



## Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Pada Anak

Irma<sup>1\*</sup>, La Ode Liaumin Azim<sup>2</sup>, Kamrin<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, Indonesia; [irmankedtrop15@uho.ac.id](mailto:irmankedtrop15@uho.ac.id)

<sup>2</sup> Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, Indonesia;; [alimelhamed09@uho.ac.id](mailto:alimelhamed09@uho.ac.id)

<sup>3</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, Indonesia; [kamrinwuna@gmail.com](mailto:kamrinwuna@gmail.com)

### ABSTRACT

Elementary school age children are an age group that is prone to various diseases. Otherwise, school-age children are also an age group that is very sensitive to stimuli so that they are easy to be guided, directed and inculcated good habits such as a healthy lifestyle. The purpose of this program is to increase the knowledge of elementary school children on the importance of implementing clean and healthy living behavior (CHLB) from an early age. This service activity was carried out for 1 week starting from January 8 to 15, 2020. The participants of the socialization/counseling were 6th grade students of SDN 55 Kendari, totaling 15 people. The implementation of this activity begins with a letter to the school and conducts socialization about the activities to be carried out. Briefly, the core activities of this extension were carried out in four stages, namely (1) conducting a pre-test; (2) intervene in the form of counseling/socialization of CHLB and (3) conduct post-test and (4) evaluation. The results obtained that there was an increase in students' knowledge about CHLB after counseling/socialization with the average pre-test value was 51.4 and the post-test average was 87.4. Statistical test with Mc Nemar obtained ( $p\text{-value} = 0.001 < \alpha = 0.05$ ), it can be interpreted that there is an effect of counseling on the knowledge of grade 6 students at SDN 55 Kendari about CHLB and CHLB socialization / counseling activities at SDN 55 Kendari can be said effective and success.

Keywords: PHBS, counseling, children, elementary school

**Keywords :** CHLB counseling, children, elementary school

### ABSTRAK

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok usia yang rawan terserang berbagai penyakit. Sebaliknya anak usia sekolah juga merupakan kelompok usia yang sangat peka terhadap stimulus sehingga mudah dibimbing, diarahkan dan ditanamkan kebiasaan – kebiasaan yang baik seperti pola hidup sehat. Tujuan dari program pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar terhadap pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak dini. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama 1 minggu mulai tanggal 8 sampai 15 Januari 2020. Peserta sosialisasi/penyuluhan adalah siswa kelas 6 SDN 55 Kendari yang berjumlah 15 orang. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan persuratan kepada pihak sekolah dan melakukan sosialisai tentang kegiatan yang akan dilaksanakan. Secara singkat kegiatan inti penyuluhan ini dilakukan dalam empat tahapan yaitu (1) melakukan *pre-test*; (2) melakukan intervensi dalam bentuk penyuluhan/sosialisasi PHBS dan (3) melakukan *post-test* dan (4) evaluasi. Hasil yang diperoleh bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang PHBS setelah dilakukan penyuluhan/sosialisasi dengan nilai rata – rata *pre-test* adalah 51,4 dan rata – rata nilai *post-test* menjadi 87,4. Uji statistik dengan *Mc Nemar* diperoleh ( $p\text{-value}=0,001 < \alpha = 0,05$ ), maka dapat diartikan bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan siswa kelas 6 SDN 55 Kendari tentang PHBS dan kegiatan sosialisasi/penyuluhan PHBS di SDN 55 Kendari dapat dikatakan efektif dan berhasil.

**Kata Kunci :** PHBS, penyuluhan, anak, sekolah dasar

Correspondence : Irma

Email : [irmankedtrop15@uho.ac.id](mailto:irmankedtrop15@uho.ac.id) (082395050404)

• Received 16 October 2022 • Accepted 27 October 2022 • Published 27 October 2022

• e - ISSN : 2961-7200

## PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) harus ditanamkan sejak dini agar bisa terbawa hingga usia tua [1]. Anak usia Sekolah Dasar cenderung menjadi target yang tepat untuk dibekali dengan hal yang positif seperti PHBS untuk hidup sehat. Pengetahuan awal sejak dini akan membentuk perilaku seseorang termasuk anak usia sekolah dasar [2]. Anak sekolah merupakan aset atau modal utama pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Sekolah selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran, juga dapat menjadi ancaman penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik. Lebih dari itu, anak usia sekolah dasar bagi anak merupakan usia rawan terserang berbagai penyakit [3–6]. Selain rentan terhadap masalah kesehatan anak usia sekolah juga berada pada kondisi yang sangat peka terhadap stimulus sehingga mudah dibimbing, diarahkan dan ditanamkan kebiasaan – kebiasaan yang baik. Pada umumnya, masa anak – anak seusia ini juga memiliki sifat selalu ingin menyampaikan apa yang akan diterima dan diketahui dari orang lain [7].

Banyak permasalahan kesehatan yang didapatkan pada usia sekolah dasar yang dapat menentukan kualitas hidupnya dikemudian hari. Permasalahan kesehatan tersebut dapat berupa gangguan kesehatan umum, gangguan pertumbuhan dan perkembangan, gangguan perilaku dan gangguan belajar [8]. Permasalahan kesehatan ini juga dapat menghambat pencapaian prestasi belajar pada peserta didik di sekolah. Secara umum dilihat dari perilaku para siswa sekolah dasar, kemungkinan masalah kesehatan yang akan dihadapi terkait dengan PHBS yang belum diterapkan dengan baik, antara lain masalah diare, infeksi cacing, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) serta penyakit yang bersumber vektor lainnya seperti demam berdarah dengue (DBD) [9].

Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) menunjukkan bahwa Sulawesi Tenggara adalah salah satu provinsi yang masih rendah cakupan PHBSnya yaitu hanya

mencakup 43,8% jika dibandingkan dengan standar cakupan Indonesia yaitu 55% [10]. Data tersebut menunjukkan cakupan rumah tangga yang ber-PHBS di provinsi Sulawesi Tenggara relatif masih rendah, hal ini berpengaruh terhadap kesehatan masyarakat secara umum, terutama pada anak usia sekolah dasar. Terutama terkait dengan penyakit infeksi dan penyakit menular maupun penyakit tidak menular. Salah satu langkah yang diperlukan agar PHBS dapat diketahui sejak dini yaitu perlunya sosialisasi atau penyuluhan tentang PHBS kepada anak – anak usia sekolah dasar [11]. PHBS di Sekolah merupakan langkah untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar bisa dan mau melakukan perilaku hidup bersih dan sehat dalam menciptakan sekolah yang sehat [12].

Sesuai pengamatan awal dilokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, siswa di SDN 55 Kendari, belum memiliki PHBS yang baik dan masih rentan terpapar oleh berbagai penyakit terutama kaitannya dengan perilaku makanan jajanan serta kondisi lingkungan serta sarana dan prasarana PHBS di sekolah yang belum memadai. Hal ini yang mendasari tim kami untuk melaksanakan program pengabdian ini dengan tujuan untuk memberi pengetahuan yang baik tentang pentingnya PHBS kepada siswa SDN 55 Kota Kendari.

## METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan. Tahapan awal sebelum menjalankan program pengabdian terlebih dahulu tim pelaksana pengabdian melakukan sosialisasi terkait kegiatan yang akan dilaksanakan pada bulan Januari 2020. Tentu hal ini diawali dengan persuratan secara resmi yang ditujukan kepada pihak sekolah. Secara ringkas mekanisme dan tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Menganalisis pengetahuan, wawasan dan kesadaran siswa tentang PHBS. Sebelum pelaksanaan intervensi pengabdian ini,

terlebih dahulu tim menganalisis/memotret pengetahuan wawasan dan kesadaran yang dimiliki oleh siswa kelas 5 dan 6 SDN 55 Kendari. Analisis/pemotretan kondisi awal ini dilakukan melalui cara : (a) melihat situasi dilingkungan sekolah; (b) mengukur pemahaman dan pengetahuan individu tentang PHBS.

2. Melakukan intervensi dengan metode sosialisasi PHBS dalam membangun gaya hidup sehat sejak dini. Sosialisasi ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan kesadaran setiap siswa.
3. Menganalisis pengetahuan, wawasan dan kesadaran siswa tentang PHBS kepada para siswa SN 55 Kendari setelah dilakukan sosialisasi PHBS. Evaluasi terhadap sosialisasi yang dilakukan sama seperti cara untuk menganalisis/memotret kondisi awal sebelum intervensi.
4. Setelah intervensi sosialisasi/penyuluhan, maka tahapan akhir adalah melakukan evaluasi. Evaluasi dirancang dengan membandingkan antara kondisi pengetahuan dan kesaran awal sebelum intervensi dengan setelah melaksanakan intervensi. Pemotretan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang PHBS, dengan menggunakan kuesioner individu berupa *pre test* dan *post test*. *Pre test* dan *post test* yang diberikan kepada siswa adalah berupa kuesioner yang berisi 36 item pertanyaan dengan memilih satu jawaban yang benar menurut mereka. Bentuk soal dan isi pertanyaan antara *pre test* dan *post test* adalah sama, hanya dibedakan pada penempatan nomor soal yang diacak. Setiap soal yang dijawab dengan benar akan mendapatkan nilai 10, dan jika benar semua akan memperoleh nilai 100. Bentuk evaluasi *pre test* dan *post test* digunakan untuk mengevaluasi apakah terjadi pengetahuan, wawasan dan pemahaman siswa terkait dengan adanya sosialisasi PHBS. Sekaligus mengukur keberhasilan program pengabdian yang dilakukan oleh tim. Hasil evaluasi yang diperoleh dari *pre test* dan *post test* selanjutnya dianalisis secara statistik dengan bantuan prgram SPSS dengan jenis uji

*dependent t-test* atau *paired t-test* ataupun dengan uji *nonparametric* yaitu *Wilcoxon t-tets*. Beberapa tahapan dalam kegiatan ini dapat dilihatseperti pada gambar – gambar berikut ini :



Gambar 1. Saat sosialisasi dengan pihak kepala sekolah dan guru – guru terkait program pengabdian yang akan dilaksanakan oleh tim.



Gambar 2. Saat penyuluhan kepada siswa kelas 6 SDN 55 Kendari



Gambar 3. Saat setelah selesai penyuluhan

## HASIL

### Karakteristik Responden

Peserta aatau reponden dalam program pengabdian ini adalah seluruh siswa kelas 6 SDN 55 Kendari yang berjumlah 15 orang. Karakteristik responden yang dianalisis dalam

kegiatan ini adalah usia dan jenis kelamin. Adapun distribusi frekuensi responden dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini :

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin**

Karakteristik Responden	n	%
<b>Usia</b>		
10 tahun	1	6,7
11 tahun	9	60,0
12 tahun	5	33,3
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki – Laki	6	40,0
Perempuan	9	60,0

Berdasarkan tabel 1 diatas diperoleh informasi bahwa jumlah peserta penyuluhan PHBS mayoritas adalah usia 11 tahun sebanyak 9 orang (60,0%) dan yang paling sedikit adalah usia 10 tahun sebanyak 1 orang (6,7%), sedangkan berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan sebanyak 9 orang (60,0%).

**Analisis univariat**

Gambaran tingkat pengetahuan siswa tentang PHBS di SDN 55 Kendari sebelum diberikan penyuluhan dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

**Tabel 2. Gambaran Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Penyuluhan**

Pengetahuan Siswa Tentang PHBS	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	N	%	n	%
Kurang	10	66,3	0	0,0
Baik	5	33,3	15	100,0
Total	15	100	15	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 15 responden sebagian besar 10 orang (66,3%) responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang PHBS sebelum mendapatkan penyuluhan dan hanya sebanyak 5 orang (33,3%) responden dengan pengetahuan yang baik tentang PHBS. Sedangkan setelah mendapatkan penyuluhan

pengetahuan siswa seluruhnya yaitu 15 orang (100,0%) responden pengetahuan menjadi baik.

**PEMBAHASAN**

Program kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SDN 55 Kendari. Secara spesifik topik dari kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada siswa sekolah dasar tentang bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat. Pemahaman dan pengetahuan tentang PHBS ini dapat diimplemtasikan oleh siswa didik. Penyuluhan PHBS ini diikuti oleh sebanyak 15 orang dari siswa kelas 6 SDN Kendari.

Secara umum kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar. Berdasarkan hasil evaluasi dengan membandingkan hasil *pre test* dan *pos-test*. Dimana rata – rata nilai evaluasi *post-test* adalah 76,84 dan ini lebih baik dari pada nilai rata – rata nilai evaluasi *pre-test* yaitu 51,4. Hasil ini berarti bahwa program sosialisasi/penyuluhan yang dilaksanakan dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS. Sejalan dengan penelitian Irma dkk [13] yang menyatakan bahwa tujuan sosialisasi atau penyuluhan antara lain adalah untuk menumbuhkan perubahan perubahan yang menyangkut tingkat pengetahuan, kecakapan atau sikap para peserta penyuluhan. Peningkatan taraf pengetahuan merupakan salah satu indikator efektifnya atau keberhasilan dari program penyuluhan/sosialisasi yang dilaksanakan. Hasil penelitian yang lain yang sesuai dengann hasil kegiatan ini bahwa penyuluhan dapat berpengaruh terhadap pola perlaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan penyakit misalnya dalam pencegahan penyakit demam berdarah (DBD) [14].

Penelitian atau kegiatan pengabdian terdahulu yang juga mendapatkan hasil yang sama dengan capaian dalam kegiatan pengabdian ini adalah penelitian atau kegiatan oleh Nurmahmudah dkk [15] yang menemukan hasil bahwa program pengabdian dengan topik penyuluhan PHBS pada anak sekolah dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan peserta didik atau siswa. Demikian juga dengan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan oleh

Puteri & Yuristan [15] dengan topik Penyuluhan Kesehatan Mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Sekolah Di Desa Binuang Kecamatan Bangkinang, juga menemukan adanya perubahan dan peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang PHBS. Proram edukasi/penyuluhan juga efektif dan berpengaruh termasuk dalam upaya pencegahan penyebaran penyakit menular seperti penyakit COVID-19 [16].

### SIMPULAN

Kegiatan program pengabdian ini tentang penyuluhan PHBS dalam membangun gaya hidup sehat sejak dini pada siswa di SDN 55 Kendari berjalan dengan lancar. Semua siswa (responden) antusias mengikuti kegiatan ini sehingga kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa agar dapat mempraktekan perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam kehidupan sehari-harinya.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Ketua LPPM Universitas Halu Oleo Kendari yang telah memberikan dukungan dana dalam kegiatan pengabdian ini dan juga terimakasih kepada Kepala Sekolah, para guru dan staf SDN 55 Kendari yang telah memberikan izin dan memfasilitas penulis dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di sekolahnya. Terkhusus untuk para siswa dan siswi yang sudah berperan aktif dalam kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Kusnan A, Susanty S. Improvement of Clean and Healthy Living Behavior in Coastal Communities in Bajo Indah Village, Soropia District Konawe District. *Mattawang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2022;3(1):36–41. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Notoatmodjo S. Pendidikan Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Edisi 2012. Rineka Cipta. 2012. [[Google Scholar](#)]
3. Rahman H, La Patilaiya H. Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*. 2018;2(2):251–258. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Putri N. Implementasi Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Rumah Tangga Di Kabupaten Bandung. *Ministrate: Jurnal Birokrasi dan Pemerintahan Daerah*. 2021;3(2):125–135. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Ambarwati ER, Prihastuti P. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sejak Dini. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2019;1(1):45–52. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Adriansyah AA, Firdausi NJ. Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Sejak Dini di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Lengkong 1, Desa. *Community Development Journal*. 2017;1(2):87–95. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Anggraeni R, Feisha AL, Muflihah T, Muthmainnah F, Syaifuddin MAR, Aulyah WSN, et al. Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Pengetahuan Murid Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 2022;2(1):65–75. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Mubarak M, Kusnan A. Edukasi Pencegahan Demam Berdarah Dengue di SDN 76 Abeli, Kota Kendari. *Indonesia Berdaya*. 2022;3(4):1157–1166. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
9. Kusnan A. Efforts to Increase Students' Knowledge through Education about Dengue Fever. *Mattawang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2022;3(2):152–156. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013;16. [[Link](#)]
11. Gomo MJ, Umboh JML, Pandelaki AJ. Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sekolah Pada Siswa Kelas

- Akselerasi di SMPN 8 Manado. *e-Biomedik*. 2013;1(1). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Raharjo AS, KM SIS. Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, dan Ketersediaan Fasilitas di Sekolah Dalam Penerapan PHBS Membuang Sampah Pada Tempatnya (Studi di Sekolah Dasar Negeri Banjarsari 02 Kecamatan Gabus Kabupaten Pati). *Unnes Journal of Public Health*. 2014;3(1). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
  13. Irma I, Jumakil J, Prasetya F. Peningkatan Kesadaran Masyarakat Dalam Pencegahan dan Penanggulangan Penyebaran Covid-19 di Kecamatan Kambu Kota Kendari. *Jurnal Pengabdian Meambo*. 2022;1(2):47–54. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
  14. Irma, Sabilu Y, Tina L, Muchtar F. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Dalam Upaya Pencegahan Demam Berdarah Dengue di Kelurahan Punggolaka Kecamatan Puuwatu Kota Kendari. *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan*. 2020;5(1):44–48. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
  15. Puteri AD, Yuristin D. Penyuluhan Kesehatan Mengenai Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Usia Sekolah Di Desa Binuang Kecamatan Bangkinang. *COVIT (Community Service of Health)*. 2021;1(1):1–5. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
  16. Irma I, AF SM. Pengaruh Edukasi Perorangan Terhadap Kesadaran Masyarakat Dalam Pencegahan dan Penanggulangan Penyebaran Covid-19 di Kota Kendari. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 2021;9(3):580–587. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]