

## PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT MELALUI PENYULUHAN PHBS DALAM UPAYA PENCEGAHAN DIARE DI SD N 2 BUNUTIN

I Made Wahyu Wijaya<sup>1)</sup>, Intan Kemala Dewi<sup>2)</sup>, Ni Kadek Sari Dwipayanti<sup>3)</sup>,  
Ni Kadek Dwi Purnama Dewi<sup>4)</sup>

Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: [intankd@unmas.ac.id](mailto:intankd@unmas.ac.id)

### ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dilaksanakan dengan kesadaran diri yang diperoleh melalui hasil pembelajaran. Anak-anak usia sekolah adalah kelompok usia yang tidak berdaya terhadap makanan dan rentan terhadap penyakit, terutama infeksi yang sulit disembuhkan seperti diare. Kebersihan yang buruk juga dapat menyebarkan infeksi ini dari satu orang ke orang lain atau melalui makanan serta air minum yang terkontaminasi. Penerapan PHBS yang dapat dididik dan dibiasakan oleh siswa antara lain menjaga kebersihan diri seperti mencuci, menggosok gigi, mencuci tangan, dan menjaga kebersihan lingkungan sekolah dan rumah, misalnya membuang sampah pada tempatnya dan mengenal bagaimana memilih makanan yang baik dan benar untuk kesehatan, usahakan untuk tidak mengkonsumsi sumber makanan yang tidak sehat atau berbahaya bagi kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk memberikan informasi tentang PHBS kepada siswa yang lebih muda untuk mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi perilaku yang sehat. Pelaksanaan penyuluhan berjalan dengan baik, siswa sangat bersemangat dalam memperhatikan dan dalam berdiskusi juga sangat dinamis. Para siswa tampaknya telah memahami konsep PHBS dan penerapannya.

**Kata Kunci** : Diare, Penyuluhan Kesehatan, *PHBS*

### ANALISIS SITUASI

Bunutin adalah desa paling selatan di Kecamatan Bangli, Kabupaten Bangli, Bali. Secara umum, kondisi lahan di desa Bunutin cukup subur. Curah hujan tahunan rata-rata adalah sekitar 264 cm/tahun, dan suhu rata-rata adalah 30°C. Kondisi tersebut memang mendorong aktivitas masyarakat pertanian. Sebagian besar lahan digunakan untuk kegiatan bertani. Banyaknya lahan yang digunakan untuk kegiatan pertanian menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat bermata pencaharian sebagai petani. Bagaimanapun, efisiensi pertanian rendah karena sulit bagi petani untuk menerapkan kompos yang disesuaikan dengan prinsip, termasuk pencegahan serangga dan infeksi. Hal ini disebabkan berkurangnya penggunaan air dalam pertanian. Desa Bunudin terbagi menjadi 5 banjar yaitu: Bunutin (714 orang), Dadia Puri (652 orang), Dukuh (617 orang), Guliang Kawan (1.390 orang), dan Selati (504 orang). Desa Bunutin mempunyai 3 sekolah dasar yaitu SD N 1 Bunutin, SD N 2 Bunutin, dan SD N 3 Bunutin (Bunutin, 2023).

Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Mahasaraswati Denpasar memiliki beberapa program kerja pada setiap Sekolah Dasar yang ada di Desa Bunutin, Bangli.

Dimana salah satunya program kerja yang kami laksanakan bertempat di SD N 2 Bunutin dengan tema kegiatan “Penerapan Pola Hidup Sehat Sejak Dini melalui Penyuluhan PHBS dalam Upaya Pencegahan Diare di SD N 2 Bunutin”. Siswa SD N 2 Bunutin, Daerah Bangli, memiliki risiko tertular penyakit yang tidak dapat diatasi di lingkungan sekolah dan rumah. Sekolah ini terletak di lingkungan yang cukup padat, terdapat sebuah kantin disekitar sekolah yang diawasi oleh warga sekitar sekolah. Saat musim kemarau, taman bermain sekolah tertutup debu. Hal ini dapat menyebabkan pencemaran makanan dan minuman yang dimakan oleh siswa yang lebih muda dan meningkatkan risiko kontaminasi yang ditularkan melalui makanan (Handayani et al., 2016; Solikin et al., 2022; Sugiritama et al., 2021). Anak-anak yang memasuki usia sekolah adalah kelompok usia yang tidak berdaya menghadapi keberlanjutan dan rentan terhadap penyakit, khususnya penyakit yang tidak dapat diatasi. Secara epidemiologis, penyebaran penyakit pada kalangan pelajar muda di Indonesia masih tinggi, khususnya penyakit seperti diare (Annis et al., 2023). Diare dapat berlangsung berhari-hari dan menyebabkan tubuh kekurangan air dan garam, yang penting untuk kelangsungan hidup (WHO, 2017). Untuk itu perlu adanya pemberian penyuluhan pendidikan tentang perilaku hidup bersih dan sehat untuk membantu siswa dalam menerapkan kebiasaan tersebut dan berkontribusi aktif dalam terwujudnya sekolah sehat.

### **PERUMUSAN MASALAH**

Dari hasil observasi yang kami laksanakan di SD N 2 Bunutin bahwa permasalahan yang muncul pada sekolah tersebut adalah (1) Kurangnya pemahaman siswa mengenai pola hidup bersih dan sehat (2) Kurangnya pengetahuan siswa tentang aktivitas sehari-hari yang mendukung pola hidup bersih yang sehat sebenarnya perlu ditingkatkan, misalnya cara mencuci tangan yang benar dan benar menggunakan air mengalir dan sabun anti kuman.

### **SOLUSI YANG DIBERIKAN**

Dari beberapa permasalahan yang terlihat di SD N 2 Bunutin, maka upaya yang dapat kami berikan untuk mengatasi permasalahan tersebut antara lain (1) Mengajari siswa tentang memahami pola hidup yang sehat dan bersih dengan memberikan bimbingan tentang cara berperilaku hidup yang bersih dan sehat (2) Informasi dengan menunjukkan cara berperilaku hidup yang baik dan sehat, misalnya cara membersihkan tangan yang baik dan benar dengan menggunakan air mengalir dan sabun bebas kuman.

### **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada siswa tentang bagaimana menjalani kehidupan yang sehat dan bersih, yang secara khusus pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1) Tahap Observasi

Kajian mendasar ditujukan untuk mengkaji kehidupan siswa di SD N 2 Bunutin. Tingkat perhatian mahasiswa terhadap pola hidup sehat dan bersih masih kurang. Bagaimana siswa memaknai aktivitas sehari-hari yang mendukung pola hidup bersih yang sehat sebenarnya harus ditingkatkan, misalnya cara mencuci tangan yang baik dan benar menggunakan air mengalir dan pembersih disinfektan.

2) Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini ini kita akan melakukan pengaturan sebelum melakukan kegiatan penyuluhan, pengaturan dimulai dengan pengumpulan bahan dan alat, misalnya pengumpulan poster PHBS, poster cara mencuci tangan yang paling baik dan benar, sabun cuci tangan (pembasmi kuman) dan perencanaan hadiah.



Gambar 1. Poster PHBS

3) Tahap Pelaksanaan

Sebelum dilaksanakannya metode penyuluhan untuk para siswa/siswi SD N 2 Bunutin, kami terlebih dahulu memperkenalkan diri kepada para siswa/siswi SD N 2 Bunutin agar mereka dapat mengenal kami. Acara penyuluhan dilaksanakan di ruangan kelas. Materi PHBS diberikan dengan metode yang disesuaikan dengan usia anak sekolah dasar yang berkisar 9 sampai 11 tahun. Materi lebih banyak memberikan contoh-contoh yang terjadi di lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga. Metode pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Metode Ceramah

Metode ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang PHBS kepada siswa di SD N 2 Bunutin. Pada penyuluhan ini memahami apa yang dimaksud dengan PHBS dan contoh perilaku yang sesuai dengan standar PHBS di lingkungan sekolah dan rumah. Ceramah tersebut bertemakan pola hidup sehat dan terdapat banyak gambar menarik di posternya. Materi yang diberikan selama penyuluhan meliputi:

- a) Menjaga kesehatan individu, materi ini memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga Kesehatan diri dengan mencuci, menggosok gigi, mengonsumsi makanan berkualitas, berolahraga secara konsisten, istirahat yang cukup dan pentingnya memakai pakaian yang bersih,

- b) Membantu siswa untuk menjaga kesehatan mereka sendiri dan tidak membeli makanan dari pedagang yang kualitasnya tidak mereka duga, dan menunjukkan kepada siswa pentingnya membersihkan diri sebelum mengkonsumsi makanan di kantin sekolah.
- c) Memberikan pemahaman kepada siswa pentingnya menjaga lingkungan yang sehat untuk kesehatan, misalnya membuang sampah pada tempatnya dan mengatur jenis-jenis sampah. Siswa juga di didik untuk menerapkan standar PHBS di rumah sehingga lingkungan sekitarnya dapat menjadi contoh perilaku hidup yang sehat.



Gambar 2. Pemberian Materi PHBS

## 2. Metode Demonstrasi

Metode ini dilakukan secara langsung oleh siswa SD N 2 Bunutin yaitu bagaimana menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Pada metode ini siswa untuk mempraktekkan nya secara langsung bagaimana langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar



Gambar 3. Demonstrasi Cara Mencuci Tangan

## 4) Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan dengan evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman siswa tentang PHBS dan cara mencuci tangan yang baik dan benar. Untuk menarik minat siswa dalam bertanya, bagi siswa yang mau bertanya dan mampu menjawab diberikan bingkisan berupa alat tulis.



Gambar 4. Tanya Jawab dan Pemberian Bingkisan

## HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

### Ketercapaian Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat Tim 6 memiliki sebuah tema program yaitu “Penerapan Pola Hidup Sehat Sejak Dini melalui Penyuluhan PHBS dalam Upaya Pencegahan Diare di SD N 2 Bunutin” yang dilaksanakan pada Jumat, 21 Juli 2023 pukul 07.30-09.00 WITA di SD N 2 Bunutin. Sasaran siswa/siswi kelas 4 dari SD N 2 Bunutin serta didampingi juga oleh guru dari SD N 2 Bunutin. Rencana pelaksanaan program ini adalah sebagai berikut :

1. Pengenalan diri oleh masing-masing anggota
2. Pengenalan diri siswa SD N 2 Bunutin
3. Ice Breaking
4. Materi “Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)”
5. Tanya jawab yang dihubungkan dengan materi PHBS dan penyerahan bingkisan
6. Praktek cara cuci tangan dengan 6 tahapan cuci tangan yang baik dan benar.
7. Penutup

Kepala sekolah SD N 2 Bunutin, Ibu I Gusti Ayu Sri Trisna Dewi, S.Pd.,SD dan guru-guru mendampingi langsung kegiatan ini. Setelah itu mahasiswa melakukan perkenalan kepada siswa SD N 2 Bunutin serta para siswa juga memperkenalkan dirinya masing-masing. Sebelum masuk ke materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), mahasiswa melakukan ice breaking bersama siswa lainnya dengan melakukan permainan dan menanyakan kabar mereka. Usai melakukan ice breaking, rencana selanjutnya adalah pemberian materi terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Materi yang diperkenalkan berisi tentang apa itu cara hidup yang bersih dan sehat, alasan mengapa diperlukan cara hidup yang bersih dan sehat, dan apa saja yang harus dilakukan.



Gambar 5. Perkenalan Diri



*Gambar 6. Perkenalan oleh Adik SD*



*Gambar 7. Ice Breaking*

Dari pelaksanaan penyuluhan tentang pola hidup bersih dan sehat di SD N 2 Bunutin, maka hasil yang dicapai dapat digambarkan sebagai berikut:

- a) Memperluas wawasan siswa tentang pola perilaku hidup bersih dan sehat
- b) Mengubah cara pandang siswa terhadap pentingnya melaksanakan taraf hidup yang sempurna dan kokoh dalam lingkungan sekolah
- c) Siswa dapat melaksanakan pola hidup bersih dan sehat dalam lingkungan sekolah dan dalam lingkungan keluarga
- d) Pada tahap selanjutnya, siswa diharapkan menjadi pemecah masalah untuk menyebarkan informasi tentang PHBS pada lingkungan keluarga dan masyarakat luas.

Dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini tentunya tidak lepas dari hambatan-hambatan dan faktor pendukung yang tampak pada saat kegiatan berlangsung. Terdapat faktor pendukung dan faktor penghambat kegiatan yang dilakukan :

1. Faktor Pendukung
  - Adanya kerjasama antara mahasiswa dengan pihak sekolah dalam melaksanakan kegiatan.
  - Adanya persetujuan dan dukungan dari pihak sekolah dan dosen pembimbing lapangan serta LPPM terkait program kerja yang dilaksanakan sehingga dapat selesai tepat waktu
2. Faktor Penghambat

Kurangnya pemahaman terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa/siswi SD N 2 Bunutin, sehingga diperlukan beberapa waktu dan cara untuk menjelaskan seluruh materi agar mudah dipahami.

### Partisipasi Masyarakat

Dalam menjalankan kegiatan pengabdian masyarakat ini, tentunya sangat dibutuhkan partisipasi masyarakat sasaran yaitu siswa/siswi SD N 2 Bunutin untuk menyukseskan kegiatan ini. Hal itu dimulai dari saat melakukan observasi dan terjun langsung serta menyampaikan tujuan dari kegiatan ini kepada masyarakat sasaran yaitu, pihak sekolah SD N 2 Bunutin. Siswa/siswi SD N 2 Bunutin sangat mendukung jalannya program kegiatan yang berlangsung. Dukungan tersebut terlihat dari SD N 2 Bunutin sangat antusias akan kegiatan ini sehingga diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat membantu meningkatkan pemahaman terkait PHBS dilingkungan sekolah.

- Tahap perencanaan terhadap kegiatan dari hasil observasi, disiapkan kegiatan yang diperlukan seperti dilakukan program edukasi mengenai pola hidup bersih dan sehat (PHBS), dimana sebelum dilaksanakan kegiatan tersebut, materi berupa poster dan bahan serta alat disiapkan. Dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah lokasi sasaran mengenai program kerja yang telah dirancang.
- Tahap pelaksanaan dalam kegiatan ini penyampaian materi terkait PHBS dengan menggunakan metode ceramah. Setelah menyampaikan materi kepada siswa/siswi SD N 2 Bunutin. Siswa/siswi tersebut langsung mempraktikannya di dalam lingkungan sekolah dan mahasiswa pun juga membimbing langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar yang diharapkan jika langsung dipraktikan siswa/siswi tersebut dapat memahami materi yang diberikan dan dapat diimplementasikan secara langsung.
- Tahap pemantauan kegiatan ini ini dengan tanya jawab di akhir rangkaian kegiatan yang bertujuan untuk untuk mengetahui informasi dan pemahaman yang diperoleh tentang PHBS ini diterima dengan baik oleh siswa.



Gambar 8. Foto Bersama

### **Realisasi Kegiatan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik Penerapan Pola Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Penyuluhan PHBS dalam Upaya Pencegahan Diare di SD N 2 Bunutin dengan dua spesifikasi yaitu Penyuluhan dan Edukasi Cara Mencuci Tangan yang Baik dan Benar dalam Upaya Pencegahan Diare di SD N 2 Bunutin dan Demonstrasi Cara Mencuci Tangan yang Baik dan Benar di SD N 2 Bunutin telah terealisasi sebanyak 100%. Keberhasilan yang diperoleh diukur berdasarkan hasil setelah kegiatan terlaksana, kepuasan dan pemahaman anak-anak.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Adapun kesimpulan dari hasil program kerja pengabdian kepada Masyarakat ini adalah anak-anak sangat rentan terhadap masalah kesehatan baik di dalam maupun di luar kelas, oleh karena itu penyuluhan dan pendidikan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) sangat penting. Metode ceramah yang disalurkan melalui gambar poster bertemakan pola hidup bersih dan sehat dapat diterima dengan baik oleh siswa dan mampu membangun informasi siswa secara efektif. Cara pandang siswa terhadap pentingnya penerapan prinsip PHBS di rumah dan di sekolah dapat diubah dengan menggunakan metode ceramah disertai tanya jawab. Selain itu, strategi demonstrasi ini juga dapat digunakan untuk melihat kemampuan siswa dengan melatih secara langsung cara mencuci tangan yang baik dan benar. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat membantu guru dalam menunjukkan pola hidup yang baik dan baik serta menciptakan iklim sekolah yang sehat.

Saran yang dapat kami sampaikan adalah dukungan dan pemaparan program Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) diperlukan bagi kepala sekolah, instruktur, pengawas sekolah, penjaga kantin dengan mengadakan pertemuan rutin untuk membentuk sekolah yang sehat serta menanamkan pola hidup bersih dan sehat pada diri siswa sejak dini dengan memberikan contoh yang benar dari para guru baik di dalam maupun di luar sekolah.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Annis, Ardy, Farmalarissa, & Qur, N. (2023). *Edukasi PHBS dalam Upaya Pencegahan Diare pada Anak Sekolah di Desa Dander Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro*. 6(1), 146–153.
- Bunutin. (2023). *Data Demografi Berdasar Populasi Per Wilayah*. (<https://bunutin.desa.id/data-wilayah>, diakses 01 Agustus 2023).
- Handayani, R., Novaryatiin, S., & Ardhany, S. D. (2016). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak-Anak. *Jurnal Surya Medika*, 2(1), 8–13.
- Solikin, R., Wahyu, I., & Cahyani, N. (2022). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar di SD Negeri Tambaan 1*. 6(2), 238–241.
- Sugiritama, I. W., Wiryawan, I. G. N. S., Ratnayanthi, I. G. A. D., Arijana, I. G. K. K., Linawati, N. M., & Wahyuniari, I. A. I. (2021). Pengembangan Pola Hidup Bersih



Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Sekolah Melalui Metode Penyuluhan. *Buletin Udayana Mengabdi*, 20(1), 64. <https://doi.org/10.24843/bum.2021.v20.i01.p11>  
WHO. (2017). *Diarrhoeal disease*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease> [Accessed 2 August 2023].