

KOTOR ITU ENGGAK GAUL! EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) SEBAGAI GAYA HIDUP PALING KEREN BAGI SISWA SISWI DI SD NEGERI 176352

DIRTY IS NOT COOL! EDUCATION ON CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIORS (PHBS) AS THE COOLEST LIFESTYLE FOR STUDENTS AT STATE ELEMENTARY SCHOOL 176352

Helprida Sihite¹, Mery L Simanjuntak², Jefry Banjarnahor³, Glorya Tambunan⁴

E-mail: helprida.sihite@stikeskb.ac.id

Abstrak

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan akibat kurangnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Kebiasaan seperti tidak mencuci tangan dengan benar, membuang sampah sembarangan, serta kurang menjaga kebersihan diri masih sering ditemukan di lingkungan sekolah. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit menular seperti diare, ISPA, dan penyakit kulit. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa sekolah dasar dalam menerapkan PHBS melalui pendekatan edukatif, interaktif, dan menyenangkan dengan tema “Kotor Itu Enggak Gaul! Yuk Kenalan Sama Gaya Hidup Paling Keren”. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi enam langkah cuci tangan, permainan edukatif, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test sederhana. Hasil yang diharapkan adalah peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, serta terbentuknya kebiasaan hidup bersih dan sehat pada siswa. Kegiatan ini diharapkan mampu menjadikan PHBS sebagai gaya hidup positif dan menyenangkan bagi anak sejak dini.

Kata kunci: PHBS, Siswa Sekolah Dasar, Edukasi Kesehatan, Gaya Hidup Sehat

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung proses tumbuh kembang anak usia sekolah. Anak yang sehat akan memiliki kemampuan belajar yang optimal, konsentrasi yang baik, serta produktivitas yang tinggi di lingkungan sekolah. Sebaliknya, kondisi kesehatan yang kurang baik dapat menghambat prestasi belajar dan perkembangan sosial anak.

Salah satu upaya strategis dalam meningkatkan derajat kesehatan anak adalah melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran sehingga individu mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat.

Sekolah merupakan salah satu tatanan penting dalam implementasi PHBS. Lingkungan sekolah menjadi tempat interaksi sosial yang intensif dan berpotensi menjadi media penularan penyakit apabila kebersihan tidak dijaga dengan baik. Penyakit seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), dan penyakit kulit masih sering terjadi pada anak usia sekolah akibat kebiasaan tidak mencuci tangan, membuang sampah sembarangan, serta kurang menjaga kebersihan diri.

Menurut laporan kesehatan nasional yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, masalah penyakit berbasis lingkungan dan perilaku masih menjadi tantangan dalam pembangunan kesehatan masyarakat, termasuk pada kelompok usia sekolah. Selain itu, World Health Organization juga menekankan bahwa praktik kebersihan tangan yang benar dapat menurunkan risiko

penyakit infeksi secara signifikan di lingkungan sekolah.

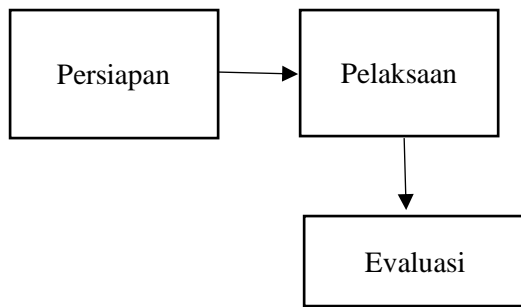
Anak usia sekolah dasar berada pada tahap perkembangan kognitif operasional konkret, di mana mereka lebih mudah memahami konsep melalui contoh nyata dan praktik langsung. Oleh karena itu, pendekatan edukasi yang interaktif, menyenangkan, dan sesuai dengan dunia anak sangat diperlukan agar pesan kesehatan dapat diterima secara optimal.

Tema "*Kotor Itu Enggak Gaul! Yuk Kenalan Sama Gaya Hidup Paling Keren*" dipilih sebagai strategi komunikasi yang relevan dengan karakteristik anak masa kini. Istilah "gaul" dan "keren" digunakan untuk membangun persepsi bahwa kebersihan bukan sekadar kewajiban, tetapi bagian dari identitas positif anak yang percaya diri, aktif, dan sehat. Pendekatan berbasis nilai sosial ini diharapkan mampu meningkatkan motivasi intrinsik siswa dalam menerapkan PHBS.

Selain mendukung program kesehatan nasional, kegiatan ini juga sejalan dengan upaya pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan (Goal 3) serta pendidikan berkualitas (Goal 4). Lingkungan sekolah yang bersih dan sehat akan menciptakan suasana belajar yang nyaman dan kondusif.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi PHBS yang sistematis, interaktif, dan aplikatif kepada siswa sekolah dasar sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan sejak dini.

METODE



Kegiatan pelatihan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan
 - a. Koordinasi dengan pihak sekolah Melakukan pertemuan awal dengan kepala sekolah dan guru untuk menentukan jadwal, jumlah peserta, serta teknis pelaksanaan.
 - b. Penyusunan materi dan media edukasi seperti, Poster PHBS, Leaflet edukasi, Alat peraga cuci tangan (air mengalir, sabun, tisu)
 - c. Penyusunan instrumen evaluasi Membuat soal pre-test dan post-test sederhana (5–10 pertanyaan pilihan ganda).
 - d. Pembagian tugas tim pelaksana Menentukan fasilitator penyuluhan, demonstrator praktik, serta evaluator kegiatan.
2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode partisipatif dan interaktif agar sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar.

 - a. Pre-test

Siswa mengisi kuesioner singkat untuk mengukur tingkat pengetahuan awal tentang PHBS.
 - b. Penyuluhan Interaktif

Materi yang diberikan meliputi:

 - a) Pengertian PHBS,
 - b) Pentingnya menjaga kebersihan diri
 - c) Dampak tidak menjaga kebersihan
 - d) Cara menjaga kebersihan di sekolah dan rumah

Metode yang digunakan: Ceramah interaktif dan tanya jawab
 - c. Demonstrasi dan Praktik

Fasilitator mendemonstrasikan **6 langkah cuci tangan yang benar**, kemudian siswa diminta mempraktikkannya secara langsung dengan pendam pingan tim.
 - d. Permainan Edukatif

Dilakukan kuis atau permainan kelompok bertema:

 - a) “Kotor Itu Enggak Gaul!”
 - b) Tebak perilaku sehat dan tidak sehat
 - c) Simulasi membuang sampah pada tempatnya
 - e. Post-test

Siswa kembali mengisi kuesioner yang sama untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah edukasi.
3. Tahap Evaluasi
 - a. **Evaluasi Kuantitatif**

Membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan.
 - b. **Evaluasi Kualitatif**

Observasi langsung terhadap praktik cuci tangan dan partisipasi siswa selama kegiatan.
 - c. **Refleksi Bersama**

Siswa diminta menyampaikan komitmen sederhana, misalnya: “Saya anak keren, saya rajin cuci tangan!”

Keterkaitan

Kegiatan ini merupakan implementasi dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pada aspek **pengabdian kepada masyarakat**.

1. Mengaplikasikan ilmu keperawatan dan kesehatan masyarakat secara langsung di lingkungan sekolah.
2. Mentransfer pengetahuan kesehatan kepada masyarakat (siswa dan guru).
3. Memberikan kontribusi nyata dalam upaya promotif dan preventif kesehatan.

Evaluasi Struktur

Audiens hadir antara lain guru dan siswa siswi. Jumlah audiens yang hadir sesuai dengan jumlah audiens yang telah disepakati. Selama kegiatan berlangsung tidak ada audiens yang meninggalkan tempat sebelum penyuluhan selesai dilakukan.

Peralatan yang dibutuhkan untuk penyuluhan tersedia baik seperti leaflet, dan Flip Cart.

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan sesuai dengan waktu yang direncanakan yaitu dari jam 07.30-10.00 WIB. Peran dan fungsi masing-masing anggota penyuluhan juga berjalan sesuai dengan perencanaan. Seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dan tidak ada peserta yang meninggalkan lokasi sebelum penyuluhan selesai. Peserta terlihat memperhatikan penyampaian materi dan berperan aktif dalam penyuluhan. Hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan dan ikut aktif dalam memberikan jawaban pada saat evaluasi.

Evaluasi Hasil

Siswa memahami pentingnya kebersihan diri dan lingkungan sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Terbentuk persepsi positif bahwa hidup bersih adalah sesuatu yang keren dan membanggakan.

Siswa tidak hanya mengetahui, tetapi mampu melakukan praktik kebersihan secara mandiri.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan tema "*Kotor Itu Enggak Gaul! Yuk Kenalan Sama Gaya Hidup Paling Keren*" telah dilaksanakan pada siswa siswi Sekolah Dasar.

1. Hasil Evaluasi Pengetahuan

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan, diperoleh hasil sebagai berikut:

- a. Rata-rata nilai pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami secara optimal tentang pengertian PHBS, manfaat mencuci tangan, dan dampak tidak menjaga kebersihan.
- b. Setelah diberikan edukasi interaktif dan praktik langsung, terjadi peningkatan rata-rata nilai post-test.
- c. Sebagian besar siswa ($\geq 70\%$) mengalami peningkatan skor setelah kegiatan.

Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif dan demonstrasi praktik efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS.

2. Hasil Evaluasi Sikap

Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari:

- a. Partisipasi aktif saat sesi tanya jawab.

- b. Semangat mengikuti permainan edukatif.
- c. Respons positif terhadap slogan “Kotor Itu Enggak Gaul!”.

Pada sesi refleksi, sebagian besar siswa menyatakan kesediaannya untuk mencuci tangan sebelum makan, membuang sampah pada tempatnya, dan menjaga kebersihan kelas.

3. Hasil Evaluasi Keterampilan

Pada saat praktik enam langkah cuci tangan:

- a. Sebagian besar siswa mampu mengikuti langkah dengan urutan yang benar.
- b. Siswa menggunakan sabun dan air mengalir sesuai instruksi.
- c. Minimal 75% siswa mampu mempraktikkan teknik dengan benar setelah demonstrasi.

Hal ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan tema “Kotor Itu Enggak Gaul! Yuk Kenalan Sama Gaya Hidup Paling Keren” pada siswa Sekolah Dasar, dapat disimpulkan bahwa:

Terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai pengertian, manfaat, dan praktik PHBS setelah diberikan penyuluhan interaktif dan demonstrasi.

1. Siswa menunjukkan perubahan sikap yang positif terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekolah.
2. Sebagian besar siswa mampu mempraktikkan enam langkah cuci tangan dengan benar setelah

diberikan demonstrasi dan latihan langsung.

3. Pendekatan edukasi yang kreatif, partisipatif, dan sesuai dengan karakteristik anak terbukti efektif dalam membentuk persepsi bahwa hidup bersih dan sehat merupakan gaya hidup yang keren dan membanggakan.

Dengan demikian, kegiatan ini efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran serta kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak usia sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Tatanan Sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- World Health Organization. (2022). *WHO Guidelines on Hand Hygiene in Community and School Settings*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2023). *Global Strategy on Water, Sanitation and Hygiene (WASH) in Schools*. Geneva: WHO.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2022). *Panduan Pelaksanaan Gerakan Sekolah Sehat*. Jakarta: Kemendikbudristek RI.
- UNICEF. (2023). *WASH in Schools: Improving Child Health and Education Outcomes*. New York: UNICEF.

DOKUMENTASI



