

**PROMOSI KESEHATAN TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
(PHBS) DI MAN RUKOH DARUSSALAM**

**Health Promotion Regarding Clean and Healthy Living Behavior (PHBS)
at MAN Rukoh Darussalam**

Eva Rosdiana¹, Ulfa Husna Dhirah², Chairanisa Anwar³

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia

Email : eva_rosdiana@uui.ac.id

²Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia

Email : ulfa@uui.ac.id

³Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia

Email : chaira.anwar@ui.ac.id

*Corresponding Author : eva_rosdiana@uui.ac.id

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu sekumpulan perilaku yang berupa tindakan yang dilakukan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu atau kelompok mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan mau berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Dalam program PHBS ini sasaran utamanya adalah masyarakat. Tujuan dari dilakukannya PHBS adalah untuk menjaga, memelihara, melindungi serta meningkatkan kesehatan setiap individu (Kemenkes, 2017). Perilaku PHBS disekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar mau melakukan pola hidup yang sehat (Kemenkes, 2018).

Tujuan pelaksanaan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang lebih luas kepada para siswa-siswi tentang PHBS dan pentingnya menjalankan PHBS di lingkungan sekolah. Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan cara promosi kesehatan secara langsung ke pada siswa-siswi MAN Rukoh Darussalam pada tanggal 18 September 2023. Jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ini adalah sebanyak 22 siswa/i. Hasil pelaksanaan kegiatan terlihat bahwa siswa/i menjadi paham tentang pentingnya PHBS dan bagaimana cara melaksanakan PHBS yang baik dan benar. Kesimpulan dari pelaksanaan pengabdian ini siswa/i terlihat antusias mendengarkan promosi kesehatan yang disampaikan, dan mereka menyatakan bersedia untuk menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah sebagaimana yang disampaikan oleh pemateri, hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya Promosi Kesehatan yang diberikan dapat menambah pengetahuan siswa dan merubah perilaku PHBS siswa menjadi lebih baik.

Kata Kunci : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a collection of behaviors in the form of actions carried out based on awareness as a result of learning that makes individuals or groups able to help themselves in the health sector and willing to play an active role in realizing public health. In this PHBS program the main target is the community. The aim of implementing PHBS is to safeguard, maintain, protect and improve the health of each individual (Ministry of Health, 2017). PHBS behavior at school is an activity to empower students, teachers and the school community to adopt a healthy lifestyle (Ministry of Health, 2018).

The aim of carrying out this service is to provide wider knowledge and understanding to students about PHBS and the importance of implementing PHBS in the school environment. The service was carried out by means of direct health promotion to MAN Rukoh Darussalam students on September 18 2023. The number of students who took part in this activity was 22 students. The results of the activities show that students understand the importance of PHBS and how to implement PHBS properly and correctly. The conclusion of the implementation of this service is that the students seemed enthusiastic about listening to the health promotion that was delivered, and they stated that they were willing to carry out clean and healthy living behavior in the school environment as stated by the presenter. This shows that the Health Promotion provided can increase students' knowledge, and change students' PHBS behavior for the better.

Keywords: *Clean and Healthy Living Behavior*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan sehat adalah salah satu hak individu untuk dapat melaksanakan segala bentuk kegiatan atau rutinitas sehari-hari. Agar hidup sehat terlaksana, maka setiap orang harus mampu memiliki perilaku yang baik yaitu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yang merupakan strategi yang digunakan untuk menciptakan dan meraih kesehatan dan merupakan suatu perilaku yang diterapkan berdasarkan kesadaran yang merupakan hasil dari pembelajaran yang dapat membuat individu atau anggota keluarga bisa meningkatkan taraf kesehatannya dibidang kesehatan masyarakat (Kemenkes, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO), sebanyak 100.000 anak Indonesia meninggal dunia karena penyakit diare setiap tahunnya, sedangkan data Departemen Kesehatan menunjukkan bahwa dari 1.000 penduduk, terdapat sebanyak 300 orang yang menderita penyakit diare sepanjang tahun (Kemenkes2017). Selain itu juga masih terdapat sebanyak 40-60% anak usia sekolah yang menderita penyakit cacangan (Lubis, 2018).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat melibatkan beberapa elemen, salah satunya yaitu sekolah yang termasuk sebagai tempat beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Anak sekolah terutama pada sekolah dasar yang berusia 7-12 tahun menjadi salah satu kelompok paling rentan terhadap terjadinya masalah kesehatan. Kondisi tersebut sangat memerlukan perhatian terutama bagaimana mencegah terjadinya masalah kesehatan pada anak. PHBS di sekolah memiliki manfaat untuk mencegah penyakit pada anak serta mewujudkan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat. Selain itu, anak usia sekolah dasar merupakan usia emas untuk menanamkan nilai-nilai PHBS dan mereka berpotensi untuk menjadi agen perubahan dalam mempromosikan kesehatan bagi lingkungan sekitarnya sehingga dapat

menjadikan PHBS sebagai suatu kebiasaan positif di lingkungan masyarakat (Abidah & Huda, 2018).

Kegiatan PHBS di sekolah terdiri dari delapan indikator yaitu mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, jajan di warung/ kantin sekolah, menggunakan jamban di sekolah dan menjaga kebersihan jamban, mengikuti kegiatan olah raga dan aktifitas fisik sehingga meningkatkan kebugaran, memberantas jentik nyamuk di sekolah secara rutin, tidak merokok, membuang sampah pada tempatnya serta melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat. Namun jika PHBS tersebut tidak diterapkan di sekolah maka akan berdampak pada penurunan prestasi dan semangat belajar karena lingkungan sekolah yang kotor serta dapat menimbulkan berbagai macam penyakit pada individu di lingkungan sekolah terutama anak (Yanti, 2017).

Menurut Taryatman (2018), sebagai upaya mewujudkan perilaku hidup bersih dan sehat akan lebih baik memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Salah satunya yaitu pengetahuan seseorang yang merupakan salah satu faktor pembentuk perilaku. Pengetahuan yang perlu dimiliki siswa tentang PHBS diantaranya memahami pentingnya melaksanakan delapan indikator PHBS di sekolah, manfaat dan dampak apabila PHBS tidak dilakukan. Pengetahuan ini diperlukan untuk meningkatkan perilaku anak dalam melakukan PHBS di sekolah serta dapat membentuk karakter anak untuk melakukan kebiasaan dalam pelaksanaan PHBS.

Pengetahuan merupakan kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan kesehatan (Mubarak & Chayatin, 2016). Penyuluhan kesehatan termasuk dalam suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan menanamkan keyakinan, sehingga individu akan tahu dan mengerti, serta mau melakukan suatu anjuran yang ada kaitannya dengan kesehatan. Penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan individu, kelompok dan masyarakat untuk memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatan (Waryana, 2018).

Penerapan PHBS berguna untuk meningkatkan derajat kesehatan sehingga meningkatkan produktifitas dari penghuni berbagai tatanan (Maryunani, 2018). Ada lima tatanan PHBS yaitu rumah tangga, tempat kerja, sarana kesehatan, tempat-tempat umum dan institusi pendidikan (Kemenkes, 2017). Peraturan Menkes RI Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011, yang tergolong dalam institusi pendidikan adalah: kampus, sekolah, seminari, padepokan dan pesantren (Kemenkes, 2017).

Sekolah merupakan institusi pendidikan yang menjadi target PHBS, sehingga penerapan perilaku tersebut menjadi lebih baik. Hal ini disebabkan karena terdapatnya banyak data yang menampilkan bahwa sebagian besar penyakit sering diderita anak usia sekolah ternyata berkaitan dengan PHBS. Selain itu masih kurangnya pelaksanaan PHBS dilingkungan sekolah dapat menyebabkan dampak lain, yaitu kurang nyamannya suasana belajar akibat lingkungan kelas yang kotor, menurunnya prestasi dan semangat belajar siswa, serta dapat membuat citra sekolah menjadi buruk. (Proverawati, 2017).

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan 3 (tiga) tahapan yaitu ; tahapan pertama yaitu persiapan berupa pengurusan izin pengabdian, penyiapan proposal, penyusunan materi dan brosur, tahapan kedua yaitu pelaksanaan kegiatan yang diawali dengan melakukan pretes untuk menggali pengetahuan responden sebelum di berikan materi, kemudian pemberian materi dan dilanjutkan dengan posttest yaitu menggali pengetahuan responden tentang materi yang disampaikan, dan tahapan ketiga yaitu pelaporan dan publikasi hasil pengabdian.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 18 September 2023 Pukul 09:00 WIB di MAN Rukoh Darussalam . Peserta yang menjadi sasaran dalam pengabdian ini adalah Siswa- Siswi Kelas XII MAN Rukoh Darussalam yang berjumlah sebanyak 23 Siswa-siswi. Metode yang digunakan dalam promosi kesehatan ini adalah dengan melakukan penyuluhan kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan beberapa tahapan yaitu pembukaan, penjelasan tujuan dilaksanakan penyuluhan/promosi kesehatan, penyampaian materi tentang PHBS, tanya jawab dan kesimpulan.

Indikator keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan siswa-siswi tentang PHBS dan cara penerapannya di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian di laksanakan pada hari Senin tanggal 18 September 2023 pukul 09.00 hingga selesai dengan tema “ Promosi Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di MAN Rukoh Darussalam” dengan jumlah peserta sebanyak 23 siswa-siswi.

Kegiatan berlangsung secara tertib dan berjalan sesuai dengan rencana. Siswa/i antusias mendengar promosi kesehatan yang diberikan dan terlihat bahwa mereka sudah paham tentang

materi yang diberikan. Adapaun kegiatan promosi yang dilaksanakan dapat dilihat pada dokumentasi kegiatan di bawah ini :



Gambar 1. Photo Bersama Siswa/i MAN Rukoh Darussalam



Gambar 2. Photo Bersama Siswa/i MAN Rukoh Darussalam

4. KESIMPULAN DAN DARAN

Pengabdian masyarakat yang merupakan salah satu dari bentuk Tridharma perguruan tinggi yang diwajibkan bagi seluruh dosen khususnya di lingkungan Universitas Ubudiyah Indonesia. Pada semester ini yaitu semester Genap TA 2022/2023 bentuk pengabdian yang dilaksanakan adalah berupa Promosi Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)..

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 September 2023 pukul 09.00 sampai dengan selesai. Sasaran dalam pengabdian ini siswa/i MAN Rukoh Darussalam yang berjumlah 23 siswa-siswi. Hasil promosi kesehatan diperoleh bahwa adanya peningkatan pengetahuan siswa/i tentang PHBS

REFERENSI

1. Abidah, N. Y & Huda, A. 2018. *Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Luar Biasa*. Jurnal Ortopedagogia. Vol 4 No 2. Diakses 5 Februari 2023. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jo/article/view>
2. Kemenkes RI. 2018. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementrian Kesehatan
3. Mubarak, W.I, & Chayatin. 2016. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
4. Taryatman. 2018. *Untuk Membangun Generasi Muda yang Berkarakter*. Jurnal Pendidikan Ke-SD-An, 3 (1). Diakses 7 Februari 2023 <https://media.neliti.com/media/publications/259042-budaya-hidupbersih-dan-sehat-di-sekolahe30972f8.pdf>
5. Waryana. 2018. *Promosi Kesehatan, Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika
6. Yanti, N, L. 2017. *Persepsi Siswa SMP dalam Penerapan PHBS Tataan Sekolah di Kelurahan Tugu dan Pasir Gunung Selatan Kota Depok*. Jurnal Tesis. Diakses 7 Februari 2023. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20303792-T30706++Persepsi+siswa.pdf>