

**PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) TATANAN
PENDIDIKAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 275 BANGERAN
DAN PEMASANGAN POSTER EDUKASI**

Risa Zusnita Fitri Anda¹, Yusriyahna Wamufiidah^{2*}, Nur Cahyadi³

^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Gresik

³Dosen Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah
Gresik

*Email: yusriyahnawamufiidah1@gmail.com

ABSTRAK

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap kebersihan dan kesehatan. Lokasi kegiatan penyuluhan ini dilakukan di UPT SD Negeri 275 Bangeran dengan 33 siswa menggunakan metode Emo-Demo, yang menggabungkan aspek emosional dan demonstrasi dalam penyampaian materi. Materi yang diberikan mencakup 10 indikator PHBS tatanan pendidikan, dengan fokus utama pada Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) sebagai salah satu langkah pencegahan penyakit. Selain penyuluhan, dilakukan pemasangan poster edukasi untuk memperkuat pesan kesehatan kepada siswa. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa, yang tercermin dari keaktifan mereka dalam mengikuti sesi demonstrasi dan diskusi. Dengan adanya edukasi ini, diharapkan siswa dapat menerapkan PHBS secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang bersih dan sehat.

Kata Kunci: PHBS, CTPS, Penyuluhan, Emo-Demo, Edukasi Kesehatan

ABSTRACT

The implementation of Clean and Healthy Living Behaviour (PHBS) in the school environment plays an important role in raising students' awareness of hygiene and health. This counselling activity was conducted at UPT SD Negeri 275 Bangeran with 33 students using the Emo-Demo method, which combines emotional aspects and demonstrations in the delivery of materials. The material provided covered 10 indicators of PHBS in educational settings, with a focus on handwashing with soap (CTPS) as one of the steps to prevent disease. In addition to counselling, educational posters were installed to reinforce health messages to students. The results of the activity showed an increase in students' understanding, which was reflected in their willingness to participate in the demonstration and discussion sessions. With this education, it is expected that students will be able to consistently apply PHBS in their daily lives, thus contributing to the creation of a clean and healthy school environment.

Keywords: PHBS, CTPS, Counselling, Emo-Demo, Health Education

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan merupakan upaya yang dilakukan seluruh wilayah Indonesia untuk meningkatkan kesadaran, keinginan, dan kemampuan setiap orang untuk hidup sehat. Hal ini merupakan investasi penting dalam pengembangan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomi (Rahim et al., 2024). Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan seseorang, namun lingkungan dan perilaku masyarakat mempunyai dampak yang paling besar. Intervensi melalui promosi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam berperilaku sehat (KEMENKES., 2022).

Periode tahun 2020–2024 merupakan hal yang sangat penting dan strategis untuk mencapai tujuan pembangunan yang tertuang dalam Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional (RPJPN) tahun 2005–2025 (KEMENKES., 2022). Di negara-negara dengan pendidikan menengah dan atas, Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024 akan berdampak pada pencapaian tujuan pembangunan RPJPN, seperti peningkatan pendapatan per kapita (KEMENKES., 2022). Pandemi COVID-19 tahun 2020 telah memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kehidupan masyarakat di seluruh dunia, khususnya di bidang medis (kesehatan). Oleh karena itu, untuk mencapai tujuan kesehatan nasional diperlukan kreativitas dan daya cipta. Untuk meningkatkan pemahaman, keinginan, dan kemampuan setiap warga negara dalam menjalani pola hidup sehat, maka pembangunan nasional memerlukan pembangunan kesehatan (Sukaris et al., 2023). Upaya ini sangat penting untuk mencapai kesehatan masyarakat terbaik dan mendorong pertumbuhan sumber daya manusia yang luar biasa. Dalam situasi ini, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menjadi sangat penting karena dapat membantu pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan (Hidayat et al., 2023).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah strategi berbasis kesadaran yang mengajarkan masyarakat, keluarga, kelompok, atau komunitas tentang bagaimana meningkatkan standar kesehatan masyarakat dan menjaga kesehatan mereka sendiri. PHBS menyoroti peran lembaga pendidikan dalam mencapai tujuan kesehatan masyarakat. Hal ini sebab sumber utama atau pertama yang mendorong perilaku hidup bersih dan sehat adalah sekolah (Nasution, 2020). Tujuan dari program PHBS di sekolah adalah untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan siswa, dosen, dan komunitas sekolah. Hal ini diprediksi dari pengetahuan, keinginan, dan kapasitas mahasiswa untuk terlibat dalam gerakan kesehatan masyarakat (Widiharti et al., 2018).

PHBS di sekolah merupakan upaya yang strategis untuk meningkatkan kesadaran, keinginan, dan kapasitas siswa, guru, dan warga sekolah lainnya untuk menerapkan praktik hidup bersih dan sehat guna menciptakan lingkungan belajar yang aman (Salim et al., 2019). Anak-anak usia sekolah dasar (SD) rentan terhadap sejumlah masalah kesehatan, namun mereka juga dapat diajarkan nilai-nilai PHBS sejak usia dini (Terok & Patandung, 2024; Rismayanthi & Wati, 2024). Perilaku baik ini diyakini akan dipertahankan sepanjang masa dewasa dan menjadi bagian dari cara hidup sehat.

UPT SD Negeri 275 Bangeran sebagai bagian dari komunitas Desa Bangeran, memiliki potensi untuk menjadi agen perubahan dalam mempromosikan PHBS. Melalui kegiatan KKN dengan fokus penyuluhan PHBS, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan praktik PHBS di kalangan siswa SD Bangeran. Kegiatan ini meliputi penyampaian materi tentang PHBS, demonstrasi praktik PHBS yang benar, serta

pembentukan kelompok siswa sebagai agen promosi PHBS di sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Untuk lebih memahami situasi kesehatan di lokasi KKN Desa Bangeran, mahasiswa melakukan survei mandiri, terjun ke lapangan, dan berbicara dengan bidan desa setempat. Hal ini memungkinkan mahasiswa KKN merancang program kerja yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

a. Perencanaan

Penulis memilih program yang menekankan pada pendidikan kesehatan siswa berdasarkan hasil survei dan konsultasi dengan bidan desa. Hal ini dilatarbelakangi oleh lingkungan pendidikan di Desa Bangeran yang masih kurang memiliki kesadaran dan kepedulian terhadap kebersihan lingkungan. Setelah perbincangan, penulis menyiapkan tema “Penyuluhan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Tatanan Pendidikan” serta menyiapkan penyajian materi *PowerPoint* yang paling mudah dipahami oleh siswa.

b. Perlengkapan

Untuk melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), mahasiswa mempersiapkan perlengkapan dan alat yang diperlukan, perlengkapan tersebut meliputi:

- Pengeras suara (*Sound system* dan mikrofon)
- Proyektor
- Laptop
- Kamera *handpone*
- *Souvenir*
- Poster

c. Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 01 Februari 2025 di UPT SD Negeri 275 Bangeran. Strategi pelaksanaan kegiatan edukasi ini adalah sebagai berikut:

1. Metode Emo-Demo diberikan kepada seluruh siswa UPT SD Negeri

275 Bangeran yang berjumlah 33 anak. Metode Emo-Demo merupakan pendekatan dari Emosional Demonstrasi dengan menggabungkan elemen emosional ke dalam demonstrasi praktis, metode Emo-Demo digunakan untuk membuat pembelajaran atau penyuluhan lebih menarik, dan efektif (Yusuf, 2022). Penyuluhan ini dilakukan dengan memberikan informasi secara verbal / ceramah untuk mendorong kepedulian terhadap materi yang disampaikan, menggunakan media visual yang mendukung berupa *powerpoint* dan melakukan demonstrasi praktik CTPS dengan diiringi lagu untuk meningkatkan semangat dan memudahkan siswa untuk mengingat langkah-langkah CTPS dengan benar.

2. Kuis dan diskusi

3. Pemasangan poster edukasi tentang PHBS di mading sekolah dan CTPS ditempat cuci tangan

Peningkatan pengetahuan siswa UPT SD Negeri 275 Bangeran terkait perilaku hidup bersih dan sehat yang ditentukan melalui kuis, serta meningkatnya kemandirian baik secara sukarela maupun berdasarkan penunjukan, menjadi penanda keberhasilan kegiatan tersebut. Guna meningkatkan capaian kegiatan kedepannya, evaluasi kegiatan dilakukan pada akhir kegiatan melalui diskusi dengan tim dan guru UPT SD Negeri 275 Bangeran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 33 peserta dari seluruh siswa UPT SD Negeri 275 Bangeran mengikuti sesi edukasi kesehatan dengan tema “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Pendidikan” pada tanggal 1 Februari 2025 dimulai pukul 08.00-09.00 WIB. Yusriyahna Wamufiidah dan Risa Zusnita Fitri Anda menggunakan teknik Emo-Demo dalam menyajikan materi. *PowerPoint* telah digunakan untuk menyingkat materi yang dirangkum sedemikian rupa sehingga memudahkan anak-anak untuk memahaminya. Materi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) meliputi:

1. Pengertian PBHS

Dalam rangka mensosialisasikan pola hidup sehat, siswa, pengajar, dan warga sekolah turut serta dalam kegiatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Selain meningkatkan proses belajar mengajar, PHBS di sekolah berupaya menciptakan suasana higienis dan aman.

2. 10 Indikator PHBS tatanan pendidikan

- Cuci Tangan Pakai Sabun dan Air Mengalir.

CTPS memiliki manfaat diantaranya adalah pencegahan Penyakit, pengurangan kuman, perlindungan kesehatan. Adapun 5 waktu mencuci tangan yaitu sebelum makan, setelah menggunakan toilet, setelah bermain/menyentuh hewan, setelah piket/membersihkan lingkungan, sebelum pulang. Adapun 6 langkah-langkah CTPS:

- Setelah membasuh dengan air, gosok telapak tangan dengan sabun.
- Gosok punggung tangan kanan & kiri.
- Gosok sela-sela jari.
- Membersihkan ujung jari (jari saling mengunci).
- Putar-putar ibu jari secara bergantian.
- Gosok kuku jari diatas telapak tangan kemudian bilas.

- Membuang Sampah pada Tempatnya.

Berdasarkan sifatnya, sampah dibedakan menjadi beberapa kategori, antara lain: Sampah organik adalah sampah yang dapat terurai secara alami dan berasal dari sisa-sisa makhluk hidup atau alam. Sampah anorganik Sampah yang berasal dari benda mati yang tidak dapat dikelola kembali secara sempurna. Limbah B3 didefinisikan sebagai limbah yang bersifat korosif, beracun, menular, mudah terbakar, mudah meledak, dan reaktif.

- Menimbang Berat Badan dan Tinggi Badan 6 Bulan Sekali. Hal itu dapat dilakukan di poskesdes/puskesmas.
- Memberantas Jentik Nyamuk.

Langkah- langkah memberantas nyamuk dengan 3M plus:

- Menguras: Menguras tempat penampungan air yang tidak digunakan, seperti tempat penampungan air minum, bak mandi, dan ember.
- Menutup: Menutup rapat tempat-tempat penampungan air yang digunakan sehari-hari, seperti drum, kendi, dan toren air.
- Mendaur ulang: Kumpulkan, manfaatkan, atau buang bahan-bahan bekas yang mampu menampung air hujan, seperti ban, kaleng, dan botol.
- Menggunakan obat anti nyamuk, misalnya dalam bentuk lotion, semprot, atau elektrik
- Menanam tanaman pengusir nyamuk di lingkungan sekitar, seperti tanaman lavender atau kayu manis

3. Menggunakan Air Bersih.

Air bersih memiliki tiga ciri khas: tidak berwarna, tidak berbau, dan tidak berasa. Air hujan, air sungai, air danau, air tanah, air mineral, dan air ledeng merupakan contoh air bersih.

4. Mengonsumsi Makanan Sehat.

Tips memilih makanan yang sehat: Belilah makanan di tempat yang bersih, hindari jajanan warna mencolok, rasa dan aroma menyengat, membawa bekal dari rumah.

5. Olahraga Teratur.

Beberapa contoh kegiatan olahraga yang bisa dilakukan di sekolah: Lompat tali, lari, senam, gerakan peregangan, ekstrakurikuler olahraga, bela diri, atau kesenian.

6. Tidak Merokok di Lingkungan Sekolah.

Berbagai penyakit kronis, seperti kanker (kanker paru-paru, tenggorokan, dan mulut), penyakit kardiovaskular (stroke dan jantung), masalah pernafasan, dan kesulitan pencernaan, dapat disebabkan oleh merokok. Selain merokok, mereka yang berada di sekitar asap rokok juga berisiko terkena gangguan jantung, emfisema, dan kanker paru-paru. Anak-anak yang terpapar asap rokok lebih besar kemungkinannya menderita infeksi saluran pernapasan, asma, dan SIDS.

7. Menggunakan Toilet yang Bersih

8. Melaksanakan Edukasi Kesehatan



Gambar 1. Penyampaian Materi Mengenai PHBS Tatanan Pendidikan

9. Pemutaran Lagu dan Demonstrasi CTPS

Setelah pemaparan materi siswa diajak untuk melakukan demonstrasi CTPS dengan diiringi lagu untuk membantu siswa dalam mengingat langkah-langkah CTPS dengan benar.



Gambar 2. Demonstrasi CTPS dengan Diiringi Lagu

10. Kuis dan Diskusi

Siswa diberikan kuis mengenai materi yang disampaikan pada akhir sesi penyuluhan, serta demonstrasi mandiri untuk mengukur pemahaman mereka terhadap materi yang sudah disampaikan.



Gambar 3. Kuis dan Diskusi

11. Pemasangan Poster Edukasi

Pemasangan poster edukasi yang menguraikan 10 (sepuluh) indikator PHBS di mading sekolah diperkirakan akan memberikan dampak besar karena dapat menjadi pengingat terhadap indikator-indikator perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah.



Gambar 4. Penempelan Poster PHBS di Mading Sekolah

Selain poster mengenai indikator PHBS juga melakukan penempelan poster edukasi Cuci Tangan Pakai Sabun Di Sekolah (CTPS). Poster tersebut ditempatkan pada tempat cuci tangan. Hal tersebut dikarenakan tempat yang strategis untuk mengingatkan pentingnya CTPS serta langkah-langkah CTPS dengan benar. Poster tersebut memberikan informasi singkat namun ringkas tentang pentingnya CTPS, manfaat CTPS, 5 waktu CTPS dan 6 langkah CTPS.



Gambar 5. Penempelan Poster Edukasi CTPS

Penempelan poster edukasi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) di sekolah memiliki manfaat penting dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa/siswi tentang pentingnya kebersihan tangan untuk mencegah penyebaran penyakit. Dengan adanya poster yang informatif dan menarik, siswa lebih mudah mengingat langkah-langkah CTPS yang benar serta memahami waktu-waktu penting untuk mencuci tangan, seperti sebelum makan dan setelah menggunakan toilet. Selain itu, keberadaan poster di area strategis dapat menjadi pengingat visual yang efektif, sehingga kebiasaan mencuci tangan dapat terbentuk dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Setelah penempelan poster CTPS, kita melakukan foto bersama dengan bapak Muhammad Salman Al Farisi, selaku kepala sekolah UPT SD Negeri 275 Gresik.



Gambar 6. Foto Bersama dengan Kepala Sekolah

KESIMPULAN DAN SARAN

Siswa di UPT SD Negeri 275 Bangeran semakin memahami pentingnya menjunjung kebersihan dan kesehatan berkat penyuluhan PHBS. Pendekatan Emo- Demo terbukti berhasil menarik minat siswa dan meningkatkan pemahaman mereka terhadap materi edukasi. Sebagai salah satu komponen PHBS, Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) membantu meningkatkan pemahaman siswa tentang pencegahan penyakit. Selain itu, penempatan poster edukasi juga berfungsi sebagai pengingat bagi siswa untuk tetap menjaga pilihan gaya hidup sehat. Untuk membantu siswa mengembangkan kebiasaan hidup sehat dan bersih, kegiatan pendidikan harus dilakukan secara rutin dengan kerjasama orang tua dan sekolah. Sebagai upaya untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada usia muda, kegiatan tersebut dapat dilakukan pada instansi di lokasi lain dengan melibatkan instansi terkait (sekolah terkait dan Dinas Kesehatan atau Petugas Kesehatan terdekat).

DAFTAR PUSTAKA

- CNN Indonesia. (2024). "10 Contoh Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah, Apa Saja?". Diakses pada 9 Februari 2025, dari <https://www.cnnindonesia.com/edukasi/20240716103411-569-1121731/10-contoh-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-di-sekolah-apa-saja>.
- Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Buleleng. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah. Diakses pada 9 Februari 2025, dari <https://dlh.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs-di-sekolah-13>.
- Hidayat, C. T., Citra A, N., Nurrahman, F., Nafilatulbalqis, N., Firdatul U, C., Handrie L, Z., ... & Bella F, T. (2023). "Penyuluhan PHBS pada Anak Sekolah Dasar di SDN 1 Dukuhmencek sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Sekolah". *Jurnal Pengabdian Teknologi Informasi dan Kesehatan (DIANKES)*, 1(1), 25-31.
- Jurnal IKTA. (2024). "Artikel PHBS di Sekolah". Diakses pada 9 Februari 2025, dari <https://jurnal.ikta.ac.id/pm360/article/download/2699/580/9136>.
- Jurnal STKIP Subang. (2022). "Artikel Didaktik: PHBS di Sekolah". Diakses pada 9 Februari 2025, dari <https://journal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/download/568/466/>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Riskesdas 2021: Riset Kesehatan Dasar*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Diakses pada 11 Februari 2025, dari <http://p2p.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2022/06/RAP-2021.pdf>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2022 (LAKIP 2022)*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Diakses pada 11 Februari 2025, dari https://ppid.kemkes.go.id/toapsoot/2022/06/LAKIP-KEMENKES-2022_compressed-2-242.pdf.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Rencana Aksi Program (RAP) 2021*. Diakses pada 9 Februari 2025 dari <http://p2p.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2022/06/RAP-2021.pdf>.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2020). *Pedoman Pelaksanaan PHBS di Lingkungan Sekolah*. Diakses pada 9 Februari 2025, dari https://pauddikdasmen.kemdikbud.go.id/uploads/Buku_Pedoman_Program_PHBS_PAUD_d4e172bc4d.pdf.
- Puskesmas Kota Tangerang. (2022). "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)". Diakses pada 9 Februari 2025, dari <https://puskesmas.tangerangkota.go.id/berita/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat>.
- Rismayanthi, C., & Wati, E. (2024). "Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) SD Negeri Tambaksumur I Waru Sidoarjo". *EKSPRESI: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(4), 495–500.
- Terok, K. A., & Patandung, V. (2024). "Penyuluhan tentang Pola Hidup Bersih Sehat dan Gizi Seimbang Sejak Dini di SD GMIM VIII Tomohon". *Jurnal Pengabdian*

Kepada Masyarakat MAPALUS, 2(2), 50–55.
Yusuf, dkk. (2022). Pengenalan Media Edukasi "EMO DEMO" dalam Rangka Penguatan Informasi Terkait Gizi Ibu dan Anak, pada Kader Posyandu Mawar, Desa Cikarawang, Bogor. Diakses pada 9 Februari 2025, dari (https://eprints.uai.ac.id/1841/2/ILS0052-22_Isi-Artikel.pdf).