

Pengenalan dan Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sejak Dini Pada Siswa TK Dharma Wanita Sebewe

Introduction and Habituation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) from an Early Age in Dharma Wanita Sebewe Kindergarten Students

Putri Adekayanti¹; Lina Eta Safitri²; Abdul Hamid³
STIKES Griya Husada Sumbawa

Alamat: Jl. Kebayan, Brang Biji, Kec. Sumbawa, Kabupaten Sumbawa, Nusa Tenggara Barat
Korespondensi penulis: adekayantiputri@gmail.com

Article History:

Received: October 15, 2023

Accepted: November 15, 2023

Published: December 30, 2023

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior, Kindergarten Students, Washing Hands, Brushing Teeth, Throwing Out Trash

Abstract. *Introduction of Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) from an early age is very good for educating and instilling awareness of the importance of cleanliness as an effort to maintain personal health and the environment in an ideal condition, so that we can avoid attacks from various diseases such as diarrhea, worms, toothache, Dengue Hemorrhagic Fever (dengue fever) etc. This community service activity aims to introduce CHLB to Dharma Wanita Sebewe Kindergarten students so that students are able to cultivate a culture of clean and healthy living in the school environment and in the family environment. The activity was attended by 20 students. The introduction to CHLB was carried out using a lecture method using stand-X Banner media and direct practice by giving examples to students with song accompaniment, then students followed and practiced again in turns. The types of CHLB that are exemplified and practiced together with students are: washing hands using soap and running water, brushing teeth properly and correctly and disposing of rubbish by separating organic and inorganic waste. All students were very enthusiastic and active in participating in a series of community service activities from start to finish.*

Abstrak: Pengenalan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sejak dini sangat baik untuk mendidik dan menanamkan kesadaran akan pentingnya kebersihan sebagai upaya menjaga kesehatan diri dan lingkungan dalam keadaan ideal, sehingga dapat terhindar dari serangan berbagai penyakit seperti diare, kecacingan, sakit gigi, Demam Berdarah Dengue (DBD) dll. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan PHBS pada siswa TK Dharma Wanita Sebewe agar siswa mampu membudayakan hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah maupun di lingkungan keluarga. Kegiatan diikuti oleh 20 siswa. Pengenalan PHBS dilakukan dengan metode ceramah dengan menggunakan media stand-X Banner dan praktek secara langsung dengan memberikan contoh pada siswa dengan iringan lagu, kemudian siswa mengikuti dan mempraktekkannya kembali secara bergiliran. Adapun jenis PHBS yang di contohkan dan dipraktekkan secara bersama-sama dengan siswa yaitu: mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir, menyikat gigi dengan baik dan benar serta membuang sampah dengan melakukan pemilahan antara sampah organik dan anorganik. Seluruh siswa sangat antusias dan aktif dalam mengikuti rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dari awal sampai akhir.

Kata kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Siswa TK, Mencuci tangan, Menggosok Gigi, Membuang Sampah

* Putri Adekayanti, adekayantiputri@gmail.com

LATAR BELAKANG

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2016).

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 Tentang Pedoman Pembinaan Perilaku menyebutkan bahwa PHBS dilakukan melalui pendekatan tatanan, yaitu tatanan rumah tangga, sekolah, tempat-tempat umum, tempat kerja, dan institusi kesehatan. PHBS di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sekolah sehat (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia 2011).

Taman Kanak-kanak (TK) adalah salah satu bentuk satuan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) pada jalur pendidikan formal yang menyelenggarakan program pendidikan bagi anak berusia 4 (empat) tahun sampai dengan 6 (enam) tahun dengan prioritas usia 5 (lima) dan 6 (enam) tahun (Dhieni et al. 2020).

Anak mempunyai posisi yang strategis sebagai “cikal bakal” sebuah kelompok masyarakat baru dan menjadi penentu nasib perjalanan kelompok tersebut. Dengan lingkungan yang mendukung, anak-anak akan tumbuh dan berkembang secara optimal dan berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan perilaku hidup bersih dan sehat baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat. Oleh karena itu, lembaga PAUD dan lembaga pendidikan sederajat lainnya merupakan sasaran strategis untuk menanamkan nilai-nilai positif kepada anak usia dini, serta memperkenalkan dan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (Tim Direktorat Pembinaan PAUD and TIM YPCII 2020)

Saat melaksanakan studi pendahuluan pada tanggal 2 september 2023 di TK Dharma Wanita Sebewe, ditemukan bahwa PHBS guru belum memberikan bimbingan pelaksanaan PHBS pada siswa, sehingga siswa belum mempraktekkan PHBS di lingkungan sekolah. Anak usia dini merupakan fase pembentukan sikap dan perilaku, maka dari itu setiap hal apapun yang dilakukan oleh anak supaya menjadi sebuah

kebiasaan dalam diri anak, tentu saja dibutuhkan bimbingan ataupun arahan dari orang dewasa/gurunya. Berdasarkan latar belakang tersebut maka perlu dilakukan pengenalan dan pembiasaan PHBS pada siswa TK Dharma Wanita Sebewe.

KAJIAN TEORITIS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2011).

Manfaat PHBS yang utama adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar masyarakat mau dan memiliki kemampuan untuk hidup bersih dan sehat. Hal ini penting, agar masyarakat mengetahui permasalahan kesehatan yang mungkin timbul dan dapat dicegah, diantisipasi atau diatasi. Selain itu, melalui penerapan dan praktik PHBS, masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup. Selama penerapannya, manfaat PHBS dapat praktekkan dalam banyak konteks, termasuk sekolah, tempat kerja, rumah, dan masyarakat (Kementerian Sosial Republik Indonesia 2020).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah yaitu kegiatan memberdayakan siswa, guru dan warga sekolah untuk menerapkan pola hidup sehat guna mewujudkan sekolah sehat. Manfaat PHBS di sekolah dapat menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar, serta menyehatkan siswa, guru, dan warga sekolah. PHBS di sekolah terdiri atas: mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, mengonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban bersih dan sehat olahraga yang teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di lingkungan sekolah, membuang sampah pada tempatnya, dan melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2016).

METODE PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di TK Dharma Wanita Sebewe dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu:

1. Tahapan Persiapan

Pada tahapan ini dilakukan proses perizinan kepada pihak sekolah, setelah itu disepakati jadwal pelaksanaan kegiatan serta menyiapkan segala perlengkapan yang dibutuhkan, seperti: Stand X-Banner, lagu, alat peraga serta poster tentang PHBS.

2. Tahapan Pelaksanaan

Proses pelaksanaan kegiatan ini melibatkan mahasiswa program studi S1 Kesehatan masyarakat STIKES Griya Husada Sumbawa. Kegiatan pengenalan PHBS menggunakan metode ceramah dengan bantuan media berupa Stand X Banner, lagu, dan alat peraga. Siswa akan dicontohkan untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah seperti: membuang sampah pada tempatnya dengan melakukan pemisahan sampah organik dan anorganik, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir serta memperkenalkan salah satu praktek *Personl Hygiene* yaitu praktek cara menyikat gigi yang baik dan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dimulai dengan melakukan pengkondisian siswa yang dibantu oleh guru dan kepala sekolah, dilanjutkan dengan perkenalan tim Pengabdian Masyarakat STIKES Griya Husada.



Gambar 1. Desain Stand-X Banner Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Setelah proses pengenalan, tim pengabdian memberikan menyampaikan materi tentang jenis-jenis PHBS serta manfaat yang akan diperoleh jika PHBS dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun jenis-jenis PHBS yang diperkenalkan pada siswa yaitu: Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, buang sampah pada tempatnya, jajan sehat di kantin sekolah timbang berat badan dan ukur tinggi badan setiap bulan, mengikuti olahraga secara rutin, berantas jentik ditempat penampungan air serta buang air kecil dan air besar di jamban.

Penggunaan media X-banner dalam proses pengenalan PHBS pada siswa, agar siswa dapat melihat contoh jenis-jenis PHBS melalui gambar. Media tersebut diletakkan pada tempat yang mudah dilihat kembali oleh siswa, sehingga setiap harinya siswa akan terpapar dengan informasi tersebut. Selain itu, guru juga dapat menggunakan media tersebut untuk melakukan pengenalan PHBS secara berulang kepada siswa. Dengan adanya pengenalan secara berulang, maka ingatan siswa tentang PHBS akan melekat serta menjadi lebih termotivasi untuk mempraktekkan PHBS di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Diantara 8 jenis PHBS tersebut hanya 3 jenis PHBS yang di contohkan untuk dipraktekkan bersama-sama pada saat proses pengabdian masyarakat berlangsung.

1. Pengenalan Jenis Sampah

Salah satu upaya untuk menjaga kebersihan lingkungan adalah dengan melakukan pemilahan jenis sampah dan membuang sampah pada tempatnya. Tim pengabdian masyarakat mengenalkan jenis sampah organik dan anorganik kepada siswa. Untuk memudahkan siswa memahami praktek pemilahan jenis sampah, tim pengabdian telah menempelkan poster yang bergambarkan simbol sampah organik dan anorganik pada keranjang sampah yang sudah tersedia di sekolah, kemudian memberikan contoh praktek membuang sampah. Untuk memastikan bahwa siswa paham dengan materi yang sudah disampaikan, siswa diarahkan untuk praktek dengan cara memungut berbagai jenis sampah yang ada di lingkungan sekolah, kemudian sampah tersebut dimasukkan pada keranjang sampah dengan memperhatikan simbol yang tertera pada keranjang sampah.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan oleh Safitri et al. (2023) praktik pemilahan sampah dilakukan untuk memperkenalkan kepada siswa bahwa sampah terdiri berbagai jenis, ada yang sifatnya mudah terurai oleh tanah dan

ada pula yang sulit terurai. Selain itu, praktik pemilahan sampah juga dapat menambah pengalaman, pemahaman serta meningkatkan kepedulian siswa terhadap lingkungan sekitar.



Gambar 2. Pengenalan Jenis Sampah dan Praktek Membuang Sampah

2. Mencuci Tangan dengan Sabun dan Air Mengalir

Tim pengabdian masyarakat memberikan edukasi tentang praktek mencuci tangan dengan 6 langkah sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Proses pengenalan langkah-langkah mencuci tangan disampaikan dengan diiringi lagu dan juga simulais gerakan. Lagu diputarkan berkali-kali sambil memperagakan gerakan sesuai dengan lirik lagu. Setelah siswa fasih mempraktekkan setiap langkah, barulah kemudian dilakukan praktek secara langsung dengan menggunakan sabun dan air mengalir. Semua siswa tertib menunggu giliran untuk melakukan prkatek secara langsung.



Gambar 3. Edukasi tentang Langkah-langkah Mencuci Tangan



Gambar 4. Praktek Mencuci Tangan dengan Menggunakan Sabun dan Air Mengalir

3. Menggosok Gigi

Pengenalan cara menggosok gigi yang baik dan benar adalah upaya untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Sehingga dapat terhindar dari masalah masalah gigi berlubang maupun pembengkakan pada gusi. Tak bisa dipungkiri, anak-anak memiliki kecenderungan pada konsumsi makanan yang manis-manis, seperti coklat, permen dan jajanan yang manis. Hal ini akan berdampak pada kesehatan gigi dan mulut, jika tidak diimbangi dengan praktek menyikat gigi dengan baik dan benar. Edukasi tentang cara menggosok gigi dilakukan dengan mencontohkan bagaimana tatacara sikat gigi yang baik dan benar menggunakan alat bantu berupa manekin gigi, pasta gigi dan sikat gigi.

Sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukah oleh Darmawan et al. (2022) pemberian edukasi sikat gigi yang baik dan benar ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut terkhusus pada anak-anak yang masih berada pada masa pertumbuhan. Dengan pemberian edukasi ini, diharapkan anak-anak dapat mengingat dan mengaplikasikannya di kehidupann sehari-hari.



Gambar 5. Praktek Menggosok Gigi

Siswa sangat antusias mengikuti serangkaian kegiatan yang telah dipersiapkan oleh Tim Pengabdian Masyarakat STIKES Griya Husada Sumbawa. Siswa menyimak dengan baik setiap materi yang disampaikan. Para siswa juga sangat antusias mengikuti setiap gerakan karena pengenalan PHBS dilakukan dengan menggunakan media yang menarik serta diiringi dengan lagu. Sejalan dengan penelitian Muchtar, Suhadi, and Zainuddin (2023) yang menyatakan bahwa para siswa dapat mengikuti setiap gerakan praktek PHBS yang dicontohkan dengan perasaan senang karena edukasi PHBS dilakukan dengan cara yang menyenangkan.



Gambar 5. Foto Bersama Tim Pengabdian Masyarakat, Guru dan Siswa

Agar upaya pembiasaan praktek PHBS dapat berlanjut dan konsisten diterapkan oleh siswa di Sekolah, maka dibutuhkan peran guru untuk keberlanjutan program tersebut. Guru dapat menyampaikan memperkenalkan kembali jenis-jenis PHBS serta memberikan pendampingan dalam pekasanaannya sehingga terciptalah pembiasaan PHBS Bagi siswa di sekolah. Menurut Rembet et al. (2023) Guru merupakan unsur penting dalam pelaksanaan promosi kesehatan untuk merubah perilaku siswa di sekolah. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan 66% guru berperan baik terhadap PHBS siswa di Sekolah. Sejalan dengan penelitian tersebut edukasi memiliki peran dalam perubahan perilaku karena memberikan informasi tentang topik edukasi yang dijelaskan. Informasi yang diperoleh akan diterima dan diterapkan pada semua lingkungan tempat anak berada (Mughtar, Suhadi, and Zainuddin 2023). Edukasi PHBS sejak dini adalah investasi awal agar anak-anak memiliki status kesehatan yang lebih baik dimasa depan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa, kegiatan pengenalan dan pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa TK Dharma Wanita Sebewe berjalan dengan lancar. Kegiatan ini dapat memberikan pengetahuan serta pengalaman baru tentang praktek PHBS sejak dini. Hendaknya kebiasaan ini dapat diteruskan dan dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Mengingat pentingnya pembiasaan PHBS sejak dini, hendaknya program PHBS juga dapat dimasukkan menjadi salah satu topik pembelajaran dalam kurikulum di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada STIKES Griya Husada Sumbawa yang telah memberikan berupa dana pengabdian untuk mendukung terlaksananya kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan TK Dharma Wanita Sebewe yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana sesuai dengan rencana.

DAFTAR REFERENSI

- Darmawan, Siti Ashmaraji, Ummu Kulsum, Muhammad Ivan Octaviansyah, and Ummul Habibah Hasyim. 2022. "Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LP UMJ EDUKASI SIKAT GIGI YANG BAIK DAN BENAR PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SEKOLAH MASTER INDONESIA, DEPOK." *Jl. Cempaka Putih Tengah XXX* (27):10510.
- Dhieni, Nurbiana, Irma Yuliantina, Soendjojo, and Rita Rosmalia. 2020. *Panduan Penegerian Satuan Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. "PHBS." Retrieved (<https://ayosehat.kemkes.go.id/phbs>).
- Kementerian Sosial Republik Indonesia. 2020. "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Penguatan Kapabilitas Anak Dan Keluarga." *Penguatan Kapabilitas Anak Dan Keluarga* 1–14.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia." *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2269 TAHUN 2011 Tentang Pedoman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat* 4.
- Muchtar, Febriana, Suhadi, and Asnia Zainuddin. 2023. "EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SISWA SD NEGERI 9 MORAMO, DESA RANOHA RAYA, KECAMATAN MORAMO, KABUPATEN KONawe SELATAN." 1(4):467–73.
- Rembet, Chyntia L., Jootje M. L. Umboh, and John S. Kekenusa. 2023. "BERSIH DAN SEHAT SISWA SISWI SDN 2 TATAARAN KECAMATAN TONDANO SELATAN KABUPATEN MINAHASA TAHUN 2023." 4:597–609.
- Safitri, L. E., P. Adekayanti, and ... 2023. "Edukasi Sapta Pesona Dan Peduli Lingkungan Pada Anak-Anak Sekolah Dasar Daerah Pesisir." *KREATIF: Jurnal ...* 3(3).
- Tim Direktorat Pembinaan PAUD, and TIM YPCII. 2020. *Pedoman Program PHBS*. Vol. 5.