

# SOSIALISASI

## PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

### Di SDN SABAJAYA II

Mila Nurjamilah, Arif Hakim, Aang Solahudin Anwar  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
[sd19.milanurjamilah@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:sd19.milanurjamilah@mhs.ubpkarawang.ac.id)  
[arif.hakim@ubpkarawang.ac.id](mailto:arif.hakim@ubpkarawang.ac.id)  
[aang.solahudin@ubpkarawang.ac.id](mailto:aang.solahudin@ubpkarawang.ac.id)

#### Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah adalah upaya seluruh warga sekolah untuk menjaga kebersihan lingkungan sekolah agar terhindar dari berbagai macam penyakit, dan perlu dilakukan sebagai wujud tanggung jawab warga sekolah untuk menjaga kelestarian lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas V SDN Sabajaya II di Kecamatan Tirtajaya.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu sosialisasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil sosialisasi dapat diketahui bahwa siswa kelas V SDN Sabajaya II mulai memahami dan mengetahui pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lingkungan sekolah.

**Kata Kunci:** perilaku hidup bersih dan sehat, siswa sd

#### Pendahuluan

Perilaku hidup bersih dan sehat 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 (Proverawati, 2012). Menjaga kesehatan sangatlah penting di terapkan sejak usia anak sekolah melainkan sejak pada anak usia dini hal ini penting karena pada usia anak-anak rawan terkena penyakit, daya tahan tubuh mereka belum sekuat orang dewasa pada umumnya. Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil dari

pembelajaran. Selain itu perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) juga mempunyai maksud untuk memotivasi anak-anak untuk berperan penting dalam mewujudkan kesehatan kebugaran tubuh dan salah satu sasaran pengembangan lingkungan kesehatan yaitu sekolah (Tabi'in, 2020).

Strategi dalam penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan sekumpulan cara, upaya atau mekanisme yang terdiri dari advokasi, Bina suasana, dan Pemberdayaan Masyarakat untuk mendukung tindakan individu, keluarga atau masyarakat dalam meningkatkan kualitas kesehatannya (Hati, 2008). Dengan kegigihan guru yang ikut serta berperan dalam membangun perilaku hidup bersih dan sehat secara sederhana di dalam sekolah dan di lingkungan sekolah. Terdapat banyak manfaat yang didapat pada perilaku tersebut yakni jika anak dikenalkan hidup sehat sejak dini atau sejak usia sekolah maka anak akan memiliki perilaku hidup bersih dan sehat dikemudian hari, dimanapun dan kapanpun anak akan tetap melakukan hidup bersih dan sehat. Akan tetapi bilamana perilaku hidup sehat dan bersih ini tidak dilakukan dengan baik maka akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan dengan munculnya berbagai penyakit (Sholihah, 2019).

Sekolah merupakan tempat terjadinya proses pembelajaran anak didik untuk mempelajari ilmu pengetahuan tentang teknologi, seni budaya, nilai dan norma dalam kehidupannya. Sekolah tidak hanya sebagai tempat proses belajar saja, tetapi sebagai tempat untuk memperkenalkan sebuah perilaku salah satunya perilaku hidup bersih dan sehat anak tingkat usia sekolah dasar (Lina, 2017). Departemen kesehatan (2007: 27) merumuskan pembangunan kesehatan ditujukan untuk mewujudkan manusia yang sehat, cerdas, dan produktif. Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Perilaku hidup bersih dan sehat dapat diartikan sebagai sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Perilaku kesehatan adalah respons seseorang terhadap stimulus yang

berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungannya (Skinner dalam S. Notoatmodjo, 2007). Oleh sebab itu, perilaku pemeliharaan kesehatan ini pada garis besarnya dikelompokkan menjadi dua, yaitu 1) Perilaku orang yang sehat agar tetap sehat dan meningkat. Oleh sebab itu perilaku ini disebut perilaku sehat (healthy behavior), yang mencakup perilaku (overt dan covert behavior) dalam mencegah atau menghindari dari penyakit dan penyebab penyakit atau penyebab masalah kesehatan (perilaku preventif), dan perilaku dalam mengupayakan peningkatan kesehatan (perilaku promotif) 2) Perilaku orang yang sakit atau telah terkena masalah kesehatan untuk memperoleh penyembuhan atau pemecah masalah kesehatan. Oleh sebab itu perilaku ini disebut perilaku pencarian pelayanan kesehatan. Perilaku ini mencakup tindakan-tindakan yang diambil seseorang bila sakit atau terkena masalah kesehatan untuk memperoleh kesembuhan dan terlepas dari masalah kesehatan tersebut. Hal-hal mendasar yang perlu diupayakan dalam pembinaan hidup sehat, yaitu: 1) Mencuci tangan menggunakan sabun di air mengalir 2) Mengonsumsi makanan yang bergizi 3) Menjaga kebersihan lingkungan sekolah 4) Melakukan olahraga secara teratur 5) Mengatur waktu istirahat yang baik 6) Tidak merokok 7) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan 8) Membuang sampah pada tempatnya.

Dengan menerapkan berperilaku hidup bersih dan sehat di sekolah oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah, maka akan membentuk mereka untuk memiliki kemampuan dan kemandirian dalam mencegah penyakit, serta meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sekolah sehat. Dengan menjaga kebersihan, maka siswa mengetahui manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya meningkatkan berperilaku hidup bersih dan sehat. Menerapkan kebersihan diri juga perlu diterapkan dalam merawat lingkungan. Lingkungan yang bersih dan sehat juga mutlak diperlukan untuk mendapatkan lingkungan yang sehat. Perilaku menerapkan kebersihan lingkungan adalah hidup seimbang dalam lingkungan seperti lingkungan tempat tinggal, lingkungan tempat belajar dan lingkungan masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di tatanan

sekolah sering diabaikan yang berdampak pada kesehatan anak. Dampak tidak melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yaitu terjangkitnya penyakit infeksi, salah satunya penyakit diare dan kecacingan.

Berdasarkan hasil pengamatan pada tanggal 21 juli 2022, masih terdapat beberapa anak yang belum melakukan perilaku PHBS. Dari hasil observasi, SDN Sabajaya II tidak mempunyai kantin sekolah. Saat jam istirahat seluruh siswa jajan di luar sekolah, sehingga makanan sehat kurang terpantau. Untuk kegiatan olahraga, sekolah memiliki jadwal pelajaran penjaskes sekali seminggu. Kegiatan gotong-royong dan memberantas jentik jamur, sekolah tidak mempunyai jadwal yang khusus. Berdasarkan data tersebut, perlu dilakukannya upaya untuk memberikan pengetahuan siswa tentang PHBS di SDN Sabajaya II.

### **Metode**

Metode kegiatan yang dilakukan dalam melaksanakan kegiatan ini adalah ceramah, yang bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di kalangan anak-anak yang harus dibiasakan sejak dini guna mencegah risiko penyebaran penyakit yang rentan menghampiri mereka, seperti diare, cacingan, gangguan pernafasan, dan lain-lain dengan berwawasan lingkungan. Dengan adanya penyuluhan sekaligus simulasi ini, diharapkan anak-anak menjadi lebih mengetahui, sadar dan mampu untuk melakukan kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan keseharian mereka. Kegiatan penyuluhan dan simulasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ini berjalan dengan lancar. Pemaparan materi menggunakan media pembelajaran Power Point dan video animasi 6 langkah cara mencuci tangan yang baik dan benar digunakan untuk membantu penyampaian materi dan simulasi dalam kegiatan. Peserta yang hadir yaitu anak-anak kelas 5 SD. Kegiatan dilakukan selama 1 hari pada desa Sabajaya.

## Hasil dan Pembahasan

Sikap siswa terhadap perilaku hidup sehat ditinjau dari seberapa besar keaktifan anak dalam berperilaku terhadap kebersihan diri, kebersihan terhadap lingkungan disekitar sekolah maupun lingkungan tempat tinggal. Sikap siswa dalam menjaga kondisi fisik yang baik dengan selalu berolahraga yang teratur, menjaga diri terhadap sakit dan penyakit, karena kesehatan adalah suatu unsur penting bagi kehidupan manusia untuk memperoleh keberhasilan, kebahagiaan, dan kesejahteraan.

Sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat berwawasan lingkungan perlu dikembangkan pada siswa selaku generasi penerus bangsa. Pendidikan lingkungan adalah salah satu upaya untuk memberikan pengetahuan lingkungan di kalangan pelajar sekolah. Hal ini ditujukan dengan asumsi bahwa jika pengetahuan tentang lingkungan meningkat, maka perilaku peduli lingkungan juga meningkat dan akan mengurangi kerusakan lingkungan di masa yang akan datang. Masa anak usia sekolah dasar dalam usia (sekitar 6-12 tahun) dan siswa kelas atas berusia 10-12 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dimana ia lebih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh karenanya, dilakukan upaya untuk melihat contoh secara langsung melalui tayangan video, powerpoint, dan mempraktekkan secara langsung cara mencuci tangan yang baik dan benar agar upaya pemberian informasi dapat lebih tepat sasaran. Perilaku hidup bersih dan sehat adalah suatu hal yang perlu dilakukan oleh semua pihak seseorang untuk memperoleh kehidupan yang terbebas dari penyakit, sehingga perilaku dapat ditanamkan sejak usia anak-anak. Sikap perilaku hidup sehat ditinjau dari seberapa besar peran anak dalam berperilaku terhadap kebersihan diri, kebersihan terhadap lingkungan di sekitar sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal. Sikap anak dalam menjaga dirinya agar selalu memiliki keadaan fisik yang baik dengan selalu berolahraga yang teratur, berperilaku terhadap sakit dan penyakit, karena kesehatan adalah

suatu unsur penting bagi kehidupan manusia untuk memperoleh keberhasilan, kebahagiaan, dan kesejahteraan.

Hasil yang mulai terlihat adalah anak-anak mulai memahami dan mengetahui pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam keseharian mereka seperti cuci tangan bersih, membuang sampah pada tempatnya, jajan jajanan sehat, memberantas jentik nyamuk dan lainnya. Anak-anak juga terlihat antusias memperhatikan materi yang dipaparkan, ikut bernyanyi bersama dan mensimulasikan 6 langkah cara cuci tangan yang benar.



Gambar (a)

Pemberian materi PHBS pada siswa



Gambar (b)

Pemberian materi cuci tangan yang benar

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil sosialisasi terhadap pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat Pada siswa kelas V berada dalam kategori Cukup, yaitu cukup mampu memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan yang berwawasan lingkungan melalui kegiatan sosialisasi, siswa SD memiliki penambahan pengetahuan akan pentingnya memiliki perilaku hidup bersih dan sehat.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa kelas V SDN Sabajaya II anak-anak di berikan contoh dan di ajarkan untuk mencuci tangan dengan menggunakan sabun di air yang mengalir, membuang sampah pada tempatnya, memberantas jentik nyamuk, berolahraga dengan teratur, menjaga lingkungan agar tetap bersih. Hal ini penting diterapkan pada anak usia dini sebagai edukasi terkait dengan kesehatan serta pencegahan virus COVID-19 sejak dini.

## **Daftar Pustaka**

- Aeni, Q. B. (2015). pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode pemutaran video tentang phbs cuci tangan terhadap pengetahuan dan sikap. *Jurnal Keperawatan*, 5.
- Anissa Lestari Kadiyono, d. D. (2019). PENINGKATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) BERWAWASAN LINGKUNGAN . *Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat* , 5.
- Julianti, R. (2018). pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) di lingkungan sekolah. *jurnal Ilmiah Potensial*, 1.
- Kesehatan, D. R. (2007). *Krida Bina perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta
- Nurhidayah\*, I. ( Juni 2021). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada . *The Indonesian Journal of Health Science*. Vol.13,No.1.
- Proverawati. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta.
- Tabi'in, A. (2020). PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT(PHBS). *JEA (JURNAL EDUKASI AUD)*, 6 (1 januari - juni 2020), 16.