

**PENGABDIAN MASYARAKAT: PENYULUHAN “PERILAKU HIDUP
BERSIH SEHAT (PHBS): DI SDN 38 GEDONG TATAAN
KABUPATEN PESAWARAN**

**Aspri Sulanto^{1,2*}, Muhamad Iqbal Ramadan³, Meisy Monica⁴, Milla Monica
Agiestya⁵, Faramitha Sandra Irawan⁶, Andhika Satria Raharja⁷, Heny Tri
Andayani⁸, Gilang Ramdhan Putra⁹, Adiatma Bahrul Hilmi¹⁰**

¹Departemen Ilmu Penyakit Pediatrik Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin

²Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

³⁻¹⁰Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

*)Email Korespondensi : asprisulanto@gmail.com

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a series of efforts carried out by individuals, families, and communities to maintain their health independently by adopting clean and healthy habits in daily life. The implementation of PHBS from an early age is crucial for establishing sustainable healthy lifestyle patterns, especially within the school environment as a place for shaping children's character and habits. This community service activity aimed to increase the knowledge and awareness of students at SDN 38 Gedong Tataan, Pesawaran Regency, regarding the importance of PHBS. The health education was delivered through interactive and educational methods, including material presentations, educational video screenings, handwashing demonstrations, and discussion sessions. The results of the activity showed high enthusiasm from the students as well as an improvement in their understanding of PHBS practices. It is expected that this activity will encourage the consistent application of PHBS both at school and at home, and serve as a real contribution to promotive and preventive health efforts.

Keywords: *Clean And Healthy Living Behavior, Elementary School Students, Health Promotion*

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian upaya yang dilakukan individu, keluarga, dan masyarakat untuk menjaga kesehatan secara mandiri dengan menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan PHBS sejak usia dini sangat penting untuk membentuk pola hidup sehat yang berkelanjutan, terutama di lingkungan sekolah sebagai tempat pembentukan karakter dan kebiasaan anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SDN 38 Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran, tentang pentingnya PHBS. Penyuluhan dilakukan melalui metode edukatif yang interaktif, termasuk pemaparan materi, pemutaran video edukasi, demonstrasi mencuci tangan yang benar, dan sesi diskusi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya antusiasme tinggi dari para siswa serta peningkatan pemahaman mereka terhadap praktik-praktik PHBS. Diharapkan kegiatan ini mampu mendorong penerapan PHBS secara konsisten di lingkungan sekolah maupun rumah, serta menjadi kontribusi nyata dalam upaya promotif dan preventif bidang kesehatan.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat, Siswa Sekolah Dasar, Promosi Kesehatan.

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian upaya untuk memberikan pengalaman belajar kepada individu, keluarga, dan masyarakat guna menyadari, mau, dan mampu melakukan perilaku hidup sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Salah satu bentuk intervensi PHBS yang paling strategis dapat dilakukan di lingkungan sekolah dasar, mengingat anak usia sekolah merupakan sasaran penting dalam pembentukan karakter dan kebiasaan hidup sehat sejak dini (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Masih banyak anak-anak usia sekolah dasar yang belum memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Hal ini terlihat dari masih adanya kebiasaan cuci tangan yang kurang tepat, membuang sampah sembarangan, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya sanitasi dasar seperti kebiasaan mandi dan menggosok gigi yang benar. Lingkungan sekolah sebagai tempat anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya, menjadi ruang strategis untuk menanamkan nilai-nilai kebersihan dan kesehatan (Sulastri et al., 2020).

Penyuluhan tentang PHBS tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga bertujuan mengubah perilaku secara bertahap. Pendidikan kesehatan melalui pendekatan partisipatif memungkinkan siswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga menjadi agen perubahan bagi lingkungan sekitarnya, termasuk keluarga dan teman sebaya. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan di sekolah menjadi sangat relevan dan berkontribusi nyata terhadap pencapaian indikator kesehatan masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh mahasiswa koasistensi dari Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, sebagai bagian dari stase Ilmu Kesehatan Anak. Bertempat di SDN 38 Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran, kegiatan ini melibatkan siswa-siswi kelas 5 dan 6 serta guru-guru, dengan metode penyuluhan interaktif, pemberian leaflet, dan simulasi praktik cuci tangan pakai sabun. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep PHBS dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari (Tim Pengabdian Masyarakat, 2023).

Selain memberikan edukasi, kegiatan ini juga menjadi sarana penguatan hubungan antara institusi pendidikan tinggi dengan masyarakat, serta sebagai bentuk pengamalan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Mahasiswa tidak hanya melatih kemampuan komunikasi dan edukasi, tetapi juga belajar mengenali kondisi kesehatan masyarakat secara langsung, terutama di wilayah sekolah dasar di daerah pesisir dan semi-perkotaan seperti Pesawaran. Penyuluhan ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku yang positif pada siswa dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungan, sehingga berkontribusi pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara umum di masa depan (Putri et al., 2022).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan topik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada siswa-siswi kelas 5 dan 6 di SDN 38 Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran. Kegiatan ini merupakan bagian dari Stase Ilmu Kesehatan Anak mahasiswa profesi kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, Bandar Lampung. Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada 25 Januari 2025 dengan tujuan utama untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik siswa terhadap kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak dini.

Tahapan pertama dalam pelaksanaan kegiatan adalah perencanaan, yang dimulai dengan penentuan lokasi dan sasaran kegiatan. Koordinasi dilakukan antara tim mahasiswa dengan pihak sekolah, termasuk kepala sekolah dan guru wali kelas. Selain itu, dilakukan persiapan materi edukasi, media penyuluhan seperti poster dan leaflet, serta alat bantu demonstrasi seperti sabun dan air bersih untuk praktik cuci

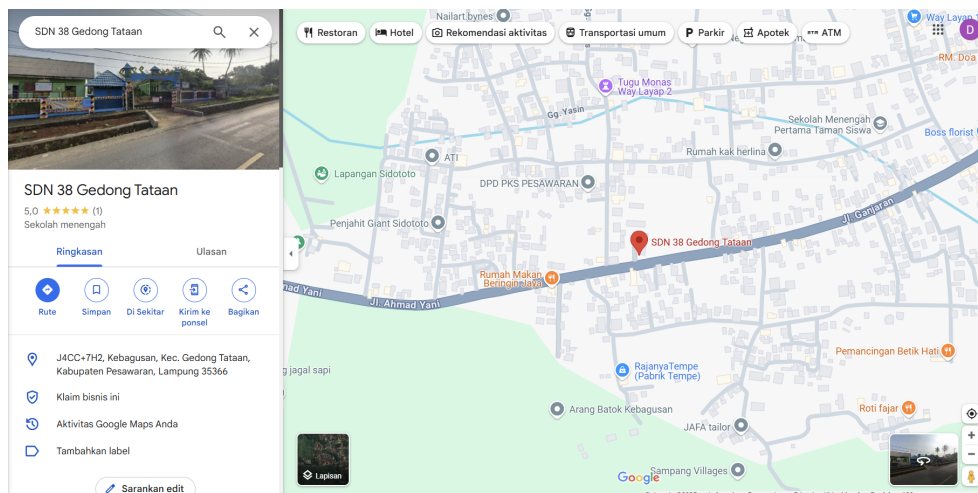
tangan. Tim juga membagi tugas sesuai peran masing-masing, mulai dari pemateri, moderator, hingga pendokumentasi kegiatan.

Tahapan kedua adalah pembukaan kegiatan, yang diawali dengan sambutan dari perwakilan tim mahasiswa dan pihak sekolah. Seluruh siswa yang menjadi sasaran kegiatan dikumpulkan di aula sekolah. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pre-test berupa beberapa pertanyaan singkat untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai PHBS, khususnya dalam hal kebiasaan menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Tahapan ketiga adalah penyuluhan materi utama, yang disampaikan oleh mahasiswa dengan pendekatan komunikatif dan edukatif. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya menjaga kebersihan tubuh, manfaat cuci tangan pakai sabun, cara menyikat gigi yang benar, pentingnya menggunakan jamban sehat, serta pentingnya menjaga lingkungan sekitar. Penyuluhan disampaikan dengan bantuan media visual seperti poster dan video pendek agar lebih mudah dipahami oleh siswa.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi praktik cuci tangan pakai sabun yang baik dan benar sesuai dengan standar kesehatan. Siswa diajak langsung untuk mempraktikkan langkah-langkah cuci tangan secara berurutan dengan arahan dari tim mahasiswa. Metode praktik ini bertujuan untuk memastikan bahwa siswa tidak hanya memahami teori tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan ditutup dengan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa setelah penyuluhan, serta pembagian leaflet PHBS sebagai media informasi yang bisa dibaca ulang di rumah. Kegiatan juga diakhiri dengan sesi tanya jawab interaktif dan pemberian hadiah kecil untuk siswa yang aktif bertanya atau menjawab pertanyaan. Secara keseluruhan, kegiatan berjalan lancar dengan antusiasme tinggi dari siswa, guru, dan pihak sekolah, serta diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah dan rumah.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat (SDN 38 Gedong Tataan, Pesawaran)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 38 Gedong Tataan dilaksanakan pada tanggal 25 Januari 2025 dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana. Kegiatan ini diikuti oleh siswa-siswi kelas 5 dan 6 yang berjumlah sekitar 45 orang. Antusiasme peserta terlihat sejak awal kegiatan, mulai

dari sesi pembukaan hingga akhir kegiatan. Para siswa tampak semangat dan aktif mengikuti seluruh rangkaian penyuluhan yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat dari mahasiswa koas RS Bintang Amin Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati.

Sebelum penyampaian materi inti, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pemahaman awal siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas terhadap konsep PHBS, terutama pada praktik mencuci tangan yang benar, pentingnya menyikat gigi secara teratur, dan menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Beberapa siswa bahkan belum memahami urgensi mencuci tangan setelah bermain atau sebelum makan.

Setelah pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi tentang PHBS secara interaktif. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah ringan disertai tanya jawab, visualisasi melalui poster edukatif, serta pemutaran video pendek mengenai kebiasaan hidup bersih dan sehat. Penyajian materi yang menarik dan sesuai dengan usia peserta membuat mereka mudah memahami informasi yang disampaikan. Siswa juga diberi kesempatan untuk bertanya dan menjawab pertanyaan, yang disambut dengan sangat aktif.

Salah satu sesi yang paling menarik perhatian siswa adalah praktik mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar. Dalam sesi ini, siswa diajak mempraktikkan tujuh langkah mencuci tangan menggunakan air dan sabun sesuai protokol kesehatan. Sesi ini berlangsung sangat meriah karena siswa dapat langsung terlibat secara aktif dan memperoleh pengalaman nyata yang bisa diterapkan di rumah maupun di sekolah. Guru-guru juga turut mendampingi dan memberikan arahan tambahan selama praktik berlangsung.

Setelah penyuluhan dan praktik selesai, dilakukan post-test untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pemahaman siswa terhadap materi yang telah diberikan. Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat pemahaman siswa, terutama dalam hal kebiasaan mencuci tangan, menjaga kebersihan diri, serta pentingnya hidup sehat di lingkungan sekolah. Sebagian besar siswa dapat menjawab pertanyaan dengan benar dan menunjukkan minat untuk menerapkan PHBS secara konsisten.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap suasana belajar siswa. Mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kebersihan, serta terdorong untuk berbagi pengetahuan yang mereka peroleh kepada teman dan keluarga di rumah. Guru-guru menyampaikan apresiasi atas kegiatan ini dan menyatakan bahwa penyuluhan semacam ini sangat bermanfaat untuk memperkuat pembiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah.

Secara umum, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap PHBS. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat edukatif, tetapi juga menciptakan interaksi positif antara mahasiswa dan masyarakat sekolah. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkala di sekolah-sekolah lain guna memperluas dampak edukasi kesehatan kepada generasi muda sejak dini.



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan dan Perkenalan



Gambar 3. Proses Pemaparan Materi Penyuluhan



Gambar 4. Peserta Penyuluhan



Gambar 4. Materi Penyuluhan



Gambar 5. Foto Bersama

3.2 Pembahasan

Kegiatan penyuluhan PHBS yang dilaksanakan di SDN 38 Gedong Tataan berjalan dengan efektif dan berhasil meningkatkan pengetahuan serta kesadaran siswa mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa, terutama pada aspek mencuci tangan, menjaga kebersihan tubuh, dan pentingnya menggunakan fasilitas sanitasi yang baik. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa pendidikan kesehatan di sekolah merupakan pendekatan strategis dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak usia dini (Notoatmodjo, 2012).

Penerapan metode edukatif interaktif dalam kegiatan ini terbukti sangat berperan dalam meningkatkan antusiasme dan pemahaman siswa. Penyampaian materi menggunakan media visual seperti poster dan video edukasi memudahkan siswa dalam memahami informasi. Teori pembelajaran konstruktivistik menekankan

pentingnya partisipasi aktif peserta didik dalam proses belajar agar informasi lebih mudah dipahami dan diingat (Piaget dalam Suparno, 2013). Hal ini terlihat jelas pada partisipasi aktif siswa saat sesi tanya jawab dan praktik cuci tangan.

Praktik langsung cuci tangan menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam kegiatan ini. Menurut teori experiential learning oleh Kolb (1984), pembelajaran yang dilakukan melalui pengalaman langsung akan membekas lebih lama dalam ingatan anak. Dalam konteks PHBS, praktik ini penting karena kebiasaan sehat tidak hanya dipahami secara kognitif, tetapi juga perlu dilatih secara psikomotorik untuk menjadi kebiasaan sehari-hari (Depkes RI, 2018).

Peningkatan pemahaman siswa juga dipengaruhi oleh keterlibatan emosional dan sosial dalam kegiatan. Ketika siswa merasa dilibatkan dan mendapatkan perhatian secara langsung, mereka cenderung lebih terbuka untuk menerima dan menerapkan nilai-nilai yang disampaikan. Hal ini diperkuat oleh pendekatan promosi kesehatan berbasis sekolah yang menekankan pentingnya partisipasi aktif siswa dan pendidik dalam menciptakan lingkungan sehat (WHO, 2013).

Kegiatan ini juga sesuai dengan prinsip School Health Promotion, yaitu intervensi yang dilakukan dalam lingkungan sekolah untuk membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan. Sekolah memiliki posisi strategis dalam memfasilitasi pembentukan kebiasaan dan karakter anak, termasuk dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan (Sulastri et al., 2020). Dengan penyuluhan yang berulang dan berkesinambungan, sekolah dapat menjadi agen perubahan perilaku kesehatan masyarakat.

Secara teoritis, penyuluhan kesehatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap individu. Hal ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif secara signifikan dapat meningkatkan praktik PHBS pada anak sekolah dasar (Putri et al., 2022). Oleh karena itu, pendekatan ini sangat relevan untuk digunakan sebagai strategi preventif dalam menurunkan angka penyakit berbasis lingkungan.

Melalui kegiatan ini, mahasiswa tidak hanya berkontribusi dalam edukasi kesehatan, tetapi juga menjalankan peran sebagai agen perubahan dalam penguatan upaya promotif dan preventif. Implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi khususnya dalam pengabdian masyarakat, menjadi sarana yang efektif dalam menjembatani teori dan praktik langsung di masyarakat (Tim Pengabdian Masyarakat, 2023). Kolaborasi antara institusi pendidikan dan sekolah-sekolah dasar diharapkan dapat terus dikembangkan untuk memperluas dampak positif terhadap kesehatan masyarakat.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 38 Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran, telah terlaksana dengan baik dan memberikan hasil yang positif. Penyuluhan yang dilakukan melalui metode edukatif interaktif seperti ceramah ringan, video edukatif, serta demonstrasi cuci tangan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa yang terlihat dari hasil post-test, di mana mayoritas peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai langkah-langkah mencuci tangan, pentingnya menyikat gigi secara teratur, dan menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Kegiatan ini juga mendorong partisipasi aktif dari siswa dan guru, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan bermakna.

Secara keseluruhan, kegiatan ini sejalan dengan tujuan promotif dan preventif dalam bidang kesehatan masyarakat, serta mendukung pembentukan pola hidup sehat sejak usia dini. Pelibatan aktif siswa dan lingkungan sekolah menjadi kunci dalam keberhasilan pelaksanaan penyuluhan PHBS. Kegiatan ini juga menunjukkan

peran nyata mahasiswa dalam menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pengabdian kepada masyarakat..

5. DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (2018). *Pedoman Pelaksanaan PHBS di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kolb, D.A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. New Jersey: Prentice Hall.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Piaget, J. dalam Suparno, P. (2013). *Teori Konstruktivisme: Filosofi, Pendekatan dan Penerapannya dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putri, R.A., Susanto, D., & Hidayat, A. (2022). Pengaruh Penyuluhan PHBS terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 45–53.
- Suparno, P. (2013). *Teori Konstruktivisme: Filosofi, Pendekatan dan Penerapannya dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sulastri, N., Nugroho, A., & Prasetyo, D. (2020). Implementasi Program PHBS di Sekolah Dasar: Studi Kasus di Kabupaten Sleman. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(2), 112–120.
- Tim Pengabdian Masyarakat. (2023). *Laporan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Stase Anak: Penyuluhan PHBS di SDN 38 Gedong Tataan, Lampung Selatan*. Universitas Malahayati.
- WHO. (2009). *Milestones in Health Promotion: Statements from Global Conferences*. Geneva: WHO Press.
- WHO. (2013). *Promoting Health Through Schools*. Geneva: World Health Organization.