



Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk meningkatkan pengetahuan Siswa Sekolah Dasar

Clean and Healthy Living Behavior Education to improve the knowledge of Elementary School Students

Dewi Nurhanifah^{*1}, Muh Ihsan Kamaruddin², Nur Andani³

¹Departemen Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

²Departemen Manajemen Informasi Kesehatan, Politeknik Sandi Karsa, Makassar, Indonesia

³Departemen Keperawatan, Politeknik Sandi Karsa, Makassar, Indonesia

****Corresponden:** Dewi Nurhanifah, Departemen Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Email: dewi.nurhanifah@gmail.com

Received: 01 Januari 2024 ◦ Revised: 30 Januari ◦ Accepted: 07 February 2024

ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan fondasi utama dalam menjaga kesehatan individu dan mencegah penyebaran penyakit. Edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat dapat dilakukan melalui berbagai cara seperti penyuluhan, kampanye, pengembangan materi edukasi, kolaborasi dengan pusat kesehatan, pelatihan, peran aktif sekolah, penggunaan media sosial, contoh teladan, serta pengukuran dan evaluasi. Materi edukasi yang disusun secara menarik dan mudah dipahami menjadi instrumen utama dalam upaya ini. Kolaborasi dengan tenaga medis, melibatkan pusat kesehatan, dan peran aktif sekolah diakui sebagai faktor pendukung penting. Penggunaan media sosial juga diintegrasikan sebagai sarana efektif untuk mencapai audiens yang lebih luas. Dengan menggabungkan pendekatan-pendekatan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami dan mengadopsi perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi terhadap efektivitas program edukasi perlu dilakukan untuk memastikan kesuksesan dan dampaknya terhadap pengetahuan dan perilaku masyarakat.

ABSTRACT

Clean and healthy living behavior is the main foundation in maintaining individual health and preventing the spread of disease. Education about clean and healthy living behavior can be done through various ways such as counseling, campaigns, development of educational materials, collaboration with health centers, training, active role of schools, use of social media, exemplary examples, and measurement and evaluation. Educational materials that are arranged in an attractive and easy-to-understand manner are the main instruments in this effort. Collaboration with medical personnel, involving health centers, and the active role of schools are recognized as important supporting factors. The use of social media is also integrated as an effective means of reaching a wider audience. By combining these approaches, it is hoped that people can better understand and adopt clean and healthy living behaviors in daily life. Evaluation of the effectiveness of educational programs needs to be done to ensure their success and impact on community knowledge and behavior.

Keywords: *community knowledge; clean and healthy living behavior; education*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

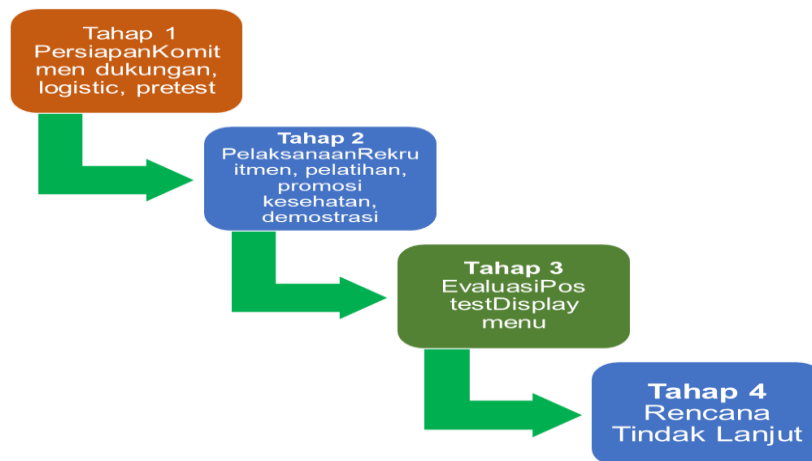
PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah fondasi utama untuk mempertahankan kesehatan dan mencegah penyakit. Di level pendidikan dasar, membentuk pemahaman dan kebiasaan yang benar sejak dini merupakan investasi penting dalam kesejahteraan generasi mendatang (Syarifudin et al., [2023](#)). Edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar memiliki peran yang sangat krusial dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan praktik sehari-hari siswa terkait kesehatan. Siswa sekolah dasar adalah kelompok yang sangat rentan terhadap infeksi dan penyakit karena sistem kekebalan tubuh mereka masih berkembang. Selain itu, mereka juga berada dalam tahap pembentukan pola perilaku yang akan memengaruhi kesehatan mereka di masa depan (Kristina et al., [2023](#)). Oleh karena itu, memberikan edukasi yang tepat tentang perilaku hidup bersih dan sehat kepada siswa sekolah dasar sangat penting. Dalam pendahuluan ini, kami akan membahas pentingnya edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat di tingkat sekolah dasar. Kami akan menjelaskan mengapa pendekatan ini penting, tantangan yang mungkin dihadapi, dan manfaat jangka panjangnya (Achmad, [2023](#)). Selain itu, kami juga akan membahas beberapa strategi efektif untuk menyampaikan edukasi ini kepada siswa sekolah dasar dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. Melalui pendekatan yang holistik dan berkelanjutan, diharapkan bahwa edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar dapat memberikan landasan yang kokoh bagi generasi mendatang untuk hidup lebih sehat dan produktif (Taufiqurrahman et al., [2023](#)).

Kehidupan modern seringkali diwarnai oleh pola hidup yang kurang sehat, menyebabkan peningkatan risiko penyakit dan menurunkan kualitas hidup. Pentingnya menjaga kesehatan, terutama melalui perilaku hidup bersih dan sehat, menjadi suatu aspek yang perlu ditekankan, terutama di kalangan siswa sekolah dasar (Suprpto & Arda, [2021](#)). Pendidikan menjadi kunci utama dalam mengubah pola pikir dan perilaku, dan edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan pengetahuan siswa. Siswa sekolah dasar merupakan kelompok yang sangat potensial untuk menjadi agen perubahan dalam masyarakat. Melalui edukasi, kita dapat membentuk pemahaman dan kebiasaan positif sejak dini, yang akan membawa dampak positif dalam jangka panjang (Suprpto, [2021](#)). Pengetahuan mereka tentang kebersihan pribadi, sanitasi, pola makan sehat, dan aktivitas fisik perlu ditingkatkan agar mereka dapat mengambil keputusan yang tepat terkait dengan kesehatan mereka. Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar bukan hanya tentang memberikan informasi, tetapi juga membentuk sikap dan kebiasaan positif (Suprpto et al., [2022](#)). Dengan memahami pentingnya mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, dan menerapkan pola makan sehat, siswa dapat menjadi pelopor dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat di sekolah dan di rumah. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang perilaku hidup bersih dan sehat (Darwis et al., [2022](#)). Melalui kolaborasi antara sekolah, guru, dan orang tua, diharapkan dapat terbentuk suatu model edukasi yang berkelanjutan dan dapat diadopsi oleh sekolah-sekolah lainnya. Dengan demikian, upaya bersama ini diharapkan dapat menciptakan generasi yang lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan berkontribusi pada pembentukan masyarakat yang lebih sehat secara keseluruhan.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Oktober tahun 2023 di SD Negeri. Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan edukasi ini yaitu sebagai berikut: Penyuluhan yang ditujukan kepada siswa SDN yang menjadi peserta; Pemutaran video terkait perilaku hidup bersih dan sehat. Diskusi dan tanya jawab. Adapun indikator keberhasilan kegiatan ini yaitu berupa peningkatan pemahaman siswa SD Negeri tentang perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat diketahui melalui pengukuran secara kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi kegiatan dilakukan pada tahap akhir kegiatan melalui diskusi dengan tim dan perangkat sekolah agar terjadi peningkatan capaian kegiatan di masa yang akan datang.



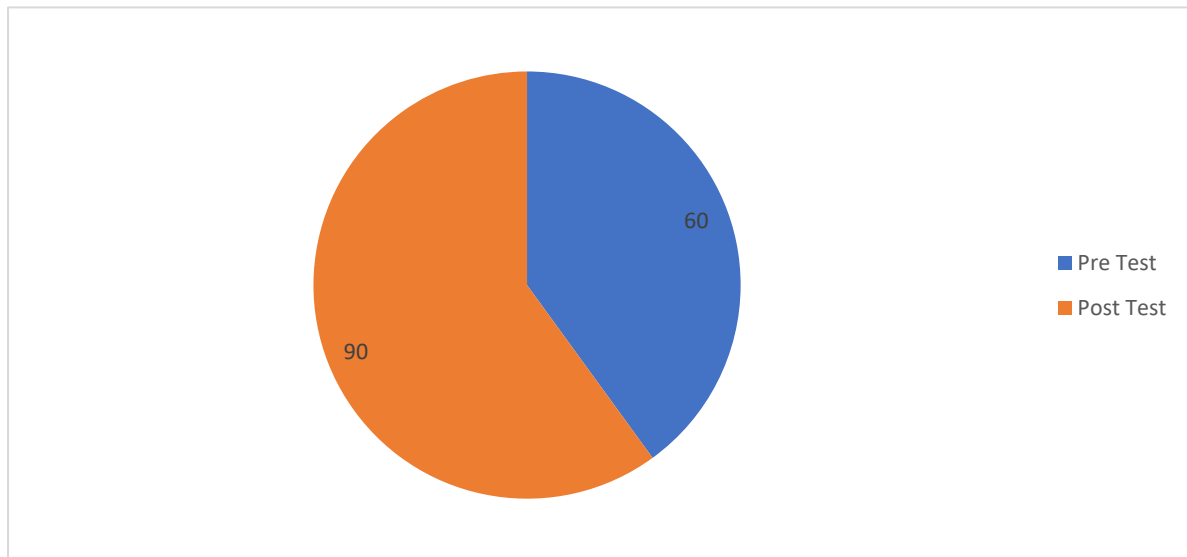
Gambar 1 Bagan Alir kegiatan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini berfokus pada upaya peningkatan pengetahuan ibu balita pentingnya imunisasi melalui promosi kesehatan.



Gambar 2. Pemberian Edukasi pada anak SD



Gambar 3. Pretest dan Posttest

Peningkatan pengetahuan siswa diharapkan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, termasuk kebiasaan mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, dan pola makan sehat. Perubahan Perilaku, Edukasi diharapkan mampu mengubah perilaku siswa sehingga mereka lebih aktif dalam menerapkan praktik-praktik sehat dalam kehidupan sehari-hari (Novita et al., 2022). Misalnya, mereka mulai rajin mencuci tangan sebelum makan dan setelah menggunakan toilet, serta memilih makanan sehat sebagai bagian dari gaya hidup mereka. Partisipasi orang tua dan guru, diharapkan juga terjadi peningkatan partisipasi orang tua dan guru dalam mendukung praktik-praktik sehat di lingkungan sekolah dan di rumah (Syafrawati & Ramadani, 2022). Hal ini dapat terjadi melalui pendekatan kolaboratif antara sekolah dan keluarga. Pembentukan Lingkungan Sekolah yang Sehat, Melalui upaya edukasi, diharapkan sekolah dapat menjadi lingkungan yang mendukung praktik-praktik sehat. Hal ini meliputi penyediaan fasilitas cuci tangan yang memadai, penyediaan makanan sehat di kantin sekolah, serta penyelenggaraan kegiatan fisik yang terjadwal (Sari & Arniyanti, 2023). Perubahan budaya sekolah, edukasi ini diharapkan juga dapat membentuk budaya sekolah yang memprioritaskan kesehatan dan kebersihan. Dengan demikian, perilaku sehat akan menjadi bagian integral dari identitas sekolah. Peningkatan kesehatan siswa secara keseluruhan, diharapkan upaya edukasi ini dapat memberikan dampak positif pada kesehatan dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan, dengan mengurangi angka absensi sekolah akibat penyakit dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Shabrina et al., 2022). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat untuk siswa sekolah dasar diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan berkualitas di masa depan (Musfirah & Rangkuti, 2023).

Peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat sangatlah krusial dalam mempromosikan kesehatan mereka secara keseluruhan (Hudzaifa et al., 2023). Ketika siswa memiliki pemahaman yang lebih baik tentang konsep-konsep ini, mereka cenderung menginternalisasi praktik-praktik sehat ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. Peningkatan pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan dan kesejahteraan mereka baik pada masa sekarang maupun di masa

depan (Muhammad Crystandy & Sapriadi, [2023](#)). Hal ini menunjukkan pentingnya program edukasi yang efektif di sekolah untuk memastikan bahwa siswa memperoleh pemahaman yang memadai tentang pentingnya menjaga kesehatan. Peningkatan pengetahuan ini seharusnya tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga praktis dan dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari siswa (Dantes & Handayani, [2021](#)). Oleh karena itu, strategi edukasi yang melibatkan pengalaman langsung, interaktif, dan menyenangkan dapat menjadi kunci dalam mencapai pemahaman dan penerapan konsep perilaku hidup bersih dan sehat oleh siswa. Peningkatan pengetahuan siswa diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (Suryani et al., [2020](#)). Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang konsep-konsep ini, siswa dapat menginternalisasikan nilai-nilai kesehatan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari mereka. Siswa yang teredukasi tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat juga dapat menjadi agen perubahan dalam komunitas mereka sendiri. Mereka dapat membantu menyebarkan informasi dan mengajak orang lain untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat. Peningkatan pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat juga merupakan investasi jangka panjang dalam kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Purba & Gusar, [2020](#)). Dengan memiliki pemahaman yang kuat tentang konsep ini sejak usia dini, diharapkan siswa akan membawa kebiasaan hidup sehat ini ke dalam kehidupan dewasa mereka dan menjadi contoh bagi generasi mendatang. Peningkatan pengetahuan siswa diharapkan akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui pemahaman yang lebih baik, siswa akan dapat menginternalisasi nilai-nilai kesehatan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari mereka (Langi, [2020](#)). Siswa yang memiliki pemahaman yang baik tentang perilaku hidup bersih dan sehat dapat menjadi agen perubahan positif dalam keluarga dan masyarakat mereka. Mereka dapat membagikan pengetahuan dan praktik yang mereka pelajari di sekolah kepada anggota keluarga dan teman-teman mereka, sehingga membentuk lingkungan yang lebih sehat secara keseluruhan (Zulela et al., [2022](#)). Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, diharapkan siswa dapat mengambil langkah-langkah konkret untuk meningkatkan kesehatan mereka sendiri serta mendorong perubahan positif dalam lingkungan mereka

SIMPULAN DAN SARAN

Edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan siswa dan membentuk kebiasaan sehat sejak dini. Sekolah dasar merupakan waktu yang krusial dalam pembentukan pola pikir dan perilaku siswa. Edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat di tingkat ini memberikan dasar yang kuat bagi pemahaman dan praktik kesehatan yang baik sepanjang kehidupan. Edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar tidak hanya berdampak pada kesehatan siswa secara individual, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan masyarakat yang lebih sehat secara keseluruhan. Melalui kerjasama antara sekolah, guru, orang tua, dan masyarakat, diharapkan siswa dapat membawa perubahan positif yang berkelanjutan dalam gaya hidup dan kesehatan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad, V. S. (2023). The Influence of Disaster Emergency Education on Stunami Disaster Preparedness. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 1(3), 121–126.
<https://doi.org/10.61099/junedik.v1i3.27>

- Dantes, N., & Handayani, N. N. L. (2021). Peningkatan literasi sekolah dan literasi numerasi melalui model blanded learning pada siswa kelas v sd kota singaraja. *Widyalyaya: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 269–283.
- Darwis, A. M., Tangdiesak, V. F., Haq, C. A., Sari, A., Ardaridhayana, A., Kusumawardani, D. F., Tasrah, T. N., & Muqtadir, M. I. Al. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Pemilihan Duta Sekolah Cuci Tangan Pakai Sabun (Dulah CTPS) di SDN 81 Kalukubodo. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(7), 1986–1994. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6156>
- Hudzaifa, T. N., Putri, S. A., & Mirajiani, M. (2023). Penerapan Program Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Siswa Di Sekolah Dasar Negeri Kadumaneuh Kabupaten Pandeglang. *Jurnal Pengabdian Dinamika*, 10(2).
- Kristina, Y., Yuli, D. M., Lala, N. N., Damanik, Y., & Serli, S. (2023). Mother's Knowledge About Exclusive Breastfeeding in Toddlers. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 6–11. <https://doi.org/10.61099/junedik.v1i1.5>
- Langi, L. A. (2020). Clean and healthy living behavior with the stunting events in children in central Java, Indonesia. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(12), 127–133. <http://repository.uki.ac.id/id/eprint/2723>
- Muhammad Crystandy, & Sapriadi. (2023). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Dampak Penggunaan Gadget pada Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 2(2), 139–145. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v2i2.229>
- Musfirah, M., & Rangkuti, A. F. (2023). Peningkatan Pengetahuan tentang Bina Penyehatan Lingkungan Sekolah pada Siswa untuk Mewujudkan Adiwiyata dan Healthy Cities. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(2), 393–402.
- Novita, L., Alza, Y., & Fitriani, F. (2022). Sosialisasi Dan Penerapan Buku Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Bagi Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Kampar. *PEDULI: Jurnal Ilmiah Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(1), 89–98. <https://doi.org/10.37303/peduli.v6i1.417>
- Purba, N., & Gusar, M. R. S. (2020). Clean and Healthy Lifestyle Behavior (PHBS Program) for Children with Intellectual Disability. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 14(2), 275–287. <https://doi.org/10.21009/JPUD.142.06>
- Sari, Y. P., & Arniyanti, A. (2023). Implementation of Education about Health Protocols towards Knowledge and Attitudes of the Covid-19 Endemic Period for School-Age Children. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 84–90. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.898>
- Shabrina, A., Iman, M. T., Siddiq, M., Adrian, N. N., Hanifah, H. N., Aufia, H. A., Regita, I. M., Ribbiy, R., Anugerahhanni, R., Nadia, S., & Ananda, S. (2022). Sosialisasi Dongeng Phbs Dan Praktik Cuci Tangan Dalam Upaya Pencegahan Infeksi Pada Stunting. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 2218. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i4.10785>
- Suprpto, S. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan Pemberian Sembako Era Pandemi Covid-19: Suprpto. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.31960/caradde.v3i3.624>
- Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Jurnal*

<i>Pengabdian</i>	<i>Kesehatan</i>	<i>Komunitas,</i>	1(2),	77–87.
https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol1.Iss2.957				

- Suprpto, S., Mulat, T. C., & Hartaty, H. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 96–102. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.303>
- Suryani, D., Maretalinia, M., Suyitno, S., Juliansyah, E., Damayanti, R., Yulianto, A., & Oktina, B. R. (2020). The clean and healthy life behavior (PHBS) among elementary school student in East Kuripan, West Nusa Tenggara Province. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(01), 10–22.
- Syafrawati, S., & Ramadani, M. (2022). Edukasi Penyakit Kecacingan Melalui Media Poster Untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa Sdn 14 Tabing Banda Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang. *BULETIN ILMIAH NAGARI MEMBANGUN*, 5(4), 297–305. <https://doi.org/10.25077/bina.v5i4.451>
- Syarifudin, A., Nurharlinah, N., & Suharjiman, S. (2023). Pendidikan Kesehatan Melalui Media Permainan Kartu Kuartet Modifikasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar. *National Nursing Conference*, 1(2), 177–187. <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.862>
- Taufiqurrahman, M., Ping, M. F., & Sari, F. N. (2023). Edukasi Pengenalan Obat Serta Optimalisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Sekolah Dasar. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), 1210. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.14756>
- Zulela, M. S., Neolaka, A., Isha, V., & Setiawan, B. (2022). How is the education character implemented? The case study in Indonesian elementary school. *Journal of Educational and Social Research*, 12(1), 371.