

**Sosialisasi Dan Implementasi Tentang Pentingnya Berperilaku Hidup  
Bersih dan Sehat Pada Pelajar Sekolah Dasar****Triana Prihatinta<sup>1</sup>, Muhammad Taali<sup>2</sup>, Dahris Shahab<sup>3</sup>, Srimiatun<sup>4</sup>,  
Tri Lestariningsih<sup>5</sup>, dan Fresdear Femilian<sup>6</sup>**<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Politeknik Negeri Madiun

Jl. Serayu 84 Kota Madiun

e-mail: <sup>1</sup>[triana@pnm.ac.id](mailto:triana@pnm.ac.id) , <sup>2</sup>[muhammad\\_taalii@pnm.ac.id](mailto:muhammad_taalii@pnm.ac.id) , <sup>3</sup>[dahris@pnm.ac.id](mailto:dahris@pnm.ac.id)**Abstrak**

*Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan bagi para siswa sekolah dasar SDN Uteran 01, Kecamatan Geger Kabupaten Madiun tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) didalam lingkungan sekolah. Sasaran dari PKM ini adalah pihak sekolah dan siswa kelas 3, 4, 5 dan 6 SDN Uteran 01. Metode kegiatan yang dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan sosialisasi dan implementasi PHBS tentang cara sikat gigi dan cuci tangan yang baik dan benar di sekolah.*

*Hasil dari PKM menunjukkan bahwa tumbuhnya kesadaran dari pihak sekolah dan siswa akan pentingnya PHBS dan pentingnya menerapkan prinsip mencegah lebih baik daripada mengobati. Siswa menjadi tahu cara bagaimana sikat gigi dan cuci tangan dan baik dan benar sehingga dapat dipraktikkan di sekolah dan kehidupan sehari-hari.*

**Kata kunci :** Perilaku hidup bersih dan sehat, sikat gigi, cuci tangan.

**Abstract**

*This Community Service Program (PKM) aimed to provide knowledge for elementary school students of Uteran 01 Elementary School, Geger District, Madiun Regency about the importance of Clean and Healthy Behavior (PHBS) within the school environment. The target of this PKM is the school and students grade 3, 4, 5 and 6 Uteran SDN 01. The method of activities carried out is by conducting socialization activities and implementation of PHBS on how to brush teeth and wash hands properly in schools.*

*The results of the PKM show that the growing awareness of the school and students of the importance of PHBS and the importance of applying the principle of prevention is better than cure. Students come to know how to brush teeth and wash their hands properly and correctly so that it can be practiced in school and everyday life.*

**Keywords:** clean and healthy life behavior, toothbrush, hand washing.

## I. PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan sebuah pola hidup yang memenuhi standar hidup tertentu. Pola hidup bersih dan sehat adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar sadar, mau dan mampu melakukan pola hidup bersih dan sehat, untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, mencegah resiko terjadinya penyakit dan melindungi diri dari ancaman penyakit serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat.

Pola 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 melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*) dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat mengenali dan mengatasimasalahnya sendiri, dalam tatanan masing-masing, agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatannya.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menurut Mariyuani (2013) adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dilakukan seorang untuk selalu memperhatikan kebersihan, kesehatan, dan berperilaku sehat (Dinkes Jawa Tengah, 2006).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seorang untuk meningkatkan kesehatannya berdasarkan kesadaran, sehingga mampu

mencegah penyakit penyakit serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat dengan cara olahraga teratur, tidak merokok, istirahat yang cukup, dan gaya hidup yang positif (Notoatmodjo, 2007).

PHBS di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.

Ada beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah yaitu: 1. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, 2. Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, 3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat, 4. Olahraga yang teratur dan terukur, 5. Memberantas jentik nyamuk, 6. Tidak merokok di sekolah, 7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan, 8. Membuang sampah pada tempatnya.

Dalam era modern saat ini, masih banyak sekolah yang belum menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolahnya. Kurangnya kesadaran guru dan murid sekolah dasar menjadi permasalahan yang harus dihadapi. Sekolah Dasar Negeri (SDN) Uteran 01, Kecamatan Geger Kabupaten Madiun sebagai mitra merupakan sekolah yang kami pandang belum menerapkan PHBS di lingkungan sekolah dengan baik. Meskipun di setiap depan ruang kelas terdapat wastafel untuk cuci tangan siswa, tetapi air wastafel tersebut sering mampet dan jarang bisa digunakan. Hal tersebut tentu sangat berdampak bagi kesehatan siswa. Karena jika siswa tidak mencuci tangan sebelum makan jajanan akan menyebabkan diare dan sakit perut. Oleh karena itu perlu adanya sosialisasi dan

implementasi tentang pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat.

Kurangnya kesadaran mitra tentang perilaku hidup bersih dan sehat menjadi permasalahan yang sangat penting. Mitra harus diberi pengetahuan tentang pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat. Dalam kegiatan ini, sosialisasi dan implementasi pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat tidak hanya tentang tata cara cuci tangan yang baik dan benar saja, tetapi juga tentang pentingnya sikat gigi yang baik dan benar.

## II. METODE

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam sosialisasi dan implementasi ini terdiri dari beberapa tahapan yang digunakan yaitu: 1) Identifikasi Masalah Mitra, 2) Analisa Kebutuhan Mitra, 3) Penyusunan Program, 4) Pelaksanaan Program, 5) Monitoring dan Evaluasi Program dan 6) Pelaporan. Berikut uraian secara detail langkah-langkah tersebut :

### 1. Identifikasi Permasalahan Mitra

Kurangnya Informasi yang beredar dan diterima oleh murid-murid sekolah dasar yang terletak relatif terpencil jauh dari kota besar tentang bagaimanakan pola hidup sehat yang baik terkait tentang cara menggosok gigi yang benar, cuci tangan yang benar dan tentang kesehatan lingkungan serta higienitas jajanan yang beredar diluar sekolah. Artinya, dalam hal ini pihak sekolah belum benar-benar memberikan informasi seluas-luasnya kepada seluruh siswa, agar mereka bisa menerapkan pola hidup bersih dan sehat dengan baik.

Kurangnya kepatuhan dan kepedulian siswa sekolah dasar atas informasi yang diterima seputar bahaya dari tidak menerapkannya pola hidup bersih dan sehat dengan baik. Selain itu pihak sekolah kurang berperan aktif

dalam memberikan ilmu dan praktek langsung tentang bagaimana cara menerapkan pola hidup bersih dan sehat ke seluruh siswanya.

Minimnya informasi dan pengetahuan yang dimiliki oleh siswa tentang bahaya dari tidak menerapkan pola hidup bersih dan sehat dilingkungan rumah maupun sekolah. Hal tersebut menjadikan siswa seandainya saja dalam melakukan kegiatan sehari hari terkait pola hidup bersih dan sehat. Misalnya siswa cenderung menggosok gigi dengan asal-asalan tidak sesuai dengan tata cara menggosok gigi yang benar, siswa mengabaikan kebersihan tangannya saat akan melakukan aktivitas makan, siswa tidak peduli dengan kebersihan lingkungan sekitar dan siswa suka jajan sembarangan tanpa memperdulikan kesehatannya.

### 2. Analisa Kebutuhan Mitra

Berdasarkan permasalahan mitra yang sangat beragam. Program ini menawarkan solusi untuk menangani permasalahan sebagai berikut :

Program Ipteks bagi masyarakat ini salah satunya bertujuan .untuk memberikan akses informasi seluas-luasnya tentang bagaimana cara menerapkan pola hidup bersih dan sehat yaitu berupa : sosialisasi dan praktek tentang bagaimana menggosok gigi yang baik dan benar, bagaimana cara mencuci tangan yang benar, pengetahuan tentang berbahayanya jika lingkungan sekitar kotor dan penyakit penyakit yang disebabkan jika siswa jajan sembarangan.

Dengan memberikan Sosialisasi dan Pelatihan akan menimbulkan tumbuhnya kepedulian mitra yaitu pihak sekolah dan siswa akan pentingnya pola hidup bersih

dan sehat dan berbahayanya jika hal tersebut tidak dijalankan atau diabaikan.

Setelah terbukanya informasi pengetahuan dan tumbuh bangkitnya kepedulian mitra tentang pola berperilaku hidup bersih dan sehat, maka akan timbul dampak / efek positif bagi mitra yaitu pihak sekolah dan siswa siswi. Diharapkan cakrawala berpikir mitra dapat terbuka dan akan berpartisipasi secara aktif dalam program berperilaku hidup bersih dan sehat, sehingga mitra menjadi tahu cara bagaimana menggosok gigi yang baik dan benar, bagaimana cara mencuci tangan yang benar, pengetahuan tentang berbahayanya jika lingkungan sekitar kotor dan penyakit penyakit yang disebabkan jika siswa jajan sembarangan. Program ini diharapkan dapat berjalan dengan lancar dan efektif sehingga mendapatkan hasil manfaat yang maksimal bagi mitra.

### 3. Penyusunan Program

Berdasarkan analisa kebutuhan mitra program yang menjadi prioritas adalah sosialisasi dan pelatihan. Dengan adanya sosialisasi dan pelatihan maka mitra akan menjadi tahu dan bisa menerapkan dalam perilaku hidup bersih dan sehat.

### 4. Pelaksanaan Program

Program yang telah dibuat dilaksanakan pada bulan Juli s.d Agustus tahun 2019. Berikut merupakan tahapan-tahapan dalam melaksanakan program :

#### a. Tahap Sosialisasi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program PKM diawali dengan sosialisasi sebagai upaya pendekatan antara tim pelaksana dengan mitra. Pada tahap ini mitra mendengarkan pemaparan dari instruktur mengenai materi

pentingnya informasi dan kepedulian kita dalam kegiatan membiasakan mitra dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat.



Gambar 1. Tahap Sosialisasi Program

#### b. Tahap Diskusi

Dimana pemateri dan mitra mendiskusikan materi yang telah diterima di dalam kelompok masing-masing yang dibimbing oleh instruktur. Materi diskusi adalah tentang permasalahan sampah rumah tangga dan bagaimana cara penanggulangan yang efektif untuk menangani permasalahan tersebut. Pada tahap ini mitra juga di kelompokkan menjadi beberapa kelompok kecil yang beranggotakan maksimal 15 orang dari siswa siswi sekolah dasar dan mendiskusikan alat, bahan dan cara yang akan dibuat untuk praktik gosok gigi, cuci tangan dan alat peraga makanan sehat.



Gambar 2. Tahap Diskusi

### c. Tahap Praktek Kegiatan

Setiap kelompok siswa diwajibkan untuk ikut praktik dalam kegiatan gosok gigi dan cuci tangan yang benar. Siswa mempraktekkan materi yang diperoleh agar pelatihan ini benar-benar menghasilkan manfaat bagi diri para peserta. Dalam praktik peserta dipandu dan dibimbing oleh tim dosen Pkm. Tahap pertama adalah pembagian alat dan bahan yang di bagikan oleh tim Pkm. Tahap kedua adalah mengamati apa yang di sampaikan dari tim. Tahap ketiga adalah peserta mempraktekkan ilmu yang telah disampaikan oleh tim pemateri PKM.



Gambar 3. Tahap Praktik Kegiatan

### d. Tahap Pengujian

Setelah tahap mempraktekkan gosok gigi dan cuci tangan yang benar, maka tahap terakhir adalah pengujian. Dalam tahap pengujian ini, hasil dari apa yang telah dipraktekkan oleh mitra akan dibuktikan dengan cara melihat satu persatu dari hasil praktek siswa setelah melakukan gosok gigi dan cuci tangan. Selain itu juga dilakukan tes dengan cara memberi pertanyaan ulang ke siswa tentang materi-materi yang telah disampaikan sebelumnya.



Gambar 4. Tahap Pengujian

### 5. Monitoring dan Evaluasi Program

Pada tahap ini dilakukan monitoring dan evaluasi pada mitra agar mengetahui kendala- kendala yang ada dalam proses pelaksanaan program, melihat perkembangan program yang dilaksanakan, serta mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi. Sehingga dengan dilakukan monitoring ini kekurangan dalam program pengabdian ini dapat minimalisir dan program pengabdian juga dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan mitra dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat dikehidupan sehari hari.

### 6. Pelaporan

Pada tahap terakhir adalah pelaporan atas hasil pengabdian. Pelaporan akan dilaksanakan pada akhir pelaksanaan program kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (P3M) Politeknik Negeri Madiun.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat keberhasilan yang dicapai pada program sosialisasi ini tercapai 99% dilihat dari tingkat kehadiran dan antusiasme pihak sekolah dan para siswa. Pihak sekolah pada awalnya kurang peduli tentang PHBS dan belum faham tentang prinsip mencegah lebih baik daripada mengobati. Setelah adanya program ini, pihak sekolah kembali



sadar tentang pentingnya PHBS dan prinsip mencegah lebih baik daripada mengobati. Alat praktik dari kegiatan ini diberikan kepada guru dan siswa dengan harapan agar selalu ingat dan mempraktikkan PHBS dilingkungan sekolah maupun di rumah. Pihak sekolah sangat berterimakasih dengan adanya program PKM yang telah dilaksanakan dan mengharapkan adanya program-program lain yang dapat diterapkan di sekolah tersebut.

Keberhasilan pelatihan ini dipengaruhi beberapa faktor yaitu:

1. Antusias dan semangat guru dan siswa yang tinggi mengikuti program.
2. Kerjasama yang baik antara Tim PKM dan pihak sekolah.
3. Sarana dan prasarana yang mendukung.

Penghambat pelatihan ini dipengaruhi beberapa faktor yaitu:

1. Kesadaran yang kurang dari pihak sekolah dan siswa akan pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat.
2. Kesadaran yang kurang dari pihak sekolah dan siswa akan pentingnya menerapkan prinsip mencegah lebih baik daripada mengobati.

#### IV. KESIMPULAN

Dengan adanya Sosialisasi dan implementasi kepada siswa SDN Uteran 01, Kecamatan Geger Kabupaten Madiun tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Pihak sekolah dan para siswa tersebut akan lebih tahu tentang pentingnya PHBS dan prinsip mencegah lebih baik daripada mengobati. Dengan adanya pelatihan juga akan menumbuhkan :

- 1) Kesadaran dari pihak sekolah dan siswa akan pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat.

- 2) Kesadaran dari pihak sekolah dan siswa akan pentingnya menerapkan prinsip mencegah lebih baik daripada mengobati.

#### V. SARAN

Saran untuk PKM yang akan datang adalah:

- 1) Program PKM tentang PHBS disekolah tidak hanya tentang cuci tangan dan sikat gigi yang benar saja tetapi juga ditambah kegiatan yang lain seperti mengkonsumsi jajanan sehat di sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur, memberantas jentik nyamuk, dll.
- 2) Program PKM sosialisasi dan implementasi tentang PHBS tidak hanya dilakukan dilingkungan sekolah saja tetapi juga ke rumah tangga, di institusi kesehatan, di tempat kerja dan di tempat umum.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Negeri Madiun, khususnya unit Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (P3M) yang telah memberi dukungan financial terhadap PKM ini. Sehingga pengabdian dapat terlaksana dengan lancar dan sukses sampai tahap pelaporan.

#### REFERENSI

- [1] Dinkes, Jateng. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2012*. 2013, Semarang: Dikes Jateng.
- [2] Maryunani Anik, 2013, *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat*, Jakarta : Trans Info Media
- [3] Notoadmotjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*, Jakarta: Rineka Cipta