

SOSIALISASI HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SD 009 SAMBUTAN

Nuri Latifah, Mahkamah Brantasari

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda
nurinuri463@gmail.com, mahkamah@uwgm.ac.id

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan usaha untuk menyebarkan pengalaman tentang gaya hidup sehat melalui individu, kelompok, atau masyarakat secara luas dengan menggunakan komunikasi sebagai sarana untuk berbagi informasi. PHBS adalah langkah awal untuk meningkatkan mutu kesehatan masyarakat. Program ini dapat diterapkan di berbagai lingkungan seperti sekolah dan rumah tangga. Salah satu contoh PHBS di lingkungan sekolah adalah membuang sampah pada tempatnya dan mencuci tangan dengan sabun sebelum serta sesudah makan. Kegiatan sosialisasi PHBS dilakukan di SDN 009 Sambutan, Kelurahan Makroman, Kecamatan Sambutan. Sasaran dari kegiatan ini adalah anak-anak kelas 1 Sekolah Dasar yang masih kurang memperhatikan kebersihan dan pola hidup sehat. Dengan pelaksanaan program ini, diharapkan dapat membantu guru dalam mengajak siswa-siswi kelas 1 untuk mengadopsi perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan contoh tentang bagaimana hidup bersih dan sehat serta membantu guru dalam membimbing siswa-siswi kelas 1 untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Manfaat dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman tentang hidup bersih dan sehat serta mendorong siswa untuk mengimplementasikan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : PHBS, siswa-siswi kelas 1 SD, lingkungan sekolah

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan bagian dari komunitas di lingkungan perguruan tinggi yang memiliki peran penting dalam menangani tantangan pembangunan, termasuk pembangunan masyarakat. Mahasiswa dikenal sebagai individu yang terdidik dan memiliki kemampuan kritis dalam menghadapi berbagai masalah. Salah satu kegiatan yang meningkatkan keterampilan kritis dan pengalaman praktis mahasiswa adalah melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN).

Program Kuliah Kerja Nyata merupakan mata kuliah wajib ditempuh mahasiswa setiap program studi jenjang S-1 di lingkungan Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda. Program KKN ini dilakukan ketika memasuki semester 7 yang mana kegiatan ini berlangsung selama satu bulan pengabdian masyarakat. Tujuan dari program ini sendiri adalah memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa untuk hidup ditengah-tengah masyarakat luar kampus dan secara langsung mengidentifikasi serta menghadapi permasalahan-permasalahan yang mungkin tidak akan ditemukan dalam perkuliahan biasa (Henry, 2015).

Kelurahan Makroman adalah kelurahan yang terbentuk pada tahun 2001 dan memiliki luas yang di perkirakan 32 meter persegi dan memiliki batas-batas wilayah yaitu, sebelah selatan berbatasan dengan Kelurahan Pulau Atas, sebelah timur berbatasan dengan Kelurahan Sindang Sari, sebelah utara berbatasan dengan Kelurahan Sambutan dan terakhir sebelah barat berbatasan dengan Kelurahan Pulau Atas. Kelurahan

Makroman terdiri dari 27 Rukun Tetangga, 2.846 Kepala Keluarga serta 9.153 jiwa dengan mayoritas penduduk beragama Islam. Umumnya mata pencaharian warga Kelurahan Makroman yaitu sebagai petani, buruh tani, dan pelaku UMKM.

KKN kelompok 29 Kelurahan Makroman sering melakukan kunjungan ke sekolah Dasar, Kelompok 29 KKN Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda tahun ajaran 2022 merupakan gabungan dari mahasiswa jurusan Manajemen, Perbankan Syariah, PGSD, dan Hukum. KKN kelompok 29 ini diterjunkan di Kelurahan Makroman, Kecamatan Sambutan, Kota Samarinda. Dalam setiap kunjungannya mahasiswa memperhatikan lingkungan sekolah yang mana diketahui adalah minimnya pengetahuan siswa-siswi SDN 009 Sambutan tentang bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat khususnya kelas 1 SD, yang mana mereka masih abai dengan kebersihan dan cara hidup sehat. Dengan dilaksanakannya program kerja ini, diharapkan dapat membantu guru untuk mengajak siswa-siswi kelas 1 SD untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (Fida Fitriani et al., 2022)

Berdasarkan permasalahan tersebut, program kegiatan terkait perilaku hidup bersih dan sehat dirancang dengan mempertimbangkan beberapa hal. Pertama, penting untuk mengevaluasi pengetahuan siswa kelas 1 SD tentang cara hidup bersih dan sehat. Kedua, memberikan contoh konkret tentang perilaku hidup bersih dan sehat sebagai bagian dari pembelajaran mereka. Ketiga, menilai efektivitas sosialisasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat sebagai pendekatan untuk mengajarkan dan mendorong praktik-praktik tersebut di kalangan siswa kelas 1 SD.

Adapun manfaat dari program perilaku hidup bersih dan sehat yaitu yang pertama meningkatkan pemahaman siswa-siswi kelas 1 SD tentang hidup bersih dan sehat, kedua siswa-siswi kelas 1 SD mendapatkan pengetahuan tentang hidup bersih dan sehat, dan ketiga siswa-siswi kelas 1 SD dapat menerapkan contoh dari perilaku hidup bersih dan sehat.

Metode

Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di SDN 009 Sambutan berlangsung dari tanggal 1 Agustus 2022 hingga 31 Agustus 2022 dengan tujuan utama memberikan pemahaman mendalam tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Berbagai metode sosialisasi diterapkan untuk memastikan siswa dan guru dapat menerima informasi dengan cara yang menarik dan efektif. Metode pertama adalah penyampaian informasi secara interaktif, yang dirancang agar mudah dipahami dan menarik perhatian siswa serta tenaga pendidik, sehingga mereka lebih antusias dalam mempelajari pentingnya kebersihan dan kesehatan.

Untuk memperkuat pemahaman tersebut, dilakukan demonstrasi praktis yang menunjukkan secara langsung teknik-teknik penting, seperti cara mencuci tangan yang benar atau cara membersihkan lingkungan sekitar dengan efektif. Diskusi kelompok juga diadakan untuk memfasilitasi pertukaran ide dan pengetahuan di antara siswa, sehingga mereka dapat berbagi pemahaman dan mendapatkan wawasan tambahan. Aktivitas seperti permainan edukatif dan mewarnai poster atau pamflet tentang perilaku hidup bersih dan sehat dirancang agar pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan memotivasi siswa untuk aktif berpartisipasi. Lebih jauh, metode simulasi dan role play digunakan untuk memberikan pengalaman praktis dalam situasi nyata, memungkinkan siswa untuk mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan cara yang realistis. Kegiatan lapangan juga diadakan untuk memberikan kesempatan bagi siswa mengamati dan menerapkan pengetahuan mereka dalam konteks lingkungan sekitar sekolah. Dengan

penerapan berbagai metode ini, diharapkan siswa tidak hanya memahami tetapi juga dapat mengimplementasikan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka dengan cara yang menyenangkan dan efektif.

Tabel. 1.1 Program Kerja

Hari/Tanggal	Uraian Kegiatan	Jumlah
Senin, 08 Agustus 2022	Sosialisasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang dilakukan di SDN 009 Sambutan.	17 Orang.

Hasil Dan Pembahasan

a. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dilaksanakan pada hari Senin, 8 Agustus 2022, mulai pukul 08:15 WIB hingga selesai di SDN 009 Sambutan. Acara ini dirancang khusus untuk siswa kelas 1 SD, yang merupakan kelompok usia awal yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan sehat. Tujuan utama dari sosialisasi ini adalah untuk memberikan pengetahuan dasar tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan melalui pendekatan yang mudah dipahami dan menarik bagi anak-anak.

Dalam sesi ini, berbagai metode interaktif digunakan untuk menjelaskan konsep hidup bersih dan sehat secara menyenangkan. Dengan melibatkan siswa dalam aktivitas praktis dan permainan edukatif, diharapkan mereka dapat memahami dan mengaplikasikan kebiasaan baik ini dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sosialisasi ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa, tetapi juga untuk membentuk kebiasaan positif yang akan bermanfaat bagi kesehatan mereka di masa depan.

Sebagai bagian dari program, siswa menerima materi edukasi seperti poster dan buku panduan bergambar yang mengilustrasikan pentingnya mencuci tangan, menjaga kebersihan gigi, serta memilih makanan bergizi. Materi-materi ini dirancang menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan dilengkapi dengan ilustrasi menarik, sehingga pesan yang disampaikan dapat dipahami dengan mudah oleh anak-anak. Selain itu, diadakan sesi tanya jawab untuk memberi kesempatan kepada siswa bertanya dan memperdalam pemahaman mereka terhadap materi yang telah dipresentasikan.

Kegiatan ini juga melibatkan partisipasi aktif para guru dan orang tua siswa. Para guru diberi panduan untuk melanjutkan penyampaian topik ini dalam proses belajar mengajar sehari-hari, sedangkan orang tua diberikan informasi mengenai cara mendukung dan mengaplikasikan kebiasaan hidup sehat di rumah. Kolaborasi ini diharapkan dapat menciptakan sinergi positif antara lingkungan sekolah dan rumah, dalam membentuk dan memperkuat kebiasaan hidup sehat pada anak-anak sejak dini.

b. Hambatan

Dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi di SDN 009 Sambutan, beberapa tantangan signifikan muncul. Salah satu kesulitan utama adalah kecenderungan siswa-siswi untuk cepat melupakan materi yang telah dijelaskan. Fenomena ini seringkali terjadi karena usia mereka yang masih muda, membuat mereka lebih sulit untuk mempertahankan informasi dalam jangka waktu lama. Ketika materi yang disampaikan kurang menarik atau terlalu kompleks, ada kemungkinan besar bahwa informasi tersebut tidak dapat diserap dengan baik.

Selain itu, menarik perhatian siswa agar tetap fokus pada materi juga merupakan kendala yang cukup besar. Anak-anak pada usia dini seringkali mudah teralih oleh

rangsangan di sekeliling mereka, sehingga menjaga perhatian mereka selama sesi pembelajaran menjadi tugas yang menantang. Meskipun upaya untuk menciptakan suasana belajar yang interaktif dan menarik sudah dilakukan, sering kali usaha tersebut belum cukup untuk memastikan bahwa seluruh siswa tetap terlibat dan memperhatikan materi dengan sepenuh hati.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan yang lebih fleksibel dan kreatif dalam penyampaian materi. Misalnya, menggabungkan lebih banyak aktivitas praktis, permainan edukatif, dan alat bantu visual yang menarik dapat membantu meningkatkan daya ingat siswa dan menjaga konsentrasi mereka. Selain itu, melakukan penegasan ulang secara berkala dan melibatkan siswa dalam diskusi atau sesi tanya jawab dapat memperkuat pemahaman mereka terhadap materi. Dengan strategi-strategi ini, diharapkan hambatan-hambatan tersebut dapat diminimalisir dan efektivitas sosialisasi dapat ditingkatkan.

c. Peluang

Kegiatan sosialisasi di SDN 009 Sambutan menawarkan kesempatan penting untuk memperluas pengetahuan siswa mengenai penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan melibatkan siswa dalam berbagai aktivitas edukatif, kesempatan ini memungkinkan mereka untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan sejak usia dini. Pengetahuan ini sangat berharga karena dapat membentuk dasar kebiasaan sehat yang akan berguna sepanjang hidup mereka. Aktivitas seperti demonstrasi langsung, diskusi kelompok, dan permainan edukatif dirancang untuk mempermudah siswa dalam memahami dan mengingat informasi tersebut.

Selain itu, kegiatan ini membuka peluang untuk meningkatkan keterampilan praktis siswa dalam menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Melalui simulasi dan permainan peran, siswa dapat mempraktikkan kebiasaan baik dalam situasi nyata, yang membantu mereka merasa lebih percaya diri dalam menerapkannya di rumah dan di lingkungan sekitar. Kesempatan ini memungkinkan siswa untuk menginternalisasi pelajaran dengan cara yang lebih interaktif dan menyenangkan (Rizka Ariani & Fetra Venny Riza, 2022).

Lebih jauh, sosialisasi ini juga dapat memotivasi siswa untuk menjadi agen perubahan di komunitas mereka. Dengan pengetahuan yang diperoleh, siswa tidak hanya dapat menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan mereka sendiri tetapi juga dapat menyebarkan informasi tersebut kepada teman, keluarga, dan masyarakat sekitar. Ini menciptakan efek berantai yang dapat meningkatkan kesadaran dan praktik kesehatan di komunitas yang lebih luas, memperkuat dampak positif dari kegiatan sosialisasi yang dilakukan.

d. Materi Sosialisasi

Menurut Kemnkes RI (2016) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah serangkaian tindakan kesehatan yang dilakukan secara sadar oleh individu dan keluarga untuk mampu mandiri dalam menjaga kesehatan, serta aktif berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat. PHBS ini bertujuan untuk menyebarkan pengalaman tentang gaya hidup sehat melalui berbagai jalur komunikasi, baik kepada individu, kelompok, maupun masyarakat umum, sebagai sarana untuk berbagi informasi pendidikan yang meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap serta perilaku yang mendukung hidup bersih dan sehat.

PHBS adalah suatu upaya rekayasa sosial yang bertujuan mengubah sebanyak mungkin anggota masyarakat menjadi agen perubahan untuk meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari menuju hidup bersih dan sehat. Langkah-langkah yang dilakukan mencakup edukasi melalui pendekatan tokoh atau pimpinan masyarakat, menciptakan lingkungan yang mendukung, dan memberdayakan masyarakat untuk memahami serta mengatasi masalah kesehatan di lingkungannya, khususnya di tingkat rumah tangga sebagai titik awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup menuju hidup yang lebih sehat.

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses pendidikan sadar akan kesehatan, yang menjadi landasan bagi individu-individu untuk mengadopsi perilaku hidup sehari-hari yang bersih dan sehat. Manfaat utama dari PHBS adalah menciptakan masyarakat yang memiliki kesadaran akan kesehatan, dilengkapi dengan pengetahuan yang memadai untuk menjalani gaya hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan. Tata laksana PHBS melibatkan beberapa elemen yang menjadi bagian dari tempat-tempat di mana aktivitas sehari-hari dilakukan. Berikut adalah 5 tata laksana PHBS yang merupakan titik awal untuk meningkatkan kesadaran tentang perilaku hidup bersih dan sehat: 1) PHBS di lingkungan rumah tangga, 2) PHBS di lingkungan sekolah, 3) PHBS di tempat kerja, 4) PHBS di fasilitas kesehatan dan 5) PHBS di tempat umum. Ini adalah area-area kunci di mana penyadartahuan dan penerapan praktik-praktik PHBS dapat dimulai dan diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung kesehatan dan kebersihan masyarakat secara keseluruhan.

Dari hasil observasi yang dilakukan dilapangan, pada tanggal 02 Agustus 2022 dilakukan pengantaran surat izin ke SDN 009 Sambutan pada pukul 09:30 WITA. Kemudian kegiatan sosialisasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilakukan pada tanggal 08 Agustus 2022. Kegiatan ini dimulai pada pukul 08:15 hingga pukul 10:00 WITA ruang kelas 1 SD. Seluruh kegiatan tersebut berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan yang telah direncanakan. Kegiatan ini juga menuai respon positif dari pihak sekolah dan menarik minat dan rasa semangat siswa. Harapannya, sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat ini akan terealisasi atau diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, mencuci tangan setelah bermain, membuang sampah pada tempatnya, berolahraga, dan beberapa contoh lainnya dari perilaku hidup bersih dan sehat.



Gambar 1. Koleksi Pribadi



Gambar 2. Koleksi Pribadi



Gambar 3. Koleksi Pribadi



Gambar 4. Koleksi Pribadi

Kesimpulan

Kesimpulan dari sosialisasi PHBS di SDN 009 Sambutan dapat dirangkum sebagai berikut:

- a. Sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mendapat tanggapan yang positif dari pihak sekolah, siswa, dan masyarakat sekitar. Ini mencerminkan kesadaran dan antusiasme untuk memperbaiki perilaku hidup sehari-hari agar lebih bersih dan sehat.
- b. Kegiatan sosialisasi berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang direncanakan meskipun terdapat penyesuaian waktu selama pelaksanaannya. Hal ini menunjukkan koordinasi yang baik antara pelaksana kegiatan dan pihak terkait di SDN 009 Sambutan.
- c. Terlihat adanya partisipasi aktif dari siswa dan masyarakat dalam kegiatan sosialisasi PHBS, baik dalam diskusi, demonstrasi, atau mewarnai gambar materi edukatif seperti poster atau pamflet. Hal ini penting untuk menumbuhkan kesadaran kolektif akan pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan.
- d. Sosialisasi PHBS diharapkan memberikan dampak positif jangka panjang, seperti perubahan perilaku yang berkelanjutan dan peningkatan kondisi kesehatan di lingkungan sekolah dan masyarakat sekitarnya.

Dengan demikian, program sosialisasi PHBS di SDN 009 Sambutan dapat dianggap berhasil dalam mencapai tujuannya untuk meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan perilaku menuju hidup yang lebih bersih dan sehat.

Daftar Pustaka

- Ambarwati, E. R., & Prihastuti, P. (2019). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sejak Dini. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 45-52.
- Candrawati, E., & Widiani, E. (2015). Pelaksanaan program uks dengan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) siswa sekolah dasar di kecamatan kedung kandang kota malang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 3(1), 15-23.
- Dewi, N. A. A. (2016). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dengan Metode Ceramah Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Anak Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Fatmawati, R., & Rozin, M. (2018). Peningkatan minat belajar siswa dengan menggunakan metode ceramah interaktif. *Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M)*, 1(1).
- Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli, W. (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 76-82.
- Fida Fitriani, U., Gebilya Tiboyong, W., Ardhani, D., Naufal, A., Agustina, N., Maulana Fahrudin, T., Pembangunan Nasional, U., Timur Jl Raya Rungkut Madya, J. & Anyar, G. (2022). Sosialisasi Dan Penerapan Perilaku Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Penurunan Angka Stunting di Sekolah Dasar Desa Kunjorowesi. *KARYA UNGGUL : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 1-8.
- Kemendes.go.id 01 Januari 2016. PHBS. Diakses pada 12 September 2022, dari <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>

- Lumongga, N., & Syahril, E. (2013). Pengaruh penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak tentang PHBS di Sekolah Dasar Negeri 065014 Kelurahan Namogajah Kecamatan Medan Tuntungan tahun 2013. *Kebijakan, Promosi Kesehatan dan Biostatistika*, 2(1), 14398.
- Rikawati, K., & Sitinjak, D. (2020). Peningkatan keaktifan belajar siswa dengan penggunaan metode ceramah interaktif. *Journal of Educational Chemistry (JEC)*, 2(2), 40.
- Rizka Ariani & Fetra Venny Riza. (2022). Peningkatan Derajat Kesehatan Melalui Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sejak Dini. *Proseding Seminar Nasional Kewirausahaan, 1(1), 2019, Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 319–322.
- Sanjaya, R., Fara, Y. D., & Sagita, Y. D. (2019). Pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) di sekolah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 1(1), 55-59.
- Setiawan, H., Firdaus, F. A., Ariyanto, H., & Khaerunnisa, R. N. (2020). Pendidikan Kesehatan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat di Pondok Pesantren. *Madaniya*, 1(3), 118-125.