

## Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Era Pandemi di SDN 69 Kota Bengkulu

Septi Wulandari<sup>1</sup>, Nurfijrin Ramadhani<sup>2</sup>, Ike Kurniawati<sup>3</sup>,

<sup>1,2</sup> Prodi Farmasi, Fakultas MIPA, Universitas Bengkulu, Jalan W.R Supratman, Kandang Limun, Bengkulu 38371, Indonesia

<sup>3</sup> Prodi PGSD FKIP Universitas Bengkulu, Jalan Cimanuk KM. 6,5 Bengkulu, 38225, Indonesia

Alamat e-mail: [1septiwulandari@unib.ac.id](mailto:1septiwulandari@unib.ac.id), [2nurfijrinramadhani@unib.ac.id](mailto:2nurfijrinramadhani@unib.ac.id),  
[3ikekurniawati@unib.ac.id](mailto:3ikekurniawati@unib.ac.id)

### Abstrak

Pembentukan perilaku sehat pada anak dimulai sejak usia dini. Usia dini sering disebut dengan “Golden Age”. Golden Age merupakan masa dimana tahap perkembangan otak pada anak usia dini berada pada posisi paling vital yaitu mencapai 80% dari perkembangan otak. Pada era pandemi yang identik dengan penyebaran virus *Covid-19* ini, hendaknya anak usia dini dibekali bagaimana cara melindungi diri dari penularan *Covid-19*. Untuk mencegah penularan *Covid-19* dapat dilakukan dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menerapkan Hidup Bersih dan Sehat pada Era Pandemi di Sekolah Dasar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode ceramah, diskusi dan tanya jawab tentang hidup bersih dan sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dapat memberikan pengetahuan tentang cara hidup bersih kepada siswa Sekolah Dasar. Hal ini terlihat dari antusias dan respon yang diberikan oleh siswa serta kegiatan yang dilakukan pada jadwal program kerja yang telah ditetapkan sebelumnya.

*Keywords: PHBS, Anak Sekolah Dasar, Era Pandemi, Covid-19.*

### Pendahuluan

Usia sekolah merupakan masa yang sangat menentukan kualitas manusia di masa dewasa. Pada masa kanak-kanak, banyak ditemukan masalah kesehatan yang akan menentukan kualitas anak di kemudian hari. Berbagai kondisi kesehatan tersebut antara lain kesehatan umum, gangguan perkembangan, gangguan perilaku, dan gangguan belajar. Masalah kesehatan yang ditemukan pada umumnya akan menghambat prestasi siswa di sekolah. Sehingga, siswa perlu dibekali bagaimana cara menjaga kesehatan.

Menjaga kesehatan dapat dilakukan dengan gerakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). PHBS bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadaran pemahaman yang merupakan awal dari kontribusi individu dalam menjalani perilaku hidup bersih dan sehat sehari-hari. Manfaat perilaku hidup bersih dan sehat yang terpenting adalah terciptanya manusia yang sadar kesehatan dan memiliki pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan. Ada 5 (lima) kaidah perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat menjadi simpul untuk memulai proses peningkatan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat, yaitu: (1). Perilaku hidup bersih dan sehat dalam rumah tangga, (2). Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, (3). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tempat Kerja, (4). Perilaku hidup bersih dan sehat di fasilitas kesehatan, (5). Perilaku hidup bersih dan sehat di tempat umum (Moerad et al., 2019)

Membentuk perilaku sehat anak dimulai sejak dini. Hal ini karena usia dini adalah Golden Age. Golden Age merupakan masa dimana tahap perkembangan otak pada anak usia dini menempati posisi paling vital yaitu mencapai 80% dari perkembangan otak. Pada usia dini kemampuan memori otak mencapai tingkat maksimal. Stimulasi tumbuh kembang

dilakukan oleh keluarga setiap saat dalam suasana yang menyenangkan, dan pemantauan (deteksi) perkembangan dilakukan oleh keluarga setiap bulan sesuai usia anak, mengacu pada informasi di Buku KIA. Alat pemantauan perkembangan dalam Buku KIA tersedia dalam rentang usia 0-3 bulan, 3-6 bulan, 6-12 bulan, 1-2 tahun, 2-3 tahun, 3-5 tahun dan 5-6 tahun (Kementerian Kesehatan, 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah Bagaimana Menerapkan Hidup Bersih di Era Pandemi (PHBS) di Sekolah Dasar SDN 69 Kota Bengkulu. Melalui kegiatan ini, anak-anak SD diberikan penyuluhan untuk menambah pengetahuan di bidang kesehatan, serta memberikan pengetahuan tentang PHBS dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Harapan yang didapatkan dari hasil penyuluhan adalah anak-anak SD mampu meningkatkan kesadaran akan kebiasaan menjaga kebersihan. Dengan begitu anak-anak di sekolah tersebut memiliki pengetahuan dan pendidikan yang baik tentang PHBS.

## Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode ceramah, diskusi dan tanya jawab tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Kuliah umum menyampaikan materi tentang pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di era pandemi bagi anak usia emas agar dapat mengoptimalkan pelaksanaan PHBS sebagai upaya mengurangi dampak penyebaran COVID-19 dengan menggunakan LCD dan peralatan infokus. Diskusi dan tanya jawab dilakukan setelah instruktur selesai menyampaikan materi. Selanjutnya kegiatan dilakukan dengan mendemonstrasikan serta meminta anak untuk melakukan cuci tangan menggunakan sabun dengan benar. Di penghujung acara diadakan games dan pembagian hadiah bagi pemenang games, susu dan vitamin dibagikan guna meningkatkan imunitas anak agar tidak mudah terpapar virus COVID-19. Sasaran dari kegiatan PPM ini adalah pelatihan hidup bersih dan sehat di era pandemi di Sekolah Dasar di 69 Sekolah Dasar di Kota Bengkulu yang berjumlah 33 orang.

## Hasil

### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, ada hal penting yang harus dilakukan agar pelaksanaan kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di *setting* sekolah *offline* dapat terlaksana dengan lancar dan aman serta selalu mengikuti protokol kesehatan. Berikut ini adalah poster yang dibuat untuk pelaksanaan kegiatan di sekolah.



Gambar 1. Poster Kegiatan

## 2. Tahap Implementasi

Pelaksanaannya dilakukan pada tanggal 8 April 2022, Jumat pukul 09.00 yang bertempat di SDN 69 Kota Bengkulu. Kegiatan awal yang dilakukan adalah memberikan video motivasi kepada anak-anak tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Peserta kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Tataan Sekolah diharapkan mampu memahami materi yang disampaikan dan mampu menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah dan kehidupan sehari-hari dan juga di lingkungan sekolah dalam rangka mewujudkan sekolah sehat. Kegiatan sosialisasi ini disampaikan dengan menggunakan media seperti Power Point (PPT), poster, spanduk, dan beberapa video. Setelah dilakukan sosialisasi selanjutnya siswa diajak untuk mempraktekan cara mencuci tangan dengan benar. Terakhir siswa diajak untuk bermain dan diberikan hadiah bagi yang berhasil memenangkan perlombaan.



Gambar 2. Kegiatan cuci tangan dalam pelaksanaan games

## Pembahasan

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya preventif (pencegahan suatu penyakit atau gangguan kesehatan) dan promotif (peningkatan derajat kesehatan) pada diri seseorang. Perilaku ini diharapkan dapat diterapkan pada semua

kelompok masyarakat, termasuk anak usia sekolah. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat seperti kebiasaan di rumah, masyarakat, sekolah, guru yang tidak memberikan contoh atau demonstrasi dan anak itu sendiri.

Pelaksanaan PHBS dapat dilakukan melalui pembiasaan sebagaimana tertuang dalam Depdiknas (2004:6). Pengembangan pembiasaan meliputi: menyapa saat bertemu orang lain, menolong orang lain, membersihkan diri seperti menggosok gigi, buang air kecil, dan mandi. Menjaga kebersihan lingkungan, membuang sampah pada tempatnya, menjalankan tata tertib sekolah, melaksanakan kegiatan ibadah sesuai aturan, meniru keyakinan mereka, mengucapkan terima kasih jika mendapat sesuatu, menghormati orang tua dan orang yang lebih tua, berbicara dengan sopan dan berwajah manis, pergi ke sekolah tepat waktu, membersihkan peralatan makan. Untuk memudahkan anak usia dini dalam memahami keterampilan hidup sehat, diperlukan alat bantu visual berupa gambar dan alat serta sarana prasarana. (Julianti, 2018)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus selalu diupayakan dari tidak sehat menjadi hidup sehat dan menciptakan lingkungan yang sehat (Andriansyah & Rahmantari, 2013).

Salah satu penyakit yang rentan dialami anak usia sekolah adalah diare. Berdasarkan data laporan program rutin, dalam Buletin Situasi Diare di Indonesia, diare dan gastroenteritis merupakan penyakit pertama yang menyebabkan pasien dirawat di rumah sakit. Upaya pencegahan diare di lingkungan sekolah antara lain menghindari makanan dan minuman (jajanan) yang tidak bersih, dan mencuci tangan dengan sabun dan air bersih sebelum makan dan sesudah buang air besar. (Kementerian Kesehatan, 2011)

Kegiatan penyuluhan kesehatan (penyuluhan) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 69 Kota Bengkulu berjalan lancar. Sebelum melaksanakan kegiatan, para pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian mencoba menggali pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Pembicara mengajukan beberapa pertanyaan mengenai pengertian Hidup Bersih dan Sehat. Setelah menggali pengetahuan dasar, para pemateri mulai menjelaskan materi pendidikan kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Selama kegiatan penyuluhan, anak-anak tampak antusias dan memperhatikan isi materi.

Kegiatan pemberian materi berlangsung selama kurang lebih 30 menit, kemudian pemateri mengevaluasi pemberian materi yang telah disampaikan dengan memberikan pertanyaan kesempatan kepada peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut. Kemudian di akhir sesi diadakan permainan untuk anak-anak. Peserta yang mampu menjawab pertanyaan dan memenangkan games mendapatkan doorprize sebagai tanda apresiasi dan setelah itu kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan foto bersama antara pemateri dan peserta.

## **Simpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dapat memberikan pengetahuan tentang cara hidup bersih kepada siswa, hal ini dapat dilihat dari antusias dan respon yang diberikan oleh siswa dan kegiatan tersebut dilakukan berdasarkan jadwal program kerja yang telah dirumuskan sebelumnya. Hasil pengabdian diharapkan dapat diterapkan dalam praktik siswa atau tenaga kesehatan dengan memberikan perhatian khusus pada pengetahuan anak sekolah dasar tentang PHBS. Pelajar atau tenaga kesehatan diharapkan dapat menerapkan pemberian pendidikan kesehatan kepada setiap anak

khususnya anak sekolah dasar tentang PHBS. Sehingga pengetahuan anak sekolah dapat meningkat dan diharapkan PHBS dapat diterapkan dengan baik dalam kehidupan sehari-hari.

## Saran

Saran yang diberikan kepada seluruh masyarakat pada umumnya dan anak usia dini pada khususnya agar selalu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari, penerapan PHBS tidak hanya diterapkan pada saat adanya pandemik COVID-19 saja, karena perilaku masyarakat sangat berperan penting dalam penurunan angka penyebaran Covid-19.

## Referensi

- Andriansyah, Y. & Rahmantari, D. N., 2013. Penyuluhan Dan Praktik Phbs (Perilaku Hidup Bersih Sehat) Dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 2(1), pp. 45-50.
- Hendrawati, S., Rosidin, U., & Astiani, S. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa/siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN). *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(1), 295. <https://doi.org/10.32584/jpi.v4i1.454>
- Julianti, R., & Nasirun, H. M. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 11–17. [www.dinkes.go.id](http://www.dinkes.go.id)
- Julianti, R., 2018. PELAKSANAAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI LINGKUNGAN SEKOLAH. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(1), pp. 11-17.
- Kemendes. (2020). *Panduan pelayanan kesehatan balita pada masa tanggap darurat COVID-19*. Kemendes.
- Kementrian Kesehatan, R. I. (2011). Buletin jendela data dan informasi kesehatan: situasi diare di Indonesia. Pusdatin Kemendes RI. Jakarta.
- Langkapura, S. D. N., Muhani, N., Febriani, C. A., Yanti, D. E., & Rahmah, A. (2022). *Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat ( Phbs ) Tatanan Sekolah Di*. 4(1), 27–38.
- Moerad, S. K., Susilowati, E., Savitri, E. D., Rai, N. G. M., Windiani, W., Suarmini, N. W., Widyastuti, T. (2019). Pendampingan Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini - Pos PAUD Terpadu Melati Kelurahan Medokan Ayu - Rungkut Surabaya. *Sewagati*, 3(3). <https://doi.org/10.12962/j26139960.v3i3.6016>
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 46–52. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.327>
- Purwanti, Y., Wisaksono, A., & Aliviameita, A. (2020). Pengabdian Masyarakat Penerapan PHBS di Sekolah. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 24. <https://doi.org/10.30651/aks.v4i2.2721>