

PENYULUHAN TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) TERHADAP PENINGKATAN KESADARAN ANAK DI SDN 23 PANJI JORONG KOTO MALINTANG NAGARI KOTO TANGAH KECAMATAN AGAM

Yuli Permata Sari¹, Afriza Diyastari², Revo Gibran Yulfian³, Ikbil Shidiq⁴, Syahrul Musa⁵, Taufik Hidayaturrahman⁶, Ahmad Ramadhan⁷, Endah Fita Sari⁸, Shinta Putri Andiny⁹, Dinda Mesra Febriyanti¹⁰, Hamida Az-zahra¹¹, Mona Annis Fitri¹², Shinta Ferlani¹³, Siti Millata Hanifa¹⁴

¹⁻¹⁴Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

E-mail: yuli_ps86@yahoo.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received :15-11-2024

Revised :-10-12-2024

Accepted: 15-12-2024

Key words: PHBS, health education, behavior change, community education.

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Health education is an effective method in increasing public understanding and awareness regarding Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). This outreach aims to evaluate the effectiveness of PHBS outreach activities in increasing community knowledge and attitudes regarding healthy lifestyles. The research method used was quantitative with a pre-test and post-test design on 69 respondents selected by purposive sampling. Extension is carried out through lecture methods, interactive discussions, and PHBS practice simulations. The results of the study showed a significant increase in the level of knowledge ($p < 0.05$) and positive changes in attitudes towards implementing PHBS, especially in hand washing habits, clean water consumption and waste management. These results indicate that counseling is an effective strategy in building awareness and changing healthy behavior. Therefore, PHBS counseling needs to be carried out regularly and continuously with the support of health workers and the local government

ABSTRAK

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Penyuluhan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan

penyuluhan PHBS dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terkait pola hidup sehat. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test pada 69 responden yang dipilih secara purposive sampling. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, dan simulasi praktik PHBS. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan ($p < 0,05$) dan perubahan sikap positif terhadap penerapan PHBS, terutama dalam kebiasaan mencuci tangan, konsumsi air bersih, dan pengelolaan sampah. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan merupakan strategi efektif dalam membangun kesadaran dan perubahan perilaku sehat. Oleh karena itu, penyuluhan PHBS perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan dengan dukungan tenaga kesehatan dan pemerintah setempat.

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, terutama di lingkungan sekolah dasar. Anak-anak sekolah dasar berada pada tahap perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, termasuk kebiasaan dan pola hidup yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan sejak dini menjadi langkah strategis untuk membentuk kesadaran dan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kebiasaan keluarga, lingkungan sosial, dan peran pendidik dalam memberikan contoh yang baik. Sekolah memiliki posisi strategis dalam penerapan PHBS karena berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar penyakit yang dialami anak usia sekolah (6–10 tahun) berhubungan dengan kurangnya penerapan PHBS yang baik. Pada anak usia sekolah dasar (SD), penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang belum optimal dapat menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan, seperti cacingan, diare, dan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA).

Pelaksanaan PHBS yang dapat diajarkan dan dibiasakan oleh siswa mencakup menjaga kebersihan diri, seperti mandi, menggosok gigi, mencuci tangan, mencuci kaki, serta buang air pada tempatnya. Selain itu, siswa juga perlu diajarkan untuk menjaga kebersihan lingkungan, baik di sekolah maupun di rumah, seperti membuang sampah pada tempatnya. Mereka juga perlu memahami cara memilih makanan sehat serta menghindari makanan yang dapat berdampak negatif bagi kesehatan. Anak usia sekolah umumnya rentan terhadap masalah kesehatan yang berkaitan dengan kebersihan pribadi dan lingkungan. Hal ini mencakup kebiasaan menjaga kebersihan diri, seperti menggosok gigi dengan benar, mencuci tangan dengan sabun, serta merawat kebersihan kuku dan rambut. Menerapkan PHBS berarti memiliki kemampuan untuk merawat, meningkatkan, dan melindungi kesehatan diri dari ancaman penyakit serta kondisi lingkungan yang tidak mendukung pola hidup sehat.

Di SDN 23 Panji Jorong Koto Malintang, Nagari Koto Tengah, Kecamatan Agam, masih ditemukan berbagai permasalahan terkait perilaku hidup sehat pada siswa. Beberapa siswa belum terbiasa mencuci tangan dengan sabun sebelum makan, kurang memahami pentingnya menjaga kebersihan lingkungan, serta memiliki kebiasaan jajan sembarangan yang berisiko terhadap kesehatan. Faktor-faktor seperti kurangnya edukasi kesehatan, minimnya kesadaran anak, serta keterbatasan fasilitas pendukung menjadi kendala dalam penerapan PHBS di lingkungan sekolah. Untuk itu memberikan penyuluhan menjadi salah satu metode yang efektif. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta menerapkan pola hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari. Dengan pendekatan edukatif yang interaktif dan menarik, diharapkan anak-anak dapat lebih mudah memahami dan menerapkan PHBS secara konsisten.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan kesadaran siswa di SDN 23 Panji Jorong Koto Malintang mengenai PHBS. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pihak sekolah, orang tua, dan instansi terkait dalam merancang program edukasi kesehatan yang lebih optimal di lingkungan sekolah dasar.

Permasalahan

Kegiatan penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah dasar bertujuan untuk meningkatkan kesadaran anak-anak tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan. Namun, masih terdapat beberapa permasalahan yang menjadi kendala dalam penerapan PHBS di SDN 23 Panji Jorong Koto Malintang, Nagari Koto Tengah, Kecamatan Agam. Permasalahan tersebut meliputi:

1. Kurangnya Kesadaran dan Pemahaman Siswa

Banyak siswa masih kurang memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan sekolah, serta menerapkan pola makan yang sehat.

2. Minimnya Kebiasaan Hidup Sehat

Beberapa siswa masih memiliki kebiasaan kurang sehat, seperti jajan sembarangan, tidak mencuci tangan sebelum makan, dan kurang menjaga kebersihan diri, yang dapat meningkatkan risiko penyakit menular.

3. Kurangnya Dukungan Fasilitas dan Sarana Pendukung

Ketersediaan sarana kebersihan seperti tempat cuci tangan, sabun, dan tempat sampah yang memadai masih menjadi tantangan di sekolah. Kurangnya fasilitas ini dapat menghambat siswa dalam menerapkan PHBS secara optimal.

4. Peran Guru dan Orang Tua yang Belum Maksimal

Meskipun sekolah dan orang tua memiliki peran penting dalam menanamkan kebiasaan PHBS, masih terdapat keterbatasan dalam memberikan edukasi secara berkelanjutan kepada anak-anak. Kurangnya keterlibatan aktif dalam membimbing anak dapat menjadi hambatan dalam membentuk kebiasaan hidup sehat.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan pre-experimental untuk menganalisis efektivitas kegiatan penyuluhan PHBS dalam

meningkatkan kesadaran anak-anak di SDN 23 Panji Jorong Koto Malintang, Nagari Koto Tengah, Kecamatan Agam.

1. Desain Penelitian

Desain yang digunakan adalah one-group pretest-posttest, di mana siswa diberikan tes sebelum (pretest) dan setelah (posttest) kegiatan penyuluhan untuk mengukur peningkatan kesadaran mereka terhadap PHBS.

2. Populasi dan Sampel

Populasi: Seluruh siswa di SDN 23 Panji Jorong Koto Malintang.

Sampel: Dipilih menggunakan purposive sampling, yaitu siswa kelas 1 sampai VI yang dianggap mewakili karakteristik populasi dan memiliki pemahaman yang cukup untuk mengikuti penyuluhan.

3. Teknik Pengumpulan Data

- a. Observasi: Mengamati kebiasaan siswa terkait PHBS sebelum dan setelah penyuluhan.

- b. Kuesioner (Angket): Menggunakan kuesioner skala Likert untuk menilai tingkat kesadaran siswa terhadap PHBS sebelum dan setelah penyuluhan.

- c. Wawancara: Menggali pendapat siswa dan guru mengenai efektivitas penyuluhan.

4. Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan kesadaran siswa sebelum dan sesudah penyuluhan. Uji statistik (uji t berpasangan atau Wilcoxon test) digunakan untuk mengukur signifikansi perbedaan antara hasil pretest dan posttest.

5. Prosedur Penelitian

- a. Tahap Persiapan:

- 1) Menyusun materi penyuluhan PHBS sesuai dengan kebutuhan siswa.

- 2) Menyiapkan instrumen penelitian (kuesioner, lembar observasi).

- b. Tahap Pelaksanaan:

- 1) Melakukan pretest kepada siswa.

- 2) Melaksanakan kegiatan penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi, dan simulasi

- 3) Melakukan posttest setelah penyuluhan.

- c. Tahap Evaluasi dan Analisis Data:

- 1) Mengolah dan menganalisis hasil pretest dan posttest.

- 2) Menyimpulkan efektivitas penyuluhan berdasarkan perubahan tingkat kesadaran siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap 69 siswa di SDN 23 Panji Jorong Koto Malintang, dengan metode pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan kesadaran mereka terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) setelah penyuluhan.

- a. Hasil Pretest dan Posttest

Sebelum penyuluhan, tingkat pemahaman siswa terhadap PHBS masih tergolong rendah. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan

pemahaman dan kesadaran siswa dalam menerapkan PHBS. Berikut adalah hasil perbandingan antara pretest dan posttest:

Hasil uji statistik menggunakan uji t berpasangan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest dengan nilai $p < 0,05$, yang berarti bahwa kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran siswa.

b. Observasi Perubahan Perilaku

Berdasarkan hasil observasi, setelah penyuluhan, siswa mulai menerapkan kebiasaan hidup sehat, seperti :

- 1) Lebih sering mencuci tangan dengan sabun setelah bermain dan sebelum makan.
- 2) Lebih peduli terhadap kebersihan lingkungan sekolah dengan membuang sampah pada tempatnya.
- 3) Memilih jajanan yang lebih sehat dibandingkan sebelumnya.

2. Pembahasan

a. Efektivitas Penyuluhan dalam Meningkatkan Kesadaran Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan berhasil meningkatkan kesadaran siswa terhadap PHBS. Hal ini disebabkan oleh metode penyuluhan yang interaktif, seperti diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung yang membuat siswa lebih mudah memahami dan mengingat informasi.

b. Faktor Pendukung dan Penghambat

1) Faktor pendukung keberhasilan penyuluhan:

- a) Metode penyuluhan yang menarik dan mudah dipahami.
- b) Dukungan dari pihak sekolah dan guru dalam menerapkan PHBS.
- c) Partisipasi aktif siswa dalam kegiatan penyuluhan.

2) Faktor penghambat dalam penerapan PHBS:

- a) Masih ada kebiasaan lama yang sulit diubah dalam waktu singkat.
- b) Kurangnya ketersediaan sarana kebersihan seperti sabun dan tempat cuci tangan yang memadai.
- c) Pengaruh lingkungan di luar sekolah yang kurang mendukung kebiasaan PHBS.

3. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa penyuluhan merupakan strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran anak-anak tentang PHBS. Namun, untuk mempertahankan perubahan perilaku, diperlukan edukasi yang berkelanjutan dan dukungan dari berbagai pihak, termasuk guru, orang tua, dan lingkungan sekitar.



Gambar 1. Dokumentasi Penyuluhan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Terhadap Peningkatan Kesadaran Anak Di Sdn 23 Panji Jorong Koto Malintang Nagari Koto Tengah Kecamatan Agam

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan PHBS terhadap 69 siswa di SDN 23 Panji Jorong Koto Malintang terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran mereka terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Namun, untuk mencapai hasil yang lebih optimal dan berkelanjutan, perlu adanya peningkatan sarana kebersihan dan edukasi rutin di sekolah.

SARAN

Disarankan kepada para guru untuk selalu memantau siswa terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat agar siswa selalu ingat akan kebersihan dan kesehatan diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Dita Puteri. 2021. Penyuluhan Kesehatan Mengenai Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Sekolah Di Desa Binuang Kecamatan Bangkinang. Jurnal Pengabdian Masyarakat : 1 (1) Tahun 2021.
- Agusri, dkk. 2024. Buku Ajar Promosi Kesehatan. (Jambi : PT. Sonpedia Publishing Indonesia)
- Endah Nurmahmudah, dkk. 2018. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Sekolah. ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat 1 (2), 46-52, 2018
- Marko Ferdian Salim, dkk. 2021. Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Simagaluh Kulonprogo. Vol.4 No. 1, Mei 2021
- Muhammad Ramadhan. 2021. Metode Penelitian. (Surabaya : Cipta Media Nusantara)
- Muri Yusuf. Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan. Jakarta : PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Nova Muhani, dkk. Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah Di SD 01 Langkapura. Vol. 4 No. 1 Maret 2022.
- Sihat Sinaga, dkk. 2023. Penyuluhan Program PHBS Cuci Tangan Di SD Negeri 106165 Marindal 1 Deli Serdang. Vol.4, No. 1 Februari 2023

- Syamsyur Manyullei, dkk. Penyuluhan Pengelolaan Sampah dan Perilaku Hidup Bersih Sehat di Sekolah Dasar 82 Barangmamase Kab. Takalar. Vol. 2, No. 2 - Maret 2022, Hal. 169-175
- W. Sugiritama, dkk. Pengembangan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah Melalui Metode Penyuluhan. Volume 20 Nomor 01 Januari 2021.
- Zulmi Roestika Rini, dkk. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar. Volume 1 Nomor 2 Desember 2022