebelumnya. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan cara tanya jawab antara penyuluh dan siswa.

Evaluasi pada kegiatan ini mencakup: evaluasi penyuluhan dan cuci tangan. Evaluasi penyuluhan kepada siswa mencakup evaluasi awal dan evaluasi proses. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada siswa/i tentang PHBS yaitu dengan menanyakan apa itu PHBS dan komponen

PHBS di sekolah dan pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi penyuluhan tentang PHBS. Hasil dari evaluasi ini berupa pemahaman siswa tentang PHBS. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan siswa melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 18 Juli 2023 pukul 09.00 – 11.00. Kegiatan diikuti oleh siswa/i SDN Negeri 004 Filial Samarinda Utara sebanyak 12 siswa serta guru pendamping sebanyak 1 orang. Kegiatan ini mencakup: senam pagi, pengukuran tinggi badan, berat badan, usia, kegiatan pengukuran pengetahuan siswa tentang PHBS, penyuluhan tentang PHBS, demonstrasi gosok gigi dan praktik cuci tangan.



Gambar 1. Materi PHBS, Mencuci Tangan

### \*Corresponding Author:

Maya Tamara Mawardani,  
Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis, ITKES Wiyata Husada Samarinda  
Jln. Kadrie Oening 77, Samarinda, Indonesia.  
Email: [mayatamara@itkeswhs.ac.id](mailto:mayatamara@itkeswhs.ac.id)



Gambar 2. Materi PHBS, Menjaga Kebersihan Gigi



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan ini mencakup evaluasi penyuluhan, evaluasi gosok gigi dan evaluasi praktik cuci tangan. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan yang diberikan, sebelum pelaksanaan penyuluhan PHBS diberikan pertanyaan-pertanyaan singkat terlebih dahulu dengan tanya jawab. Penyuluh memberikan beberapa pertanyaan kepada beberapa siswa/i. Selanjutnya penyuluh memberikan materi mengenai PHBS pada tatanan sekolah, yang meliputi cuci tangan, jajan di kantin yang sehat, tidak membuang sampah sembarangan, menggunakan jamban yang sehat, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan secara teratur, memberantas jentik, olahraga teratur. Setelah penyuluhan selesai, diberikan Kembali pertanyaan-pertanyaan dengan menggunakan tanya jawab. Berdasarkan data hasil pengamatan, diketahui bahwa sekitar 50% peserta belum mengerti tentang PHBS serta 50% telah mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai PHBS. Setelah dilakukan



**\*Corresponding Author:**

Maya Tamara Mawardani,  
Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis, ITKES Wiyata Husada Samarinda  
Jln. Kadrie Oening 77, Samarinda, Indonesia.  
Email: [mayatamara@itkeswhs.ac.id](mailto:mayatamara@itkeswhs.ac.id)

kegiatan penyuluhan, nilai hasil pengamatan meningkat, yaitu siswa menjadi lebih mengerti tentang PHBS di sekolah. Melalui diskusi pada kegiatan ini membuktikan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa/i tentang PHBS.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian tersebut, penyuluhan tentang PHBS di sekolah dasar perlu diadakan secara rutin, berkelanjutan agar pengetahuan, sikap dan keterampilan siswa di sekolah dasar dapat meningkat. Peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan siswa diharapkan mampu merubah perilaku siswa menjadi lebih baik dalam hal PHBS. Meningkatnya pengetahuan siswa tentang PHBS diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan siswa di sekolah sehingga mereka menjadi lebih bersemangat dalam belajar dan akan mendapatkan prestasi di sekolah khususnya siswa di SDN Negeri 004 Filial Samarinda Utara.

### 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](http://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., Ratnayanthi, 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:

Maya Tamara Mawardani,  
Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis, ITKES Wiyata Husada Samarinda  
Jln. Kadrie Oening 77, Samarinda, Indonesia.  
Email: [mayatamara@itkeswhs.ac.id](mailto:mayatamara@itkeswhs.ac.id)