
Upaya Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa SMP Ahmad Dahlan Kota Jambi

Nel Efni¹, Tina Yuli Fatmawati²

¹Program Studi SI Keperawatan Universitas Baiturrahim

²Program Studi SI Ilmu Gizi Universitas Baiturrahim

Jl. Prof. DR. Moh. Yamin No.30, Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: nelefnil2016@gmail.com

Abstract

The health problems of school children today are increasingly complex. For school children, this is usually related to Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) such as washing hands properly, consuming healthy snacks, exercising regularly and so on. This healthy behavior should be started as early as possible, because child care habits, including health care provided by parents, will directly influence the child's subsequent healthy behavior. The aim of this community service is to increase students' knowledge about clean and healthy living behavior. The service methods applied are lectures, discussions, mentoring. Service activities for 35 students took place at Ahmad Dahlan Middle School, Jambi City. The results of the activity showed that 28 students (80%) had less knowledge about PHBS pretest. After being given education, the knowledge results increased to 31 people (91.25%), it can be concluded that there was an increase in students' knowledge after being given health education about PHBS. It is hoped that schools will further increase promotive and preventive activities regarding the importance of clean and healthy living behavior.

Keywords: children, health education, knowledge, PHBS

Abstrak

Masalah kesehatan anak usia sekolah saat ini semakin kompleks. Pada anak sekolah biasanya berkaitan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti mencuci tangan dengan benar, mengonsumsi jajanan sehat, olah raga teratur dan lain-lainnya. Perilaku sehat ini sebaiknya dimulai sedini mungkin, karena kebiasaan perawatan terhadap anak termasuk kesehatan yang diberikan oleh orangtua akan langsung berpengaruh kepada perilaku sehat anak selanjutnya. Tujuan pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan siswa/i tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Metode pengabdian yang diterapkan adalah ceramah, diskusi, pembimbingan. Kegiatan pengabdian pada siswa/i berjumlah 35 orang bertempat di SMP Ahmad Dahlan Kota Jambi. Hasil kegiatan diperoleh pengetahuan siswa tentang PHBS *pretest* didapat pengetahuan kurang sebanyak 28 orang (80%). Setelah diberikan edukasi hasil pengetahuan meningkat menjadi 31 orang (91.25%), dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa/i setelah diberikan edukasi kesehatan tentang PHBS. Kepada pihak sekolah diharapkan agar lebih meningkatkan kegiatan *promotif* dan *preventif* tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Kata Kunci: perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), pengetahuan, pendidikan kesehatan, siswa

PENDAHULUAN

Kehidupan remaja saat ini dihadapkan pada tantangan-tantangan sangat beragam, mulai dari pergaulan, kesehatan fisik, kesehatan jiwa, perkawinan anak dan lain sebagainya. Munculnya sebagian penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah, ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat menjadi kunci keberhasilan pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan Usaha Kesehatan sekolah (UKS).^{1,2,3}

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) 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.³ Adapun tujuan dari PHBS meningkatkan kualitas kesehatan dengan proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu dalam berperilaku di kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat. Dengan adanya PHBS diharapkan Anak-anak memiliki bekal pengetahuan dan memiliki kesadaran untuk berperilaku yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan sehingga anak menjadi sehat dan tercukupi gizi, Hidup bersih membuat hidup menjadi sehat, terbiasa saling membantu, bekerja sama dan saling mengingatkan, mengembangkan keterampilan anak dan melatih koordinasi dalam penglihatan, mengembangkan rasa empati dan nilai kebaikan pada anak.⁴

Indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di tingkat pendidikan yaitu mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun, mengkonsumsi jajanan warung/kantin sekolah, menggunakan jamban bersih dan sehat, olahraga teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan dan membuang sampah pada tempatnya.⁵ Pengembangan perilaku sehat ditujukan dengan membiasakan hidup sehat bagi anak – anak. Perilaku sehat ini seyogyanya dimulai sedini mungkin, karena kebiasaan perawatan terhadap anak termasuk kesehatan yang diberikan oleh orangtua akan langsung berpengaruh kepada perilaku sehat anak selanjutnya.⁶

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh tim tentang gambaran pengetahuan siswa-siswi tentang *personal hygiene* di SD Negeri 206 Kota Jambi Tahun 2017, hasil penelitian diperoleh dari 86 responden yang memiliki pengetahuan baik yaitu 67 responden (78%) dan responden yang memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 19 responden (22%). Dalam hal ini peran dari keluarga khususnya orang tua harus ditingkatkan mengenai *personal hygiene* pada siswa-siswi, diharapkan keluarga dapat mengawasi siswa-siswi agar tidak berperilaku buruk dalam melakukan *personal hygiene*.⁷

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini dihasilkan setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang⁸. Pengetahuan yang lebih diharapkan dapat meubah perilaku. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa/i tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Selanjutnya siswa dapat menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan derajat Kesehatan dan terhindar dari berbagai penyakit.

METODE

Metode pengabdian yang akan diterapkan adalah ceramah, diskusi, pembimbingan. Kegiatan pengabdian telah dilaksanakan pada bulan April s/d Agustus 2023 pada siswa di di SMP Ahmad Dahlan Kota Jambi. Tujuan pengabdian masyarakat ini memberikan pemahaman kepada siswa/i agar dapat memahami dan mau menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Jumlah sasaran 35 orang, pelaksanaan kegiatan bertempat di ruang kelas. Secara rinci dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel .1 Metode Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

Tahapan	Isi kegiatan	Metode
Persiapan		
Mengadakan Pertemuan dengan kepala sekolah dan guru kelas	sosialisasi kegiatan	<i>Focus group Discussion (FGD)</i>
Pelaksanaan		
Edukasi	Pretest dan Posttest Penyampaian Materi	<i>Focus group Discussion (FGD)</i> Demonstrasi
Evaluasi		
Evaluasi program ,penyusunan laporan	Evaluasi terhadap perencanaan meliputi kondisi mitra, permasalahan mitra, materi yang disampaikan serta media/alat edukasi, pelaksanaan meliputi peserta yang hadir, perubahan pengetahuan, sikap orang tua dan anak saat edukasi dan evaluasi hasil kegiatan berupa perilaku orangtua dan siswa tentang PBHS setelah diberikan edukasi	<i>Focus group Discussion (FGD)</i>

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan di SMP Ahmad Dahlan Kota Jambi dalam kurun waktu Maret 2023 s/ Juli 2023. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibantu oleh Mahasiswa dari Porgram studi SI Keperawatan dan Profesi Ners. Kegiatan penyuluhan berlangsung kurang lebih 45 menit, diikuti oleh 35 peserta yang dilaksanakan di ruang kelas SMP Ahmad Dahlan Kota Jambi Pelaksanaan diawali dari persiapan meliputi pembuatan media/alat (modul), leaflet, pengadaan barang/alat, persiapan ruangan penyuluhan. Dilanjutkan dengan pelaksanaan edukasi dan evaluasi. Kegiatan ini diawali dengan pengisian kuesioner, peserta diminta untuk mengisi lembar kuesioner *pretest* sebelum diberikan materi. Setelah peserta mengisi pretest, kemudian peserta mengikuti edukasi kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang disampaikan oleh Tim pelaksana.

Peserta sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan edukasi dan sangat aktif berpartisipasi mengikuti sesi diskusi dan tanya jawab. Sesi terakhir dari rangkaian kegiatan edukasi adalah pengisian *posttest*, peserta diminta untuk mengisi kuesioner *posttest*, untuk mengetahui tingkat penyerapan materi dan peningkatan pengetahuan para siswa.

Program pengabdian ini berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. Berkat dukungan dari kepala sekolah, Guru BK dan staf Guru. Hasil pre dan post tes dapat dilihat pada Tabel dibawah ini:

Tabel 2. Perbedaan Pengetahuan siswa sebelum dan setelah diberikan penyuluhan tentang PHBS

Pengetahuan	<i>Pre test</i>		Pengetahuan	<i>Post test</i>	
	Jumlah	%		Jumlah	%
Baik	7	20	Baik	31	91,25
Kurang	28	81	Cukup	4	8,75
Jumlah	35	100	Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel 1. di atas diperoleh pengetahuan siswa tentang PHBS *pretest* didapat pengetahuan kurang sebanyak 28 orang (80%). Setelah diberikan edukasi hasil pengetahuan meningkat menjadi 31 orang (91.25%), dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa/i setelah diberikan edukasi kesehatan tentang PHBS.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui pengindraan yang dimiliki, dengan sendirinya pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan seseorang, yang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata). Terjadinya perubahan pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan menjadi baik, dikarenakan siswa telah menerima informasi yang diberikan. Pemberian Informasi sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan siswa menjadi baik dikarenakan memperhatikan serta mendengar ketika diberikan penjelasan selama diberikan pendidikan kesehatan.⁹

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah suatu perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan dalam mewujudkan kesehatan, baik kepada keluarga terutama anak anak maupun kepada masyarakat¹⁰. Kondisi sehat dapat dicapai bila seseorang mau mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan sekolah yang sehat.¹¹ Dengan adanya kegiatan pengabdian kegiatan ini mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa dalam mempraktekkan perilaku Hidup Bersih dan Sehat.



Gambar 1. Media edukas



Gambar 2. Kegiatan edukasi



Gambar 3. Foto Bersama setelah edukasi



Gambar 4. Pemberian kenang-kenangan

KESIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan siswa/i setelah diberikan edukasi kesehatan tentang PHBS. Nilai *pretest* didapat pengetahuan kurang sebanyak 28 orang (80%). Setelah diberikan edukasi hasil pengetahuan meningkat menjadi 31 orang (91.25%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Baiturrahim, Kepala sekolah yang telah memberikan izin tempat dan membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. *Profil Indonesia Kesehatan 2018. Profil Kesehatan 2018* (2019).
2. Indonesia, K. K. *Buku Panduan untuk Fasilitator: Aksi Bergizi Hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian*. (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2019).
3. Dasar, D. S. *Perilaku hidup sehat bersih dan sehat di Sekolah untuk penyelenggaraan pembelajaran pada masa pandemi Covid-19*. (Jakarta: Kemdikbudristek, 2021).
4. Handayani, O. W. K. *Pendidikan Gaya Hidup Sehat untuk Anak Usia Dini*.
5. Fatmawati, T. Y. & Eka Saputra, N. *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Santri Pondok Pesantren As'ad Dan Pondok Pesantren Al Hidayah*. **1**, 29–35 (2016).
6. Mrl, A., Jaya, I. M. M. & Mahendra, D. *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. (Jakarta: Universitas Kristen Indonesia, 2019).
7. Tina Yuli Fatmawati, F. *Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Siswa-Siswi Tentang Personal Hygiene Di SD Negeri Kota Jambi*. *Sci. J.* **6**, (2017).
8. Nurmala, I. & All, E. *Promosi Kesehatan*. (Airlangga University Press, 2018).
9. Notoatmodjo, S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2014). doi:10.1017/CBO9781107415324.004.
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman pembinaan Krida Bina PHBS*. (Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2018).
11. Gomo, M. J., Umboh, J. M. L. & Pandelaki, A. J. *Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sekolah Pada Siswa Kelas Akselerasi Di Smpn 8 Manado*. *J. e-Biomedik* **1**, 503–505 (2013).