

PENYULUHAN PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SD NEGERI 4 KRONGGEN MELALUI PROGRAM KKN

Nanda Rizky Novita Febriana^{1*}, Noor Alis Setiyadi²

¹Ilmu Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email: j310220163@student.ums.ac.id

Abstrak

Di SD Negeri 4 Kronggen masih ditemukan rendahnya pemahaman siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terkait penerapan PHBS melalui penyuluhan interaktif. Metode yang digunakan meliputi senam sehat, penyampaian materi, penayangan video edukasi, demonstrasi cuci tangan, tanya jawab, dan mewarnai bertema PHBS. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan praktik cuci tangan yang benar. Program ini memberikan dampak positif terhadap kesadaran siswa untuk menerapkan PHBS di sekolah maupun rumah.

Kata Kunci: PHBS; penyuluhan kesehatan; sekolah dasar; cuci tangan; edukasi kesehatan

Abstrak

Students at SD Negeri 4 Kronggen showed limited awareness regarding Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). This community service activity aimed to improve students' knowledge through interactive health education. Activities included healthy exercise, educational sessions, handwashing demonstrations, question-and-answer sessions, and coloring activities. The program improved students' understanding and awareness of healthy behaviors both at school and at home.

Keywords: PHBS; health education; elementary school; handwashing; healthy behavior

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah kebiasaan hidup yang dilakukan secara sadar untuk menjaga kesehatan diri sendiri, keluarga, dan lingkungan. Kebiasaan ini terbentuk dari pengetahuan yang diperoleh melalui pembelajaran sehingga seseorang mampu menjaga kesehatannya secara mandiri. Selain itu, PHBS juga mendorong masyarakat untuk ikut berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang sehat (1).

Masa sekolah dasar merupakan periode penting untuk menanamkan nilai-nilai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pengetahuan dan sikap merupakan faktor penting yang memengaruhi keberhasilan penerapan PHBS pada siswa sekolah dasar. Semakin baik pengetahuan dan sikap siswa terhadap kesehatan, semakin baik pula praktik PHBS yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari (2).

Pada tahap ini, anak-anak memiliki potensi besar untuk menjadi agen perubahan dalam mempromosikan PHBS di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat, sehingga dapat tercipta sumber daya manusia yang berkualitas di masa depan. Anak usia sekolah juga merupakan generasi penerus bangsa dengan jumlah yang cukup besar, yaitu sekitar 20% dari total penduduk Indonesia. Kelompok ini menjadi investasi penting bagi bangsa, namun juga tergolong rentan karena berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan (3).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Pasal 79 Ayat (1) tentang Kesehatan, disebutkan bahwa kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menjalani hidup sehat di lingkungan yang sehat. Dengan demikian, peserta didik dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara optimal sehingga

mampu menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Kesehatan juga merupakan syarat penting agar kehidupan menjadi lebih bermakna, sejahtera, dan bahagia. Oleh karena itu, kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan perlu ditanamkan sejak dini kepada anak-anak sekolah (4).

METODE PELAKSANAAN PENYULUHAN

Metode Pelaksanaan Penyuluhan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SD Negeri 4 Kronggen dengan sasaran siswa sekolah dasar. Berdasarkan hasil observasi awal dan koordinasi dengan pihak sekolah, ditemukan permasalahan berupa masih rendahnya pemahaman siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), terutama terkait kebiasaan mencuci tangan yang benar, menjaga kebersihan diri, dan menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, tim pengabdian menawarkan solusi berupa penyuluhan kesehatan tentang PHBS menggunakan metode edukasi interaktif yang melibatkan partisipasi aktif siswa. Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan keberlanjutan program.

Tahapan Pelaksanaan Penyuluhan

Tahapan pelaksanaan penyuluhan berdasarkan metode pelaksanaan penyuluhan diatas secara detail dijelaskan sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama kepala sekolah dan guru untuk menentukan waktu, tempat, serta sasaran kegiatan. Selanjutnya dilakukan penyusunan

materi penyuluhan, pembuatan media edukasi berupa poster dan video animasi PHBS,

penyusunan susunan acara, serta penyusunan instrumen evaluasi berupa pertanyaan yang digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah kegiatan.

Target luaran pada tahap ini adalah tersusunnya materi penyuluhan, media edukasi, instrumen evaluasi, serta jadwal pelaksanaan kegiatan yang telah disepakati bersama pihak sekolah.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui solusi berupa penyuluhan kesehatan dengan beberapa metode pelaksanaan sebagai berikut.

a. Metode Penyuluhan (Ceramah Interaktif)

Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah interaktif menggunakan media poster dan presentasi. Materi yang diberikan meliputi pengertian PHBS, manfaat PHBS, pentingnya menjaga kebersihan diri, menjaga kebersihan lingkungan sekolah, serta penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Selama kegiatan berlangsung, siswa diberikan kesempatan untuk berinteraksi dan menjawab pertanyaan yang diberikan pemateri.

Target luaran dari metode ini adalah meningkatnya pengetahuan siswa mengenai konsep dan penerapan PHBS di sekolah maupun di rumah.

b. Metode Edukasi Audiovisual

Metode edukasi audiovisual dilakukan melalui penayangan video animasi mengenai PHBS dan video langkah-langkah mencuci tangan yang benar sesuai standar WHO. Penggunaan media audiovisual bertujuan meningkatkan pemahaman siswa melalui penyajian materi yang menarik dan mudah dipahami.

Target luaran dari metode ini adalah meningkatnya pemahaman siswa mengenai pentingnya PHBS dan tata cara mencuci tangan yang benar.

c. Metode Demonstrasi dan Praktik Langsung

Demonstrasi dilakukan dengan memperagakan enam langkah mencuci tangan yang benar sesuai standar WHO. Setelah demonstrasi, siswa diminta mempraktikkan kembali langkah-langkah tersebut secara mandiri dengan pendampingan dari tim pelaksana. Target luaran dari metode ini adalah meningkatnya keterampilan siswa dalam melakukan praktik cuci tangan yang benar sebagai bagian dari penerapan PHBS.

d. Metode Diskusi dan Tanya Jawab

Metode diskusi dilakukan melalui sesi tanya jawab setelah penyampaian materi dan demonstrasi. Siswa diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan maupun menjawab pertanyaan yang diberikan pemateri terkait materi PHBS yang telah disampaikan. Target luaran dari metode ini adalah meningkatnya pemahaman siswa serta kemampuan siswa dalam menjelaskan kembali materi PHBS yang telah diterima.

e. Metode Pembelajaran Kreatif

Metode pembelajaran kreatif dilakukan melalui kegiatan mewarnai gambar bertema PHBS. Kegiatan ini bertujuan memperkuat pemahaman siswa terhadap materi yang telah diberikan melalui media yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah. Target luaran dari metode ini adalah meningkatnya daya ingat dan pemahaman siswa terhadap pesan-pesan kesehatan yang terkandung dalam materi PHBS.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi langsung dan pemberian pertanyaan kepada siswa setelah kegiatan berlangsung.

Evaluasi bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa mengenai PHBS, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, serta langkah-langkah mencuci tangan yang benar. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai keberhasilan

pelaksanaan program pengabdian. Target luaran pada tahap ini adalah diperolehnya gambaran peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai PHBS setelah mengikuti kegiatan penyuluhan.

4. Tahap Keberlanjutan Program

Sebagai upaya keberlanjutan program, pihak sekolah didorong untuk mengintegrasikan materi PHBS ke dalam kegiatan pembelajaran dan pembiasaan sehari-hari di lingkungan sekolah. Guru diharapkan melakukan pemantauan secara berkala terhadap penerapan PHBS oleh siswa agar perilaku hidup bersih dan sehat dapat menjadi kebiasaan yang berkelanjutan. Target luaran pada tahap ini adalah terciptanya budaya hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah yang dapat dipertahankan secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan PHBS yang dilaksanakan di SD Negeri 4 Kronggen berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari siswa maupun guru pendamping. Seluruh siswa mengikuti kegiatan dengan antusias mulai dari senam sehat, pemaparan materi, penayangan video edukasi, sesi tanya jawab, hingga kegiatan mewarnai yang bertema PHBS.

Hasil evaluasi dari sesi tanya jawab menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Sebagian besar siswa mampu menjawab pertanyaan yang diberikan pemateri dengan benar, terutama terkait cara mencuci tangan yang benar dan pentingnya menjaga kebersihan diri. Guru juga menyampaikan bahwa kegiatan

ini bermanfaat karena dapat menumbuhkan kesadaran siswa dalam menerapkan PHBS di sekolah maupun di rumah.

Kegiatan penyuluhan PHBS di SD Negeri 4 Kronggen dilaksanakan melalui beberapa tahapan sesuai metode yang telah direncanakan. Secara umum, kegiatan berjalan dengan lancar, meskipun ditemukan beberapa kesulitan dalam pelaksanaannya.

1. Senam Sehat



Gambar 1. Senam PHBS bersama siswa

Kebiasaan berolahraga dan melakukan aktivitas fisik perlu ditanamkan sejak usia dini karena memberikan banyak manfaat bagi anak. Aktivitas ini tidak hanya membantu menguatkan otot tubuh, tetapi juga melatih keterampilan motorik. Dengan kemampuan motorik yang baik, anak akan menjadi lebih terampil dan kreatif dalam menjalankan berbagai kegiatan di sekolah (5).

Masa usia sekolah merupakan waktu yang tepat untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat. Apabila anak dibiasakan menjalani pola hidup sehat sejak dini, kebiasaan tersebut berpotensi terus terbawa hingga dewasa. Selain peran pengasuhan orang tua, sekolah juga

Senam sehat berhasil meningkatkan antusiasme siswa dan menjadi pembuka yang efektif untuk kegiatan penyuluhan. Namun, terdapat kesulitan dalam menjaga kerapian barisan dan koordinasi gerakan karena siswa masih cenderung bermain dan bercanda selama senam. Hal ini memerlukan pendampingan guru untuk mengatur jalannya kegiatan.

memegang peranan penting dalam membentuk perilaku dan karakter anak (5).

2. Pemaparan Materi PHBS

Penyampaian materi dengan metode ceramah interaktif membantu siswa memahami konsep PHBS, terutama terkait menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Kendala yang dihadapi adalah sulitnya mempertahankan fokus siswa dalam waktu yang lama. Sebagian siswa mudah teralihkan perhatiannya sehingga pemateri harus menggunakan bahasa yang sederhana, memberikan contoh konkret, serta melibatkan siswa secara aktif agar tetap tertarik.



Gambar 2. Pemaparan materi terkait PHBS

Memberikan pengetahuan tentang PHBS kepada anak sekolah sangat penting untuk mengubah perilaku yang kurang sehat menjadi perilaku yang lebih sehat, sejalan dengan konsep perilaku yang dikemukakan oleh Becker. Becker menjelaskan bahwa perilaku sehat terbentuk melalui tiga tahap, yaitu: (1) pemahaman mengenai kesehatan (*health knowledge*), (2) sikap positif dalam merespons upaya kesehatan (*health attitude*), dan (3) penerapan atau tindakan nyata terkait kesehatan (*health practice*) (6). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. Melalui penyampaian informasi yang terstruktur, siswa menjadi lebih

memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sebagai upaya pencegahan penyakit (7).

3. Penayangan Video Edukasi dan Demonstrasi Cuci Tangan

Penayangan video animasi dan demonstrasi menjadi metode yang disukai siswa. Namun, beberapa siswa terlihat lebih fokus pada tontonan dibandingkan memperhatikan isi materi yang disampaikan. Selain itu, saat demonstrasi cuci tangan, terdapat kesulitan dalam memastikan semua siswa melakukan langkah-langkah dengan benar karena jumlah peserta yang banyak dan keterbatasan waktu



Gambar 3. Penayangan Video Edukasi

Penggunaan media edukasi berbasis video saat ini menjadi salah satu metode unggulan dalam menyampaikan informasi. Kehadiran efek visual membuat video edukasi menjadi lebih menarik dan interaktif, sehingga dapat meningkatkan minat belajar siswa. Oleh karena itu, pemanfaatan media ini dinilai efektif dalam membantu siswa memahami materi yang disampaikan oleh pemateri dengan lebih baik (8). Penggunaan media edukasi yang menarik dan mudah dipahami juga terbukti membantu siswa mengingat materi kesehatan dengan lebih baik. Kombinasi antara penyampaian materi dan media visual dapat meningkatkan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran Kesehatan (9).

Setelah diberikan edukasi siswa menjadi lebih memahami pentingnya mencuci tangan serta mengetahui tata cara yang benar dalam melakukannya. Pengetahuan ini menjadi wawasan baru bagi mereka. Anak-anak usia

dini, baik pada jenjang TK maupun SD/MI, merupakan sasaran utama dalam penerapan perilaku hidup sehat. Hal ini disebabkan karena pada usia tersebut anak masih berada dalam masa eksplorasi, bermain, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar (10). Kondisi ini sering membuat mereka kurang memperhatikan kebersihan, termasuk kebiasaan mencuci tangan, sehingga rentan terserang penyakit. Oleh karena itu, pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini perlu terus diperhatikan.

4. Sesi Tanya jawab

Sesi tanya jawab bertujuan mengukur pemahaman siswa terhadap materi. Kendala yang muncul adalah sebagian siswa merasa malu atau ragu untuk bertanya, sehingga interaksi awal berjalan lambat. Pemateri harus memancing siswa dengan pertanyaan sederhana dan memberikan apresiasi agar mereka lebih percaya diri dalam berpartisipasi.



Gambar 4. Sesi tanya jawab dengan siswa

5. Kegiatan Mewarnai Bertema PHBS

Kegiatan mewarnai menjadi penutup yang menyenangkan dan membantu siswa

mengingat pesan kesehatan yang telah diberikan. Namun, kesulitannya terletak pada perbedaan kemampuan mewarnai antar siswa,

yang menyebabkan waktu penyelesaian berbeda-beda. Pemateri harus memberikan pengaturan waktu yang jelas dan bantuan bagi

siswa yang mengalami kesulitan agar kegiatan tetap berjalan sesuai jadwal.



Gambar 5. Kegiatan mewarnai dengan tema PHBS

Kegiatan penyuluhan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 4 Kronggen berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terkait perilaku hidup sehat, khususnya kebiasaan mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan diri, dan lingkungan sekitar. Metode edukasi interaktif yang memadukan senam sehat, pemaparan materi, penayangan video edukasi, demonstrasi praktik, sesi tanya jawab, serta kegiatan mewarnai terbukti efektif dalam menarik perhatian dan meningkatkan partisipasi siswa. Meskipun terdapat beberapa kendala, seperti kesulitan menjaga fokus siswa, koordinasi gerakan saat senam, dan keterbatasan waktu saat praktik, secara umum kegiatan berjalan lancar dan mendapat respon positif dari siswa maupun guru pendamping.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 4 Kronggen berhasil meningkatkan

pengetahuan dan kesadaran siswa terkait perilaku hidup sehat, khususnya kebiasaan mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan diri, dan lingkungan sekitar. Metode edukasi interaktif yang memadukan senam sehat, pemaparan materi, penayangan video edukasi, demonstrasi praktik, sesi tanya jawab, serta kegiatan mewarnai terbukti efektif dalam menarik perhatian dan meningkatkan partisipasi siswa. Meskipun terdapat beberapa kendala, seperti kesulitan menjaga fokus siswa, koordinasi gerakan saat senam, dan keterbatasan waktu saat praktik, secara umum kegiatan berjalan lancar dan mendapat respon positif dari siswa maupun guru pendamping.

SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar pihak sekolah dapat melaksanakan program serupa secara rutin sebagai upaya memperkuat pemahaman dan pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa. Gurudiharapkan dapat mengintegrasikan

materi PHBS ke dalam proses pembelajaran sehari-hari sehingga pesan kesehatan dapat terus tertanam. Pelaksana program perlu mempertimbangkan penggunaan metode yang lebih variatif, seperti permainan edukatif atau simulasi interaktif, untuk menjaga fokus dan antusiasme siswa selama kegiatan berlangsung. Selain itu, siswa diharapkan mampu menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat secara konsisten, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah, serta menjadi teladan bagi teman-temannya dalam menjaga kebersihan dan kesehatan. Keberhasilan program PHBS di sekolah tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan siswa, tetapi juga dukungan lingkungan sekolah melalui ketersediaan sarana kesehatan, peran guru, serta program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang berkelanjutan. Oleh karena itu, keterlibatan seluruh warga sekolah menjadi faktor penting dalam membentuk budaya hidup bersih dan sehat (11).

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan KKN Konversi. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Bapak Ulil Abshor selaku Kepala Sekolah SD Negeri 4 Kronggen atas izin, dukungan, dan kerja sama yang telah diberikan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh guru SD Negeri 4 Kronggen atas partisipasi aktif dan dukungan selama pelaksanaan kegiatan. Selain itu, apresiasi diberikan kepada seluruh siswa kelas I hingga kelas VI SD Negeri 4 Kronggen yang telah berpartisipasi secara aktif dalam setiap rangkaian kegiatan. Besar harapan penulis agar kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah serta menjadi amal jariyah bagi seluruh pihak yang telah berkontribusi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2011.
2. Nurhidayah I, Asifah L, Rosidin U. Pengetahuan, sikap dan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *Indones J Health Sci.* 2021;13(1):61-71. doi:10.32528/ijhs.v13i1.4864.
3. Akbar F, Adiningsih R, Islam F, Dn N. Perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sekolah dasar. *J Sanitasi Prof Indones.* 2023;4(1):44-53.
4. Ananda W, Yulianingsih NFA, DS YN. Analisis perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar. *J Pancar (Pendidik Anak Cerdas dan Pintar).* 2022;6(1):193-199.
5. Zahransy A, Ratnawati AS, Haris YF, Apriyanti D, Kurniawan N, Ardyanti D, et al. Senam sehat dan edukasi manfaat aktivitas fisik pada murid sekolah dasar. *SWARNA J Pengabdian Kepada Masyarakat.* 2024;3(2):240-247.
6. Sugiritama IW, Wiryawan IGNS, Ratnayanthi IGAD, Arijana IGKK, Linawati NM, Wahyuniari IAI. Pengembangan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah melalui metode penyuluhan. *Bul Udayana Mengabdi.* 2021;20(1):64-69.
7. Wilaga PA, Hamidah E, Abdillah H, Basri B. Pengaruh edukasi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar. *J Nurs Pract Educ.* 2024;5(1). doi:10.34305/jnpe.v5i1.1444.
8. Sutjipto SCAW, Wijoyo Y, Priyatni N. Pengembangan media edukasi berbasis video perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan penggunaan multivitamin untuk SMK kesehatan di Yogyakarta. *Maj Farmaseutik.* 2022;18(1):17-23.
9. Syarifuddin S, Khaedar M. Gambaran perilaku hidup bersih sehat siswa sekolah dasar. *J Pendidik Dan Konseling (JPDK).* 2022;4(4):6593-6603. doi:10.31004/jpdk.v4i4.7553.
10. Indiani SA, Rahmawati AP, Anggraeni DS, Fitriyanti F, Silviana RF. Edukasi enam langkah mencuci tangan sebagai upaya untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). *J Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Negeriku.* 2022;2(1):21-27.
11. Aminah S, Huliatusunisa Y, Magdalena I. Usaha kesehatan sekolah (UKS) untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa sekolah dasar. *J JKFT.* 2021;6(1). doi:10.31000/jkft.v6i1.5214.