

## Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Serta Pemberian Makanan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar

### *Clean and Healthy Living Behavior and Providing Healthy Food To Elementary School Children*

Laura B. S. Huwae<sup>1</sup>, Johan B. Bension<sup>1</sup>, Revi A. Rumbawa<sup>1\*</sup>, Fira A. Rehalat<sup>1</sup>,  
Kuntum N. Lisaholet<sup>1</sup>, Laury M. Ch. Huwae<sup>2</sup>, Ronald D. Hukubun<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Pattimura, Ambon

<sup>2</sup> Fakultas MIPA, Universitas Pattimura, Ambon

<sup>3</sup> Fakultas FPIK, Universitas Pattimura, Ambon

Alamat : Jl. Ir. M. Putuhena, Poka, Kec. Tlk. Ambon, Kota Ambon, Maluku

Korespondensi email : [revinena8@gmail.com](mailto:revinena8@gmail.com)

#### Article History:

Received: 30 Mei 2024

Revised: 17 Juni 2024

Accepted: 30 Juni 2024

**Keywords:** Clean, Healthy,  
Living Behavior.

**Abstract:** This study focuses on clean and healthy living behavior (PHBS) and the provision of healthy food to elementary school children. The aim is to enhance PHBS habits and healthy food intake among students through a participatory approach involving students, teachers, and parents. The research method includes socialization and interviews, with subjects being third to 4 and 5 students in elementary schools in 56 Perumnas Poka. Results show significant improvements in personal hygiene habits, the use of sanitation facilities, and the purchase and consumption of healthy food at school. Involvement teachers support also increased, contributing to the program's success. Positive feedback was received from the school community, though challenges such as resource limitations and the need for consistent monitoring remain. This study highlights the importance of community collaboration in promoting children's health.

**Abstrak:** Penelitian ini berfokus pada perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta pemberian makanan sehat pada siswa sekolah dasar. Tujuan penelitian adalah meningkatkan kebiasaan PHBS dan asupan makanan sehat di kalangan siswa melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan siswa dan guru. Metode penelitian mencakup sosialisasi dan wawancara, dengan subjek siswa kelas 4 dan 5 di sekolah dasar 56 Perumnas Poka. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam kebiasaan kebersihan pribadi, penggunaan fasilitas sanitasi, serta pembelian dan konsumsi makanan sehat di sekolah. Partisipasi dari guru-guru juga meningkat, berkontribusi pada keberhasilan program. Umpan balik positif diterima dari komunitas sekolah, meskipun tantangan seperti keterbatasan sumber daya dan perlunya pengawasan konsisten tetap ada. Penelitian ini menekankan pentingnya kolaborasi komunitas dalam mempromosikan kesehatan anak.

**Keywords:** Perilaku, Hidup, Bersih, Sehat.

## PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat mengacu pada kebiasaan seseorang dalam menjaga kesehatan dan kebersihan, dengan tetap sadar akan tindakannya sendiri. Kegiatan ini memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Memastikan lingkungan yang bersih dan sehat dapat secara efektif mencegah terjadinya penyakit. Pengenalan konsep Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah ini dapat dimulai dengan mengedepankan praktik-praktik dasar, seperti membuang sampah pada tempat yang telah ditentukan, cuci tangan 6 langkah. Meningkatkan kebiasaan ini mungkin mempunyai efek

\* Laura B. S. Huwae, [revinena8@gmail.com](mailto:revinena8@gmail.com)

menguntungkan pada peningkatan kesehatan di lingkungan pendidikan.

Makanan sehat merupakan salah satu komponen penting dalam PHBS. Anak-anak yang mendapatkan asupan makanan bergizi cenderung memiliki sistem imun yang lebih baik, konsentrasi yang lebih tinggi, dan performa akademik yang lebih baik. Sebaliknya, kekurangan gizi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti anemia, stunting dan penurunan fungsi kognitif. Di Indonesia, masih banyak anak sekolah dasar yang belum mendapatkan asupan gizi yang cukup. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya pengetahuan orang tua tentang gizi, keterbatasan ekonomi, dan kebiasaan makan yang buruk.

Berbagai unsur diketahui berdampak terhadap PHBS, seperti perilaku dalam rumah tangga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, dan guru yang menjadi role model negatif bagi anak. Sekolah bertujuan untuk mempromosikan gaya hidup bersih dan sehat di kalangan siswa, oleh karena itu, penting untuk menekankan pelaksanaan kebiasaan ini. Ada beberapa dampak dalam skenario ini, karena banyak bukti menunjukkan bahwa sebagian besar penyakit yang sering dialami oleh anak-anak di sekolah dasar (berusia lima hingga sepuluh tahun) berhubungan langsung dengan praktik-praktik yang mendukung kebersihan dan kesehatan yang baik. Program PHBS di sekolah ini bertujuan untuk menggalakkan dan mendorong partisipasi aktif siswa, staf, dan komunitas sekolah dalam mempraktekkan dan menjaga perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan komunitas dalam proses perencanaan aksi bersama. Subyek pengabdian adalah siswa sekolah dasar kelas 4 dan kelas 5 di sekolah dasar 56 Perumnas Poka. Tempat dan lokasi pengabdian mencakup lingkungan sekolah di Perumnas Poka. Keterlibatan subyek dampingan dalam proses perencanaan dan pengorganisasian komunitas dilakukan melalui beberapa tahapan yang melibatkan siswa dan guru. Adapun alur proses perencanaan dan implementasi sebagai berikut:



Gambar 1. Proses Perencanaan dan Implementasi

## HASIL

Hasil penelitian ini disajikan dengan menggunakan data kuantitatif dan kualitatif yang diperoleh dari sosialisasi dan wawancara. Berikut adalah uraian detail dari hasil penelitian ini:

### 1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Setelah pemberian sosialisasi terdapat beberapa anak yang bisa melakukan kebiasaan kebersihan pribadi di kalangan siswa. Misalnya, siswa yang mengetahui cara cuci tangan 6 langkah sesuai dengan anjuran dari WHO, rutin mencuci tangan sebelum makan dan setelah menggunakan. Ada perubahan positif dalam kebersihan lingkungan sekolah.

### 2. Pemberian Makanan Sehat

Setelah sosialisasi dilakukan pemberian makan sehat bubur kacang ijo. Kampanye dan edukasi tentang pentingnya makanan sehat mendorong lebih banyak siswa untuk membawa dapat membedakan makanan sehat yang harus dikonsumsi dan tidak boleh dikonsumsi.

### 3. Keterlibatan Guru

Guru-guru di sekolah juga menunjukkan dukungan yang lebih besar terhadap program ini, dengan 90% guru aktif terlibat dalam kegiatan promosi perilaku hidup bersih dan sehat serta memberikan contoh yang baik kepada siswa.

### 4. Evaluasi dan Umpan Balik

Umpan Balik Positif: Sebagian besar umpan balik dari siswa, dan guru

## **PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SERTA PEMBERIAN MAKANAN SEHAT PADA ANAK SEKOLAH DASAR**

mengenai program ini positif. Mereka merasa program ini bermanfaat dan memberikan dampak nyata pada kesehatan dan kebiasaan sehari-hari. Tantangan: Meskipun hasilnya positif, terdapat beberapa tantangan yang diidentifikasi, seperti keterbatasan sumber daya dan perlunya pengawasan yang konsisten untuk memastikan keberlanjutan program.

### **DISKUSI**

Penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan partisipatif dalam mengatasi masalah perilaku hidup bersih dan sehat serta pemberian makanan sehat pada anak sekolah dasar. Melalui keterlibatan aktif dari komunitas, baik siswa, maupun guru program ini berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong perubahan perilaku yang positif. Partisipasi ini tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan dan tantangan yang dihadapi dalam menerapkan praktik kesehatan, tetapi juga meningkatkan rasa kepemilikan dan tanggung jawab terhadap upaya tersebut. Menurut Handayani, menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menawarkan banyak keuntungan. Khususnya, jika anak-anak diajarkan perilaku hidup bersih sejak dini, maka mereka akan konsisten menunjukkan perilaku PHBS dalam situasi apa pun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta pemberian makanan sehat di lingkungan sekolah tidak hanya mempengaruhi siswa secara langsung, tetapi juga melibatkan guru sebagai model peran yang penting. Hal ini sesuai dengan pendapat Wardani, menurutnya PHBS mengacu pada serangkaian perilaku yang dilakukan individu atau keluarga berdasarkan kesadaran dan pembelajarannya. Perilaku ini memungkinkan mereka untuk menjaga kesehatan mereka sendiri dan secara aktif berkontribusi pada kesejahteraan komunitas mereka. Dukungan dan partisipasi aktif dari guru dalam mengintegrasikan pelajaran kesehatan dalam kurikulum sekolah dalam mendukung kebiasaan sehat di lingkungan sekolah merupakan faktor kunci dalam keberhasilan program ini. Oleh karena itu, kolaborasi yang erat antara sekolah, keluarga, dan komunitas sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan hidup sehat.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan perubahan positif dalam perilaku dan kebiasaan kesehatan, tantangan-tantangan tertentu masih perlu diatasi untuk menjaga keberlanjutan program ini. Salah satu tantangan utama adalah memastikan adanya sumber daya yang cukup dan dukungan yang berkelanjutan dari semua pihak terkait. Selain itu, perlunya

pengawasan yang konsisten dan evaluasi berkala diperlukan untuk memonitor dan mengevaluasi efektivitas program serta mengidentifikasi area-area yang perlu perbaikan. Hal ini menegaskan pentingnya komitmen jangka panjang dan kerjasama berkelanjutan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sekolah dasar.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman tentang pentingnya pendekatan partisipatif dalam mempromosikan kesehatan di kalangan anak sekolah dasar. Dengan melibatkan siswa sebagai agen perubahan dan mendorong partisipasi aktif dari semua pihak terkait, program ini dapat menjadi contoh bagi upaya serupa di tempat lain. Dengan demikian, penelitian ini memberikan landasan bagi pengembangan strategi dan intervensi lebih lanjut untuk meningkatkan kesehatan anak-anak di masa depan.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif yang melibatkan siswa, guru, dan komunitas dapat efektif dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta pemberian makanan sehat pada anak sekolah dasar. Melalui kolaborasi yang erat antara semua pihak terkait, program ini berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan positif dalam kebiasaan kesehatan. Meskipun masih ada tantangan dalam menjaga keberlanjutan program, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pemahaman tentang pentingnya intervensi komunitas dalam meningkatkan kesehatan anak-anak, serta memberikan landasan bagi pengembangan strategi yang lebih efektif di masa depan.

## **PENGAKUAN**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada kepala sekolah dan guru-guru dari Sekolah Dasar di Perumnas Poka yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.

## **DAFTAR REFERENSI**

Agustina, D., Imel P. Astuti, Siti N. Amanah, dan Sri N. Rohiman. "Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tentang Jajanan Sehat di MI PUI Cicanggong Kawali." *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3, no. 2): 131-138.

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SERTA PEMBERIAN MAKANAN SEHAT PADA ANAK SEKOLAH DASAR**

- Handayani, R., Susi Novaryantiin, dan Syahrida D. Ardhanay. "Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak-Anak Tingkat Sekolah Dasar di Desa Tabore Kecamatan Mentangai Kalimantan Tengah." *Jurnal Surya Medika (JSM)* 2, no. 1. (2016): 8-13.
- Julianti, R., M. Nasirun, dan Wembrayarli. "Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah." *Jurnal Ilmiah Potensia* 3, no. 2 (2018): 11-17.
- Muhani, N., Christin A. Febrianti, Dhiny E. Yanti, Aulyya Rahmah, Echa Rafika, Fadhilah A. sari, Ghina G. Yusuf, Renna O. Rudi, dan Yolanda A. Pratiwi. "Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah di SDN 01 Langkapura." *Journal of Community Services in Humanities and Social Sciences* 4, no. 1 (Maret 2022): 27-38.
- Taryaman. "Budaya Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Untuk Membangun Generasi Muda yang Berkarakter." *TRIHAYU: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An* 3, no. 1 (2016): 8-13.
- Wardani, Novita Ika. *Buku Ajar Promosi Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: Cv. Trans Info Media, 2016.