

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)  
SISWA SD NEGERI 5 TELUK PANDAN KABUPATEN PESAWARAN  
PROVINSI LAMPUNG**

**Ismalia Husna<sup>1</sup>, Selvi Marcellia<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati

<sup>2</sup>Program Studi Farmasi Universitas Malahayati

**ABSTRACT**

*Behavior Clean and Healthy Lifestyle is the behavior of a person to always pay attention to hygiene, health and healthy. The purpose of PHBS is to increase people's knowledge, awareness and willingness to live healthy and increase the active role of the community, including the private sector and the business world, in an effort to realize an optimal degree of life. SD Negeri 5 Teluk Pandan is an elementary school that located in regency of Pesawaran, province of Lampung. After initial observation through interviews, it is known that the knowledge about PHBS in school environment is still lacking, so an educational elucidation about PHBS was conducted. This activity went well and the students in that school learned about the importance of the PHBS style.*

*Keywords: PHBS, school, elucidation*

**ABSTRAK**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dilakukan seseorang agar selalu memperhatikan kebersihan, kesehatan, dan berperilaku sehat. Tujuan PHBS adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemauan masyarakat agar hidup sehat dan meningkatkan peran aktif masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha, dalam upaya mewujudkan derajat hidup yang optimal. SD Negeri 5 Teluk Pandan merupakan sekolah dasar yang berada di Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung. Setelah dilakukan observasi awal melalui wawancara, diketahui bahwa pengetahuan tentang PHBS di lingkungan sekolah tersebut masih kurang, sehingga dilakukan penyuluhan edukasi tentang PHBS. Kegiatan ini berjalan lancar dan siswa di SD tersebut menjadi tahu tentang pentingnya pola PHBS.

Kata kunci: PHBS, SD, penyuluhan

**1. PENDAHULUAN**

Menurut WHO, setiap tahunnya sekitar 2,2 juta orang di negara-negara berkembang terutama anak-anak meninggal dunia akibat berbagai penyakit yang disebabkan oleh kurangnya air minum yang aman, sanitasi serta *hygiene* yang buruk dan terdapat pula bukti bahwa pelayanan sanitasi yang memadai, persediaan air yang aman,

sistem pembuangan sampah serta pendidikan *hygiene* dapat menekan angka kematian akibat diare sampai 65% dan penyakit-penyakit lainnya sebanyak 26% (Tim *Field Lab* FK UNS, 2013).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dilakukan seseorang agar selalu memperhatikan kebersihan, kesehatan, dan berperilaku sehat. Program PHBS telah dilaksanakan sejak tahun 1996 oleh Pusat Penyuluhan Kesehatan Masyarakat yang saat ini disebut Pusat Promosi Kesehatan. Program PHBS dilaksanakan dalam berbagai tatanan, seperti rumah tangga, pasar dan sebagainya (Depkes RI, 2007).

Tujuan PHBS adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemauan masyarakat agar hidup sehat dan meningkatkan peran aktif masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha, dalam upaya mewujudkan derajat hidup yang optimal. Terdapat 5 tatanan PHBS yaitu rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan dan tempat-tempat umum. Tatanan adalah tempat dimana sekumpulan orang hidup, bekerja, bermain, berinteraksi dan lain-lain. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat diwujudkan di setiap tatanan dengan melakukan pengelolaan manajemen program PHBS melalui tahap pengkajian, perencanaan, penggerakan pelaksanaan sampai dengan pemantauan dan penilaian (Tim *Field Lab* FK UNS, 2013).

Desa Sidodadi adalah bagian dari kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran. Klasifikasi jumlah penduduk berdasarkan usia di Desa Sidodadi, Pesawaran diketahui usia 0-17 tahun terdapat 1.089 jiwa, usia 18-56 tahun terdapat 1.205 jiwa, dan usia 56 tahun keatas terdapat 959 jiwa. Adapun rasio siswa dan guru SD Negeri 5 Teluk Pandan adalah 14, 2, dimana jumlah guru sebanyak 10 orang dan jumlah siswa sebanyak 142 orang. Sedangkan gambaran kejadian penyakit yang ada di wilayah Sidodadi yaitu malaria, tuberkulosis, hipertensi, diare, dermatitis, dispepsia, nasofaring akut, gastritis, reumatoid arthritis, dan demam tifoid. Berdasarkan data jumlah penduduk, rasio guru dan siswa, serta gambaran kejadian penyakit di Desa Sidodadi tersebut menjadi perlu dilakukan penyuluhan tentang PHBS untuk mengedukasi khususnya siswa SD Negeri 5 Teluk Pandan agar dapat berperilaku hidup bersih dan sehat agar terhindar dari penyakit-penyakit tersebut.

## 2. MASALAH

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan, diketahui bahwa pengetahuan siswa SD Negeri 5 Teluk Pandan tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) masih kurang, sehingga diperlukan adanya penyuluhan edukasi mengenai PHBS untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya PHBS sedari kecil.

## 3. METODE

Subjek dalam kegiatan ini adalah siswa SD Negeri 5 Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa pemberian informasi tentang PHBS, praktek tentang langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar, memperagakan tata cara menyikat gigi yang baik dan benar, dan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang manfaat 4 sehat 5 sempurna kepada siswa SD Negeri 5 Teluk Pandan.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 5 Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran berjalan dengan lancar. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan:



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan PHBS di SDN 5 Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung

PHBS adalah upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan advokasi, bina suasana (*social support*) dan gerakan masyarakat (*empowerment*) sehingga dapat menerapkan cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Menurut Nurhajati (2015) pola hidup bersih dan sehat di rumah tangga dilakukan untuk mencapai rumah tangga Ber-PHBS. Rumah tangga Ber-PHBS adalah rumah tangga yang melakukan 10 PHBS di rumah tangga yaitu :

- a. Persalinan di tolong oleh tenaga kesehatan
- b. Memberi bayi asi eksklusif
- c. Menimbang balita setiap bulan
- d. Menggunakan air bersih
- e. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
- f. Menggunakan jamban sehat
- g. Memberantas jentik di rumah sekali seminggu
- h. Makan buah dan sayur setiap hari
- i. Melakukan aktifitas fisik setiap hari
- j. Tidak merokok di dalam rumah

PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Manfaat PHBS di sekolah adalah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, serta meningkatkan kenyamanan proses belajar mengajar di lingkungan sekolah.

Depkes RI (2008) menetapkan ada beberapa indikator yang dipakai sebagai tolak ukur penilaian PHBS di sekolah, yaitu:

- a. Mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun
- b. Mengonsumsi jajanan yang bersih dan sehat
- c. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
- d. Olahrag teratur dan terukur
- e. Memberantas jentik nyamuk
- f. Tidak merokok di sekolah
- g. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan sekali
- h. Membuang sampah pada tempatnya.

Siswa SDN 5 Teluk Pandan diberikan pengetahuan tentang PHBS dengan menerapkan pola indikator PHBS yang ada. Selama penyuluhan berlangsung, siswa siswi SDN 5 Teluk Pandan terlihat aktif dan terdapat beberapa siswa yang mengajukan diri untuk diberikan contoh cara mencuci tangan dan menyikat gigi yang baik dan benar

dan kami memberitahukan dengan cara mempraktekkannya.

Diharapkan setelah diadakan penyuluhan tentang PHBS ini dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman khususnya siswa SD untuk menjalani pola hidup bersih dan sehat sehingga dapat terhindar dari penyakit-penyakit.

## **5. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat dapat diterapkan kepada siapa saja, termasuk anak-anak, sehingga mereka dapat terhindar dari penyakit-penyakit yang sebenarnya dapat dihindari dan dicegah dengan pola hidup bersih dan sehat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Depkes RI. (2007). Buku Saku Rumah Tangga Sehat dengan PHBS. Pusat Promosi Kesehatan. Jakarta.
- Depkes RI. (2008). Profil Kesehatan 2008. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Nurhajati, N. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. Jurnal Unita. Tim Field Lab FK UNS. 2013. Komunikasi Informasi Edukasi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) Semester V. Universitas Sebelas Maret.Surakarta.