



# Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Untuk Mewujudkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini

Ana Utami Zainal<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Jalan Limau II 12210

\*Email koresponden: [anautamizainal@uhamka.ac.id](mailto:anautamizainal@uhamka.ac.id)

## ARTICLE INFO

### Article history

Received: 17 Des 2019

Accepted: 25 Mar 2021

Published: 23 Apr 2021

### Kata kunci:

Cuci tangan  
PHBS  
Sekolah

### Keyword:

PHBS  
School  
Washing hand

## ABSTRAK

**Background:** Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang termasuk di sekolah. SD Negeri Pekayon 18 Jakarta Timur pada saat dilakukan observasi, pada siswa-siswa di sana masih terlihat kurangnya keterlibatan siswa SD Negeri Pekayon 18 Jakarta Timur dalam melakukan cuci tangan dengan baik dan benar menggunakan sabun walaupun sudah tersedia wastafel di dalam kelas dan depan sekolah. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman dan wawasan, meningkatkan kesadaran, dan adanya perubahan perilaku yang lebih baik pada anak-anak sekolah tentang pentingnya hidup bersih dan sehat khususnya langkah cuci tangan pakai sabun dengan benar. **Metode:** Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan cara sosialisasi (ceramah), pemutaran video dan praktik cuci tangan. **Hasil:** Hasil pre-post-test menunjukkan ada peningkatan dari skor sebelum penyuluhan (5,50) dengan skor sesudah penyuluhan (5,67). Hasil uji paired sampel T test menunjukkan ada hubungan antara pemberian intervensi penyuluhan PHBS dengan kenaikan skor pengetahuan ( $P$ value < 0,05). **Kesimpulan:** Kegiatan penyuluhan telah meningkatkan pengetahuan PHBS

## ABSTRACT

**Background:** Clean and healthy life behavior (PHBS) is a step that must be taken to achieve optimal health status for everyone including at school. At the time of observation, the students there still saw a lack of involvement of students of Pekayon 18 Elementary School in East Jakarta in doing hand washing properly and using soap even though there was already a sink in the classroom and in front of the school. The purpose of this activity is to increase understanding and insight, increase awareness, and have better behavioral changes in school children about the importance of a clean and healthy life, especially the steps to wash hands with soap properly. **Method:** The method of implementing this activity is carried out by means of socialization, video screenings and hand washing practices. **Result:** The pre-post-test results showed an increase in scores before counseling (5.50) with scores after counseling (5.67). The paired sample T test results showed there was a relationship between the provision of PHBS counseling interventions and the increase in knowledge scores ( $P$ Value <0.05). **Conclusion:** Extension activities have increased PHBS knowledge.



© 2021 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

## PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk

meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku (Raharjo, Ahmad Sigit., Indarjo, 2014). (Mundiatur & Daryanto, 2018) Pendekatan yang dilakukan untuk mengenalkan program PHBS yaitu melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*), dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*). Pendekatan ini dilakukan sebagai suatu upaya guna membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri sehingga masyarakat sadar dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan (Maryunani, 2013).

Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang (Depkes RI, 2008). Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat (Sumijatun, 2005). Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri (Kementrian Kesehatan RI, 2010). Upaya ini adalah untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif (Nugraheni et al., 2010). Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama-sama saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya keluarga sehingga pembangunan kesehatan dapat tercapai maksimal (Listiadesti et al., 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Sejak Dini pelaksanaannya difokuskan pada sasaran anak-anak SD Negeri Pekayon 18 Jakarta Timur. Pemilihan lokasi pengabdian masyarakat di Jakarta Timur, khususnya di sekolah dasar ini didasarkan atas beberapa pertimbangan diantaranya adalah umumnya masih rendahnya kesadaran siswa SD terkait pemahaman PHBS, masih kurangnya sosialisasi mengenai pentingnya PHBS (Soemirat, 2004), serta masih rendahnya kesadaran sebagian kecil pelajar untuk berperilaku hidup bersih dan sehat didukung dengan pola hidup keluarga atau masyarakat (Khoiruddin et al., 2015) yang berdampak pada penurunan kualitas lingkungan tempat tinggal, dan kurangnya kepedulian masyarakat dan pengambil kebijakan terhadap program-program yang bersifat preventif dan promotif (pencegahan dan promosi) (Saputri et al., 2019).

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Sejak Dini, diberikan pada anak-anak SD kelas 4. Anak-anak diberikan wawasan, pengetahuan dan ilmu terkait PHBS dan pentingnya serta manfaat dari penerapan PHBS sejak dini khususnya langkah cuci tangan dengan benar (Notoatmodjo, 2012). Tujuan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman dan wawasan siswa tentang pentingnya hidup bersih dan sehat, meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku yang lebih baik pada siswa dalam PHBS khususnya langkah cuci tangan pakai sabun.

## MASALAH

SD Negeri Pekayon 18 Jakarta Timur pada saat dilakukan observasi, pada siswa-siswa di sana masih terlihat kurangnya keterlibatan siswa SD Negeri Pekayon 18 Jakarta Timur dalam melakukan cuci tangan dengan baik dan benar menggunakan sabun walaupun sudah tersedia wastafel di dalam kelas dan depan sekolah. Selain itu juga karena kurangnya pengetahuan para siswa tentang pentingnya memilih jajanan yang baik dan sehat serta konsumsi makanan harian dengan gizi seimbang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala sekolah dan beberapa wali kelas dapat disimpulkan bahwa masalah yang masih menjadi fokus dalam mensukseskan program kesehatan siswa untuk meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di kawasan SD tersebut adalah masih rendahnya partisipasi para siswa dalam cuci tangan sebelum makan dan setelah

buang air di toilet serta kurangnya pengetahuan para siswa dalam memilih jajanan sehat dan konsumsi makanan bergizi.

Objek kegiatan ini adalah pihak sekolah dan siswa kelas 4 SDN Pekayon 18 Jakarta Timur. Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman dan wawasan, meningkatkan kesadaran, dan adanya perubahan perilaku yang lebih baik pada anak-anak sekolah tentang pentingnya hidup bersih dan sehat khususnya langkah cuci tangan pakai sabun dengan benar.

## METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat adalah penyuluhan, diskusi dan ceramah kepada siswa mengenai definisi, manfaat, dan indikator PHBS di sekolah serta 6 langkah cuci tangan (Iskandar. et al., 2014). Diskusi dilakukan bersama pihak sekolah yaitu kepala sekolah dan guru terkait pemahaman dan pelaksanaan kegiatan PHBS di lingkungan sekolah serta kebijakan terkait PHBS. Kemudian dilanjutkan dengan praktik cuci tangan pakai sabun (Lubis et al., 2013).

Adapun tahapan kegiatan ini adalah:

1. Tahap pertama dilakukan diskusi bersama kepala sekolah dan guru terkait pemahaman dan bentuk kegiatan PHBS di lingkungan sekolah serta kebijakan terkait PHBS
2. Tahap kedua : pengisian kuesioner dilakukan dengan membagikan formulir pre-test kepada siswa yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan siswa sebelum intervensi/edukasi
3. Tahap ketiga: Ceramah dimana penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, penyajian materi dalam bentuk *power point presentation* dan video tentang PHBS
4. Tahap keempat: praktik cara cuci tangan dengan sabun oleh seluruh siswa secara langsung di wastafel sekolah
5. Tahap kelima: di akhir kegiatan dilaksanakan post-test, games dan kuis tentang materi yang disampaikan saat penyuluhan serta evaluasi kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dengan tema "*Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk mewujudkan gaya hidup sehat sejak dini*" dilaksanakan di SDN Pekayon 18 Jakarta Timur. Fokus PHBS dalam kegiatan ini adalah langkah cuci tangan pakai sabun sesuai dengan permasalahan di lokasi. Peserta dalam kegiatan ini adalah 64 siswa kelas 4. Kegiatan dilakukan dalam bentuk diskusi, sosialisasi, tanya jawab dan praktik.

Tim pelaksana melakukan diskusi dengan pihak sekolah terkait pemahaman dan pelaksanaan kegiatan PHBS di lingkungan sekolah. Salah satu program dari pihak sekolah adalah menciptakan lingkungan sekolah yang hijau, bersih, rapi dan sehat (Dwi Jayanti, 2011). Hal ini kemudian sangat mendukung program sekolah dan direspon dengan baik oleh Kepala sekolah. Untuk fasilitas penunjang (seperti wastafel) telah terpenuhi dan berada di lokasi strategis yaitu depan kelas, toilet dan kantin sekolah. Namun, siswa masih belum terbiasa dalam melakukan cuci tangan setelah beraktivitas sehingga wastafel jarang dipakai. Selain itu, ketersediaan sabun cuci tangan di setiap wastafel tidak terpenuhi (hanya 1 wastafel). Melalui kegiatan ini diharapkan peningkatan kualitas pendidikan dan penerapan PHBS terkhusus mengenai pembiasaan cuci tangan kepada siswa bisa tercapai (Dewi et al., 2019).

Pada tahap sosialisasi, peserta yang hadir mencapai 85 persen dari target peserta. Presentasi materi dalam bentuk power point dan penyajian video terkait PHBS dan cuci tangan. Sosialisasi diikuti dengan antusias oleh semua peserta dimana beberapa peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan. Peserta yang aktif diberikan bingkisan oleh panitia. Selain materi yang disampaikan secara langsung, tim pelaksana juga memberikan poster terkait PHBS dan langkah

cuci tangan pakai sabun serta fasilitas pendukung praktik PHBS yaitu sabun dan sikat gigi untuk masing-masing peserta.



Gambar 1. Pembukaan dan Penyerahan Poster bersama Kepala Sekolah, Panitia Pelaksana, Guru SDN Pekayon 18 Jakarta Timur



Gambar 2. Sosialisasi dan Tanya Jawab kepada Siswa kelas 4 SDN Pekayon 18 Jakarta Timur



Gambar 3. Praktik 6 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun

Pre-test dan post-test juga dilaksanakan untuk melihat perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah sosialisasi. Berikut hasil pre dan post test yang telah diolah.

Tabel 1. Hasil uji dependen sampel T test berdasarkan skor pengetahuan dengan pemberian penyuluhan PHBS

Skor Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi	<i>Pvalue T Test</i>
Sebelum penyuluhan	5,50	0,800	0,032
Sesudah penyuluhan	5,67	0,543	

Tabel 1. menunjukkan ada peningkatan dari skor sebelum penyuluhan (5,50) dengan skor sesudah penyuluhan (5,67). Hasil uji paired sampel T test menunjukkan ada hubungan antara

pemberian intervensi penyuluhan PHBS dengan kenaikan skor pengetahuan ( $Pvalue < 0,05$ ). Peningkatan pemahaman dan wawasan siswa terhadap pentingnya hidup bersih dan sehat terutama pada pengetahuan langkah cuci tangan menggunakan sabun. Dimana pada *pre-test* terdapat 81% yang menjawab benar dan *post-test* meningkat menjadi 100% yang menjawab benar pada pertanyaan langkah cuci tangan. Hal ini juga dapat terlihat dari sikap siswa yang sebagian besar telah mengetahui langkah cuci tangan dan dipraktikkan secara langsung.

## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan pengadaan poster serta sarana pendukung praktik PHBS dan cuci tangan telah dilaksanakan dan mendapat dukungan dari pimpinan sekolah SDN Pekayon 18. Peningkatan pengetahuan PHBS telah tercapai yang ditunjukkan dari skor sebelum penyuluhan (5,50) dengan skor sesudah penyuluhan (5,67) pada siswa kelas 4 SDN Pekayon 18. Selain itu, terdapat peningkatan keterampilan cuci tangan pakai sabun pada siswa kelas 4 SDN Pekayon 18. Selanjutnya, kegiatan ini perlu dilaksanakan secara bertahap dengan indikator PHBS di sekolah lainnya dengan menggunakan metode yang berbeda-beda.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UHAMKA sebagai lembaga sumber dana kegiatan ini. Terima kasih juga kepada seluruh pihak di SDN Pekayon 18 Jakarta Timur serta seluruh pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI, D. K. R. I. (2008). *Panduan Manajemen PHBS Menuju Kabupaten/Kota Sehat*. Depkes RI.
- Dewi, N. W. Y. A., Kusumaningsih, F. S., & Suntari, N. L. P. Y. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Puzzle Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Anak Pra Sekolah. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 7(1), 13–20.
- Dwi Jayanti, L. (2011). (2011). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Serta Perilaku Gizi Seimbang Ibu Kaitannya dengan Status Gizi Dan Kesehatan Balita Di Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 6(3), 192-199.
- Iskandar., Heru., Suhadi., & Maryati. (2014). Pengaruh Modelling Media Video Cuci Tangan Terhadap Kemampuan Cuci Tangan Pada Siswa Kelas 4 di SD Wonosari 02 Mangkang Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kebidanan (JKK)*.
- Kementrian Kesehatan RI, K. R. (2010). *Pemberdayaan Masyarakat dan Promosi Kesehatan untuk Hidup Sehat*. Kemenkes RI.
- Khoiruddin, Kirnantoro, & Sutanta. (2015). Tingkat Pengetahuan Berhubungan dengan Sikap Cuci Tangan Bersih Pakai Sabun Sebelum dan Setelah Makan pada Siswa SDN Ngebel Tamantirta, Kasihan, Bantul Yogyakarta. *JNKI*, 3(3), 176–180.
- Listiadesti, A. U., Noer, S. M., & Maifita, Y. (2020). Efektivitas Media Vidio Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun pada Anak sekolah: A Literatur Review. *Jurnal Menara Medika*, 3(1).
- Lubis, Z. S. A., Lubis, N. L., & Syahrial, E. S. (2013). Pengaruh Penyuluhan Dengan Metode Ceramah dan Diskusi Terhadap Peningkatan Pengetetahuan Dan Sikap Anak Tentang PHBS di Sekolah Dasar Negeri 065014 Kelurahan Namogajah Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2013. *Media Neliti*.
- Maryunani, A. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Trans Info Media.
- Mundiatur, & Daryanto. (2018). *Sanitasi Lingkungan (Pendidikan Lingkungan Hidup)*. Penerbit Gava Media.

- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Nugraheni, H., Widjanarko, B., & Cahyo, K. (2010). Praktek Cuci Tangan Pakai Sabun di Sekolah pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Semarang. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(2).
- Raharjo, Ahmad Sigit., Indarjo, S. (2014). Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, dan Ketersediaan Fasilitas Di Sekolah Dalam Penerapan PHBS Membuang Sampah Pada Tempatnya (Studi di Sekolah Dasar Negeri Banjarsari 02 Kecamatan Gabus Kabupaten Pati). *Unnes Journal of Public Health*, 3(1).
- Saputri, Achsanti, A., & Suryati. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Audio-Visual Terhadap Pengetahuan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTSP) Pada Anak Kelas IV Di MI Jamilurrahman Bantul. *Jurnal Medika Respati*, 14(3).
- Soemirat, J. (2004). *Kesehatan Lingkungan*. Gadjah Mada University Press.
- Sumijatun, et al. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Komunita*. EGC.