

## PENYULUHAN BUDAYA HIDUP BERSIH PADA SISWA SD N 05 SEBERANG MUSI

Rival Muttakin\*<sup>1</sup>, Imam Ahmad Amin<sup>2</sup>

Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

<sup>1</sup> Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

<sup>2</sup> Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

Email: [\\*rivalmuttakincell@gmail.com](mailto:*rivalmuttakincell@gmail.com) ; [imamahmad@umb.ac.id](mailto:imamahmad@umb.ac.id)

### ABSTRAK

Tujuan Penyuluhan Budaya Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 05 Seberang Musi adalah untuk membuat siswa usia enam hingga dua belas tahun lebih sadar tentang pentingnya perilaku hidup sehat. Aktivitas ini bertujuan untuk mengubah perilaku kesehatan siswa melalui penyuluhan dan praktik mencuci tangan dan menggosok gigi serta kerja bakti. Metode pelaksanaan terdiri dari tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pre-test dan post-test digunakan untuk mengukur hasil. Hasil penelitian menunjukkan jika pengetahuan siswa tentang PHBS meningkat secara signifikan, yang ditunjukkan oleh perubahan positif dalam sikap dan praktik kebersihan. Siswa semakin aktif dan lebih percaya diri untuk berperilaku sehat, menurut observasi mereka selama kegiatan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan PHBS yang direncanakan dapat berdampak positif, meningkatkan kesadaran tentang kesehatan sejak dini, dan mendorong generasi berikutnya yang lebih sehat. Untuk meningkatkan budaya hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah, diharapkan kegiatan semacam ini dapat dilakukan terus menerus.

**Kata Kunci:** penyuluhan, phbs, anak sekolah dasar, perilaku.

### I. PENDAHULUAN

Saatu diantara cara untuk mengingat pentingnya dalam menjaga kesehatan yaitu dengan cara menerapkan pola hidup sehat setiap hari. Kesadaran akan pentingnya kesehatan harus di mulai dari diri kita sendiri, kemudian baru lah meluas ke keluarga, kelompok, dan seluruh golongan masyarakat. Pola hidup bersih dan sehat tidak hanya sekedar kebiasaan, tetapi juga dilandasi oleh pengetahuan dan pembelajaran, yang membantu setiap individu dan kelompok untuk menjaga kesehatannya, sehingga berkontribusi terhadap kesehatan masyarakat.

Segala perilaku manusia, mulai dari makan, tidur, mandi, berpakaian, olah raga, belajar, dan lain-lain mempengaruhi kesehatan, namun yang menjadi persoalan utama adalah perilaku mana yang mempengaruhi kematian. Walaupun PHBS merupakan sebuah kata yang sederhana

yaitu Perilaku Sehat dan Sehat, namun sangat sulit untuk dilaksanakan karena memerlukan pemahaman dan pemikiran akan pentingnya menjaga kesehata (Andriansyah and Rahmantari 2013).

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) ialah pilar utama Indonesia dalam hidup Sehat dan juga salah satu cara untuk menurunkan biaya kesehatan bagi negara, pemerintah, dan masyarakat. Setiap anggota keluarga wajib menjaga, melindungi, dan menghargai kesehatan rumah. Setiap orang harus berpartisipasi, karena kesehatan dapat diperoleh dengan mengubah kebiasaan buruk menjadi sehat dan menciptakan lingkungan yang mendukung. Kemampuan menjaga, meningkatkan dan melindungi kesehatan dari berbagai penyakit dan ancaman lingkungan merupakan bagian dari pola hidup sehat dengan PHBS.

Selain tanggung jawab individu, DPRD dan seluruh instansi terkait juga

bertanggung jawab terhadap pelaksanaan program PHBS di masyarakat. Pada usia 6-12 tahun, PHBS dilakukan di rumah dan di sekolah. Dalam waktu yang terbatas ini, PHBS akan efektif dalam mengajarkan dan meningkatkan kesadaran betapa pentingnya kebersihan dalam menjaga kesehatan dan lingkungan. Menurut Sya'roni RS (2007), ada sejumlah langkah penting yang harus diambil dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah :

- a. Menanamkan prinsip-prinsip PHBS dalam kurikulum (kurikuler): Sekolah harus memasukkan prinsip-prinsip PHBS ke dalam mata pelajaran yang mereka tawarkan. Semua guru diharapkan untuk menanamkan nilai PHBS dalam pelajaran mereka. Misalnya, siswa dapat diajarkan tentang mikroorganisme dan bagaimana pentingnya mencuci tangan secara teratur untuk mencegah penyakit. Metode ini memberikan siswa tidak hanya pengetahuan akademik tetapi juga pemahaman tentang cara menjaga kebersihan dan kesehatan pribadi dalam kehidupan sehari-hari. Nilai-nilai PHBS ini ditanamkan secara teratur dan berkelanjutan sehingga menjadi kebiasaan siswa.
- b. Menanamkan nilai PHBS di luar kelas (ekstrakurikuler) : Sekolah harus memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung PHBS. Siswa berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini, seperti kerja bakti dan lomba kebersihan kelas, untuk menjaga lingkungan sekolah tetap bersih. Siswa harus mengikuti pemeriksaan kualitas air, jamban sekolah, dan pemeriksaan jentik nyamuk oleh kader kesehatan sekolah atau dokter cilik. Sekolah juga dapat mengadakan demonstrasi atau gerakan membasuh tangan dan menggosok gigi

yang tepat. Untuk menjaga gaya hidup sehat, siswa harus terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler dengan olahraga yang teratur dan terukur. Untuk memastikan bahwa siswa menggunakan PHBS setiap hari, pemeriksaan kebersihan pribadi seperti kuku, rambut, telinga, dan gigi harus dilakukan secara berkala.

- c. Konseling dan penyuluhan untuk membimbing hidup bersih dan sehat: Sekolah harus menyediakan layanan konseling yang berfokus pada PHBS. Selain itu, sangat penting bahwa siswa, guru, dan orang tua berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan dan latihan keterampilan. Beberapa cara yang efektif untuk menyebarkan informasi tentang PHBS adalah melalui pelatihan kelompok, dan majalah dinding. Sekolah memastikan nilai-nilai PHBS diterapkan di rumah dengan melibatkan orang tua.
- d. Evaluasi : Sekolah harus melakukan evaluasi secara berkala untuk mengetahui seberapa efektif kebijakan PHBS yang telah diterapkan. Pemantauan dan evaluasi ini mencakup pengumpulan data tentang praktik PHBS di sekolah dan analisis tingkat keberhasilannya. Berdasarkan hasil evaluasi, sekolah harus memutuskan apakah kebijakan saat ini perlu diubah. Dengan pemantauan dan evaluasi yang tepat, sekolah dapat terus meningkatkan penerapan program PHBS dan memastikan bahwa semua siswa mendapatkan manfaat terbaik dari program.

Di Indonesia, pendidikan formal dimulai pada tingkat sekolah dasar (SD), yang mencakup anak usia 6–12 tahun (Pratianingsih, 2010). Anak-anak pada usia ini mudah sekali terkena penyakit.

Menurut Rousseau dan Reyna (2009), banyak penyakit yang menyerang anak sekolah dasar (6 sampai 8 tahun). Tidak dapat dipungkiri bahwa kurangnya komunikasi dalam pendidikan kesehatan anak dapat menyebabkan anak sulit mencapai tujuan tumbuh kembangnya. Dengan adanya berbagai penyakit yang sudah mulai menyerang anak sekolah (6 hingga 12 tahun) yang terkena PHBS, maka penerapan PHBS di sekolah sangat diperlukan. PHBS di sekolah merupakan salah satu seperangkat perilaku yang dilakukan para siswa, guru, dan masyarakat di lingkungan sekolah berdasarkan pengetahuan mata pelajaran. Siswa belajar bagaimana mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan (Wilantika et al. 2020).

## II. METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan untuk pekerjaan ini sesuai dengan lingkungan. Di sekolah dasar, bimbingan diberikan untuk menginformasikan dan mendidik siswa sejak dini tentang hidup sehat dan bersih, serta kegiatan praktik bagi setiap siswa. Siswa melakukan pengabdian kepada masyarakat untuk membersihkan lingkungan sekolah guna menjaga dan memperbaiki lingkungan tempat mereka belajar..

Metode ini diterapkan melalui diskusi, tanya jawab, dan simulasi. Kegiatan ini dilakukan oleh tiga orang, masing-masing bertindak sebagai narasumber, operator, dan pencatat pemeriksaan. Penyuluhan ini dilakukan dalam dua tahap. Pertama, itu dilakukan di dalam ruangan kelas, dan kedua, itu dilakukan di luar ruangan kelas. Sebelum penyuluhan dimulai, siswa ditanyai secara lisan tentang materi yang akan dibahas. Siswa juga menerima video tentang seperti apa cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar, serta rekomendasi untuk lingkungan sehat.

Setelah sesi penyuluhan, mereka ditanyai pertanyaan yang sama seperti yang mereka hadapi sebelum ini.

Kegiatan ini dilakukan untuk mengukur pemahaman siswa tentang seperti apa cara membasuh tangan dan menyikat gigi yang benar serta menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan. Setelah penyuluhan selesai, tahap kedua dimulai dengan demonstrasi tentang cara menjaga lingkungan. Untuk menjaga lingkungan bersih dan sehat, seorang anggota pengabdian masyarakat mencoba mengajarkan siswa cara mencuci tangan dan menggosok gigi secara langsung dengan bantuan guru kelas. Setelah melakukannya, siswa memiliki kesempatan untuk mencuci tangan dengan sabun di wastafel yang disediakan di depan kelas. Setelah itu, anggota memberikan pasta gigi dan gosok gigi kepada siswa dan meminta mereka untuk mulai mempraktikkan cara menggosok gigi yang benar. Selain itu, mereka diberi tugas membersihkan lingkungan sekolah. Siswa diizinkan kembali ke kelas setelah demonstrasi selesai. Program pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada siswa kelas 4 SDN 05 Seberang Musi.

Dimulai pada 22 Agustus, kegiatan ini dilakukan dua kali, masing-masing 120 menit. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan peserta informasi yang lengkap. Peserta akan mendapatkan materi yang telah disiapkan secara sistematis dan terorganisir dalam setiap pertemuan. Kegiatan ini akan difasilitasi oleh profesional dengan pengalaman dan kompetensi dalam bidang yang relevan. Diharapkan peserta aktif dan antusias mengikuti seluruh kegiatan. Setiap pertemuan dimulai dengan penjelasan singkat tentang topik yang akan dibahas. Setelah itu, materi disampaikan dengan cara yang interaktif sehingga peserta dapat berpartisipasi. Di akhir setiap materi ada

tanya jawab yang dimaksudkan untuk menjelaskan hal-hal yang belum dipahami.

Penyuluhan berlangsung selama satu minggu, dan pertemuan diadakan dua kali seminggu. Sesi penyuluhan berlangsung selama sembilan puluh menit. Tujuan dari dilakukannya kegiatan ini adalah agar dapat memberi peserta pengetahuan baru terkait berbagai masalah yang relevan. Peserta akan memiliki kesempatan untuk berbicara dan berbagi ide setiap sesi. Setiap peserta akan diberi kesempatan yang sama oleh fasilitator. Setiap sesi penyuluhan ini dirancang dengan pendekatan yang berpusat pada peserta, sehingga materi yang disampaikan dapat disesuaikan dengan minat dan kebutuhan peserta. Selain itu, setiap sesi akan dilengkapi dengan berbagai aktivitas praktis di mana peserta dapat menerapkan apa yang mereka pelajari. Akan ada penilaian pada akhir minggu untuk melihat sejauh mana para peserta memahami materi yang telah di berikan.

Pada hari pertama, penyuluhan akan dimulai dengan pengenalan materi utama. Setiap peserta akan diberikan materi cetak yang dapat digunakan sebagai referensi selama dan setelah penyuluhan. Pelatih akan memberikan gambaran umum tentang tujuan dan keuntungan dari kegiatan ini. Materi akan disampaikan dengan cara yang lebih menarik dan mudah di pahami oleh semua peserta. Untuk memperdalam topik yang dibahas dan mendorong partisipasi aktif, fasilitator akan membagi peserta menjadi kelompok kecil untuk memudahkan diskusi. Setiap kelompok akan diberi tugas untuk menyelesaikan studi kasus yang berkaitan dengan topik tersebut, dan hasilnya akan dipraktekkan di depan kelas untuk mendapatkan masukan dari fasilitator dan peserta lainnya.

Sesi penyuluhan pada pertemuan kedua akan berfokus pada penggunaan materi yang telah disampaikan sebelumnya

dalam dunia nyata. Peserta akan diajak untuk melakukan praktik atau simulasi langsung yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Selama praktik berlangsung, fasilitator akan memberikan bimbingan dan supervisi, dan setiap peserta akan memiliki kesempatan untuk mencoba dan mengaplikasikan apa yang mereka ketahui dalam situasi nyata. Setelah praktik, akan ada sesi refleksi. Semua peserta diharapkan mendapatkan pengalaman belajar yang mendalam dan bermakna dari kegiatan ini.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

PHBS (Perilaku Hidup Sehat dan Bersih) ditujukan kepada siswa sekolah dasar untuk mempelajari tentang tindakan hidup sehat. Sebab, perilaku hidup sehat perlu dipelajari sejak kecil agar mereka bisa belajar. Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh United Nations International Children's Fund (UNICEF), pencegahan harus dilaksanakan berdasarkan siklus hidup manusia untuk mencegah penyakit tidak menular (NCD) di masa depan saat ini. Termasuk memulai pencegahan sejak dini, misalnya dengan mengajarkan anak menjalani pola hidup sehat..

Misi PHBS adalah memfasilitasi pengalaman belajar bagi anak-anak melalui komunikasi, informasi dan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku. Hal ini dicapai melalui metode dukungan, Bisa Ambiance (dukungan sosial) dan gerakan sosial (pemberdayaan) untuk mendorong penerapan pola hidup sehat dalam upaya memelihara, menjaga serta meningkatkan kesehatan masyarakat (Dekpes RI 2011)..

Karena rumah atau keluarga merupakan sumber daya yang harus dipelihara, ditingkatkan, dan dilindungi untuk masa depan, maka perilaku sehat harus dimulai dari rumah atau keluarga. Untuk dapat mencegah penyakit yang

menular dan tidak menular, seluruh anggota keluarga harus sepakat untuk melakukan PHBS.(Wilantika et al. 2020)

Penyuluhan Budaya Hidup Bersih dilaksanakan di SDN 05 Seberang Musi pada Agustus 2024 dan ada tiga tahap utama yaitu : persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap Persiapan: Pertama, surat perizinan dikirim ke SDN 05 Seberang Musi untuk mendapatkan persetujuan untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan. Kemudian, data dikumpulkan dan diamati mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa di SD Negeri 05 Seberang Musi. Hasil observasi menunjukkan bahwa banyak siswa belum menyadari pentingnya PHBS. Setelah mengumpulkan data, tim penyuluh membuat program penyuluhan.

Tahap Pelaksanaan: Pada tahap ini, rencana tindakan diterapkan. Kegiatan yang dilakukan termasuk: a. Memberikan penyuluhan kepada siswa tentang ide dan pentingnya PHBS; b. Menunjukkan teknik mencuci tangan yang benar, dengan contoh mudah yang dapat diikuti oleh siswa.

Tahap evaluasi memiliki tiga bagian utama: observasi, pemantauan, dan evaluasi akhir. Observasi dilakukan pada saat pelaksanaan program untuk mengetahui sejauh mana siswa mampu melaksanakan program PHBS. b Pemantauan secara berkala dilakukan dengan menggunakan alat seperti checklist dan pengisian kolom berdasarkan kriteria inklusi program PHBS untuk memastikan setiap kegiatan dilaksanakan dengan benar.

Tindakan dapat diubah, seperti halnya perilaku. Pendidikan melalui kegiatan penyuluhan adalah salah satu cara untuk mengubah perilaku. Perubahan atau tindakan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan melalui pendidikan kesehatan bergantung pada pengetahuan dan kesadaran. Pengetahuan dan sikap seseorang atau kelompok

mengenai apa yang dilakukan dapat membantu mereka bertindak secara tepat (kurniawan,2017).

Proses belajar mempengaruhi pengetahuan. Banyak faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran, seperti program pembelajaran, guru, metode yang digunakan, kurikulum, perpustakaan, dan lain-lain. Apabila hal-hal tersebut terpelihara dengan baik maka akan meningkatkan proses pembelajaran yang efektif, hasil dan pengetahuan yang terbaik (Adriansiyah, Agus Aan.Fidausi, 2017).



**Gambar 1.** Pemberian Materi PHBS.

Tujuan Pembelajaran Dini dan Kecakapan Hidup (PHBS) di SD Negeri 05 Seberang Musi adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang PHBS serta pentingnya menerapkannya sejak dini. Program magang tetap Universitas Muhammadiyah Bengkulu (KKN) meliputi kegiatan sosialisasi yang bertujuan untuk memperoleh dan berbagi ilmu, keterampilan, dan pengalaman kepada masyarakat sekitar. Tujuan dari program ini ialah agar dapat meningkatkan kesadaran ditingkat pelajar mengenai betapa pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan. Dengan adanya informasi ini, kami berharap anak-anak mempunyai kesempatan untuk membiasakan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pekerjaan ini dilakukan dalam rangka membersihkan lingkungan sekolah..

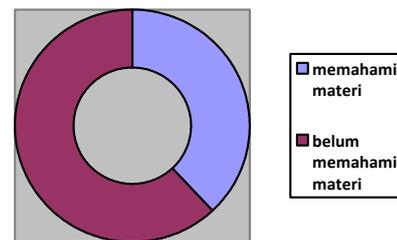
Banyak pendekatan pembelajaran interaktif yang menarik bagi anak-anak digunakan dalam kegiatan penyuluhan PHBS ini. Untuk membuat materi lebih mudah dipahami anak-anak, demonstrasi langsung tentang bagaimana mencuci tangan serta menyikat gigi yang baik juga dilakukan untuk menarik perhatian siswa, penyuluhan ini juga menggunakan media visual seperti video edukatif. Metode ini membantu anak-anak mengingat dan menerapkan informasi. Sehingga pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan efektif, fasilitator juga melibatkan anak-anak dalam permainan edukatif yang terkait dengan PHBS. Akibatnya, anak-anak memiliki kemampuan untuk belajar sambil bermain, yang membuat pelajaran lebih mudah diingat.

Diberikan evaluasi pre-test dan post-test yang dilakukan secara lisan untuk melihat bagaimana pengetahuan siswa tentang PHBS meningkat. Pre-test dilakukan sebelum sesi penyuluhan untuk mengukur apa yang sudah mereka ketahui tentang PHBS, dan post-test dilakukan setelah sesi penyuluhan selesai. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa sangat memahami lebih baik tentang PHBS. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang diberikan sangat efektif. Hasil evaluasi ini juga menunjukkan aspek mana yang perlu ditingkatkan dalam program penyuluhan di masa mendatang.

Dukungan dari sekolah sangat penting untuk keberhasilan kegiatan ini. Kepala sekolah, guru, dan staf lainnya mendukung penuh siswa dalam hal menyediakan fasilitas dan mendorong mereka. Kolaborasi yang baik di antara pihak sekolah dan tim kuliah kerja nyata Universitas Muhammadiyah Bengkulu memastikan bahwa kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik dan mencapai tujuan. Jadwal penyuluhan tidak mengganggu kelas, jadi pihak sekolah membantu

mengaturnya. Dukungan ini menunjukkan komitmen sekolah untuk menumbuhkan anak-anak dalam lingkungan yang sehat.

Program ini bergantung pada partisipasi aktif guru dan siswa. Setiap sesi penyuluhan diikuti oleh guru, yang membantu menjelaskan kembali materi kepada siswa. Partisipasi aktif siswa dalam kegiatan tersebut juga menunjukkan antusiasme dan keinginan mereka untuk belajar. Hal ini membuat pembelajaran lebih mudah dan memastikan siswa menerima pelajaran dengan baik. Diharapkan pembelajaran PHBS ini akan memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan dan kebersihan pribadi siswa. Kegiatan ini diharapkan membantu siswa membawa kebiasaan hidup yang sehat dan bersih ke komunitas mereka dan ke rumah mereka.



**Gambar 2.** Hasil Pre-test siswa-siswi.

Hasil Pre-test sebelum penyuluhan dimulai, siswa kelas di SDN 05 Seberang Musi diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa-siswi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa siswa-siswi SD Negeri 05 Seberang Musi ada di bawah kriteria yang lebih rendah dan dipengaruhi oleh sejumlah variabel, menurut Notmojo (2010:25) yang menyatakan bahwa:

- a. Makanan serta minuman mempengaruhi kesehatan, seperti kebiasaan sarapan dan kebersihan makanan.

- b. Perilaku kebersihan meliputi mandi, cuci mulut (sanitasi), tangan dan pakaian.
- c. Aspek perilaku yang berkaitan dengan kebersihan lingkungan, meliputi kebersihan ruangan, rumah dan lingkungan.
- d. Masalah perilaku yang berkaitan dengan penyakit dan penyakit, termasuk perawatan kesehatan, pencegahan penyakit, perencanaan pengobatan, dan pemulihan kesehatan.
- e. Keseimbangan antara olahraga dan istirahat.



**Gambar 3.** Pemberian contoh Praktek PHBS.

Anggota tim pengembangan menggunakan teknik kreatif dan interaktif untuk mengekspresikan konsep proses pengembangan. Pemahaman tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan, bagaimana menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, semua topik dibahas. Setiap anggota tim pengembangan menjelaskan konsep-konsep tersebut dengan jelas dan menggunakan bahasa yang mudah bagi siswa. Selain itu, mereka memvisualisasikan konsep yang dijelaskan menggunakan media visual seperti video. Untuk memastikan seluruh siswa memahami informasi yang disampaikan, anggota tim akan melakukan sesi tanya

jawab. Teknik ini membantu siswa mengingat dan menerapkan pengetahuan yang dipelajarinya setiap hari.

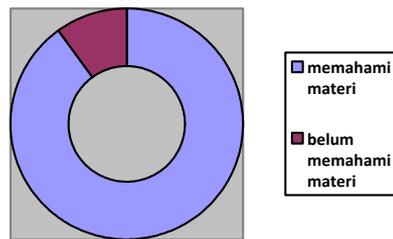


**Gambar 4.** Foto Bersama siswa-siswi.

Anggota tim penyuluh membagikan kertas post-test kepada siswa-siswi setelah materi PHBS diberikan. Post-test ini dilakukan untuk mengukur pemahaman siswa setelah penyuluhan. Untuk mengukur pengetahuan siswa tentang berbagai elemen PHBS yang telah diajarkan, seperti pentingnya mencuci tangan, cara menyikat gigi yang tepat, dan menjaga kebersihan lingkungan, pertanyaan pasca-tes dirancang. Setiap siswa diminta untuk menjawab pertanyaan secara mandiri, dan tim penyuluh memastikan semua siswa memahami instruksi dengan baik sebelum memulai tugas. Post-test ini tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk menilai, tetapi juga membantu memperkuat materi yang telah diberikan.

Hasil post-test menunjukkan pemahaman siswa terhadap PHBS meningkat secara signifikan. Beberapa siswa mampu menjawab pertanyaan dengan benar dan menunjukkan bahwa mereka memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam hidup. Menurut tim promosi, para siswa tidak hanya memiliki ingatan yang baik, tetapi juga memiliki keinginan yang kuat untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PHBS berhasil meningkatkan

kesadaran dan pemahaman siswa akan pentingnya kebersihan dan kesehatan. Banyak siswa berbagi cerita tentang bagaimana mereka mulai menerapkan kebiasaan sehat di rumah mereka. Kami berharap dengan dukungan berkelanjutan dari sekolah dan orang tua, praktik sehat dan bersih ini akan menjadi bagian dari kehidupan siswa sehari-hari.



**Gambar 5.** Hasil Pos-test siswa-siswi.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang diberikan kepada siswa di SD Negeri 05 Seberang Musi berhasil karena siswa menunjukkan peningkatan pengetahuan baik sebelum maupun setelah penyuluhan. Ini menunjukkan bahwa responden lebih mengetahui tentang perilaku bersih dan sehat, terutama di lingkungan sekolah, setelah tindakan penyuluhan budaya bersih.

#### *Hasil Observasi Keterampilan Praktis*

Selain hasil sebelum dan sesudah tes, juga dilakukan observasi pada saat supervisi untuk menilai pemahaman siswa terhadap PHBS. Pada awal orientasi, banyak siswa yang belum mengetahui tentang kebersihan dan higienitas, terutama bagaimana menerapkan kebersihan dan higienitas. Menurut prospektus, kira-kira. 62% siswa sangat enggan menjawab pertanyaan yang diajukan tentang kebersihan dan pola hidup sehat yang dijelaskan.

#### **IV. KESIMPULAN DAN SARAN**

##### *Kesimpulan*

Program Perilaku Hidup Sehat dan Sehat (PHBS) di SDN 05 Seberang Musi berfokus pada siswa sekolah dasar dan hidup sehat. Hal ini penting karena pengajaran perilaku hidup sehat harus dimulai sejak dini untuk mencegah penyakit tidak menular di kemudian hari. Penelitian UNICEF menunjukkan bahwa mendidik anak tentang hidup sehat dapat mengurangi risiko penyakit di kemudian hari. Mahasiswa diharapkan dapat mengerti dan menjalankan PHBS dalam kehidupan mereka sehari-hari untuk mengembangkan praktik kesehatan berkelanjutan dalam praktik inklusif ini.

Untuk mengetahui seberapa efektif konseling dilakukan evaluasi. Hasil yang telah diperoleh dari pre-test dan post-test ini telah menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang PHBS meningkat. Hasil tes pra-mengajar menunjukkan banyak siswa yang pengetahuannya kurang baik, namun hasil post-test menunjukkan pengetahuan lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa konseling yang efektif dapat membantu siswa memahami pentingnya hidup sehat..

Selain itu observasi yang dilakukan pada saat observasi memberikan gambaran umum mengenai kemampuan siswa dalam dunia nyata. Pada awal proses, banyak siswa yang belum paham dengan pelatihan PHBS. Namun seiring berjalannya waktu, siswa menjadi semakin kuat dan percaya. Hal ini menunjukkan bahwa metode pengajaran interaktif dapat mengubah perilaku dan meningkatkan kemampuan siswa dalam menggunakan PHBS dalam kehidupan sehari-hari..

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan PHBS di SDN 05 Seberang Musi mencapai tujuannya: mengembangkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Penyuluhan ini telah berjalan dengan semestinya dan dapat

memberikan dampak positif bagi para siswa dengan dukungan dari pihak sekolah dan partisipasi aktif tenaga pendidik. Diharapkan generasi berikutnya akan lebih sehat dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan masyarakat secara kolektif dan individu jika PHBS diterapkan sejak usia dini.

### **Saran**

Di SDN 05 Seberang Musi, metode penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) telah menunjukkan hasil yang positif, tetapi masih ada ruang untuk perbaikan. Pertama dan terpenting, sekolah harus memasukkan PHBS ke dalam kurikulum mereka. Dengan cara ini, siswa tidak hanya akan memperoleh pengetahuan selama pelatihan, tetapi mereka juga akan dapat menerapkannya dalam kegiatan belajar mereka setiap hari. Siswa akan lebih memahami pentingnya perilaku sehat jika pelajaran kesehatan atau lingkungan hidup memasukkan PHBS.

Penguatan peran orang tua juga penting untuk penerapan PHBS di rumah. Sekolah dapat mengadakan workshop atau seminar untuk orang tua tentang pentingnya mendukung anak-anak dalam praktik PHBS. Melibatkan orang tua dalam proses ini akan membantu menggabungkan pembelajaran di sekolah dengan penerapan di rumah. Anak-anak akan lebih termotivasi untuk mengikuti kebiasaan hidup sehat yang mereka pelajari dengan dukungan yang baik dari orang tua mereka.

Untuk menilai seberapa baik penyuluhan telah dilaksanakan, evaluasi berkala juga penting. Hasil pre-test dan post-test bukan satu-satunya aspek evaluasi ini; itu juga melihat perubahan dalam perilaku siswa baik di rumah maupun di sekolah. Untuk mengumpulkan data tentang dampak penyuluhan, survei atau wawancara dapat menjadi cara yang efektif. Di masa depan, hasil evaluasi ini

dapat digunakan untuk mengubah program penyuluhan agar lebih sesuai dengan kebutuhan siswa dan lingkungan.

Penggunaan media yang menarik dan interaktif juga dapat meningkatkan hasil penyuluhan. Untuk kelas berikutnya, dapat dipertimbangkan penggunaan video edukatif, atau aplikasi telepon yang menyajikan informasi tentang PHBS. Media ini akan membuat pembelajaran lebih menarik dan mudah diingat bagi siswa. Dengan metode kreatif ini, diharapkan kepada siswa agar lebih tertarik untuk belajar tentang PHBS dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Terakhir, kolaborasi antara sekolah, pemerintah, dan masyarakat sangat penting untuk membuat lingkungan yang mendukung PHBS. Kolaborasi ini dapat mencakup program bersih lingkungan, pemeriksaan kesehatan rutin, dan kegiatan sosial lainnya. Dengan partisipasi berbagai pihak, diharapkan kesadaran akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat untuk membangun masyarakat yang sehat dan berdaya saing. Kolaborasi ini memperkuat hubungan antara sekolah dan komunitas serta program PHBS.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua masyarakat yang telah ikut membantu dan mendukung dalam kegiatan penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilakukan di SDN 05 Seberang Musi. Terutama ditujukan kepada sekolah, terutama kepada kepala sekolah dan seluruh guru yang telah memberikan dukungan penuh dan memastikan bahwa kegiatan ini berjalan dengan baik. Kegiatan penyuluhan ini tidak akan berhasil tanpa bantuan dan komitmen mereka.

Kami sangat menghargai semangat siswa dan partisipasi aktif mereka.

Keterlibatan mereka dalam setiap sesi penyuluhan dan praktek menunjukkan bahwa mereka pentingnya menjaga kesehatan. Saya berharap Anda dapat menerapkan pengetahuan ini di kehidupan sehari-hari Anda dan mengubahnya jadi kebiasaan yang baik di masa depan.

Dan juga kami ucapkan terima kasih kepada orang tua yang telah mendukung kegiatan ini dengan mendorong dan memberikan perhatian kepada anak-anak mereka. Partisipasi orang tua sangat penting untuk membangun kesadaran akan perilaku hidup sehat dalam keluarga.

Selain itu, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada anggota tim pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang telah berusaha keras untuk merencanakan, melaksanakan, dan menilai kegiatan penyuluhan ini. Setiap anggota tim menunjukkan semangat dan komitmen yang luar biasa untuk memberikan yang terbaik untuk masyarakat. Selama penyuluhan, kerjasama yang baik antara anggota tim telah menciptakan lingkungan yang positif dan menyenangkan.

Saya berharap kerja sama ini dapat berlanjut dan menjadi langkah awal dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, terutama generasi muda. Kami berharap hasil positif ini bertahan lama dan memotivasi semua orang untuk berpartisipasi aktif dalam membangun masyarakat yang lebih sehat dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan.

Akhir kata, semoga penyuluhan ini bermanfaat bagi kita semua dan lingkungan sekitar. Terima kasih.

## DAFTAR PUSTAKA

Dwi Jayanti, Linda. 2011. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Serta Perilaku Gizi Seimbang Ibu Kaitannya Dengan Status Gizi Dan Kesehatan Balita Di Kabupaten

Bojonegoro, Jawa Timur. Vol 6(3). Hal: 192-199.

Soemirat, Juli. 2004. Kesehatan Lingkungan. Yogyakarta : Gajah Mada University Press Sumijatun, et al. 2005. Konsep Dasar Keperawatan Komunitas. Jakarta : EGC.

Julianti, Ratna. 2018. PELAKSANAAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI LINGKUNGAN SEKOLAH, Jurnal Ilmiah Potensia, 2018, Vol 3. (2), 11-17.

PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat. Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2016

Kemendikbud. (2012). Pedoman Pelaksanaan UKS di Sekolah. Jakarta:

Kemendikbud. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Hotmaida, L., Fuadah, F., Buluaro, K., & Febriani, M. (2018). Sosialisasi dan Pemberian Sarana Penunjang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD Sukawening Kecamatan Ciwidey Kabupaten Bandung. Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2).

Notoatmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: PT Rineka Andriansyah, Yuli, and Desi Natalia Rahmantari. 2013. "Penyuluhan Dan Praktik PHBS ( Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) Dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat." *Inovasi Dan Kewirausahaan* 2(1):45-50.

Wilantika, Rima, Hamid Mukhlis, Rully Afrita, Dewi Karisma, and Shoffya Al-Karimah. 2020. "Penyuluhan

Kesehatan Tentang Perilaku Hidup  
Sehat Di Sdn 1 Kediri.” *Jurnal PKM*  
2(2):59–63.