



SOSIALISASI EDUKASI DELAPAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SDN 010 BATAM KOTA

Rizki Sari Utami Muchtar¹, Wulan Pramadhani², Annisa Olivia³, Naiza Amelia Putri⁴
^{1,2,3,4} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros



*Corresponding author
Rizki Sari Utami Muchtar
Email :
Attarandi2612@gmail.com
HP: +62 813-7333-9754

Kata Kunci:

Edukasi;
Delapan;
Hidup Bersih;
Sehat;
Sekolah;

Keywords:

Education;
Eight Indicators;
Clean Living;
Healthy Living;
School;

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan seperangkat perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang membuat seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan lingkungan. Penerapan PHBS menjadi langkah penting dalam menciptakan masyarakat yang produktif dan berkualitas. Salah satu sasaran utama penerapan PHBS adalah siswa Sekolah Dasar (SD), mengingat pada usia tersebut anak-anak berada dalam tahap pembentukan karakter dan kebiasaan jangka panjang, termasuk kebiasaan dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungan sekitarnya. Delapan indikator PHBS yang diterapkan di sekolah antara lain mencuci tangan pakai sabun, menggunakan jamban sehat, mengonsumsi jajanan sehat, melakukan aktivitas fisik, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di lingkungan sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara berkala, serta membuang sampah pada tempatnya. Pelaksanaan indikator-indikator tersebut diyakini mampu mengurangi risiko penyakit, meningkatkan kesehatan anak, dan mendukung proses belajar yang optimal.

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat/PHBS) refers to a set of behaviors practiced based on awareness as a result of learning, enabling individuals, families, groups, or communities to take care of their own health and actively participate in creating a healthy environment. The implementation of PHBS is an important step in developing a productive and high-quality society. One of the main targets of PHBS implementation is elementary school students, as children at this age are in a critical stage of character



building and the formation of long-term habits, including habits related to maintaining personal and environmental health. The eight PHBS indicators applied in schools include washing hands with soap, using sanitary toilets, consuming healthy snacks, engaging in physical activities, eliminating mosquito larvae, refraining from smoking in the school environment, regularly monitoring body weight and height, and disposing of waste properly. The implementation of these indicators is believed to reduce the risk of disease, improve children's health, and support optimal learning processes

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah, umumnya berusia antara 6 hingga 12 tahun, berada dalam tahap perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan. Pada masa ini, anak mengalami pertumbuhan fisik yang pesat, perkembangan kognitif yang meningkat, serta mulai belajar membentuk kebiasaan dan pola perilaku yang akan terbawa hingga dewasa. Anak sekolah juga mulai menunjukkan kemandirian dan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap lingkungan sekitar.

Karakteristik anak usia sekolah antara lain aktif, mudah meniru, mudah diarahkan, serta memiliki kemampuan belajar yang cepat. Namun, di sisi lain, mereka masih membutuhkan bimbingan dalam membedakan perilaku yang benar dan salah, termasuk dalam hal menjaga kesehatan dan kebersihan diri.

Di era modern ini, anak sekolah menghadapi berbagai tantangan hidup, seperti paparan informasi yang tidak selalu sesuai usia, lingkungan yang kurang bersih, kebiasaan makan yang tidak sehat, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan. Hal ini dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan, baik fisik maupun mental, jika tidak ditangani sejak dini.

Salah satu upaya untuk menanamkan kebiasaan sehat adalah melalui penyuluhan tentang 8 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tatanan sekolah. Delapan perilaku ini meliputi: mencuci tangan dengan sabun, menggunakan jamban bersih, membrantas jentik nyamuk, tidak merokok, melakukan olahraga secara rutin, menimbang berat dan tinggi badan secara rutin, dan membuang sampah pada tempatnya, dan makan makanan yang bergizi.

Melalui penyuluhan ini, diharapkan anak-anak dapat memahami dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tumbuh menjadi generasi yang sehat, cerdas, dan berdaya saing tinggi.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan seperangkat perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang membuat seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan lingkungan. Penerapan PHBS menjadi langkah penting dalam menciptakan masyarakat yang produktif dan berkualitas. Salah satu sasaran utama penerapan PHBS adalah siswa Sekolah Dasar (SD), mengingat pada usia tersebut anak-anak berada dalam tahap pembentukan karakter dan kebiasaan jangka panjang, termasuk kebiasaan dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungan sekitarnya.

Delapan indikator PHBS yang diterapkan di sekolah antara lain mencuci tangan pakai sabun, menggunakan jamban sehat, mengonsumsi jajanan sehat, melakukan aktivitas fisik, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di lingkungan sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara berkala, serta membuang sampah pada tempatnya. Pelaksanaan indikator-indikator tersebut diyakini mampu mengurangi risiko penyakit, meningkatkan kesehatan anak, dan mendukung proses belajar yang optimal.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi dan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan fokus pada delapan indikator PHBS di tatanan sekolah. Kegiatan dilaksanakan di SDN 010 Batam Kota dengan sasaran siswa sekolah dasar sebagai kelompok usia yang berada pada tahap pembentukan kebiasaan dan karakter hidup sehat. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman anak, disertai diskusi dan tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa. Selain itu, dilakukan demonstrasi dan praktik sederhana, seperti simulasi mencuci tangan pakai sabun dan membuang sampah pada tempatnya, agar siswa dapat memahami dan meniru perilaku sehat secara langsung. Media edukasi yang digunakan berupa poster dan gambar edukatif yang menarik dan mudah dipahami. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi langsung terhadap respons dan perilaku siswa selama kegiatan berlangsung serta melalui tanya jawab untuk menilai tingkat pemahaman siswa setelah edukasi diberikan. Hasil evaluasi kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan efektivitas kegiatan sosialisasi PHBS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Indikator phbs	Jumlah siswa	Persentase
Mencuci tangan	12	(66,67%)
Membuang sampah pada tempatnya	16	(88,89%)
Membawa bekal sehat	10	(55,56%)
Menghindari jajan sembarangan	6	(33,33%)

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa sosialisasi edukasi delapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 010 Batam Kota menunjukkan hasil yang cukup positif terhadap pemahaman dan perilaku siswa. Berdasarkan hasil observasi dan pencatatan selama kegiatan, sebagian besar siswa telah menunjukkan perilaku PHBS yang baik pada beberapa indikator utama. Sebanyak 88,89% siswa sudah membuang sampah pada tempatnya dan 66,67% siswa telah menerapkan kebiasaan mencuci tangan dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan dasar terkait kebersihan lingkungan dan diri mulai terbentuk dengan baik

di lingkungan sekolah. Selain itu, lebih dari setengah siswa (55,56%) tercatat membawa bekal sehat dari rumah, yang menandakan adanya dukungan keluarga dalam penerapan perilaku hidup sehat.

Namun demikian, indikator menghindari jajanan sembarangan masih tergolong rendah, yaitu hanya 33,33% siswa yang mampu menerapkannya secara konsisten. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan siswa mengenai PHBS meningkat setelah kegiatan edukasi, praktik memilih jajanan sehat masih menjadi tantangan. Faktor lingkungan sekitar sekolah, ketersediaan jajanan tidak sehat, serta pengaruh teman sebaya diduga menjadi penyebab utama rendahnya kepatuhan pada indikator tersebut. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perubahan perilaku pada anak usia sekolah memerlukan proses pembiasaan yang berkelanjutan serta dukungan lingkungan yang kondusif. Oleh karena itu, kegiatan edukasi PHBS tidak hanya perlu dilakukan secara satu kali, tetapi harus diintegrasikan secara rutin dalam aktivitas sekolah dengan melibatkan guru dan orang tua. Secara keseluruhan, kegiatan ini efektif sebagai langkah awal dalam menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar.

KESIMPULAN DAN SARAN

PHBS bukan hanya aturan, tapi gaya hidup yang seharusnya dilakukan setiap hari. Jika semua siswa dan warga sekolah mau melakukannya bersama-sama, maka sekolah akan menjadi tempat yang sehat, bersih, dan penuh semangat.

Saran dalam kegiatan ini adalah:

- a) **Pelaksanaan Edukasi Berkelanjutan:** Kegiatan edukasi kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin dan berkelanjutan, agar pengetahuan yang telah diterima tidak hanya dipahami sesaat tetapi dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- b) **Keterlibatan Multi-pihak:** Disarankan agar sekolah melibatkan guru, orang tua, dan tenaga kesehatan dalam program promosi kesehatan agar tercipta lingkungan yang mendukung penerapan gaya hidup sehat di sekolah maupun di rumah.
- c) **Integrasi ke dalam Kurikulum:** Materi PHBS sebaiknya dimasukkan ke dalam pembelajaran tematik atau muatan lokal di sekolah.
- d) **Peningkatan Fasilitas Pendukung:** Sekolah juga perlu menyediakan fasilitas pendukung seperti kantin sehat, sarana olahraga, dan kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung aktivitas fisik siswa secara rutin.
- e) **Pemantauan dan Evaluasi:** Perlu dilakukan monitoring secara berkala terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku siswa pasca-edukasi, guna mengetahui dampak jangka panjang dari program ini dan sebagai dasar perbaikan di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya:

1. **Pihak SDN 010 Batam** yang telah memberikan izin, kerja sama, serta dukungan

- fasilitas sehingga kegiatan edukasi dapat terlaksana dengan lancar.
2. **Seluruh siswa/i SDN 010 Batam** yang telah bersedia menjadi peserta serta menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama program edukasi berlangsung.
 3. **Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Awal Bros** atas dukungan akademik, moral, dan fasilitas yang memungkinkan terlaksananya kegiatan ini sebagai bagian dari implementasi pembelajaran di masyarakat.
 4. **Seluruh tim pelaksana kegiatan dan pihak-pihak lainnya** yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam menyukseskan kegiatan edukasi peduli kesehatan di usia dini ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Panduan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. <https://promkes.kemkes.go.id>
- Wijayanti, W., Wianti, S., & Febriyanti, K. (2024). Peningkatan Pemahaman dan Keterampilan PHBS pada Siswa Kelas IV SDN Petoran. *Daarul Ilmi*, 2(2), 74–86. <https://ojs.stikesmucis.ac.id/index.php/daipkm/article/view/742>
- Arranury, Z. (2022). Peningkatan Kesadaran PHBS pada Anak Sekolah. *Sociality*, 1(1), 67–71. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/sjphs/article/view/35013>
- Poltak, W., Zainur, & Syahriadi. (2022). Pembiasaan PHBS pada Siswa Kelas V SDN 188 Pekanbaru di Masa Pandemi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna (JSBG)*, 11(2). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/1029>
- Safithri, V., Fajar, N. A., & Rahmiwati, A. (2023). Penyuluhan PHBS pada Siswa SD: Systematic Review. *JIK: Jurnal Ilmu Kesehatan*. <https://jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/view/974>
- Widia, A., Framesti, N. A., Yulianingsih, Y. N. D. S., & Yulistina, N. D. S. (2023). Analisis PHBS di SDN Belendung III. *Jurnal Pancar*. <https://jurnal.unugha.ac.id/index.php/pancar/article/view/332>
- Cahyani, I. W. N. (2022). Perilaku PHBS di SD Negeri Tamban 1. *Jurnal Pancar*, 6(2). <https://jurnal.unugha.ac.id/index.php/pancar/article/view/473>
- Milindasari, P., & Juniah, J. (2022). Peningkatan PHBS pada Siswa Kelas 2 SDN 2 Panjerejo. *Jurnal Kreativitas PKM*. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/5399>
- Anggraeni, R. A., Feisha, A. L., dkk. (2022). Edukasi PHBS untuk Murid SD. *Promotif: Jurnal Kesehatan*. <https://journal-fik.um.ac.id/index.php/promotif/article/view/87>
- Fatimah, W. D., & Fahrudiana, F. (2022). Edukasi PHBS pada Siswa SDN 1 Waelata. *JPKMK: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan*. <https://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/JPKMK/article/view/321>
- Putri, N. L. P. M. H., dkk. (2022). Sosialisasi PHBS di SD Negeri 4 Desa Tiga. *Jurnal Pendidikan Dasar Dharma Laksana*. <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/jpdl/article/view/31899>