

## **Peningkatan Pengetahuan Anak Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di MIN 3 Padangsidimpuan.**

Nur Hamima Harahap, Irawati Harahap, Rahmah Siregar , Nur Arfah Nasution,  
Anna Rizki Nasution  
Universitas AupaRoyhan Di Kota  
Padangsidimpuan  
(Email: nurhamimaharahap3@gmail.com, no Hp.082274367437)

### **ABSTRAK**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan murid serta menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat. Sekolah merupakan tempat dimana anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya untuk belajar tentang kesehatan, kebersihan dan sanitasi. Murid yang tidak menjaga perilaku hidup bersih dan sehat akan mengalami gangguan kesehatan. PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) sangat dibutuhkan di usia anak-anak sehingga dapat menjadi acuan/kebiasaan/template di kehidupannya. Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kebersihan diri murid dengan edukasi kesehatan seperti memberikan penyuluhan. Jurnal ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan anak mengenai PHBS dalam kehidupan, sehingga anak menjadi sadar, memiliki keinginan, dan mampu secara kontinu dalam penerapan PHBS. Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan penyuluhan sebagai peningkatan pengetahuan anak tentang PHBS dalam kehidupan. Kegiatan ini dilakukan di Sekolah MIN 3 Padangsidimpuan. Hasil dari PKM ini diperoleh adanya peningkatan pengetahuan anak setelah mengikuti acara edukasi dan adanya perubahan perilaku anak untuk menjalankan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci : PHBS, Cuci Tangan, Makanan Sehat, Olahraga**

### **ABSTRACT**

*Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in the school environment has an important role in preventing disease and improving student health and creating a clean and healthy environment. School is a place where children spend most of their time learning about health, hygiene and sanitation. Students who do not maintain clean and healthy living behavior will experience health problems. PHBS (Clean and Healthy Living Behavior) is very much needed at the age of children so that it can be a reference/habit/template in their lives. One strategy that can be done to improve students' personal hygiene is with health education such as lectures and discussions. This journal aims to increase children's awareness and knowledge of PHBS in life, so that children become aware, have the desire, and are able to continuously implement PHBS. This community service method uses counseling as an increase in children's knowledge about PHBS in life. This activity was carried out at MIN 3 Padangsidimpuan School. The results of this PKM were obtained by increasing children's knowledge after participating in educational events and changes in children's behavior to carry out PHBS in everyday life.*

**Keywords : PHBS, Washing Hands, Healthy Food, Exercise**

## 1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah serangkaian tindakan yang harus diterapkan oleh seluruh lapisan masyarakat untuk menciptakan lingkungan sehat, meningkatkan kualitas kesehatan, serta mencegah penyakit (Sulistyowati, 2019). Kebiasaan ini sangat dianjurkan untuk diterapkan sejak usia dini, seperti pada anak-anak usia sekolah, demi terciptanya generasi yang peduli terhadap kesehatan. Contoh perilaku yang termasuk dalam PHBS untuk anak usia sekolah meliputi mencuci tangan dengan benar, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, mengonsumsi jajanan sehat, berolahraga secara teratur, tidak merokok di sekolah, membuang sampah pada tempatnya, memberantas jentik nyamuk, menggunakan masker, menimbang berat badan, dan mengukur tinggi badan (Buntara & Karima, 2023). Anak-anak yang menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari akan tumbuh menjadi pribadi yang sehat, cerdas, dan tidak mudah terserang penyakit, demikian pula sebaliknya (Ruhardi & Yuliansar, 2021).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO, 2016), penyakit diare setiap tahunnya menjadi penyebab kematian bagi 100.000 anak Indonesia akibat konsumsi jajanan yang tidak sehat. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak belum sepenuhnya dapat menerapkan PHBS. PHBS juga sangat berhubungan dengan tujuan dan pencapaian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), sehingga PHBS menjadi inti dalam Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga. Perilaku hidup bersih dan sehat harus dilakukan atas dasar kesadaran individu, yang timbul apabila seseorang memiliki pengetahuan mengenai tindakan yang akan dilakukannya (Nasiatin & Hadi, 2019). Evaluasi program PHBS dapat dilihat dengan menggunakan data *Riskesdas* dari tahun 2008, 2013, dan 2018. Hasil *Riskesdas* menunjukkan bahwa secara umum, program PHBS belum memberikan hasil yang optimal. Pada *Riskesdas* pertama, terdapat lima provinsi yang memiliki nilai PHBS di atas rata-rata nasional (11,2%), yaitu DKI Jakarta (23,2%), Bali (17,2%), Riau (16,9%), DIY (16,0%), dan Kalimantan Timur (14,7%). Sementara itu,

Provinsi Sulawesi Tenggara belum termasuk dalam kategori tersebut.

Indonesia memiliki permasalahan kesehatan yang dianggap cukup memprihatinkan, salah satunya terhadap makanan sehat yang mengandung vitamin, nutrisi, karbohidrat, lemak dan mineral. Makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari sangat berpengaruh jika setiap individu mengkonsumsi sesuai dengan gizi seimbang, agar stamina tubuh tetap seimbang. Makanan sehat juga berperan dalam mendukung kesehatan mental. Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan antara pola makan sehat dengan kesejahteraan mental dan kemampuan kognitif yang meningkat. Makanan tertentu, seperti ikan berlemak yang kaya akan asam lemak omega-3, dikaitkan dengan penurunan risiko depresi.

Guna mencapai kehidupan yang sehat, maka dibutuhkan adanya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang senantiasa diterapkan dalam kehidupan setiap hari. PHBS (menurut Kementerian Sosial RI) merupakan suatu intervensi atau upaya yang dilakukan untuk memperkuat budaya individu, kelompok umum, dan masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan, hal ini dilakukan agar dapat mencapai kehidupan yang lebih berkualitas baik dari segi fisik, mental, spiritual, dan sosial. Makanan sehat dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan merasa lebih baik secara fisik dan mental, seseorang cenderung memiliki energi lebih untuk menikmati kegiatan sehari-hari, berinteraksi dengan orang lain, dan menjalani gaya hidup yang aktif. Dengan memprioritaskan hidup bersih dan sehat, kita dapat menciptakan lingkungan yang aman dan sehat untuk diri sendiri dan orang-orang di sekitar kita, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Mulat, 2023).

Pandangan individu terhadap PHBS juga berpengaruh terhadap perilaku mereka. Sikap positif terhadap praktik-praktik PHBS, seperti mencuci tangan secara teratur atau menjaga kebersihan lingkungan, dapat mendorong individu untuk melaksanakannya dengan konsisten. Ekspektasi dari masyarakat sekitar juga memainkan peran dalam pembentukan perilaku PHBS. Jika praktik-praktik PHBS dianggap sebagai norma dalam suatu komunitas, individu cenderung lebih mungkin untuk mengikuti dan mempraktikkannya. Keterampilan dan kemampuan individu dalam melaksanakan

praktik-praktik PHBS juga sangat penting. Misalnya, kemampuan seseorang untuk mencuci tangan dengan benar atau mengelola sampah secara tepat mempengaruhi seberapa efektif mereka dalam menjaga kebersihan dan kesehatan (Sari, 2024).

Ketersediaan akses dan fasilitas yang memadai juga merupakan faktor penting dalam mendukung perilaku PHBS. Individu yang memiliki akses mudah ke air bersih, fasilitas sanitasi, dan tempat pembuangan sampah yang aman lebih mungkin untuk melaksanakan praktik-praktik PHBS dengan baik. Motivasi individu untuk menjaga kesehatan dan kebersihan juga memengaruhi perilaku PHBS mereka. Dorongan internal atau eksternal, seperti kekhawatiran akan kesehatan diri sendiri atau keluarga, dapat menjadi motivasi untuk mengadopsi perilaku PHBS.

Pendidikan dan informasi tentang pentingnya PHBS serta cara melaksanakannya dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman individu tentang masalah kesehatan dan kebersihan. Hal ini dapat membantu meningkatkan praktik-praktik PHBS di tingkat individu maupun masyarakat. Dengan memahami kerangka teori PHBS ini, kita dapat merancang intervensi atau program-program yang lebih efektif untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat. Dengan demikian, kesehatan dan kesejahteraan individu serta masyarakat secara keseluruhan dapat ditingkatkan (Salim, 2021).

Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan PKM di Sekolah MIN 3 Padangsidimpuan antara lain mengubah pola hidup untuk melakukan perubahan yang lebih baik dengan menciptakan suasana indah pada lingkungan sekitar agar selalu terjaga keasriannya dan memotivasi anak-anak untuk menjaga kebersihan lingkungan dan diri sendiri.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan topik Peningkatan Pengetahuan Anak Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) dalam upaya peningkatan kesehatan ini dilaksanakan pada hari rabu tanggal 26 bulan Maret tahun 2025

mulai dari jam 09.30 sampai dengan selesai. Tempat pelaksanaan adalah di ruang kelas IV MIN 3 Padangsidimpuan.

Metode pelaksanaan yaitu sebelum melakukan edukasi terlebih dahulu sudah di tentukan topik mengenai Peningkatan Pengetahuan Anak Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) dalam upaya peningkatan kesehatan. Kegiatan edukasi secara keseluruhan berlangsung selama 90 menit. Tujuan isntruksional umum dari kegiatan edukasi ini adalah setelah dilakukan pendidikan kesehatan anak sekolah MIN 3 padangsidimpuan diharapkan mengetahui tentang mencuci tangan dengan benar, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, mengonsumsi jajanan sehat, berolahraga secara teratur. Metode yang digunakan adalah ceramah, lalu diadakan tanya jawab.

Kegiatan pendidikan kesehatan ini diawali dengan pembukaan selama 10 menit, perkenalan, menjelaskan tujuan dari kegiatan pendidikan kesehatan, menyebutkan pokok materi yang akan disampaikan serta menyampaikan berapa lama kegiatan ini akan dilaksanakan. Kemudian berlanjut dengan kegiatan inti selama 40 menit yaitu penyampaian materi dan melakukan observasi pengetahuan murid dengan cara menggali sejauh mana pengetahuan mereka tentang perilaku hidup bersih dan sehat, setelah itu menyampaikan apa itu pengertian dari perilaku hidup bersih dan sehat.

Setelah penyampaian materi selesai, membuka sesi tanya jawab selama 15 menit, memberikan kesempatan pada murid untuk bertanya tentang materi PHBS yang masih kurang dipahami. Setelah itu berlanjut pada sesi evaluasi dilakukan selama 20 menit dengan cara menanyakan kembali kepada murid tentang materi yang baru saja diberikan dan juga memberikan *reinforcement* kepada peserta yang berhasil menjawab dengan benar.

Kemudian diakhiri dengan kegiatan penutup, menjelaskan kesimpulan dari kegiatan pendidikan kesehatan yang telah berlangsung, mengucapkan terima kasih dan memberikan salam penutup selama 5 menit.

Penetuan kriteria evaluasi dari kegiatan pendidikan kesehatan ini yang terdiri dari evaluasi struktur memastikan bahwa peserta hadir tepat waktu saat penyuluhan. Sedangkan untuk evaluasi proses yaitu melihat apakah peserta antusias mengikuti jalannya kegiatan

pendidikan kesehatan ini. Apakah peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan dengan baik, kemudian untuk evaluasi hasil adalah diharapkan setelah dilakukannya kegiatan pendidikan kesehatan sekitar 90% peserta penyuluhan mampu mengerti dan memahami materi yang disampaikan oleh penyaji selama kegiatan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi berlangsung.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 28 murid yang sudah duduk di kelas IV. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat seperti mencuci tangan dengan benar, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, mengonsumsi jajanan sehat, berolahraga secara teratur. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada murid sehingga masalah kesehatan dapat dicegah.

Hasil yang dapat diperoleh dalam melakukan PKM yang dilakukan di MIN 3 Padangsidimpuan yaitu dengan adanya edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang diajarkan kepada anak-anak yaitu:

- Pemahaman tentang pentingnya mencuci tangan dengan sabun secara teratur.
- Praktik menjaga kebersihan lingkungan, seperti membuang sampah pada tempatnya
- Pentingnya pola makan sehat dengan makanan bergizi (Tidak boleh jajan sembarangan).
- Anak-anak dapat melakukan olahraga di sela-sela kegiatan.
- Meningkatnya kesadaran anak-anak tentang pentingnya hidup bersih dan sehat, yang dapat berkontribusi pada penurunan penyakit dan peningkatan kesehatan secara keseluruhan.

### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Harapan dari kegiatan pengabdian ini, dengan adanya edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang diajarkan

kepada anak-anak di MIN 3 Padangsidimpuan supaya murid dapat menerapkan yang dilakukan yaitu:

- Pemahaman tentang pentingnya mencuci tangan dengan sabun sampai bersih.
- Praktik menjaga kebersihan lingkungan, seperti membuang sampah pada tempatnya
- Pentingnya pola makan sehat dengan makanan bergizi (Tidak boleh jajan sembarangan).
- Anak-anak dapat melakukan olahraga di sela-sela kegiatan.
- Meningkatnya kesadaran anak-anak tentang pentingnya hidup bersih dan sehat, yang dapat berkontribusi pada penurunan penyakit dan peningkatan kesehatan secara keseluruhan.

### 5. REFERENSI

- Fitri, M., Halimatushadyah, E., Wahyu, S., Punomo, F. O., & Rahma, K. (2023). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Anak di SDN Langkob Desa Majalaya. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 2(3), 309-315.
- Harahap, L. J., & Harahap, L. J. (2024). Development of an Instrument for Measuring Intention to ACT and Healthy Eating Behavior of Students. *Journal of Health Sciences*, 17(01), 45-54.
- Harahap, L. J., Komala, R., & Ristanto, R. H. (2020). Studying Ecosystem in Senior High School: The Utilization of CirGi Learning Model to Enhance Mastery of Biological Concepts. *Indonesian Research Journal in Education/ IRJE/*, 515-529.
- Hasibuan, K., Siregar, H. R. N., & Rangkuti, N. A. (2023). Penyuluhan dan Praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Cuci Tangan 6 Langkah di SDN 200120 Padang Sidempuan Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, 1(1), 7-11.
- Mulat, T. C., Yuriantson, Y., Asmi, A. S., & Rukina, R. (2023). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa Sekolah Dasar. *Abdimas Polsaka*,

2(1), 43-47.

Palupi, T. D., Pristy, T. Y. R., & Novirsa, R. (2020). Myths about Menstrual Personal Hygiene among Female Adolescents. 15(2), 80–85.  
<https://doi.org/10.21109/kesmas.v15i2.2719>

Pulungan, A. (2022). Edukasi Perubahan Prilaku Hidup Bersih Sehat Dan Stop Babs Pada Siswa Sekolah Dasar 082 Di Aek Banir Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (Jpmd)*, 1(2), 39–41.

Salim, M. F., Syairaji, M. S. M., Santoso, D. B., Pramono, A. E., & Askar, N. F. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Samigaluh Kulonprogo. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat*, 4(1), 19-24.

Sassi Mahfoudh, S., Bellalouna, M., & Horchani, L. (2018). Solving CSS-Sprite Packing Problem Using a Transformation to the Probabilistic Nonoriented Bin Packing Problem. Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics), 10861 LNCS, 561–573.

[https://doi.org/10.1007/978-3-319-93701-4\\_44](https://doi.org/10.1007/978-3-319-93701-4_44)

## 6. DOKUMENTASI KEGIATAN

