

PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SDN 2 ULIM PIDIE JAYA

Hafni Zahara^{1*}, Aulia Rahmadani², Marlinda³, Nurhadia⁴

^{1,4} Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan,
Universitas Abulyatama Aceh Besar
E-mail: ¹⁾ hafni_fkm@abulyatama.ac.id

Abstract

Clean and healthy living behavior (PHBS) is a series of actions implemented based on awareness, which is the result of the learning process. This behavior is key to shaping individuals, families, groups, or communities capable of maintaining their own health and actively contributing to creating optimal health conditions in their surroundings. For example, PHBS activities are carried out at SDN 2 ULIM involving 29 students from the 6th grade. The students' participation in these activities proves that health education significantly contributes to improving their understanding of clean and healthy living behavior. Through these activities, students can comprehend the importance of maintaining personal and environmental hygiene and put it into practice in their daily lives. Therefore, it is crucial to broaden the scope of health education activities so that more students can gain in-depth knowledge about PHBS. Involving more participants, such as families and communities, can be a strategic step in creating an environment that supports a healthy lifestyle. Awareness of the importance of clean and healthy living behavior also needs to be widely socialized, perhaps through community programs or public campaigns. Thus, health messages can penetrate and be implemented by the wider community. In other words, health education activities not only serve to enhance knowledge but also as part of the effort to form sustainable positive behaviors towards achieving optimal public health.

Keywords: *Clean and Healthy Living Behavior, Students, School*

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan suatu rangkaian tindakan yang diterapkan atas dasar kesadaran, yang merupakan hasil dari proses pembelajaran. Perilaku ini menjadi kunci untuk membentuk individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat yang mampu menjaga kesehatannya sendiri dan berperan aktif dalam menciptakan kondisi kesehatan yang optimal di lingkungan sekitarnya. Sebagai contoh, kegiatan PHBS dilakukan di SDN 2 ULIM dengan melibatkan 29 siswa dari kelas 6. Partisipasi siswa dalam kegiatan ini membuktikan bahwa pendidikan kesehatan memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman mereka terkait perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui kegiatan ini, siswa dapat memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar, serta mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk memperluas cakupan kegiatan pendidikan kesehatan ini, sehingga lebih banyak siswa dapat mendapatkan pengetahuan yang mendalam mengenai PHBS. Dengan melibatkan lebih banyak peserta, seperti melibatkan keluarga dan masyarakat, upaya ini dapat menjadi langkah strategis untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat. Kesadaran terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat juga perlu disosialisasikan lebih luas, mungkin melalui program-program komunitas atau kampanye publik. Dengan demikian, pesan-pesan kesehatan dapat lebih meresap dan diimplementasikan oleh masyarakat luas. Dengan kata lain, kegiatan pendidikan kesehatan tidak hanya

¹Universitas Abulyatama Aceh Besar

Hafni Zahara

*E-mail: hafni_fkm@abulyatama.ac.id

menjadi sarana untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga sebagai bagian dari upaya pembentukan perilaku positif yang berkelanjutan dalam rangka mencapai kesehatan masyarakat yang optimal.

Kata kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Siswa, Sekolah

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan suatu kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia, dimana sejak zaman dahulu kala telah banyak dilakukan upaya-upaya untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan (Priyoto, 2014). Perilaku adalah keseluruhan pemahaman dan aktivitas seseorang yang merupakan hasil bersama antara faktor internal dan eksternal (Kholid, 2012). Upaya untuk mengubah perilaku masyarakat agar mendukung peningkatan derajat kesehatan dilakukan melalui program pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (Kemenkes, 2011).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes, 2011).

Pendidikan kesehatan adalah suatu proses untuk menciptakan perubahan perilaku dalam pemahaman dan pelaksanaan praktik-praktik hidup sehat yang membudaya. Tujuan utama yang harus dicapai pada pendidikan kesehatan adalah pencapaian terjadinya perubahan perilaku supaya mampu menjamin keberlangsungan praktik kesehatan dalam kehidupan sehari-hari (Ryadi, 2016). Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada siswa-siswi tentang perilaku hidup bersih dan sehat, tujuannya untuk menambah pengetahuan siswa-siswi terkait PHBS serta dapat menerapkan dalam kesehariannya.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pendidikan kesehatan dimulai dengan persiapan pemaparan materi PHBS, tempat dan alat-alat lainnya disiapkan oleh SDN 2 ULIM. Peserta hadir sebanyak 29 siswa kelas 6 SDN 2 ULIM. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaiannya, siswa dapat memahami materi yang sudah disampaikan tim pengabdian masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya pelatihan dan diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS di SDN 2 ULIM Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya. Langkah awal pengabdian ini adalah melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait perizinan dan penyiapan tempat tata lokasi penyuluhan. Pengabdian diawali dengan penyuluhan yang disampaikan oleh tim pemateri. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini sebanyak 29 siswa, jenis kelamin perempuan sebanyak 16 siswi (55,2%) dan laki-laki sebanyak 13 siswa (44,8%).

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 (Kemdikbudristek, 2021).

Personal hygiene adalah tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis dari ujung rambut sampai kaki. Personal hygiene diperlukan untuk meminimalkan terjangkit penyakit terutama yang berhubungan dengan kebersihan diri yang buruk. Kebersihan diri yang buruk akan mempermudah tubuh terserang penyakit kulit (Atikah D, 2012).

Pemeliharaan personal hygiene sangat menentukan status kesehatan, dimana individu secara sadar dan atas inisiatif pribadi menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya penyakit. Upaya kebersihan diri ini mencakup tentang kebersihan rambut, mata, telinga, gigi, mulut, kulit, kuku, serta kebersihan dalam berpakaian. Salah satu upaya personal hygiene adalah merawat kebersihan kulit karena kulit berfungsi untuk melindungi permukaan tubuh, memelihara suhu tubuh dan mengeluarkan kotoran-kotoran tertentu. Mengingat kulit penting sebagai pelindung organ-organ tubuh, maka kulit perlu dijaga kesehatannya. Penyakit kulit dapat disebabkan oleh jamur, virus, kuman, parasit (Akmal et al., 2013).

KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan PHBS yang dilakukan di SDN 2 ULIM berjalan dengan lancar. Peserta mampu memahami materi yang disampaikan dengan baik. Peserta terlihat antusias, aktif dan bersemangat selama mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan. Kegiatan pendidikan kesehatan sangat memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan kepada siswa, kegiatan ini perlu dilakukan secara lebih luas agar menambah pengetahuan siswa terkait kesehatan, pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat dapat menunjang proses pembelajaran siswa di sekolah. Diharapkan pihak sekolah dapat

memberikan pemahaman kepada siswa tentang PHBS agar siswa selalu menerapkan PHBS di lingkungan sekolah. Hal ini dapat dilakukan melalui pendekatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih yang tak terhingga kepada SDN 2 ULIM yang telah menerima dan membantu proses kegiatan pengabdian sehingga kegiatan ini bisa terlaksana dan berjalan lancar. Terimakasih juga kepada siswa yang sudah berhadir mengikuti kegiatan pengabdian dari awal sampe selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, S. C., Semiarty, R., & Gayatri, G. (2013). Hubungan personal hygiene dengan kejadian skabies di pondok pendidikan islam darul ulum, palarik air pacah, kecamatan koto tangah padang tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2(3), 164–167.
- Atikah D. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*, Yogyakarta: Nuba Medika.
- Kemdikbudristek. (2021). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah*, Jakarta: Kemdikbudristek.
- Kemenkes, R. I. (2011). Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kholid, A. (2012). Promosi kesehatan dengan pendekatan teori perilaku, media, dan aplikasinya. Jakarta: Rajawali Pers.
- Priyoto, T. S. (2014). Perilaku dalam kesehatan. Yogyakarta: Nuba Medika.
- Ryadi, A. L. S. (2016). *Ilmu kesehatan masyarakat*. Penerbit Andi.