



## Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD dan SMP Kecamatan Kapuas Tengah

Noor Hamidah<sup>1</sup>, Mahdi Santoso<sup>2</sup>, Cindy Claudia Br. Silaen<sup>3</sup>, Siti Fadillah Hasanah<sup>3</sup>, Akhmad Zaini<sup>3</sup>, Andika Pramana<sup>3</sup>, Putri Sulistiawati<sup>3</sup>, Faradita Ersanti Ningrum<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Staf Pengajar di Prodi/Jurusan Arsitektur FT UPR

<sup>2</sup>Staf Pengajar di Prodi Magister Kehutanan, FAPERTA UPR

<sup>3</sup>Mahasiswa Universitas Palangka Raya

\* (Corresponding Author) E-mail: noor.hamidah@arch.upr.ac.id

### Perkembangan Artikel:

Disubmit: 31 Mei 2024

Diperbaiki: 15 Juli 2024

Diterima: 15 Juli 2024

**Abstrak:** Anak usia sekolah terklasifikasi sebagai kelompok usia kritis, karena pada usia tersebut seorang individu lebih rentan mengalami gangguan kesehatan. Masalah kesehatan yang dialami anak usia sekolah sangat kompleks dan bervariasi, namun menurut banyak anak yang sakit saat ini karena kurangnya pengetahuan tentang kebersihan diri. Sosialisasi mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada peserta didik menjadi penanggulangan atas masalah yang terjadi yang mana dilakukan demi meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa agar dapat mempraktekkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sosialisasi ini dilakukan kepada peserta didik SDN 1 Masaran dan SMPN 5 Kapuas Tengah, di Desa Masaran, Kecamatan Kapuas Tengah, Kabupaten Kapuas, Provinsi Kalimantan Tengah. Metode pelaksanaan menggunakan metode kualitatif mengidentifikasi Pola Hidup Bersih dan Sehat anak-anak sekolah ditingkat SD dan SMPN. Kegiatan dilaksanakan melalui dua tahap yaitu perencanaan dan pelaksanaan melalui ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi cuci tangan. Kegiatan sosialisasi PHBS berjalan dengan lancar dan baik, semua siswa antusias mengikuti kegiatan sosialisasi mengenai PHBS. Hasil pengabdian terjadi peningkatan pengetahuan peserta didik mengenai PHBS yang dibuktikan melalui pemahaman PHBS dan implementasi dilakukan oleh peserta didik.

**Kata Kunci:** Perilaku hidup bersih dan sehat, Sekolah, Siswa

**Abstract:** *School-age children are classified as a critical age group, because at that age an individual is more susceptible to experiencing health problems. The health problems experienced by school-age children are very complex and varied, but according to many children who are sick today because of a lack of knowledge about personal hygiene. Socialization regarding the application of Clean and Healthy Living Behavior to students is a response to problems that occur which is carried out in order to increase students' awareness and knowledge so they can practice Clean and Healthy Living Behavior. This outreach was carried out to students of SDN 1 Masaran and SMPN 5 Kapuas Tengah, in Masaran Village, Kapuas Tengah District, Kapuas Regency, Central Kalimantan Province.*



*The implementation method uses a qualitative method to identify the Clean and Healthy Lifestyle of school children at the elementary and junior high school levels. The activity was carried out in two stages, namely planning and implementation through lectures, questions and answers, and hand washing demonstrations. The PHBS socialization activities went smoothly and well, all students enthusiastically took part in the socialization activities regarding PHBS. The results of the service include an increase in students' knowledge regarding PHBS which is proven through the understanding of PHBS and the implementation carried out by students.*

**Key words:** *Clean and healthy living behavior, School, Students*

## **Pendahuluan**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan hal yang mudah serta murah, apabila dibandingkan dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan jika mengalami gangguan kesehatan. Kesehatan merupakan keadaan sehat atau sempurna fisik, mental, spritual ataupun sosial yang mengharapakan setiap individu agar hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Endah Nurmahmudah, 2017). Untuk memperoleh hidup yang sehat, maka setiap individu harus mampu menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS (Simbolon, 2018). PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi, sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat (Wibisana, 2020). Secara singkat, PHBS merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran pribadi tanpa paksaan (Hamidah N, dkk, 2023).

Lingkungan sekolah merupakan salah satu elemen penting PHBS yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaannya (Hamidah N, 2020). Anak usia sekolah merupakan sasaran yang strategis dan efektif dalam pelaksanaan Program Kesehatan (Nova Muhani, 2022). Selain itu, anak usia sekolah juga sasaran yang mudah untuk diberikan pembekalan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan baik (Hamidah N, dkk, 2023). Anak usia sekolah masuk dalam kelompok usia kritis, karena pada usia tersebut seorang individu lebih rentan mengalami gangguan Kesehatan (Nova Muhani, 2022). Masalah kesehatan yang dialami anak usia sekolah sangat kompleks dan bervariasi, hal ini menunjukkan bahwa banyak anak yang sakit saat ini karena kurangnya pengetahuan tentang kebersihan diri (Hamidah N, 2023). Pengetahuan anak sekolah tentang bagaimana menjaga kebersihan dan kesehatan diri menjadi indikator penting dalam memenuhi kriteria PHBS di sekolah (Lubis, 2019).

PHBS di sekolah dilakukan terutama untuk meningkatkan kesadaran diri siswa, dengan didorong stimulasi berupa penguatan tentang menjaga PHBS didukung dengan adanya sarana dan prasarana (Syalwa Anggun Indiani, 2023). Indikator penerapan



perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah antara lain mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan toilet yang bersih dan sehat, melakukan kegiatan olahraga yang teratur dan terukur, memelihara kebersihan badan yaitu kuku, rambut dan gigi, dan membuang sampah pada tempatnya (Syalwa Anggun Indiani, 2023).

Peserta didik merupakan sasaran yang paling tepat dalam konteks perubahan perilaku, pengetahuan dan kebiasaan berperilaku hidup sehat (Hamidah, 2021). Peserta didik merupakan usia yang rawan akan masalah kesehatan sehingga bisa berpengaruh pada proses, perkembangan serta prestasi belajar peserta didik (Hamidah, 2021). Masalah kesehatan yang sering timbul pada usia anak sekolah yaitu gangguan perilaku, gangguan perkembangan fisiologis hingga gangguan dalam belajar dan juga masalah kesehatan umum (Mustikawati, 2017).

Oleh karena itu, senada dengan pendapat para ahli dan latar belakang yang ada maka sosialisasi mengenai penerapan PHBS kepada peserta didik sangat penting dilakukan demi meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa agar dapat melakukan PHBS di lingkungannya (Rahman, 2018). Sosialisasi ini dilakukan kepada peserta didik di Desa Masaran, Kecamatan Kapuas Tengah, Kabupaten Kapuas, Provinsi Kalimantan Tengah, yaitu kepada peserta didik SDN 1 Masaran dan SMPN 5 Kapuas Tengah.

## Metode

Kegiatan pengabdian berupa sosialisasi PHBS dilakukan oleh mahasiswa KKN Kelompok 110 Desa Masaran. Tema kegiatan pengabdian adalah PHBS sebagai salah satu program kerja bagi mahasiswa KKN. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan metode kualitatif dengan mengidentifikasi PHBS pada anak-anak didik sekolah SDN 1 Masaran dan SMPN 5 Kapuas Tengah. Mahasiswa sebagai narasumber mensosialisasikan cuci tangan langsung didemonstrasikan di anak-anak didik sekolah SDN 1 Masaran dan SMPN 5 Kapuas Tengah. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di lapangan sekolah. Sasaran Kegiatan pengabdian adalah seluruh siswa SMP dan SD Desa Masaran yang beralamat di Desa Masaran Kecamatan Kapuas Tengah Kabupaten Kapuas Kota Palangka Raya. Mitra Program kerja dalam hal ini pihak sekolah SMPN 5 Kapuas Tengah dan pihak sekolah SDN 1 Masaran melalui ijin kepala sekolah.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan antara lain: (1) tahap persiapan, yaitu analisis keadaan, persiapan materi dan perencanaan kegiatan, Survey situasi sekolah dan melakukan koordinasi untuk menentukan pelaksanaan dan penyusun usulan untuk program kerja, (2) tahap pelaksanaan di SDN 1 Masaran dan SMPN 5 Masaran pada tanggal Jumat, 28 Juli 2023 melalui sosialisasi dan demonstrasi langsung PHBS. Lokasi kegiatan pengabdian KKN Mahasiswa UPR di Desa Masaran

tertera pada Gambar 1.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan sosialisasi PHBS dilakukan di dua sekolah yaitu SDN 1 Masaran dan SMPN 5 Kapuas Tengah. Peserta PHBS adalah seluruh siswa SDN 1 Masaran dan SMPN 5 Kapuas Tengah. Kegiatan sosialisasi PHBS berjalan dengan lancar dan baik, semua siswa antusias mengikuti kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat ini. Pelaksanaan kegiatan PHBS bagi anak pelajar ini mengacu pada 2 langkah yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.



**Gambar 1** Lokasi Desa Masaran, Kecamatan Kapuas Tengah  
(Sumber: *Google earth map*, 2023)

### *Tahap Persiapan*

Pada tahap persiapan terdapat hal-hal penting yang dapat dilakukan agar pelaksanaan kegiatan terlaksana dengan baik, sebagai berikut: (1) melakukan koordinasi kegiatan penyuluhan dengan pihak mitra sekolah SDN 1 Masaran dan SMPN 5 Kapuas Tengah ke masing-masing kepala sekolah, (2) mempersiapkan materi dan media sosialisasi berupa poster, sabun dan bak air untuk praktik cuci tangan, (3) mempersiapkan perlengkapan lain berupa pengeras suara (*loud speaker*), (4) menyusun daftar acara, Pembawa acara (*Master of Ceremony*), narasumber, demonstrator, dokumentasi serta pihak-pihak lain yang terlibat.



### **Tahap Pelaksanaan**

Pada tahap pelaksanaan yaitu kegiatan sosialisasi PHBS yang dilaksanakan pada hari jumat, 28 Juli 2023 pada pukul 07.30 – 08.30 WIB. Kegiatan sosialisasi PHBS diselenggarakan di SMPN 5 Kapuas Tengah dan Kepala sekolah SDN 1 Masaran dengan sasaran kegiatan, yakni seluruh peserta didik SDN 1 Masaran kelas 1-6, seluruh siswa SMPN 5 kelas 1-3. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi di lapangan sekolah SDN 1 Masaran dan 5 Kapuas Tengah seperti terlihat pada Gambar 2. Kegiatan sosialisasi yaitu perkenalan Mahasiswa KKN Kelompok 110 Desa Masaran, dilanjutkan pembukaan, perkenalan dan penjelasan pelaksanaan PHBS oleh Moderator. Kegiatan sosialisasi terbagi dua, yaitu kegiatan inti: paparan PHBS, diskusi dan tanya jawab. Kegiatan Pendukung yaitu demonstrasi langsung PHBS dan sesi foto Bersama. Setelah paparan sosialisasi ini disampaikan oleh mahasiswa KKN UPR ke anak-anak didik. Selanjutnya dilakukan penyerahan poster PHBS, sebagai media yang dapat diingat oleh anak-anak didik.



Gambar 2. Penyampaian Materi oleh Narasumber Mahasiswa KKN UPR Desa Masaran  
(Gambar: Dokumentasi Pribadi, 2023)

Penyampaian materi PHBS oleh Siti Fadillah Hasanah (mahasiswa KKN) dimulai dengan sosialisasi pengetahuan dasar kebersihan, pengertian PHBS, manfaat PHBS, Indikator PHBS di sekolah dan pelaksanaan PHBS seperti ditunjukkan pada Gambar 3. Mahasiswa-mahasiswa KKN mempraktikkan mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan toilet yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memelihara kebersihan badan yaitu kuku, rambut dan gigi, dan membuang sampah pada tempatnya dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab mengenai materi yang telah disampaikan.



**Gambar 3.** Demonstrasi cuci tangan dari mahasiswa  
(Gambar: Dokumentasi Pribadi, 2023)

Kegiatan demonstrasi mencuci tangan dengan baik menggunakan sabun yang diperagakan oleh mahasiswa-mahasiswa KKN UPR. Demonstrasi merujuk pada pedoman 8 langkah-langkah mencuci tangan dengan baik dan benar menurut *World Health Organisation / WHO* (WHO, 2009). Demonstrasi dari para demonstrator, dilanjutkan dengan praktik dari 4 orang siswa SD seperti tertera pada Gambar 4 untuk mencoba langsung bagaimana langkah mencuci tangan yang baik dan praktik dari 4 orang siswa SMPN-5 didampingi oleh para mahasiswa KKN seperti tertera pada Gambar 5.



**Gambar 4.** Praktik Cuci Tangan dengan Siswa SDN 1 Desa Masaran  
(Gambar: Dokumentasi Pribadi, 2023)



**Gambar 5.** Praktik Cuci Tangan dengan Siswa SMPN 5 Kapuas Tengah  
(Gambar: Dokumentasi Pribadi, 2023)

Kegiatan pendukung PHBS adalah sosialisasi melalui media cetak berupa poster bagaimana cara mencuci tangan. Setelah setiap kegiatan dilaksanakan Siswa-siswi SDN 1 Masaran dan SMPN 5 Kapuas Tengah, Guru-guru dan Kepala Sekolah serta mahasiswa KKN melakukan kegiatan dokumentasi foto bersama seperti pada Gambar 6.



**Gambar 5.** Penutup dan Foto Bersama Siswa SDN 1 Masaran dan SMPN 5  
Kapuas Tengah  
(Gambar: Dokumentasi Pribadi, 2023)

Setelah dilakukan penyuluhan PHBS di SMPN 5 Kapuas Tengah dan Sekolah SDN 1 Masaran ini, siswa-siswi mengetahui apa itu PHBS, apa saja indikator PHBS di sekolah yang ada di dalamnya, dan manfaat PHBS. Setelah mengikuti kegiatan ini, siswa-siswi tersebut menjadi lebih paham. Hal itu dibuktikan dengan kemampuan siswa-siswi tersebut dapat menjawab dengan benar dan aktif. Pada akhir kegiatan, para mahasiswa KKN UPR Desa Masaran dilakukan dengan pemasangan poster PHBS di beberapa tempat di depan kelas dalam lingkungan sekolah.



**Gambar 6.** Pemasangan Poster SDN 1 Masaran dan SMPN 5 Kapuas Tengah  
(Gambar: Dokumentasi Pribadi, 2023)

## Kesimpulan

Berdasarkan paparan kegiatan sosialisasi PHBS pada siswa-siswa didik di SDN 1 Masaran dan SMPN 5 Kapuas Tengah di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman dan pengetahuan dari siswa setelah mendapatkan sosialisasi penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Dari hasil ini diharapkan para siswa semakin peduli terhadap kebersihan diri dan lingkungan terutama di lingkungan sekolah dengan selalu mencuci tangan, mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan toilet yang bersih dan sehat, olahraga, memelihara kebersihan badan yaitu kuku, rambut dan gigi, dan membuang sampah pada tempatnya, serta mampu lebih peka dan tanggap jika di sekitarnya terdapat gejala-gejala gangguan kesehatan akibat PHBS.





## Pengakuan/Acknowledgements

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Palangka Raya yang memberikan ijin kepada mahasiswa untuk melaksanakan pengabdian di Desa Masaran. Terimakasih kepada Kepala Desa Masaran, Kecamatan Kapuas Tengah, Kabupaten Kapuas sebagai lokasi KKN Universitas Palangka Raya Kelompok 110 Tahun 2023. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah SMPN 5 Kapuas Tengah dan Kepala Sekolah SDN 1 Masaran beserta guru, staf dan siswa yang telah memberikan waktu dan kesempatan bagi kami untuk melakukan kegiatan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

## Daftar Pustaka

- Endah Nurmahmudah, T Puspitasari, I T Agustin. 2017. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah. *Jurnal Abdimas Umtas*. 1 (2): 46-52.
- Hamidah, N. T W Garib, D A Nindito, M Santoso. 2021. Installation Assistance Repeated Processing Technology Septictank (RPS) in Pahandut Seberang Village, Palangka Raya City. *IOP Conf. Series: Earth and Environmental Science*. 832 (012056): 1-10.
- Hamidah, N., Frieda, D A Nindito, M Santoso. 2023. Partisipasi Masyarakat di Kelurahan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya dalam Pelatihan Program Green Kampung. *Diteksi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Teknik Universitas Palangka Raya*. 1 (2): 96-105.
- Hamidah, N., I Sangalang, A Rosalia, Yunitha, E S Rahayu. 2023. Pengabdian Arsitektur ke Betang Toyoi di Desa Tumbang Malahoi, Kabupaten Gunung Mas. *Diteksi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Teknik Universitas Palangka Raya*. 1(1): 9-15.
- Hamidah, N. 2020. Partisipasi Masyarakat Dalam Perencanaan Ruang Terbuka Hijau di Kelurahan Bukit Tunggal Kota Palangka Raya. *Dinamika Jurnal, Jurnal Pengabdian Masyarakat. UNSOED 2*, (1): 8-18.
- Lubis, Z. S. 2019. Pengaruh penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak tentang PHBS. 3 (2252): 58-66.
- Mustikawati, I. S. 2017. Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Studi Kualitatif pada Ibu-Ibu di Kampung Nelayan Muara Angke Jakarta Utara; Studi Kualitatif. *ARKESMAS*. 2(1): 115-125
- Nova Muhani, CA Febriani, DE Yanti, A Rahmah, E Rafika, FA Sari, GG Yusuf 2022.



Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah di SDN 01 Langkapura. *Jurnal Loyalitas Sosial* 4 (1): 27-38.

Rahman, H., & Patilaiya, H. La. 2018. Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat. *PPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 2(2): 1-7.

P Simbolon, N Simbolon, M Siringo-ringo. 2018. Penerapan UKS dengan PHBS di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*. 17(1): 16-25.

Syalwa Anggun Indiani, A P Putri Rahmawati, Dhita Sukma Anggraeni, Fitriyanti, Rosandra Firdi Silviana. 2023. Edukasi Enam Langkah Mencuci Tangan Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*. 1(1): 7-11.

Wibisana, M. I. (2020). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Desa Wonosalam Demak. *Jurnal JDC*. 5(1): 1-7.

WHO. 2009. *Guidelines on Hand Hygiene in Healthcare*. Geneva: WHO.