

Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar, Kepulauan Selayar

Andi Pramesti Ningsih^{*1}, Bukroanah Amir Makkau², Dicky Indirwan³

^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado

³Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

E-mail Korespondensi: ^{1*}andiningsih@unima.ac.id

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah perilaku yang dilakukan atas kesadaran diri sendiri untuk berperan aktif dalam kegiatan kesehatan. Permasalahan perilaku yang sering terjadi pada anak SD berkaitan dengan kebersihan gigi, tangan, rambut dan badan. Perilaku tidak sehat ini dapat mengakibatkan penyakit seperti sakit gigi, diare dan demam. Pengabdian masyarakat ini diawali dengan perizinan sekolah dan identifikasi kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat pernah dilakukan atau belum di sekolah. Dari proses tersebut, diketahui bahwa penyuluhan dengan tema perilaku hidup bersih dan sehat belum pernah dilakukan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada anak sekolah dasar mengenai cara untuk menjaga kebersihan diri sehingga terhindar dari penyakit dan memiliki rasa nyaman dalam beraktivitas. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa anak SD mengalami peningkatan pengetahuan terkait informasi hidup bersih dan sehat yang diberikan. Namun, untuk melanjutkan ke tahap perilaku diperlukan kerjasama yang baik antara pihak sekolah dan orangtua untuk memantau perilaku anak.

Kata kunci: Pengetahuan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Sekolah Dasar

Abstract

Clean and healthy living behavior (PHBS) is behavior carried out with self-awareness to play an active role in health activities. Behavioral problems that often occur in elementary school children are related to dental, hand, hair and body hygiene. This unhealthy behavior can cause illnesses such as toothache, diarrhea and fever. This community service begins with school permits and the introduction of outreach activities on clean and healthy living behavior whether or not they have been carried out at school. From this process it was discovered that counseling with the theme of clean and healthy living behavior had never been carried out. The aim of this community service is to provide education to elementary school children on how to maintain personal hygiene so that they avoid disease and feel comfortable in their activities. The results of the service show that elementary school children have increased their knowledge regarding the clean and healthy living information provided. However, to proceed to the behavioral stage, good cooperation between the school and parents is needed to unify the child's behavior.

Keywords: Knowledge, Healthy lifestyle, Elementary School

1. PENDAHULUAN

PHBS adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Salah satu ruang lingkup pelaksanaan PHBS adalah di sekolah[1]. Permasalahan perilaku kesehatan yang sering ditemui pada anak Sekolah Dasar (SD) sebagian besar berhubungan dengan kebersihan diri, lingkungan. Penyakit yang akan muncul dari kebiasaan buruk berkaitan dengan kebiasaan cuci tangan pakai sabun, potong kuku, gosok gigi, dan membuang sampah[2].

Perilaku hidup bersih dan sehat memiliki definisi yang sangat luas. Beberapa perilaku yang berhubungan yaitu menjaga pola makan, lingkungan yang sehat, lingkungan psikologis yang menyenangkan, tidur yang cukup. Perilaku hidup sehat bagi anak bukan dengan memaksakan olahraga meskipun cuaca dingin, tetapi bisa dengan menggunakan pakaian yang sesuai dengan cuaca[3]. Pada edukasi kali ini, kami fokus pada kegiatan yang bisa dilakukan anak secara mandiri seperti mandi, sikat gigi, dan cuci tangan. Pemberian edukasi sejak dini mengenai kebersihan diri akan membentuk motivasi berkelanjutan akan kebutuhan dan kesadaran untuk menjaga kesehatan diri sendiri.

Berdasarkan penelitian ditunjukkan bahwa 68% siswa sekolah dasar memerlukan informasi tentang konstruk utama pendidikan kesehatan[4]. Tingkat pengetahuan anak SD mengenai perilaku hidup bersih dan sehat 43% berada dalam kategori cukup[5]. Namun, hampir seluruh siswa memiliki perilaku yang kurang baik dalam tindakan PHBS[6]. Penelitian ini menunjukkan pentingnya mendapatkan informasi tentang cara hidup sehat dan mempraktikkannya dalam kehidupan nyata sejak dini. Hal ini merupakan proses seumur hidup yang dapat dipelajari dan dijadikan sebagai gaya hidup serta terbukti menjadi faktor peningkatan kualitas anak[7].

Pendidikan kesehatan merupakan akar dalam menciptakan kesadaran diri mengenai tingkat kesehatan. Oleh karena itu, intervensi pendidikan dibutuhkan dalam mengurangi kesenjangan dan meningkatkan kesehatan. Pendekatan seperti ini memerlukan kombinasi penelitian interdisipliner dan model konseptual baru [8]. Dalam hal ini, pendidikan kesehatan ini memerlukan kolaborasi antara sektor kesehatan dengan pendidikan melalui kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak SD mengenai PHBS. Selama ini, perilaku hidup bersih dan sehat yang diajarkan pada anak SD berkaitan dengan menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Misalnya, buang sampah di tempatnya, kerja bakti setiap hari jum'at di halaman kelas dan petugas piket untuk menjaga kebersihan kelas. Olehnya itu, pada topik penyuluhan kali ini kami memilih edukasi perilaku hidup bersih dan sehat yang berkaitan dengan kebersihan diri mulai dari kepala hingga kaki. Kegiatan ini dilakukan di daerah kepulauan untuk mengurangi kesenjangan informasi kesehatan di daerah kota dan kepulauan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Tonjo No. 29, Kabupaten Kepulauan Selayar. Tahapan kegiatan ini adalah:

a. Persiapan

Tahapan persiapan merupakan Langkah awal yang dilakukan untuk melaksanakan kegiatan edukasi. Kegiatan ini terdiri dari identifikasi awal mengenai pelaksanaan PHBS di sekolah. Identifikasi awal bertujuan untuk menentukan topik PHBS yang akan diajarkan kepada anak SD. Sehingga informasi yang diberikan merupakan informasi yang bermanfaat dan dapat menjadi dukungan untuk informasi yang telah didapatkan sebelumnya mengenai topik yang sama. Selanjutnya, proses perizinan kegiatan yang bertujuan untuk mengatur waktu yang telah dikoordinasikan dengan guru kelas sehingga tidak mengganggu proses belajar mengajar di sekolah. Tahap terakhir yaitu persiapan metode dan materi PHBS yang akan diberikan ke anak SD. Tahapan ini sangat penting untuk membuat materi dan metode yang akan menarik perhatian anak.

b. Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan diawali dengan melakukan tes awal untuk mengetahui pengetahuan yang telah dimiliki anak SD mengenai PHBS. Tes awal ini akan menjadi dasar data untuk mengetahui ketercapaian tujuan dari kegiatan ini. Waktu yang diberikan untuk

mengerjakan tes selama kurang lebih 15 menit. Selanjutnya, pemberian materi dan diskusi mengenai PHBS. Pemberian materi berlangsung kurang lebih 45 menit.

c. Evaluasi

Tahapan evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan pemberian edukasi. Tahapan ini dilakukan dengan membagikan kembali kuesioner pada tes awal untuk mengetahui peningkatan pengetahuan yang dimiliki anak SD. Pengerjaan tes diberikan waktu yang sama dengan tes sebelumnya yaitu kurang lebih 15 menit.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 10-12 Juli 2023. Pada kegiatan ini ditekankan bahwa tiap anak harus menyadari tanggungjawab terhadap kebersihan dirinya sendiri. Materi PHBS yang diberikan berupa cara menjaga kebersihan dari kepala hingga ujung kaki. Materi ini dipilih berdasarkan identifikasi awal bahwa anak-anak belum menyadari bahwa yang perlu dijaga kebersihannya adalah semua bagian tubuh. Kegiatan ini ditujukan untuk 24 siswa sekolah dasar yang berada di kelas 4,5 dan 6. Pemilihan kelas berdasarkan saran dari sekolah karena pada tingkatan kelas ini, anak sudah bisa memahami dengan baik materi yang diberikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan beberapa tahapan. Setelah mendapatkan perizinan dari sekolah, kegiatan ini diawali dengan melakukan tes awal untuk mendapatkan gambaran pengetahuan anak mengenai perilaku hidup bersih dan sehat.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Peserta Edukasi PHBS

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	8	33.3
Perempuan	16	66.7
Usia		
9-10	12	50
11-12	12	50
Pengetahuan Awal		
Baik	16	66.7
Kurang	8	33.3

Tabel 1 menunjukkan karakteristik anak SD yang menjadi peserta pemberian edukasi PHBS. Berdasarkan tabel dapat kita lihat bahwa peserta perempuan paling banyak berjumlah 16 siswa (66,7%), tingkat pengetahuan PHBS yang baik berjumlah 16 siswa (66,7%), usia terdiri dari 9-10 sebanyak 12 siswa (50%) begitupun dengan usia 11-12 sebanyak 12 siswa (50%). Meskipun lebih dari 50% anak memiliki pengetahuan yang baik namun pemberian edukasi tetap diperlukan untuk memberikan pemahaman lebih lanjut mengenai PHBS dan manfaat yang akan dirasakan jika melakukan PHBS.

Tabel 2. Pengaruh Pemberian Edukasi terhadap Tingkat Pengetahuan PHBS

Variabel	Mean	Std. D	P-Value
Pengetahuan Awal	7.75	1.800	0.006
Pengetahuan Akhir	9.25	2.489	

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi dengan melihat rata-rata nilai pengetahuan yang meningkat dari 7.75 menjadi 9.25. Selain itu, uji statistik *p-value* menunjukkan 0.006, dimana nilai *p-value* <0.05 menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang PHBS dimana terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 57% [9].

Materi yang dipaparkan dan diharapkan dapat diketahui oleh siswa SD pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dari kebersihan kepala sampai kaki. Siswa SD sudah terbiasa untuk bertanggungjawab terhadap kebersihan dirinya sendiri. Target dalam kegiatan ini adalah anak kelas 4,5, dan 6 yang akan segera masuk ke dalam tingkatan sekolah menengah pertama. Olehnya itu, sebelum masuk kedalam tahapan sekolah selanjutnya, anak SD ini diharapkan sudah mampu untuk menjaga kebersihan diri. Sehingga di tahapan selanjutnya permasalahan kesehatan yang akan dihadapi bukan lagi tentang kebersihan diri.

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar dipengaruhi secara signifikan oleh pengetahuan dan sikap [10]. Penggunaan media juga turut mempengaruhi penyampaian pengetahuan dan informasi mengenai PHBS. Salah satu media yang dapat digunakan untuk penyampaian informasi adalah penggunaan media ular tangga [11]. Selain itu juga bisa menggunakan metode ceramah, diskusi, demonstrasi, praktek dan evaluasi. Penggunaan metode ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mencuci tangan yang baik dan benar menggunakan sabun [2]

Pengabdian masyarakat ini memiliki beberapa tantangan seperti terbatasnya waktu pelaksanaan. Implementasi yang efektif dari program gaya hidup sehat berbasis sekolah didukung oleh kegiatan yang dapat berkelanjutan oleh sekolah [12] Daya ingat anak terbatas, dan untuk membentuk perilaku menjadi sebuah kebiasaan membutuhkan waktu yang cukup panjang. Diharapkan kegiatan edukasi PHBS di sekolah dapat dilanjutkan pada daerah lain sebagai upaya untuk menumbuhkan perilaku hidup bersih dan sehat pada usia dini [9].



Gambar 1. Pemberian Apresiasi Kepada Anak Dengan Nilai Tertinggi

Apresiasi bertujuan bukan untuk memuji dan memberi semangat, namun mengapresiasi perilaku anak untuk memperkuat perilaku anak. Hal ini untuk mengapresiasi proses tingkah laku anak untuk merangsang minat dan motivasi anak. Tujuan dari apresiasi ini untuk menciptakan lingkungan yang mendukung arah perkembangan anak ke arah yang lebih baik. Hal ini untuk mengingatkan secara tepat, meningkatkan psikologis anak dan memperbaiki perilaku buruk anak.

Isi pendidikan apresiasi yang terpenting adalah meneguhkan perilaku belajar dan membiarkan siswa dalam keadaan positif dalam proses belajar untuk melakukan pendidikan. Pendidikan apresiasi adalah ide yang baik dalam pendidikan berkualitas kekeluargaan dan kemanusiaan serta budaya. Mempromosikan pendidikan apresiasi bermanfaat untuk melindungi bakat anak, Merangsang potensi mereka dan mengembalikan kebahagiaan pertumbuhan kepada anak-anak.

Rasa syukur anak-anak akan lebih tinggi ketika orang tua atau pendidik memberikan teladan rasa syukur, terdapat ikatan yang lebih aman antara orang tua dan anak, dan orang tua memberikan pola asuh yang lebih suportif, memberikan otonomi, dan pola asuh yang hangat [13]. Apresiasi yang diberikan akan membuat anak merasa bahwa perilaku yang dilakukan adalah perilaku yang baik. Ketika anak tidak mendapat apresiasi, mereka bisa berpikir bahwa tindakan yang mereka lakukan tidak memiliki arti. Anak berada dalam fase yang butuh pengakuan tentang apa yang mereka lakukan.

Jika kita lebih menghargai siswa, maka akan semakin sedikit anak-anak yang berputus asa dan diam. Apresiasi Pendidikan bermanfaat bagi terbangunnya keharmonisan kelas, kampus, dan masyarakat. Siswa itu emosional, jadi kita harus belajar menghargai mereka. Sebagai pendidik yang baik, hendaknya kita menghargai perkembangan kepribadian peserta didik. Kita harus tahu kepribadian dan keistimewaannya, inisiatif untuk mendekati diri kepada mereka, dan membimbing peserta didik secara aktif dan aktif benar. Atas kemajuan dan manfaatnya, patut kita dorong, apresiasi dan tegaskan berulang kali. Atas kesalahan dan kemundurannya, hendaknya kita mengoreksi dan mengkritik secara berulang-ulang dan baik hati [14].

Pihak sekolah memiliki kontribusi yang besar dalam mempertahankan PHBS yang dilakukan oleh anak. Pemberian pengetahuan hanya akan memberikan pengaruh jangka pendek jika tidak didukung oleh fasilitas dan pengulangan informasi dari sekolah. Olehnya itu, pihak sekolah bisa bekerjasama dengan orangtua di rumah untuk memantau perilaku terkait kebersihan yang dilakukan oleh anak. Sehingga, anak melakukan perilaku bukan hanya karena takut pada guru di sekolah. Namun, anak sudah menyadari dampak positif yang akan diperoleh dari perilaku yang dilakukan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat pada anak SD berjalan sesuai rencana kegiatan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa anak SD masih kurang pengetahuannya dalam berperilaku hidup bersih dan sehat. Melalui kegiatan ini, pengetahuan anak dapat ditingkatkan dengan diberikan edukasi yang menarik dan pemberian apresiasi. Meskipun demikian, pemberian edukasi tidak hanya diberikan sekali waktu tetapi perlu untuk pengulangan yang bisa dilakukan oleh guru di sekolah. Olehnya itu, diharapkan pemberian edukasi akan terus berlanjut dengan berbagai topik kesehatan lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Sekolah Dasar Negeri No. 29, Kabupaten Kepulauan Selayar yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan RI, "Perilaku Hidup Bersih Sehat," Kementerian Kesehatan RI. Accessed: Sep. 09, 2023. [Online]. Available: <https://promkes.kemkes.go.id/perilaku-hidup-bersih-sehat>
- [2] M. Amaro, D. Ariyana, W. Werdiningsih, and R. Handayani, "Sosialisasi Personal Hygiene, Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak-Anak Tingkat Sekolah Dasar Di Kelurahan Rembiga Kota Mataram," in *Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat Prosiding PEPADU*, 2019, pp. 348–352.

- [3] A. Salomova, Toshmatova, and Nighmatullaeva, “Ways to Optimize the Formation of the Principles of a Healthy Lifestyle of Children,” *American Journal of Medicine and Medical Sciences*, vol. 12, no. 6, pp. 606–608, 2022.
- [4] I. Hussain, M. A. Alamgir, and M. Shahzad, “A STUDY OF HEALTH EDUCATION AND ITS NEEDS FOR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS,” *i-manager’s Journal on School Educational Technology*, vol. 10, no. 3, pp. 26–37, 2015.
- [5] A. Makapedua, M. A. Tatangindatu, A. J. Mahihody, A. P. Keperawatan, S. Pengajar, and P. Keperawatan, “GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN INPRES KALEKUBE KECAMATAN TABUKAN UTARA.” [Online]. Available: www.depkes.go.id/
- [6] I. Nurhidayah, L. Asifah, and U. Rosidin, “Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar,” *The Indonesian Journal of Health Science*, vol. 13, no. 1, pp. 61–71, Jun. 2021, doi: 10.32528/ijhs.v13i1.4864.
- [7] G. Vionalita and D. A. Kusumaningtiar, “Knowledge of Clean and Healthy Behavior and Quality of Life among School-Children,” *Advances in Health Sciences Research*, vol. 2, pp. 431–436, 2017.
- [8] V. Raghupathi and W. Raghupathi, “The influence of education on health: An empirical assessment of OECD countries for the period 1995-2015,” *Archives of Public Health*, vol. 78, no. 1, Apr. 2020, doi: 10.1186/s13690-020-00402-5.
- [9] M. F. Salim, M. Syairaji, D. B. Santoso, A. E. Pramono, and N. F. Askar, “EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 2 SAMIGALUH KULONPROGO,” *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat*, vol. 4, no. 1, pp. 19–24, 2021.
- [10] D. Suryani *et al.*, “The Clean and Healthy Life Behavior (PHBS) Among Elementary School Student in East Kuripan, West Nusa Tenggara Province,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, vol. 11, no. 01, pp. 10–22, Apr. 2020, doi: 10.26553/jikm.2020.11.1.10-22.
- [11] S. Sriwahyuni, Zakiyuddin, and M. Firdaus, “The Effect of The Promotion of Clean and Healthy Lifestyle in Ujong Tanjung Elementary School the SAL (Snake and Ladder) Media,” *J-Kesmas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat (The Indonesian Journal of Public Health)*, vol. 8, no. 1, pp. 42–44, Oct. 2021, doi: 10.35308/j-kesmas.v7i2.1646.
- [12] R. E. Day, P. Sahota, and M. S. Christian, “Effective implementation of primary school-based healthy lifestyle programmes: A qualitative study of views of school staff,” *BMC Public Health*, vol. 19, no. 1, Sep. 2019, doi: 10.1186/s12889-019-7550-2.
- [13] C. A. Obeldobel and K. A. Kerns, “A literature review of gratitude, parent–child relationships, and well-being in children,” *Developmental Review*, vol. 61, Sep. 2021, doi: 10.1016/j.dr.2021.100948.
- [14] H. Fang and Q. Cao, “Appreciation Makes Students Grow Healthy and Self-confident,” in *6th International Conference on Electronic, Mechanical, Information and Management*, 2016, pp. 1712–1716.