



**EDUKASI MENGENAI POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT
DI SDN 18 BUKIT KECIL KABUPATEN PESISIR SELATAN**

*Education About Clean and Healthy Lifestyle at SDN 18 Bukit Kecil,
Pesisir Selatan Regency*

**Muhammad Rizki Saputra*¹, Tosi Rahmaddian², Irwadi³, Rahma
Triyana⁴, Rifkind Malik⁵, Nana Liana⁶, Ruhsyahadati⁷, Suharni⁸,
Roland Helmizar⁹, Sri Wahyuni¹⁰, Alief Dhuha¹¹, Betty Fitriyasti¹²**

***1-12 Universitas Baiturrahmah**

Email: muhammadrizki_saputra@fk.unbrah.ac.id

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) refers to a conscious effort by individuals to adopt healthy habits in their personal lives, within their families, and in the broader community. PHBS aims to prevent health problems through simple yet effective daily practices. The role of parents, the environment, and teachers is crucial in shaping students' behavior, especially during childhood. However, many elementary school students still lack sufficient knowledge about the importance of clean and healthy living habits. Therefore, educational initiatives are necessary to instill these positive behaviors from an early age. The session was carried out in an educational and interactive manner, incorporating direct practice, games, and quizzes. The PHBS education program took place at SDN 18 Bukit Kecil, Pesisir Selatan Regency, involving 30 student participants. The activity had a clear positive impact on students' knowledge and behavior regarding clean and healthy living practices. The success of the program was supported by strong collaboration between the community service team and the school. It is hoped that similar initiatives will continue to be implemented on a regular basis to cultivate a culture of clean and healthy living from an early age.

Keywords: PHBS, Elementary School, Pesisir Selatan.

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk kesadaran individu dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat, baik secara pribadi, dalam keluarga, maupun di lingkungan masyarakat. PHBS bertujuan untuk mencegah berbagai masalah kesehatan melalui tindakan-tindakan sederhana namun efektif dalam kehidupan sehari-hari. Peran orang tua, lingkungan, dan guru sangat penting dalam membentuk perilaku peserta didik, terutama pada usia anak-anak. Namun, masih banyak murid sekolah dasar yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai pentingnya pola hidup bersih dan sehat. Oleh karena itu, edukasi mengenai PHBS menjadi langkah penting untuk menanamkan kebiasaan positif sejak dini. Metode penyuluhan dilakukan secara edukatif dan interaktif, melalui praktik langsung, permainan (games), dan kuis. Kegiatan edukasi PHBS ini dilaksanakan di SDN 18 Bukit Kecil, Kabupaten Pesisir Selatan, dengan melibatkan 30 siswa sebagai peserta. Hasil kegiatan menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku siswa dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Keberhasilan program ini tidak lepas dari kolaborasi yang baik antara tim pengabdian dan pihak sekolah. Diharapkan, kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan guna membentuk budaya hidup bersih dan sehat sejak usia dini.

Kata kunci: PHBS, Sekolah Dasar, Pesisir Selatan

PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan perilaku kesehatan secara sadar yang dapat dilakukan oleh individu secara pribadi, keluarga dan masyarakat sehingga dapat melakukan upaya pencegahan di bidang kesehatan. Data Kemenkes RI (2018) menunjukkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat dalam mengkonsumsi makanan sehat masih buruk dikarenakan terdapat 83,5% penduduk yang kurang mengkonsumsi sayur atau buah, 87,3% masih mengkonsumsi bumbu penyedap dan 73,1% mengkonsumsi makanan dan minum manis (Kemenkes RI, 2018).

Peran orang tua, lingkungan dan guru sangat berpengaruh dalam membentuk perilaku peserta didik, apalagi pada masa usia anak-anak hingga remaja, dengan cara mengawasi, membina serta mengembangkan berbagai potensi yang di miliki peserta didik, sehingga bisa tercapai keadaan yang harmonis antara pendidik dan peserta didik, dengan keadaan seperti ini peserta didik akan terasa lebih semangat untuk terus tumbuh dan belajar secara optimal. Kegiatan belajar dapat terlaksana dengan optimal apabila peserta didik dalam keadaan sehat, baik sehat jasmani maupun Rohani.

Permasalahan kesehatan yang timbul akibat tidak menerapkan perilaku sehat akan mudah terserang penyakit salah satunya penyakit diare, dikarenakan sanitasi lingkungan dan ketersediaan air bersih kurang memadai yang perlu diperhatikan. Dampak lain seperti cacangan, sakit kulit, gizi buruk dan sebagainya akibat dari tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (Pepadu et al., 2019).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terdiri dari beberapa tatanan salah satunya adalah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di tatanan institusi pendidikan yang terdiri dari 8 indikator yaitu, mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, mengkonsumsi jajanan warung atau kantin sekolah, menggunakan jamban bersih dan sehat, olahraga teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan, serta membuang sampah pada tempatnya.

Anak usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan mempromosikannya baik dalam sekolah, keluarga maupun masyarakat. Saat ini di Indonesia terdapat lebih dari 12.409 sekolah, berdasarkan jumlah tersebut sekolah merupakan tempat yang strategis dalam kehidupan anak, maka sekolah dapat difungsikan secara tepat sebagai salah satu institusi yang dapat membantu dan berperan dalam Upaya optimalisasi tumbuh kembang anak sekolah dengan upaya promotif dan preventif (BPS, 2015).

Setiap sekolah tentu mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dalam melaksanakan program promosi kesehatan tersebut. Kegiatan yang tercakup dalam program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat adalah mencuci tangan dengan sabun. Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dapat dimulai dari hal yang sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun. Mencuci tangan dengan sabun adalah cara yang sangat efektif untuk mencegah berbagai macam penyakit infeksi, sebab ada beberapa penyakit penyebab kematian yang dapat dicegah dengan cuci tangan yang benar. Seperti penyakit diare dan ISPA yang sering menjadi penyebab kematian anak-anak. Demikian juga penyakit hepatitis, tipes dan flu burung (Kemenkes RI, 2015). Meningkatnya perilaku cuci tangan yang benar (cuci tangan dengan air yang

mengalir dan menggunakan sabun), setelah buang air besar, sebelum makan serta sebelum menyiapkan makanan maka perilaku ini bermanfaat untuk meningkatkan pencapaian derajat kesehatan (Maryuni, 2013).

Masih kurangnya pengetahuan murid sekolah dasar mengenai pola hidup bersih dan sehat, maka perlu dilakukan edukasi mengenai pentingnya pola hidup bersih dan sehat. Dengan adanya edukasi ini, diharapkan murid sekolah dasar terbiasa menerapkan pola hidup bersih dan sehat ini dikehidupan sehari-hari. Pola hidup bersih dan sehat ini, akan berdampak baik bagi kesehatan dan pertumbuhan murid sekolah dasar.

METODE

Pengabdian dilaksanakan pada Bulan Juli 2024. Lokasi pengabdian yaitu di SDN 18 Bukit Kecil, Kabupaten Pesisir Selatan. Peserta dalam kegiatan ini yaitu semua murid sekolah dasar. Tahapan pada kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di SDN 18 Bukit Kecil dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

TAHAP	KEGIATAN
Persiapan	Briefing tim
	Pembagian tugas
	Menyerahkan surat kerja sama mitra
	Menentukan tanggal penyuluhan
Pelaksanaan	Penyampaian materi
	Tanya jawab
Evaluasi	Tanya jawab

TAHAP	KEGIATAN
Persiapan	Briefing tim
	Pembagian tugas
	Menyerahkan surat kerja sama mitra
	Menentukan tanggal penyuluhan
Pelaksanaan	Penyampaian materi
	Tanya jawab
Evaluasi	Tanya jawab

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini adalah presentasi dan ceramah tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), diskusi dan tanya jawab. Sebelum kegiatan pengabdian ini dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan beberapa tahap kegiatan, diantaranya observasi pendahuluan yang dilakukan untuk mengetahui keadaan sekolah serta permasalahan yang ada. Observasi ini bertujuan mendapatkan gambaran mengenai materi penyuluhan dan metode penyampaian yang tepat serta efektif. Selanjutnya menjalin kerjasama dengan pihak sekolah yang dilakukan untuk mendukung kesuksesan jalannya program. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan memberikan materi yang tersusun dan diakhiri dengan sesi tanya jawab. Penyuluhan dilakukan secara edukatif, praktik langsung, games dan kuis interaktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya untuk memberdayakan masyarakat, termasuk anak-anak sekolah, agar sadar, mau, dan mampu melaksanakan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah dasar sebagai tempat pendidikan formal pertama memegang peranan penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Namun, pada kenyataannya masih banyak anak usia sekolah yang kurang memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta belum terbiasa melakukan kebiasaan sehat seperti mencuci tangan dengan sabun, membuang sampah pada tempatnya, dan menjaga

kebersihan alat makan dan minum. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai PHBS pada siswa sekolah dasar melalui pendekatan edukatif dan interaktif.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di SDN 18 Bukit Kecil, Kabupaten Pesisir Selatan dengan pendekatan sebagai berikut:

- a. Penyuluhan Edukatif: Memberikan materi tentang PHBS menggunakan media gambar, poster, dan video edukatif yang menarik dan sesuai usia.
- b. Praktik Langsung: Melakukan simulasi cuci tangan dengan sabun, cara membuang sampah yang benar, dan menjaga kebersihan kuku dan pakaian.
- c. Games dan Kuis Interaktif: Mengadakan permainan edukatif dan kuis untuk menguji pemahaman siswa tentang materi yang diberikan.

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar" telah dilaksanakan dengan melibatkan siswa-siswi kelas 3 hingga kelas 5 di SDN 18 yang berlokasi di Bukit Kecil, Kabupaten Pesisir Selatan. Kegiatan ini diikuti oleh 30 siswa. Penyuluhan ini dilakukan dengan sesi penyuluhan interaktif dan dilanjutkan dengan kegiatan praktik serta evaluasi melalui kuis dan observasi. Setelah sesi penyuluhan, dilakukan post-test untuk menilai peningkatan pemahaman. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan, di mana lebih dari 85% siswa dapat menyebutkan dan menjelaskan indikator PHBS dengan benar. Siswa juga mampu menyebutkan contoh-contoh perilaku sehat yang bisa diterapkan di rumah dan di sekolah. Penyuluhan yang dikemas dalam bentuk interaktif, dengan bantuan media visual dan permainan edukatif, terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa.

Selain peningkatan pengetahuan, perubahan sikap dan perilaku juga diamati melalui kegiatan praktik langsung dan observasi guru setelah kegiatan selesai. Beberapa perubahan positif yang terlihat antara lain:

- a. Siswa mulai membiasakan diri mencuci tangan sebelum makan dan setelah dari toilet.
- b. Kebiasaan membuang sampah pada tempatnya meningkat, yang sebelumnya masih menjadi masalah di lingkungan sekolah.
- c. Siswa mulai memperhatikan kebersihan kuku dan pakaian, serta mengingatkan temannya yang belum melakukannya.

Upaya untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta penyediaan makanan bergizi di lingkungan sekolah tidak hanya memberikan dampak langsung bagi siswa, tetapi juga menempatkan guru sebagai panutan yang berperan penting dalam membentuk kebiasaan positif (Huwae et al., 2024). Jenis-jenis PHBS yang diperkenalkan kepada siswa meliputi: mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, membuang sampah pada tempatnya, memilih jajanan sehat di kantin sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan, rutin berolahraga, memberantas jentik nyamuk di tempat penampungan air, serta menggunakan jamban untuk buang air kecil dan besar (Adekayanti et al., 2023).

Sikap siswa sebagai bagian dari perilaku menunjukkan bahwa mereka telah memiliki pandangan positif terhadap penerapan PHBS di sekolah, seperti memberikan penilaian terhadap makanan yang dijual di kantin maupun terhadap perilaku guru yang merokok di lingkungan sekolah (Aswadi et al., 2017). Program edukasi mengenai PHBS yang diberikan kepada siswa kelas 5 dan 6 di SDN menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan serta kesadaran terhadap

pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Para peserta juga merasakan manfaat dari kegiatan edukatif tersebut dan berkomitmen untuk membiasakan PHBS sejak dini (Sofyan & Siregar, 2022). Namun demikian, masih ditemukan rendahnya tingkat pengetahuan siswa mengenai PHBS, sehingga diperlukan upaya edukasi lanjutan oleh pihak sekolah dengan dukungan dari puskesmas setempat (Sinaga & Fidorova, 2022).

Kegiatan praktik seperti simulasi mencuci tangan menggunakan sabun dengan langkah yang benar, serta permainan edukatif bertema kebersihan, turut mendorong siswa untuk lebih aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan. Guru-guru yang terlibat juga melaporkan adanya perubahan positif dalam perilaku sehari-hari siswa, bahkan hingga beberapa minggu setelah kegiatan berlangsung. Salah satu faktor penting keberhasilan kegiatan ini adalah dukungan dari pihak sekolah. Guru-guru dan kepala sekolah sangat kooperatif, baik dalam menyediakan waktu dan fasilitas, maupun dalam mendampingi siswa selama kegiatan. Pihak sekolah juga berencana memasukkan edukasi PHBS sebagai bagian dari kegiatan rutin harian, seperti sebelum makan siang atau setelah istirahat. Hal ini diharapkan dapat memperkuat pembiasaan perilaku sehat dan bersih di kalangan siswa dalam jangka panjang. Kegiatan pengabdian tentang PHBS di sekolah dasar memberikan dampak positif yang nyata terhadap pengetahuan dan perilaku siswa. Melalui pendekatan yang edukatif dan menyenangkan, siswa menjadi lebih sadar dan terlibat aktif dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Kolaborasi yang baik antara tim pengabdian dan pihak sekolah juga menjadi faktor pendukung utama keberhasilan program ini. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilaksanakan secara berkelanjutan untuk menciptakan budaya hidup bersih dan sehat sejak usia dini.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 18 Bukit Kecil, Kabupaten Pesisir Selatan, yang melibatkan 30 siswa, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku mereka. Melalui pendekatan edukatif yang dikemas secara menyenangkan, para siswa menjadi lebih sadar pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta menunjukkan keterlibatan aktif dalam praktik sehari-hari. Keberhasilan program ini tidak lepas dari kolaborasi harmonis antara tim pengabdian dan pihak sekolah, sehingga pesan-pesan kesehatan tersampaikan dengan baik dan mudah diterapkan. Selanjutnya, diharapkan inisiatif serupa terus dilaksanakan secara berkelanjutan agar budaya hidup bersih dan sehat dapat tertanam kuat sejak usia dini, memberikan dampak positif jangka panjang bagi kesehatan individu maupun lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adekayanti, P., Safitri, L. E., & Hamid, A. (2023). Pengenalan dan Pembiasaan PHBS Sejak Dini pada Siswa TK Dharma Wanita Sebewe. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 1(4), 74–82.
2. Aswadi, A., Syahrir, S., Delastara, V., & Surahmawati, S. (2017). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa-Siswi SDK Rita di Kecamatan Kota Komba, Kabupaten Manggarai Timur. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*, 9(2), 123–130.
3. BPS. (2015). *Pola Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar*. Badan Pusat



Statistik Indonesia.

4. Huwae, L. B. S., Bension, J. B., Rumbawa, R. A., Rehalat, F. A., Lisaholet, K. N., Huwae, L. M. C., & Hukubun, R. D. (2024). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta Pemberian Makanan Sehat pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(2), 49–54.
5. Kemenkes RI. (2015). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.
6. Kemenkes RI. (2018). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.
7. Maryuni, A. (2013). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Trans Info Media*.
8. Pepadu, P., Amaro, M., Ariyana, D., Werdiningsih, W., Handayani, R., & Kunci, K. (2019). Sosialisasi Personal Hygiene, Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak-Anak Tingkat Sekolah Dasar Di Kelurahan Rembiga Kota Mataram. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 348–352.
9. Sinaga, H., & Fidorova, Y. (2022). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa Siswi di Lingkungan SMA Pancur Batu Sumatra Utara Menggunakan Metode PRISMA. *PubHealth: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 60–70.
10. Sofyan, N. S. A., & Siregar, P. P. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Kota Medan. *Jurnal Implementa Husada*, 2(2), 45–50. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JIH/article/view/11840>.