

Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (Phbs) Pada Anak-Anak Untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan di SD Swasta Bharlind Tahun 2023

Sari Rahma Fitri *, Emelia Apriani Tampubolon

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo

*88sarirahma@gmail.com

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran. PHBS itu jumlahnya banyak sekali, bisa ratusan. Misalnya tentang gizi: makan beraneka ragam makanan, minum tablet tambah darah, mengkonsumsi garam beryodium, memberi bayi dan balita kapsul vitamin. Anak usia sekolah dasar juga sangat rentan mengalami masalah kesehatan karena pola makan yang tidak sehat. Makanan yang dijual disekolah maupun dilingkungan sekolah belum semua memenuhi standar kesehatan dan keamanan, dan anak sekolah cenderung lebih menyukai makanan yang tidak sehat baik karena pengetahuan yang belum memadai atau karena mudah terpengaruh oleh iklan. Subjek dalam kegiatan pengabdian adalah Anak sekolah dasar di SD Swasta Bharlind. Penyampaian materi penyuluhan dengan metode ceramah, pelaksanaan pengabdian yang di bantu oleh guru dan di lanjutkan sesi tanya jawab. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan Untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Di SD Swasta bharlind Tahun 2023” telah dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 12 Juli 2023 pada pukul 09.00 Wib s/d selesai. Pada saat kegiatan di mulai siswa SD kelas 4SD dikumpulkan di Kelas, kemudian mensosialisasikan materi

penyuluhan tentang perilaku sehat dan bersih (PHBS) pada anak, dan dilakukan tanya jawab kepada anak-anak. Pada penyampaian materi, ternyata banyak anak-anak yang belum memahami tentang perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS). Penerapan PHBS tidak hanya dapat diterapkan di lingkungan rumah saja, akan tapi PHBS juga dapat diterapkan di lingkungan sekolah, yaitu dengan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan kepada anak-anak.

Kata Kunci: PHBS; anak; Pemberdayaan Masyarakat.

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is all health behaviors that are carried out on awareness. There are many PHBS, hundreds of them. For example about nutrition: eating a variety of foods, taking blood supplement tablets, consuming iodized salt, giving babies and toddlers vitamin capsules. Primary school-age children are also very vulnerable to health problems due to an unhealthy diet. Food sold at school or in the school environment does not all meet health and safety standards, and school children tend to prefer unhealthy foods either because of inadequate knowledge or because they are easily influenced by advertisements. The subjects in the service activities are elementary school children at Bharlind Elementary School. The delivery of counseling material using the lecture method, the implementation of the service which is assisted by the teacher and followed by a question and answer session. This community service activity aims to improve the level of health at Bharlind Private Elementary School in 2023 "was carried out on Wednesday, July 12, 2023 at 09.00 WIB until completion. When the activity began, elementary school students in grade 4SD were gathered in the classroom, then socialized counseling material about healthy and clean behavior (PHBS) in children, and conducted questions and answers to children. In the delivery of the

DOI: <https://doi.org/10.47134/comdev.v3i3.220>

*Correspondensi: Sari Rahma Fitri

Email: 88sarirahma@gmail.com

Received: 10-02-2023

Accepted: 22-03-2023

Published: 24-04-2023



Journal of Community Development is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Copyright: © 2023 by the authors.

material, it turned out that many children did not understand about healthy and clean living behavior (PHBS). The application of PHBS can not only be applied in the home environment, but PHBS can also be applied in the school environment, namely by efforts to provide learning experiences or create a condition for individuals, provide information and conduct education to improve knowledge, attitudes and behavior through approaches to children.

Keywords: PHBS; children; Community Empowerment.

I. PENDAHULUAN

Kesehatan adalah kondisi di mana seseorang bebas dari penyakit dan gangguan kesehatan. Kesehatan yang baik mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. (Nadya, 2013) Dalam rangka menjaga kesehatan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) perlu diterapkan di berbagai lingkungan seperti masyarakat, rumah tangga, dan sekolah. PHBS mencerminkan pola hidup keluarga yang menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga dengan memperhatikan kebersihan, pola makan, dan perilaku sehari-hari (KemenKes RI, 2016).

PHBS mencakup banyak aspek perilaku yang dapat dijalankan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, dalam hal gizi, PHBS mencakup mengonsumsi makanan beragam, minum tablet penambah darah, mengonsumsi garam beryodium, dan memberikan kapsul vitamin untuk bayi dan balita (Puskesmas Kebandaran, 2020). Dalam hal kesehatan lingkungan, PHBS mencakup kebiasaan membuang sampah pada tempatnya dan menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Setiap rumah tangga dianjurkan untuk menerapkan semua perilaku kesehatan ini guna menjaga kesejahteraan seluruh anggota keluarga.

Anak usia sekolah dasar rentan terhadap masalah kesehatan karena pola makan yang tidak sehat. Makanan yang dijual di lingkungan sekolah sering kali belum memenuhi standar kesehatan dan keamanan. (Fauziyah, Astuti and Fathonah, 2022) Anak-anak cenderung memilih makanan yang tidak sehat karena pengetahuan yang belum memadai atau karena pengaruh iklan. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan kejadian kegemukan atau kelebihan berat badan akibat konsumsi makanan tinggi kalori.

Mencegah penyakit lebih mudah dan murah daripada mengobati seseorang yang sudah sakit. Oleh karena itu, salah satu cara untuk mencegah masalah kesehatan adalah dengan menjalani gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat melibatkan penerapan kebiasaan baik yang mendukung hidup yang sehat, seperti pola makan seimbang, olahraga teratur, dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan.

Penting bagi masyarakat untuk mengadopsi kebiasaan hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, menjaga kebersihan lingkungan, dan melakukan aktivitas fisik secara rutin. (Kementerian Kesehatan RI, 2018) Dengan demikian, masyarakat dapat mengurangi risiko penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, pendidikan tentang pentingnya PHBS harus diberikan kepada semua lapisan masyarakat, termasuk anak-anak, untuk membangun kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan. Dalam upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat, peran serta berbagai pihak, termasuk pemerintah, institusi pendidikan, dan organisasi kesehatan, sangat penting. Semua dapat bekerja sama untuk menyediakan program-program edukasi, akses ke fasilitas kesehatan, dan kebijakan yang mendukung gaya hidup sehat. Dengan kolaborasi yang baik, masyarakat dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat dan produktif.

II. METODE

Subjek dalam kegiatan pengabdian adalah Anak sekolah dasar di SD Bharlind. Pada tahap awal dilakukan pendekatan kepada kepala sekolah, guru dan anak-anak untuk penyampaian materi penyuluhan dengan metode ceramah, pelaksanaan pengabdian yang di bantu oleh guru dan di lanjutkan sesi tanya jawab yang merupakan upaya mengetahui respon atau evaluasi materi yang dapat di pahami oleh anak-anak di SD Bharlind, Responden yang mampu menjawab atau menjelaskan kembali materi yang di sampaikan akan menjadi hasil atau gambaran keberhasilan penyuluhan ini.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjudul "Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) pada Anak-Anak untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan di SD Swasta Bharlind Tahun 2023" telah dilaksanakan pada Rabu, 12 Juli 2023, dari pukul 09.00 WIB hingga selesai. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa kelas 4 SD tentang pentingnya perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan mereka.

Selama kegiatan, siswa kelas 4 SD dikumpulkan di kelas untuk menerima materi penyuluhan tentang perilaku sehat dan bersih (PHBS) pada anak. Materi yang disampaikan mencakup pentingnya menjaga kebersihan diri, lingkungan, serta pola makan sehat. Sesi tanya jawab diadakan untuk mendukung pemahaman anak-anak tentang topik ini. Dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh siswa, terlihat bahwa masih banyak anak-anak yang belum memahami konsep PHBS secara mendalam.

Meskipun masih banyak anak yang belum memahami PHBS, kegiatan ini memberikan manfaat yang signifikan. Penyuluhan membantu anak-anak mengenali dan memahami pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan sejak dini. Mereka belajar tentang berbagai aspek perilaku hidup sehat, seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan gigi, dan memilih makanan sehat.

Kegiatan ini juga memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk bertanya dan mendapatkan penjelasan langsung dari penyuluh. Hal ini penting untuk membantu mengatasi keraguan dan kesalahpahaman yang mungkin mereka miliki tentang PHBS. Sesi tanya jawab juga memungkinkan anak-anak untuk berbagi pengalaman dan menanyakan pertanyaan terkait dengan perilaku sehat dan bersih.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang PHBS pada anak-anak sekolah dasar sangat penting untuk dilakukan secara rutin. Dengan meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang PHBS, diharapkan mereka dapat mengadopsi kebiasaan sehat dan bersih dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini akan berdampak positif pada kesehatan mereka, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup masyarakat di masa depan.

Untuk masa mendatang, disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkala, tidak hanya di sekolah ini, tetapi juga di sekolah lain. Ini akan membantu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya perilaku hidup sehat dan bersih di kalangan anak-anak sekolah dasar. Selain itu, melibatkan guru dan orang tua dalam penyuluhan juga dapat memperkuat pesan dan memastikan bahwa anak-anak menerima dukungan yang konsisten baik di sekolah maupun di rumah.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian masyarakat
Sumber Gambar: Foto Pribadi



Gambar 2. Kegiatan Pemberian Materi
Sumber Gambar: Foto Pribadi

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjudul "Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) pada Anak-Anak untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan di SD Swasta Bharlind Tahun 2023" yang dilaksanakan pada 12 Juli 2023 telah memberikan manfaat besar bagi siswa kelas 4 SD. Kegiatan ini membantu anak-anak memahami pentingnya perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) guna meningkatkan derajat kesehatan mereka. Melalui penyuluhan, anak-anak belajar menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan pola makan sehat. Meski masih banyak anak yang belum memahami konsep PHBS secara mendalam, kegiatan ini memberikan kesempatan bagi mereka untuk bertanya dan berbagi pengalaman. Sesi tanya jawab yang diadakan membantu mengatasi kesalahpahaman dan memberikan penjelasan langsung tentang perilaku hidup sehat.

Kegiatan ini menunjukkan pentingnya penyuluhan tentang PHBS pada anak-anak sekolah dasar. Dengan meningkatkan pengetahuan anak-anak, mereka dapat mengadopsi kebiasaan sehat dan bersih dalam kehidupan sehari-hari, yang akan berdampak positif pada kesehatan dan kualitas hidup mereka. Disarankan agar kegiatan serupa diadakan secara berkala di sekolah-sekolah lain untuk meningkatkan kesadaran tentang PHBS. Melibatkan guru dan orang tua juga penting untuk memperkuat pesan dan memastikan dukungan yang konsisten bagi anak-anak, baik di sekolah maupun di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan siswa SD Swasta Bharlind dan ,mahasiswa STIKes Darmo, yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauziyah, A.N., Astuti, P. and Fathonah, S. (2022) 'Pengaruh antara Pengetahuan dan Sikap Gizi Siswa dengan Pola Konsumsi Jajan Siswa di SD Negeri 08 Brebes', *Food Science and Culinary Education Journal*, 11(1), pp. 22–30. Available at: <https://doi.org/10.15294/focuze.v11i1.20001>.
- KemenKes RI (2016) *Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat, PHBS : SIKLUS ;HIDUP ;CEGAH* . Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/phbs>.
- Kementerian Kesehatan RI (2018) 'Buku Panduan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)', *Warta Kesmas*, 1(kesehatan masyarakat).
- Nadya, N. (2013) *KONSEP SEHAT DAN SAKIT - UIN Alauddin Makassar*, uin-alauddin.ac.id/tulisan/detail/konsep-sehat-dan-sakit. Available at: <https://uin-alauddin.ac.id/tulisan/detail/konsep-sehat-dan-sakit>.
- Puskesmas Kebandaran (2020) *Mengapa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat itu Penting? – Puskesmas Kebandaran, Puskesmas Kebandaran: artikel » Mengapa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat itu Penting?* Available at: <https://pkmkebandaran.pemalangkab.go.id/mengapa-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-itu-penting/>.