

PENYULUHAN TENTANG PENERAPAN PHBS (PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT) DI SDN 1 GUBUG

Ida Ayu Made Wedasuwari¹, Putri Diah Gita Mayuni², Ni Nyoman Tari Okta
Adriani³, I Made Agus Sunadi Putra⁴

Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: dayuweda@unmas.ac.id

ABSTRAK

Penyuluhan tentang penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilaksanakan di SDN 1 Gubug yang terletak di Dusun Gubug Baleran, Desa Gubug, Kecamatan Tabanan. Adapun metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dari tahap perencanaan dan persiapan, penyelenggaraan kegiatan, monitoring dan evaluasi, serta pendampingan. Peningkatan nilai *post-test* terhadap nilai *pre-test* digunakan sebagai parameter keberhasilan penyuluhan dan diketahui bahwa semua partisipan mengalami peningkatan pengetahuan. Nilai *post-test* tentang materi sarapan pagi dan jajanan sehat dari semua responden berada pada kategori buruk (3,45%), cukup (3,45%), baik (38%) dan sangat baik (55,1%). Nilai *post-test* mengenai pentingnya olahraga dari semua responden berada pada kategori baik (22,7%) dan sangat baik (77,3%). Diperlukan proses monitoring dan evaluasi serta pendampingan secara rutin dan berkala untuk memastikan bahwa siswa-siswi SDN 1 Gubug sudah dapat menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: penyuluhan, hidup bersih, sehat

ANALISIS SITUASI

Anak usia sekolah merupakan investasi bangsa yang kelak akan menjadi kader penerus bangsa. Oleh karena itu, diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas dari para generasi mudanya untuk mencapai cita-cita nasional bangsa tersebut (Mawarni, 2018). Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia baik dari segi kesehatan maupun kecerdasan harus dilakukan sejak dini secara sistematis dan berkesinambungan. Indikator kualitas sumber daya manusia yang baik adalah adanya angka kecukupan gizi anak baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya (Myrnawati, 2016). Pada anak usia sekolah terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

Aktivitas anak-anak cukup padat di sekolah seperti proses belajar yang rutin dilakukan setiap hari, yang diikuti dengan kegiatan seperti bermain dan berinteraksi dengan individu maupun kelompok yang semuanya membutuhkan energi atau tenaga. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga stamina anak di sekolah yaitu dengan menyediakan pangan yang bergizi dan berkualitas salah satunya yaitu dengan kebiasaan sarapan pagi (Suraya, 2019). Sarapan pagi merupakan makanan yang

dikonsumsi setiap pagi hari untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam.

Sarapan pagi menjadi modal atau sumber energi awal bagi setiap orang untuk memulai aktivitas (Rafika, 2018). Sarapan sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang memiliki banyak manfaat bagi tubuh seperti meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik akibat terpenuhinya pasokan oksigen ke otak yang berakibat pada peningkatan konsentrasi anak saat menerima pelajaran di sekolah, mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam (Anggoro, 2021).

Kebiasaan sarapan yang menjadi salah satu penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) masih menjadi satu permasalahan pada anak-anak di Indonesia tidak terkecuali siswa-siswi di SDN 1 Gubug. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa terdapat beberapa siswa yang tidak sarapan pagi sebelum beraktivitas. Alasannya pun beragam, mulai dari tidak terbiasa makan pagi, terlambat bangun pagi, orang tua tidak cukup waktu untuk mempersiapkan sarapan di pagi hari, atau takut terlambat ke sekolah sehingga tergesa-gesa hingga akhirnya melewatkan sarapan. Hal ini dapat membawa dampak yang cukup merugikan bagi anak seperti tubuh merasa lemas, sering mengantuk bahkan terjadi penurunan konsentrasi dan fokus saat belajar di kelas karena tubuh tidak memperoleh masukan gizi yang cukup. Sebagai gantinya, banyak siswa yang memilih untuk jajan di sekolah untuk sekedar mengganjal perut yang berdampak pada ketidakseimbangan gizi yang diperlukan oleh tubuh.

Selain masalah kebiasaan sarapan pagi, masalah terkait olahraga nampaknya masih menjadi kendala di SDN 1 Gubug. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa masih banyak siswa yang belum memahami manfaat dan pentingnya olahraga bagi tubuh. Bahkan, beberapa diantaranya menyebutkan bahwa olahraga bukanlah suatu hal yang menarik dan belum menjadi kebiasaan bagi siswa. Padahal, memiliki tubuh dan jiwa yang kuat dan sehat bisa didapatkan melalui kebiasaan berolahraga secara teratur. Olahraga merupakan suatu proses sistematis dan terprogram yang dilakukan guna mencapai kesejahteraan jasmani, rohani dan sosial yang dapat diaplikasikan dalam berbagai aktivitas permainan, perlombaan maupun pertandingan (Rubiyatno, 2017). Kebiasaan olahraga secara rutin merupakan sebuah barometer bagi kemajuan suatu bangsa, dengan prestasi olahraga yang baik tentunya akan menjadi sebuah kebanggaan bagi suatu bangsa. Aktivitas fisik yang sempurna akan memacu tumbuh kembang anak secara optimal, namun bukan berarti anak harus melakukan senam jasmani tiap hari seperti halnya orang dewasa (Pratama, 2021). Aktivitas jasmani sederhana seperti bersepeda, lompat tali, serta berlari- larian merupakan beberapa contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan anak untuk menjaga kebugaran jasmani. Olahraga bagi anak harus pula diberikan dalam bentuk permainan karena dengan kondisi bermain anak dapat mengikuti kegiatan dengan senang dan gembira (Wicaksono, 2017).

Adapun tujuan aktivitas olahraga untuk anak adalah meningkatkan keterampilan fisik dan perkembangan motorik, membangun kepercayaan diri, meningkatkan kebugaran tubuh, meningkatkan kekebalan tubuh serta memaksimalkan perkembangan dan pertumbuhan anak baik dari segi raga, mental, serta emosional (Nugraha, 2015). Berdasarkan latar belakang tersebut, tim pengabdian akan melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di SDN 1 Gubug.

PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan analisis situasi yang telah dipaparkan, dapat dijabarkan beberapa rumusan masalah, yaitu sebagai berikut: (1) Kurangnya pemahaman siswa-siswi SDN 1 Gubug tentang pentingnya sarapan pagi dan jajanan sehat, (2) Masih banyaknya siswa-siswi SDN 1 Gubug yang belum menerapkan kebiasaan sarapan pagi dan memilih jajanan sehat, (3) Kurangnya pemahaman siswa-siswi SDN 1 Gubug tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan tubuh serta (4) Kurangnya minat siswa-siswi SDN 1 Gubug untuk melakukan olahraga secara rutin.

SOLUSI YANG DIBERIKAN

Target keberhasilan dari dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah diharapkan terjadi peningkatan pemahaman dan wawasan kelompok sasaran akan pentingnya penerapan PHBS dalam kehidupan khususnya dalam hal sarapan pagi dan olahraga bagi tubuh, target sasaran dapat menanamkan dan menumbuhkan kebiasaan hidup bersih dan sehat sedari dini dalam kehidupan sehari-hari serta dapat mengimplementasikan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, dan terjadi peningkatan derajat dan kualitas kesehatan kelompok sasaran. Berdasarkan target yang ingin dicapai tersebut, maka solusi yang diajukan sebagai upaya penyelesaian masalah yang dialami kelompok sasaran sebagai berikut: (1) Pemberian edukasi mengenai pentingnya sarapan pagi dan jajanan sehat di SDN 1 Gubug dan (2) Melakukan pelatihan dan pendampingan tentang pentingnya olahraga bagi siswa SDN 1 Gubug.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahap sebagai berikut :

- a. Perencanaan dan Persiapan: Dilakukan proses observasi secara menyeluruh pada lokasi target untuk mengetahui permasalahan yang ada dan pencarian solusi, pengajuan permohonan izin pelaksanaan kegiatan yang berupa surat kepada kepala sekolah SDN 1 Gubug, penyusunan materi penyuluhan, penyusunan bahan evaluasi keberhasilan penyuluhan berupa pre-test dan post-test, serta penyiapan bingkisan yang akan diberikan kepada siswa.
- b. Penyelenggaraan Kegiatan: Dilakukan penyuluhan mengenai penerapan PHBS dengan metode ceramah dan memanfaatkan media audio visual yakni video

- edukasi pada jam Mata Pelajaran Olahraga, dengan materi yakni pentingnya sarapan pagi dan jajanan sehat yang ditujukan untuk siswa kelas 1-3 dan edukasi pentingnya olahraga untuk siswa kelas 4-6. Evaluasi keberhasilan penyuluhan dilakukan dalam bentuk pengisian lembar *pre-test* oleh partisipan sebelum pemberian penyuluhan untuk mengukur pengetahuan awal partisipan terkait materi yang akan diberikan, dan pengisian *post-test* sesudah penyuluhan guna menguji pemahaman partisipan setelah menyimak materi yang diberikan. Diadakan pula kuis berhadiah untuk menghidupkan suasana kelas. Setelah penyuluhan berakhir, dilanjutkan dengan pelatihan dan pendampingan olahraga kepada siswa 4, 5 dan 6. Adapun kegiatan yang dijalankan yaitu melakukan olahraga senam sicita selama ± 15 menit sebelum proses pembelajaran dimulai
- c. Monitoring dan Evaluasi: Dilakukan sesi wawancara kepada kepala sekolah dan salah satu perwakilan siswa untuk memberikan testimoni berupa kesan, pesan, dan harapan setelah diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai bahan evaluasi tim pengabdian. Disamping itu, dilakukan pula monitoring dan evaluasi untuk mengetahui perilaku partisipan dalam menerapkan PHBS khususnya dalam hal sarapan pagi dan berolahraga dalam kehidupan sehari-hari.
 - d. Pendampingan: Dilakukan proses pendampingan olahraga kepada siswa-siswi SDN 1 Gubug khususnya kelas 4, 5, dan 6. Tahap pendampingan dilakukan setiap pagi hari sebelum mata pelajaran pertama dimulai. Adapun kegiatan olahraga yg dilakukan yaitu senam sicita bersama selama ± 15 menit di lapangan SDN 1 Gubug

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan siswa-siswi SDN 1 Gubug telah berhasil dijalankan dan direalisasikan 100%. Parameter keberhasilan kegiatan adalah peningkatan nilai *post-test* partisipan. Adapun nilai *pre-test* dan *post-test* partisipan dapat dilihat pada tabel 1-4.

Tabel 1. Hasil Pre-test Siswa Terkait Materi Pentingnya Sarapan Pagi dan Jajanan Sehat

Tingkat Pengetahuan (<i>Pre-test</i>)	N (Jumlah Responden)	Persentase (%)
Sangat Buruk (10 – 20)	1	3,45
Buruk (30 – 40)	7	24,1
Cukup (50 – 60)	10	34,5
Baik (70 – 80)	10	34,5
Sangat Baik (90 – 100)	1	3,45
Jumlah	29	100

Tabel 2. Hasil Post-test Siswa Terkait Materi Pentingnya Sarapan Pagi dan Jajanan Sehat

Tingkat Pengetahuan (<i>Post-test</i>)	N (Jumlah Responden)	Persentase (%)
Sangat Buruk (10 – 20)	-	-
Buruk (30 – 40)	1	3,45
Cukup (50 – 60)	1	3,45
Baik (70 – 80)	11	38
Sangat Baik (90 – 100)	16	55,1
Jumlah	29	100

Berdasarkan tabel 1 dan 2, diketahui bahwa semua responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah menerima materi penyuluhan pentingnya sarapan pagi dan jajanan sehat. Hal ini terlihat dari lebih banyaknya responden yang mendapatkan nilai *post-test* pada kategori cukup (3,45%), baik (38%) dan sangat baik (55,1%) dibandingkan dengan nilai *pre-test*. Sedangkan 3,45% lainnya berada pada kategori buruk yang bermakna hanya 1 dari 29 orang yang mendapatkan nilai pada rentang 10-20.

Tabel 3. Hasil Pre-test Siswa Terkait Materi Pentingnya Olahraga

Tingkat Pengetahuan (<i>Pre-test</i>)	N (Jumlah Responden)	Persentase (%)
Sangat Buruk (10 – 20)	-	-
Buruk (30 – 40)	-	-
Cukup (50 – 60)	3	13,6
Baik (70 – 80)	14	63,7
Sangat Baik (90 – 100)	5	22,7
Jumlah	22	100

Tabel 4. Hasil Post-test Siswa Terkait Materi Pentingnya Olahraga

Tingkat Pengetahuan (<i>Post-test</i>)	N (Jumlah Responden)	Persentase (%)
Sangat Buruk (10 – 20)	-	-
Buruk (30 – 40)	-	-
Cukup (50 – 60)	-	-
Baik (70 – 80)	5	22,7
Sangat Baik (90 – 100)	17	77,3
Jumlah	22	100

Berdasarkan tabel 3 dan 4, tingkat pengetahuan seluruh responden terkait materi pentingnya olahraga mengalami peningkatan, ditunjukkan dari hasil *post-test* yang lebih tinggi yakni berada pada kategori baik (22,7%) dan sangat baik (77,3%) dari nilai *pre-test*. Meskipun, pada nilai *pre-test* semua responden berada pada kategori cukup (13,6%), baik (63,7%) dan sangat baik (22,7%).

Keberhasilan dan kesuksesan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tentunya tidak terlepas dari adanya partisipasi kelompok sasaran. Pada

tahap perencanaan kegiatan, partisipasi Kepala Sekolah dan Staf Pengajar SDN 1 Gubug sebagai pihak ketiga memegang andil yang sangat penting dalam terealisasinya kegiatan. Kepala sekolah berpartisipasi dalam menyetujui pelaksanaan kegiatan, sedangkan staf pengajar berpartisipasi dalam menyarankan materi penyuluhan dan informan yang menjembatani antara tim pengabdian dengan kelompok sasaran yakni siswa-siswa SDN 1 Gubug dalam pelaksanaan kegiatan. Sedangkan, kelompok sasaran utama pada tahap pelaksanaan kegiatan, yakni siswa-siswa SDN 1 Gubug yang berpartisipasi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Siswa-siswa SDN 1 Gubug terlibat aktif sebagai partisipan yang mengikuti penyuluhan, mengisi *pre-test* dan *post-test* dan sangat antusias mengikuti kuis berhadiah yang diciptakan oleh tim pengabdian dengan tujuan untuk menghidupkan suasana kelas dan mempertajam daya ingat partisipan akan materi penyuluhan. Siswa-siswi SDN 1 Gubug juga berpartisipasi dalam memberikan testimoni berupa penyampaian pesan dan kesan terhadap pelaksanaan kegiatan.



Gambar 1. Penyuluhan Kepada Siswa Kelas 1 dan 2



Gambar 2. Penyuluhan Kepada Siswa Kelas 3



Gambar 3. Penyuluhan Kepada Siswa Kelas 4



Gambar 4. Penyuluhan Kepada Siswa Kelas 5



Gambar 5. Penyuluhan Kepada Siswa Kelas 6

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, diketahui bahwa kegiatan sudah berjalan lancar dan direalisasikan 100%, diketahui bahwa pengetahuan responden mengalami peningkatan setelah mendapatkan materi dan menonton video edukasi terkait dengan pentingnya sarapan pagi dan jajanan sehat serta pentingnya olahraga. Peningkatan tersebut dapat terlihat dari nilai *post-test* yang lebih besar dari nilai *pre-test*. Nampak bahwa pada materi tentang sarapan pagi dan jajanan sehat, nilai *post-test* dari semua responden berada pada kategori buruk (3,45%), cukup (3,45%), baik (38%), dan sangat baik (55,1%). Sedangkan pada materi pentingnya olahraga, nilai *post-test* responden berada pada kategori baik (22,7%) dan sangat baik (77,3%).

Proses monitoring dan evaluasi mengenai penerapan PHBS di SDN 1 Gubug hendaknya dapat dilakukan secara rutin dan berkala sehingga dapat memastikan bahwa siswa-siswi SDN 1 Gubug sudah dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Diperlukan pula proses pendampingan secara berkala dan berkelanjutan khususnya dalam kegiatan olahraga berupa senam sita yang ditujukan kepada siswa kelas 4, 5 dan 6 yang dilakukan setiap pagi hari sebelum mata pelajaran pertama dimulai untuk menumbuhkan kebiasaan berolahraga secara rutin demi meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup anak sedari dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggoro, D. (2021). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(3), 323–330. <https://doi.org/10.37287/jpm.v3i3.707>
- Mawarni, E. E. (2018). Edukasi Gizi ”Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah”. *Warta Pengabdian*, 11(4), 97–107. <https://doi.org/10.19184/wrtp.v11i4.7238>
- Myrnawati, dkk. (2016). Pengaruh Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 10, 213–232.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Pratama, D. (2021). Olahraga Rekreasi Untuk Anak Usia Dini Guna Menjaga Kebugaran Jasmani Dan Mencegah Obesitas Pada Anak Di Masa Pandemi. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 121–130.
- Rafika, D. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Obstetri Gynekologi dan ilmu kesehatan*, 6(2), 26–35.
- Rubiyatno. (2017). Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(88), 54–64.
- Suraya, D. (2019). “Sarapan Yuks” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 201–207. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4350>
- Wicaksono, L. (2017). Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2).