

## PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA SEKOLAH DASAR ANTONIUS 02 SEMARANG

Maria Agustina Ermi Tri Sulistiyowati<sup>1</sup>, Maria Suryani<sup>2</sup>, Ririn Marwaningsih<sup>3</sup>,  
Andri Kenti Gayatina<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>STIKES St.Elisabeth Semarang  
*e-mail*: ermi.trisulistiyowati@gmail.com

### Abstrak

Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok usia yang rentan menderita sakit akibat pola hidup yang tidak sehat. Beberapa penyakit pada anak usia sekolah dapat dicegah dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Diperlukan pengetahuan yang baik dari siswa untuk mendukung penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat bagi siswa SD Antonius 02 Semarang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah perencanaan, tindakan, evaluasi dan refleksi. Pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan cara ceramah, diskusi, dan simulasi. Hasil : pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar, peserta aktif selama kegiatan, mampu menjawab pertanyaan dengan benar serta dapat mensimulasikan kembali cara mencuci tangan dengan 6 langkah.

**Kata kunci:** Penerapan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Sekolah Dasar

### Abstract

School-age children are one of the age groups that are vulnerable to illness due to unhealthy lifestyles. Several diseases in school-age children can be prevented with a clean and healthy lifestyle. Good knowledge is needed from students to support the implementation of clean and healthy living behaviors in everyday life. This activity aims to improve the implementation of clean and healthy living behaviors for SD Antonius 02 Semarang students. The methods used in this activity are planning, action, evaluation and reflection. Community service is carried out by means of lectures, discussions and simulations. Result: the implementation of this community service went well, the participants were active during the activity, were able to answer questions correctly and were able to re-simulate how to wash hands with 6 steps.

**Keywords:** Implementation, Clean And Healthy Living Behavior, Elementary School

### PENDAHULUAN

Pada umumnya setiap sekolah memiliki fasilitas kesehatan dan program usaha kesehatan sekolah. Fasilitas dan program yang dimiliki sekolah ini memiliki peran yang penting dalam mengenalkan kesehatan kepada peserta didik. UU Kesehatan No.36 tahun 2009 pasal 79 menegaskan bahwa kesehatan sekolah diupayakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis dan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang memiliki resiko mengalami masalah kesehatan. Beberapa hal yang meningkatkan resiko anak mengalami masalah kesehatan antara lain adalah rendahnya daya tahan tubuh, status gizi, kebersihan diri dan pengetahuan anak tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan fisik yang dilakukan anak di luar rumah seperti bermain dengan teman juga dapat meningkatkan resiko anak mengalami masalah kesehatan. Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa pengetahuan, sikap, dan ketrampilan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia sekolah mayoritas pada kategori rendah. Penerapan PHBS sangat penting ditanamkan sejak usia dini untuk membentuk budaya hidup bersih dan sehat. Penerapan PHBS dapat mendukung tumbuh kembang anak dan meningkatkan derajat Kesehatan anak.

Siswa kelas I-III di SD Antonius 02 merupakan kelompok usia yang rentan terkena penyakit akibat perilaku hidup yang tidak sehat. Oleh karenanya diperlukan upaya untuk mencegah penyakit dan meningkatkan pengetahuan, sikap dan ketrampilan anak dalam berperilaku hidup bersih dan sehat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan pada siswa SD Antonius 02 Semarang dalam berperilaku hidup bersih dan sehat. Pengetahuan dan ketrampilan

yang dimiliki siswa ini diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari – hari sehingga dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah.

## METODE

Mekanisme pengabdian masyarakat dilakukan dengan 4 (empat) tahapan, yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, serta refleksi. Kegiatan pada setiap tahapan adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan. Pada tahap perencanaan ini dilakukan pembentukan tim pengabdian kepada masyarakat (PKM) penyusunan proposal, pengajuan proposal kepada LPPM STIKes Elisabeth Semarang dan pengajuan izin kepada kepala sekolah SD Antonius 02 Semarang.
2. Tindakan. Tahap ini adalah tahap pelaksanaan PKM, yaitu memberikan edukasi tentang penerapan PHBS meliputi pengertian, tujuan, dan indikator PHBS di sekolah
3. Observasi dan evaluasi. Observasi dilakukan selama proses PKM berlangsung. Hal - hal yang diobservasi selama proses adalah minat, keseriusan, sikap ingin tahu dan pemahaman tentang PHBS.
4. Refleksi. Refleksi dilakukan untuk mengetahui kelemahan atau kelebihan dari kegiatan yang dilakukan guna menetapkan rekomendasi bagi kelanjutan atau pengembangan kegiatan selanjutnya.

Kegiatan PKM dilaksanakan dalam 2 tahap. Kegiatan pada tahap pertama diikuti oleh siswa kelas 1 pada tanggal 25 Januari 2023. Kegiatan tahap kedua diikuti oleh siswa kelas 2 dan 3 pada tanggal 26 Januari 2023. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat berupa ceramah, tanya jawab, dan simulasi. Pada awal kegiatan peserta diberikan penjelasan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dengan menggunakan media PPT dan video. Penjelasan yang diberikan meliputi pengertian, tujuan, dan indikator PHBS di sekolah. Setelah itu dilanjutkan dengan simulasi mencuci tangan langkah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa penyakit yang menyerang anak usia sekolah seringkali dikaitkan dengan PHBS. Oleh karena itu penanaman nilai - nilai PHBS di sekolah sangat penting untuk dilakukan. Tim PKM STIKes Elisabeth Semarang menyelenggarakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik penerapan PHBS bagi siswa SD Antonius 02 Semarang. PHBS adalah kumpulan perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran pribadi untuk mencegah gangguan Kesehatan.

Pada tahap perencanaan kegiatan PKM, tim PKM telah menyusun proposal kegiatan. Proposal yang disusun telah disetujui oleh ketua LPPM STIKes Elisabeth Semarang. Pada tahap perencanaan ini, tim PKM juga telah melakukan koordinasi dan mendapatkan ijin pelaksanaan PKM dari kepala sekolah SD Antonius 02 Semarang. Kegiatan PKM dilaksanakan selama 2 hari, yaitu tanggal 25 dan 26 Januari 2023. Kegiatan hari 1 diikuti oleh siswa kelas 1, sedangkan hari ke 2 diikuti oleh siswa kelas 2 dan 3. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan simulasi. Materi PHS yang diberikan meliputi: pengertian, tujuan, manfaat, dan indikator PHBS. Selama kegiatan berlangsung peserta didik memperhatikan materi yang diberikan, aktif bertanya dan menjawab pertanyaan dengan benar. Selain itu, peserta didik juga dapat mensimulasikan kembali cara cuci tangan 6 langkah dengan benar

Mencuci tangan merupakan salah satu indikator PHS sekolah yang penting untuk diketahui dan dipraktikkan sehari-hari. Mencuci tangan dilakukan sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah berbagai penyakit dan penyebaran kuman. Mencuci tangan dengan 6 langkah memiliki fungsi yang efektif untuk menghilangkan mikroorganisme yang menempel di tangan.

Untuk dapat melakukan PHBS dalam kehidupan sehari – hari diperlukan pengetahuan yang cukup. Pengetahuan sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dalam menerima perilaku baru untuk diri sendiri. Perilaku hidup bersih dan sehat yang didasari oleh pengetahuan akan lebih menetap daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan anak usia sekolah karena pengetahuan menjadi awal pembentukan sikap dan keterampilan

## SIMPULAN

Perilaku hidup bersih dan sehat perlu ditanamkan sejak dini. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan untuk meningkatkan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa SD Antonius 02 Semarang. Hasil evaluasi menunjukkan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan lancar. Siswa aktif selama kegiatan, dapat menjawab pertanyaan yang diberikan serta dapat mendemonstrasikan kembali cara mencuci tangan dengan 6 langkah.

**SARAN**

Untuk membentuk perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar, maka guru sekolah dasar perlu mengenalkan dan menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat kepada peserta didik secara berkelanjutan.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kami ucapkan kepada STIKes St. Elisabeth Semarang dan SD Antonius 02 Semarang yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Pendidikan Kesehatan melalui 8 (Delapan) Pesan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Guru TK/PAUD. (2023). Pekalongan : Penerbit NEM.
- Pemerintah Republik Indonesia.(2009). Undang – Undang Kesehatan NO.36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Jakarta : Sekretaris Negara
- 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.
- Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli, W. (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 76-82
- Kusumawardani, L. H., & Saputri, A. A. (2020). Gambaran pengetahuan, sikap dan keterampilan perilaku hidup bersih sehat (phbs) pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(02), 82-89. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v10i02.514>
- Lumongga, N., & Syahrial, E. (2013). Pengaruh penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak tentang PHBS di Sekolah Dasar Negeri 065014 Kelurahan Namogajah Kecamatan Medan Tuntungan tahun 2013. *Kebijakan, Promosi Kesehatan dan Biostatistika*, 2(1), 14398
- Aulina, C. N., & Astutik, Y. (2018). Peningkatan kesehatan anak usia dini dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo. *AKSIOLOGIYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 50-58.
- Sugiritama, I. W., Wiryawan, I. G. N. S., Ratnayanthi, I. G. A. D., Arijana, I. G. K. K., Linawati, N. M., & Wahyuniari, I. A. I. (2021). Pengembangan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah Melalui Metode Penyuluhan. *Buletin Udayana Mengabdi*, 20(1), 64-70.
- Mustar, Y. S., Susanto, I. H., & Bakti, A. P. (2018). Pendidikan kesehatan: perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dasar. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 2(2)