

## **Keberhasilan Tim PKM KBK-3 Politeknik Negeri Indramayu (Polindra) dalam Meningkatkan Literasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Bagi Siswa SD IT Indramayu**

**Marsono<sup>1✉</sup>, Indra Ruswandi<sup>2</sup>, dan Evi Supriatun<sup>3</sup>**

<sup>1.2.3</sup>Program Studi Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu

Email✉: [marsonopolindra1@gmail.com](mailto:marsonopolindra1@gmail.com)

Received: 2024-10-10; Accepted: 2024-12-01; Published: 2024-12-31

### **ABSTRAK**

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Tim KBK-3 Polindra bertujuan untuk meningkatkan literasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di kalangan siswa SD, khususnya di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT). Kegiatan ini meliputi penyuluhan dan praktik langsung penerapan perilaku hidup bersih dan sehat bagi siswa di sekolah. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat sebesar 34,95 yang tercermin dalam perubahan positif dalam kebiasaan sehari-hari mereka. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat peran sekolah dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat.

**Kata Kunci:** *Pengabdian kepada masyarakat; literasi PHBS; siswa SD; kebersihan, Kesehatan.*

### **ABSTRACT**

The community service carried out by the KBK-3 Polindra Team aims to increase literacy of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) among elementary school students, especially at Integrated Islamic Elementary Schools (SDIT). This activity includes counseling and direct practice in implementing clean and healthy living behavior for students at school. The results of this service show an increase in students' knowledge and awareness of the importance of clean and healthy living behavior by 34,95 which is reflected in positive changes in their daily habits. Apart from that, this activity also strengthens the role of schools and communities in creating an environment that supports healthy lifestyles.

**Keywords:** Community service; PHBS literacy; elementary school students; cleanliness, health.

## PENDAHULUAN

Pendidikan terkait kesehatan pada anak usia Sekolah Dasar (SD) merupakan upaya dalam memberikan bantuan kepada siswa untuk memperoleh pengetahuan, sikap, dan tindakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kesehatan adalah kondisi dimana seseorang terbebas dari penyakit dan merupakan faktor penunjang keberhasilan siswa dalam menerima Pendidikan. Anak usia SD berada pada masa perkembangan dan pertumbuhan sehingga memiliki potensi yang baik dalam menerapkan nilai-nilai dan kebiiasaan baru.

Anak dengan usia SD sangat rentan terjangkit penyakit akibat pola hidup yang tidak bersih seperti penularan bakteri atau penularan virus melalui makanan akibat dari tidak terjaganya kebersihan pada makanan yang dikonsumsi anak. *Food borne diseases* merupakan kondisi dimana seseorang terjangkit penyakit karena adanya virus atau bakteri yang masuk ke dalam tubuh melalui proses pencernaan. Upaya dalam mengubah perilaku siswa guna mendukung peningkatan Kesehatan dapat dilakukan dengan program pendidikan Kesehatan terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Aulina, 2019).

Sekolah merupakan institusi pendidikan yang menjadi target PHBS, sehingga penerapan perilaku tersebut menjadi lebih baik. Riskesdas 2018 memperlihatkan bahwa sebagian besar penyakit yang sering diderita anak usia sekolah (usia 6-10) ternyata berkaitan dengan PHBS. PHBS pada tatanan sekolah menjadi penting untuk dilakukan karena anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang kritis dan pada usia tersebut seorang anak rentan terhadap masalah kesehatan. Kampanye untuk mempromosikan PHBS merupakan upaya preventif yang dapat dilakukan dalam rangka pencegahan kejadian penyakit yang dapat dilakukan melalui sekolah, sehingga memotivasi siswa untuk meningkatkan dan menjaga kesehatannya, mencegah penyakit dan mengurangi perilaku berisiko (Yahya Eko Nopiyanto et al., 2021).

Siswa seharusnya mendapatkan edukasi dan sosialisasi untuk mengatasi permasalahan kesehatan yang diakibatkan kurangnya PHBS, serta terjaminnya ketersediaan peralatan yang mendukung penerapan PHBS tersebut. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011). Tujuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menurut (Kemenkes RI, 2011) adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat untuk hidup bersih dan sehat serta meningkatkan peran aktif masyarakat dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

Perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) adalah kumpulan perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran individu yang bertujuan melindungi diri sendiri dan komunitas dari kejadian sakit (Yahya Eko Nopiyanto et al., 2021). Mendorong gerakan masyarakat secara keseluruhan agar individu atau setiap anggota masyarakat memiliki kemampuan untuk melakukan perlindungan kesehatan secara mandiri,

khususnya pada kelompok anak-anak. Masa kanak-kanak adalah masa tumbuh kembang. Menurut organisasi kesehatan dunia, kategori umur anak-anak dari usia 5 hingga 11 tahun. Dalam kesehatan masyarakat, anak-anak adalah kelompok yang rentan terhadap penyakit. Berdasarkan analisis perilaku, anak-anak dalam rentang umur 5 hingga 11 tahun, memiliki aktivitas interaksi yang tinggi (Karaeng, Umboh, & Akili, 2017). Diperlukan upaya dalam mengembangkan perilaku bersih dan sehat kepada anak-anak, sebagai bentuk perlindungan diri dan komunitasnya. Membangun kebiasaan dan kesadaran hidup sehat pada anak-anak bertujuan dalam upaya pencegahan penyakit dan penguatan kesehatan masyarakat.

Pembangunan kesehatan merupakan cara dalam meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal (Suprpto & Arda, 2021). Sebagai upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menjadi hal yang sangat penting untuk mencapai taraf hidup yang lebih baik. Salah satu strategi untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat adalah dengan memberikan pemahaman, pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat yang dimulai dari diri sendiri, keluarga, lingkungan sekolah dan masyarakat luas. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat untuk memiliki kesadaran dan potensi diri untuk menjaga kesehatan melalui pengenalan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Tabi'in, 2020).

Berdasarkan Badan Pusat Statistik tahun 2022, tingkat literasi masyarakat Indonesia secara keseluruhan berada diangka 59,52 dengan durasi membaca 4-5 jam per minggu dan 4-5 buku per tiga bulan. Penelitian sebelumnya mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan dengan pola perilaku hidup bersih dan sehat (Nurhidayah et al., 2021). Cakupan perilaku hidup bersih dan sehat diberbagai daerah masih rendah, sekolah yang telah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat hanya 35,8% sedangkan target nasional tahun 2018 sebesar 70% menurut (Patalo, Rahman, & Maino, 2023). Anak usia sekolah yang tidak mengonsumsi makanan jajanan yang sehat sangat rentan terkena penyakit diare. Menurut (WHO, 2010) kejadian penyakit diare sering dikaitkan dengan sumber air yang tercemar dengan bakteri dan penerapan kebersihan yang buruk. Penyakit diare merupakan salah satu penyebab kematian paling sering didunia yaitu sebanyak 1,5 juta anak pertahun (Afany, Rasyid, & Yulistini, 2017). Indonesia tahun 2021 yang mendapatkan cakupan pelayanan penyakit diare sebanyak 33,6% dari semua kalangan usia. Hal ini berkaitan dengan penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) di sekolah yang rendah. Literasi kesehatan sangat penting untuk diketahui oleh masyarakat terutama anak usia sekolah dasar sampai sekolah menengah atas agar tidak menyebabkan kesalahan dalam mengolah suatu informasi kesehatan yang diperoleh (Yuliawati et al., 2021).

Literasi Kesehatan merupakan kemampuan individu dalam mengakses, memahami dan menggunakan informasi serta pelayanan kesehatan untuk membuat suatu keputusan yang tepat (Verney et al., 2019). Keterbatasan peserta didik dalam memperoleh serta memahami literasi kesehatan yang baik dapat menyebabkan

kesalahan saat mengolah informasi yang didapatkan. Selain itu, rendahnya tingkat literasi kesehatan dapat meningkatkan jumlah masyarakat yang lebih memilih narasi menarik daripada informasi kesehatan yang akurat. Sekolah atau institusi pendidikan ini yang menjadi salah satu target penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Dampak dari rendahnya literasi tentang kesehatan dan kesadaran peserta didik akan manfaat dari berperilaku bersih dan sehat di sekolah akan memengaruhi status kesehatan yang buruk serta menimbulkan beberapa masalah kesehatan pada peserta didik di sekolah, seperti diare, ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut), penyakit kulit, DHF (*Dengue Hemmoragik Fever*) atau demam berdarah dengue, dan kecacangan (Zulfadillah, 2023) .

## **METODE PENELITIAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di SDIT Al Urwatul Wutsqo, Sindang Indramayu. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang diharapkan dapat menciptakan perilaku dan kebiasaan baru yaitu menerapkan PHBS di sekolah.

Adapun beberapa indikator yang digunakan sebagai tolak ukur dalam menilai PHBS di sekolah diantaranya adalah:

1. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun
2. Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah
3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
4. Olahraga yang teratur dan terukur
5. Memberantas jentik nyamuk
6. Tidak merokok di sekolah
7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi setiap 6 bulan
8. Membuang sampah pada tempatnya

Kegiatan ini dilaksanakan setelah seluruh persiapan dan perizinan sarana prasarana dipersiapkan. Pendidikan PHBS dilangsungkan pada satu ruangan yang memadai sarana prasarannya yaitu tersedianya aliran listrik yang mencukupi untuk penggunaan Laptop dan in-focus serta dapat menampung 30 siswa sebagai peserta pengabdian masyarakat ini. Sasaran dari program Pendidikan PHBS ini adalah siswa siswi kelas 4-6 yang dianggap sudah memiliki pemahaman dalam menjawab pertanyaan pretest dan posttest yang dibagikan sebelum dan sesudah kegiatan.

Tahap pelaksanaan dilaksanakan dengan langkah yang sistematis untuk mengatasi permasalahan seperti menyediakan pretest dan posttest guna mengukur tingkat pengetahuan peserta setelah menghadiri pengabdian masyarakat Pendidikan PHBS, menyediakan poster dengan pesan pentingnya PHBS dan Langkah mencuci tangan serta gosok gigi yang benar, menyediakan tempat pengadaan sumber air bersih mengalir yang dapat digunakan untuk mencuci tangan. Kegiatan yang dilaksanakan dibuat menarik perhatian anak-anak agar para peserta dapat mengikuti dan memahami materi dengan seksama. Tim pelaksana yang beranggotakan dosen

menjelaskan materi di depan para siswa menggunakan media elektronik, yaitu presentasi menggunakan power point dan peragaan langsung terhadap beberapa indikator tolak ukur keberhasilan diantaranya adalah Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun dan urutan cara menggosok gigi yang benar. Pendidikan PHBS ini juga dibuat dua arah yang membuat interaksi kelas sangat efektif dimana para peserta dapat mengajukan pertanyaan setelah pemaparan materi disampaikan. dilanjutkan dengan pembagian hand sanitizer dan pengadaan alat pencuci tangan serta praktik mencuci tangan yang baik dan benar. Tim pelaksana memberikan contoh yang kemudian diikuti oleh para peserta Pendidikan PHBS.

Kegiatan pengabdian ini meliputi beberapa tahapan sebagai berikut:

- a. Persiapan. Kegiatan pengabdian ini dimulai pada awal bulan Agustus 2024 dengan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah (SDIT) untuk merencanakan jadwal kegiatan, materi yang akan disampaikan, serta metode penyuluhan yang sesuai dengan usia siswa. Selain itu, dilakukan pula penyiapan materi berupa booklet PHBS, poster, dan video edukasi yang menarik bagi siswa.
- b. Penyuluhan. Penyuluhan diberikan dalam bentuk ceramah dan diskusi dengan menggunakan media pembelajaran *booklet* mengenai kebiasaan hidup sehat seperti cuci tangan yang benar, menggosok gigi, menjaga kebersihan lingkungan, pola makan sehat, pentingnya olahraga, serta pentingnya istirahat yang cukup. Materi disampaikan oleh narasumber dengan cara yang menarik melalui permainan edukatif dan simulasi.
- c. Praktik. Dengan dipandu oleh tim pengabdian dan narasumber, siswa diajak untuk mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat, seperti mencuci tangan dengan sabun, menggosok gigi, menjaga kebersihan ruang kelas, serta menerapkan pola makan sehat dengan menyediakan makanan bergizi. Mereka terlihat antusias dan aktif berpartisipasi dari awal sampai akhir kegiatan. Praktik ini dilakukan dalam bentuk kegiatan yang menyenangkan, seperti lomba cuci tangan dan menggosok gigi serta pembuatan jadwal makan sehat.
- d. Evaluasi. Setelah kegiatan selesai, dilakukan evaluasi untuk mengukur sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Evaluasi dilakukan melalui kuis, diskusi kelompok, dan observasi terhadap kebiasaan siswa di sekolah. Selain itu, tim juga melakukan wawancara dengan guru dan orang tua untuk mengetahui perubahan kebiasaan siswa di rumah dan di sekolah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melaksanakan kegiatan pengabdian ini, terjadi peningkatan yang signifikan dalam literasi PHBS di kalangan siswa SDIT. Beberapa hasil yang diperoleh antara lain:

### 1. Peningkatan Pengetahuan Siswa

Pengetahuan siswa tentang PHBS meningkat setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan praktik langsung.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan Literasi PHBS

Setelah pemaparan materi selesai, dilanjutkan dengan penyerahan 2 buah alat mencuci tangan kepada pihak sekolah. Tim pelaksana juga memberikan praktik langsung kepada siswa terkait cara mencuci tangan yang baik dan benar serta mengajarkan untuk mencuci tangan menggunakan sabun ketika sebelum dan sesudah makan, setelah buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB) serta sebelum dan setelah melakukan pekerjaan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sanjaya, dkk (2019) bahwa kegiatan ini sangat efektif dalam menjaga kesehatan tubuh dan mampu mencegah penyebaran penyakit melalui virus dan bakteri yang tidak tampak oleh mata saat menempel di tangan. Hasil dari penyampaian terjadinya peningkatan pengetahuan. Hal ini tercermin dari hasil tes awal (pre-test) diketahui nilai rata-rata siswa sebesar 60,20 meningkat cukup signifikan menjadi 95,15 dalam tes akhir (post-test), ini berarti ada peningkatan sebesar 34,95.

Tabel 1 Pre-Test dan Post-Test  
Nilai Rata-Rata Siswa

PRE-TEST	POST-TEST
60,20	95,15
	34,95

Hasil dari kegiatan ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Bur & Septiyanti (2020) dimana memperlihatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan terkait Pendidikan PHBS yang berlangsung di SD Inpres Katangka Gowa setelah dilakukannya pemaparan materi PHBS

## 2. Perubahan Kebiasaan Sehari-hari

Siswa dengan kesadarannya mulai menerapkan kebiasaan mencuci tangan dengan benar sebelum makan, menggosok gigi dengan benar. Selain itu, mereka juga menunjukkan kepedulian terhadap kebersihan lingkungan sekolah, seperti membuang sampah pada tempatnya dan menjaga kebersihan ruang kelas dan lingkungan sekolah

## 3. Partisipasi Orang Tua dan Guru

Keterlibatan orang tua dan guru juga sangat mendukung keberhasilan kegiatan ini. Orang tua memberikan dukungan dengan menerapkan pola makan sehat di rumah, sementara guru juga aktif mengingatkan siswa untuk menjaga kebersihan dan kesehatan.

#### 4. Lingkungan Sekolah yang Lebih Sehat

Terdapat perubahan signifikan dalam kondisi kebersihan lingkungan sekolah, di mana siswa dan guru secara aktif berpartisipasi dalam menjaga kebersihan ruang kelas, halaman sekolah, dan fasilitas umum lainnya.

### KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Tim PKM KBK-3 Polindra berhasil meningkatkan literasi PHBS di kalangan siswa SDIT Indramayu. Peningkatan pengetahuan, perubahan kebiasaan hidup sehat, serta dukungan dari orang tua dan guru menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini.

Agar program ini dapat berkelanjutan, disarankan agar sekolah secara rutin mengadakan kegiatan serupa untuk memperkuat pemahaman siswa tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan masyarakat perlu diperkuat untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung pola hidup sehat anak-anak

### DAFTAR PUSTAKA

- Afany, N., Rasyid, R., & Yulistini, Y. (2017). Hubungan Pengetahuan Mencuci Tangan dengan Kejadian Diare pada Siswa Kelas IV-VI SDN 11 Lubuk Buaya Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 364. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.705>
- Patalo, F. C. D., Rahman, A., & Maino, I. E. (2023). Gambaran Literasi Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Pada Peserta Didik Sma Advent Unklab Airmadidi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3). <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.17620>
- Zulfadillah, A. (2023). *Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sman 2 Maros* (Other, Universitas Hasanuddin). Universitas Hasanuddin. Retrieved from <https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/27453/>
- Karaeng, V. D., Umboh, J. M. L., & Akili, R. H. (2017). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Inpres Karatung Kecamatan Manganitu Kabupaten Sangihe. *Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 81-88.
- Kemkes RI. (2011). Permenkes No. 028 tentang Klinik 2011. Menteri Kesehatan Republik Indonesia Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Nomor 65(879), 2004-2006.
- Nurhidayah, I., Asifah, L., & Rosidin, U. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *The Indonesian Journal of Health Science*, 13(1), 6171. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v13i1.4864>
- Sanjaya, R., Fara, Y. D., & Sagita, Y. D. (2019). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Sekolah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU) Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(1), 55-60.

- Sari, R. D., & Jati, M. (2020). Peningkatan Literasi PHBS melalui Program Edukasi di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 14(2), 120-130.
- Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(2), 77-87. <https://doi.org/10.25311/jpkk.vol1.iss2.957>
- Tabi'in, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.18592/jea.v6i1.3620>
- Verney, S. P., Gibbons, L. E., Dmitrieva, N. O., Kueider, A. M., Williams, M. W., Meyer, O. L., Manly, J. J., Sisco, S. M., & Marsiske, M. (2019). Health literacy, sociodemographic factors, and cognitive training in the active study of older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 34(4), 563-570. <https://doi.org/10.1002/gps.5051>
- WHO. (2010). 539 Experience From a Multi-Disciplinary Dedicated Hand Osteoarthritis Clinic: the Role of Corticosteroid Intra-Articular Injection As Part of an Individualised Treatment Programme. In *Osteoarthritis and Cartilage* (Vol. 18). [https://doi.org/10.1016/s10634584\(10\)60566-3](https://doi.org/10.1016/s10634584(10)60566-3)
- Wulandari, E. (2021). Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat di Kalangan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 45-60.
- Yahya Eko Nopiyanto, Septian Raibowo, Andika Prabowo, Alimuddin, Deny Pradana Saputro, & Fadli Dongoran. (2021). Sosialisasi Hidup Bersih dan Sehat Kepada Anak-anak di Kelurahan Mangunharjo Pada Masa Pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 34-43. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v2i1.459>
- Yuliawati, S., Suganda, D., & Darmayanti, N. (2021). Peningkatan Literasi Kesehatan Di Tengah Pandemi Covid-19 Bagi Guru-Guru Sdn Di Kota Sukabumi. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 458.