

## Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD Inpres 09 Sausapor Kabupaten Tambrau

Josepha Mariana Tamaela<sup>1\*</sup>, Mariyo Jane Sanggel<sup>2</sup>, Juniarto Mende<sup>2</sup>, Irma Idris<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Keperawatan, STIKES Papua

<sup>2</sup> Program Studi Farmasi, STIKES Papua

<sup>3</sup> Program Studi NERS, STIKES Papua

Email: josephamaria31@gmail.com

### Abstrak

Penerapan kebutuhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sangat penting di sekolah. seiring banyaknya penyakit pada anak sekolah dari 8 indikator PHBS tingkat sekolah yaitu: diare, penyakit gigi, keracunan makanan, ISPA, demam berdarah, dan sebagainya yang berkaitan dengan PHBS itu sendiri. Pola hidup bersih dan sehat merupakan pembiasaan perilaku sehat dan kesadaran diri. Kegiatan ini memegang peranan penting dalam kesehatan masyarakat. perilaku ini dapat mencegah terjadinya penyakit jika lingkungan kita bersih dan segar. Penerapan PHBS di sekolah ini bisa dimulai dari hal sederhana, seperti membuang sampah. meningkatkan perilaku ini mungkin dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan sekolah Perilaku kesehatan dapat dipengaruhi oleh atribut-atribut personal seperti karakteristik perkembangan anak dan karakteristik individu anak. Beberapa hal yang perlu dilakukan sebagai upaya PHBS di sekolah antara lain membuang kotoran di lingkungan sekolah, mencuci tangan dengan sabun dan air keran, mengonsumsi makanan sehat di kantin sekolah, menggunakan wewangian yang bersih dan sehat, serta berolahraga di lingkungan yang terkendali. PHBS di sekolah ini bertujuan untuk menjamin siswa, guru, dan warga sekolah siap berperan aktif dan berfungsi, memperhatikan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang PHBS terutama pada siswa/siswi sekolah dasar. Metode dalam kegiatan ini yaitu dengan memberikan edukasi dengan metode ceramah dan memberikan kesempatan bagi siswa/ siswi dalam memberikan pertanyaan.pembelajaran ini memberikan pengetahuan PHBS terutama di area sekolah.

Kata Kunci: Karakteristik Anak; Perilaku Hidup Bersih dan Sehat; Sekolah Dasar

### Abstract

Implementing the need for Clean and Healthy Living Behavior is very important in schools. along with the number of illnesses in school children from 8 school level PHBS indicators, namely: diarrhea, dental disease, food poisoning, ISPA, dengue fever, and so on which are related to PHBS itself. A clean and healthy lifestyle is a habit of healthy behavior and self-awareness. This activity plays an important role in public health. This behavior can prevent disease if our environment is clean and fresh. Implementing PHBS in schools can start with simple things, such as throwing away rubbish. improving these behaviors may help in improving school health. Health behaviors can be influenced by personal attributes such as the child's developmental characteristics and the child's characteristics. Several things that need to be done as a PHBS effort in schools include throwing away dirt in the school environment, washing hands with soap and tap water, eating healthy food in the school canteen, using clean and healthy perfumes, and exercising in a controlled environment. PHBS in this school aims to ensure that students, teachers, and school residents are ready to play an active and functional role, paying attention to clean and healthy living behavior in the school environment. This community service aims to increase knowledge about PHBS, especially among elementary school students. The method in this activity is to provide education using the lecture method and provide opportunities for students to ask questions. This learning provides PHBS knowledge, especially in the school area.

Keywords: characteristic of children; Clean and healthy and lifestyle behavior; elementary school

### Article History

Received: 17 Juli 2024

Accepted: 24 Juli 2024

## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat terjadinya pembelajaran seperti membaca, menulis, dan belajar untuk berperilaku baik. Sekolah berperan didalam pembentukan perilaku terutama dalam bangku sekolah dasar dimana para peserta didik akan dilatih dalam perilaku hidup bersih dan sehat. 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 (Aminah et al., 2021).

Pengetahuan tentang perilaku hidup bersih sehat di sekolah akan mempengaruhi perkembangan dan kesehatannya. Menurut data dari Kementerian Kesehatan tahun 2017, bahwa sejumlah kabupaten di Papua Barat yang memiliki kebijakan PHBS hanya 2 atau sekitar 15% (Riswan et al., 2022). Hasil observasi yang dilakukan di SD Inpres 09 Kecamatan Sausapor Kabupaten Tambrauw diperoleh data terhadap 10 siswa menunjukkan bahwa 6 siswa kelas 1, kelas 3, dan kelas 5 masih mempunyai kebiasaan membuang sampah tidak pada tempatnya diantaranya 2 siswa berjenis kelamin perempuan meskipun sudah ada tempat sampah di setiap kelas dan sering diingatkan oleh guru untuk membuang sampah pada tempat sampah. Banyak siswa dari kelas 1 sampai kelas 6 yang jajan makanan di luar sekolah.

Sekolah tidak hanya sebagai tempat belajar tetapi sebagai tempat untuk memperkenalkan awal sebuah perilaku hidup bersih dan sehat. Kurangnya pengetahuan akan perilaku hidup bersih dan sehat akan sangat mempengaruhi kondisi Kesehatan terutama pada anak usia sekolah dasar yang masanya untuk bertumbuh, berkembang dan mempelajari banyak hal baru. Masa sekolah ini menuntut untuk banyak beraktivitas yang berhubungan langsung dengan lingkungan, sehingga diperlukan penataan hidup bersih dan sehat untuk menghindari penyakit. (Khairunnisa et al., 2022). Pembelajaran PHBS di sekolah dapat dilakukan salah satunya melalui upaya kesehatan terpadu seperti UKS dan pendidikan dasar kesehatan. Penerapan PHBS dapat melindungi sekitar 1 dari setiap 3 anak-anak yang sakit diare dan 1 dari 5 anak-anak dengan pneumonia atau infeksi pernapasan. Menyediakan fasilitas mencuci tangan dengan menggunakan sabun dapat mengurangi angka kejadian tidak masuk sekolah. Kendati demikian, pelaksanaan daripada PHBS juga dapat terhambat apabila sarana prasarana daripada sekolah tidak mendukung

Pola hidup bersih dan sehat merupakan pembiasaan perilaku sehat dan kesadaran diri. Kegiatan ini memegang peranan penting dalam kesehatan masyarakat. perilaku ini dapat mencegah terjadinya penyakit jika lingkungan kita bersih dan segar. penerapan PHBS di sekolah ini bisa dimulai dari hal sederhana, seperti membuang sampah. meningkatkan perilaku ini mungkin dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan sekolah (Febriani & Al, 2022). Beberapa hal yang perlu dilakukan sebagai upaya PHBS di sekolah antara lain membuang kotoran di lingkungan sekolah, mencuci tangan dengan sabun dan air keran, mengonsumsi makanan sehat di kantin sekolah, menggunakan wewangian yang bersih dan sehat, serta berolahraga di lingkungan yang terkendali. Membunuh jentik di genangan air, tidak merokok di lingkungan sekolah, mengukur berat badan dan tinggi badan, membersihkan kotoran dan membuangnya pada tempatnya.

Ditemukan banyak faktor yang mempengaruhi PHBS, seperti kebiasaan rumah, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, dan guru yang memberikan contoh buruk kepada siswa. Di lingkungan sekolah perilaku hidup bersih dan sehat menjadi tujuan, sehingga penerapan perilaku tersebut harus ditekankan pada siswa/siswi (Julianti & Nasirun, 2018). Dalam hal ini terdapat beberapa konsekuensi, karena banyak data yang menunjukkan bahwa sebagian besar penyakit yang sering diderita anak usia sekolah dasar (sepuluh tahun) sebenarnya berkaitan dengan pola hidup bersih dan sehat. PHBS di sekolah ini bertujuan untuk menjamin siswa, guru, dan warga sekolah siap berperan aktif dan berfungsi, memperhatikan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah (Taryatman, 2022). Tindakan menerapkan pola hidup bersih dan sehat ini merupakan perpaduan antara perilaku yang dilakukan dengan kesadaran diri yang muncul dari hasil pembelajaran tersebut. Selain itu, perilaku PHBS dapat memotivasi siswa untuk menciptakan lingkungan yang sehat di sekolahnya. Penerapan PHBS mempunyai beberapa manfaat, yaitu jika anak-anak dikenalkan sejak dini dengan perilaku hidup bersih, maka mereka pasti akan memiliki perilaku PHBS ini kapanpun dan dimanapun, dan tentunya akan mempraktekkan pola hidup bersih dan sehat Apabila perilaku tidak sehat dilakukan maka akan meningkatkan dampak yang tidak diinginkan yaitu berkembangnya berbagai penyakit (Handayani et al., 2016).

Berdasarkan hasil observasi tersebut ditemukan sekolah di SD inpres 09 sausapor kabupaten tambrauw sekolah ini belum menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini dapat terjadi karena kebiasaan dari siswa/siswi yang tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat baik di lingkungan sekolah, sehingga orang tua dan guru mempunyai peran penting dalam mendidik dan memperhatikan kebersihan pada dirinya sendiri dan lingkungan sekolah. Untuk itu diperlukan peningkatan pengetahuan tentang PHBS terutama pada siswa/siswi sekolah dasar.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di SD Inpres 09 Sausapor Kabupaten Tambrauw, Adapun tahapan kegiatan pengabdian:

### **Persiapan**

Pada tahapan ini dimulai dengan menyampaikan surat permohonan izin untuk melaksanakan kegiatan di SD Inpres 09 Sausapor Kabupaten Tambrauw. Selanjutnya menyiapkan bahan dan materi yang diperlukan untuk kegiatan berupa *power point* dan brosur/*leaflet* yang berisi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar.

## **Pelaksanaan**

Tahapan pelaksanaan dilakukan dalam bentuk kegiatan berupa penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah dasar, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dari materi yang telah dipaparkan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan kegiatan pemberdayaan diri untuk kepentingan masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat di SD Inpres 09 Sausapor, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya dilaksanakan pada tanggal 29 Februari 2024. Kegiatan dimulai pukul 10.00 WIT dan berakhir pukul 12.00 WIT. Tim pengabdian membagikan brosur tentang PHBS di area sekolah. Pelaksanaan pengabdian dilakukan saat waktu istirahat pertama siswa. Berdasarkan tahapan yang dirancang diperoleh hasil bahwa :

### **Tahap Persiapan**

Tahap persiapan berjalan lancar dan mendapat surat izin dari pihak sekolah dan didukung dengan telah menyediakan tempat dan sarana yang diperlukan untuk pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini dilakukan dengan mempersiapkan materi dengan menjelaskan tentang PHBS dan pentingnya penerapan PHBS di sekolah. Materi yang akan dibawakan pada kegiatan ini mengajarkan tentang pengertian, tujuan, jenis-jenis PHBS di sekolah, dan pentingnya menerapkan PHBS di lingkungan sekolah.

Tahap persiapan dari hasil observasi disekolah ini, dimana banyak sekali siswa/siswi yang tidak menerapkan perilaku hidup bersih sehat di sekolah seperti masih terdapat siswa/siswi membuang sampah dengan sembarangan, bahkan hampir Sebagian besar siswa/siswi masih jajan diluar sekolah. tanaman yang tumbuh di sekitar kebun masyarakat. Maka dari itu, kami menyimpulkan penting sekali melakukan PHBS dilingkungan sekolah.

### **Tahap Pelaksanaan**

#### **Sosialisasi materi tentang Perilaku Hidup Bersih Sehat di Sekolah**

Kegiatan sosialisasi menggunakan brosur tentang perilaku hidup bersih sehat mulai dari pengertian, tujuan, jenis-jenis PHBS di sekolah, dan pentingnya menerapkan PHBS di lingkungan sekolah. Peserta mendengarkan, selanjutnya sesi tanya jawab. Dari sesi tanya jawab, diperoleh banyak sekali pertanyaan menyangkut jenis-jenis PHBS di lingkungan sekolah yang selama ini tidak disadari oleh siswa bahwa perilaku hidup bersih sehat merupakan pedoman untuk mencegah terjadinya penyakit seperti ISPA, ataupun diare karena kurangnya kesadaran akan perilaku hidup bersih sehat. Dengan adanya topik tersebut harapannya siswa/siswi bisa lebih mandiri dalam menerapkan perilaku hidup bersih sehat.

Kegiatan ini dilakukan guna memberi pengetahuan kepada siswa/siswi di SD Inpres 09 Sausapor Tambarauw. Pada tahap sosialisasi ini lebih berfokus pada menggali sejauh mana pemahaman dan menambah pengetahuan siswa/siswi tentang PHBS dilingkungan sekolah, sehingga manfaat dari sosialisasi ini dapat di aplikasikan sehari-hari. Dengan adanya kegiatan sosialisasi dan penyuluhan ini dapat menjadi gambaran tentang pemahaman siswa/siswi terhadap PHBS disekolah.

Perilaku hidup bersih sehat merupakan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran individu untuk mencegah permasalahan Kesehatan. Hingga saat ini masih banyak terdapat siswa yang mempunyai PHBS kurang baik terutama dilingkungan sekolah (Nasiatin et al., 2019; Riswan et al., 2022). Menurut Notoatmodjo (2012), perilaku sehat (*health behaviour*) dapat dipengaruhi atribut-atribut personal seperti kepercayaan-kepercayaan, harapan-harapan, motif-motif, nilai-nilai, persepsi dan unsur-unsur kognitif lainnya. Sebagai karakteristik individu meliputi unsur-unsur dan keadaan afeksi dan emosi dan sebagai pola-pola perilaku yang tampak yakni tindakan-tindakan dan kebiasaan yang berhubungan dengan memperhatikan, memelihara dan untuk meningkatkan kesehatan. Green (dalam Notoatmodjo, 2012) menjelaskan secara umum bahwa kualitas hidup dipengaruhi oleh kesehatan, sedangkan kesehatan dipengaruhi oleh perilaku dan gaya hidup serta lingkungan. Perilaku dan gaya hidup dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu *predisposing factor*, *reinforcing factor*, dan *enabling factor*.

PHBS dipengaruhi oleh banyak hal mulai dari pengetahuan siswa, peran guru, orang tua, motivasi, peran teman sebaya, ketersediaan sarana-prasarana. Untuk itu dalam menyelesaikan terkait PHBS dilingkungan sekolah diperluka Kerjasama dan komitmen dari berbagai pihak untuk membantu tercapainya lingkungan sekolah dengan PHBS yang baik.



Gambar 1. Sosialisasi PHBS dilingkungan SD Inpres 09 Sausapor, Tambrau



Gambar 2. PHBS Buang Sampah pada Tempatnya dan Mencuci Tangan

## KESIMPULAN

Berdasarkan sumber dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti disini dapat disimpulkan pada anak sekolah dasar di SD inpres 09 sausapor kabupaten tambrau masih kurangnya kesadaran diri sendiri untuk berperilaku hidup bersih dan sehat, hal ini berarti bahwa dorongan dari guru dan orang tua serta peran tenaga Kesehatan ketersediaan prasana dan sarana sangat penting menekankan kepada siswa-siswi untuk terus memperhatikan kebersihan dan Kesehatan di lingkungan sekolah, PHBS yang efektif ini diharapkan mampu membantu individu di sekolah untuk selalu menjaga kesehatan sehingga siswa dapat terlepas dari penyakit terutama yang sensitif menginfeksi anak usia sekolah dasar pada umumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Huliaturisa, Y., & Magdalena, I. (2021). Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal JKFT*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5214>
- Febriani, C. A., & Al, E. (2022). Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah Di 01 Langkapura. *Journal of Community Services in Humanities and Social Sciences*, 4(1), 27–38.
- Handayani, R., Novaryatiin, S., & Ardhan, S. D. (2016). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak-Anak Tingkat Sekolah Dasar di Desa Tabore Kecamatan Mentangai Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 2(1), 8–13. <https://doi.org/10.33084/jsm.v2i1.363>
- Julianti, R., & Nasirun, H. M. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 11–17.
- Khairunnisa, A., Maryanah, A., Nabila, S. P., & Luli, M. K. (2022). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa-Siswi MI Muhammadiyah 01 Depok. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(1), 141–147. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v2i1.91>
- Nasiatin, T., & Hadi, I. N. (2019). Determinan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri. *Faletahan Health Journal*, 6(3), 118–124. <https://doi.org/10.33746/fhj.v6i3.111>

- Pay, M. N., Nubatonis, M. O., Eluama, M. S., & Pinat, L. M. A. (2021). Pengetahuan, Motivasi, Peran Guru Dengan Perilaku Kesehatan Gigi Pada Murid Kelas Vi Sekolah Dasar. *JDHT Journal of Dental Hygiene and Therapy*, 2(2), 72–78. <https://doi.org/10.36082/jdht.v2i2.357>
- Riswan, R., Bertha, I. J. A., Hosea, F. N., Farida, S., & Nelwan, E. J. (2022). Tingkat Pengetahuan PHBS Guru Wali Dan Pola PHBS Murid. *JURNAL KESEHATAN LINGKUNGAN: Jurnal Dan Aplikasi Teknik Kesehatan Lingkungan*, 19(1), 129–134. <https://doi.org/10.31964/jkl.v19i1.292>
- Taryatman, T. (2022). Budaya Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Dasar Untuk Membangun Generasi Muda Yang Berkarakter. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 3(1). <https://doi.org/10.30738/trihayu.v3i1.731>