

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Sekolah SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Slamet

Dea Ananda Br.SK¹; Keyla Harista Nasution²; Muthia Afrah Goslan Siregar³;
Nur Asiyah Siregar⁴; Nurfaizah Hasibuan⁵; Raisa Shabrina Batu Bara⁶;
Sandiyatun Daulay⁷; Nisrina⁸

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat

¹⁻⁸Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Korespondensi penulis : deaanandabrsk26@gmail.com

Article History:

Received: November 30, 2023

Accepted: December 14, 2023

Published: January 31, 2024

Keywords: *phbs, students, school environment.*

Abstract: *PHBS (clean and healthy living behavior) is a movement that aims to improve the quality of life and public health. PHBS can be applied in households, schools, workplaces, and the general public. This research is a research analysis of clean and healthy living behavior (PHBS) of students in the Muhammadiyah 61 Tanjung Slamet Junior High School environment. This study aims to find out how the application of PHBS students of SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Slamet in the school environment. The speakers conducted counseling in the form of lectures to self-students to be able to implement clean and healthy living behaviors at school, home and public places. This research was conducted with qualitative methods such as lecture and question and answer approaches. The qualitative method was chosen with the main aim of gaining a deep understanding of the views, understanding, and experiences possessed by participants related to the issue of applying clean and clean living behavior. This research was conducted through several stages, namely: lectures and questions and answers. Based on the results of research at SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Slamet, there is still the behavior of students who have not implemented PHBS correctly. For example, rarely washing hands with soap and running water and also still found students and students who do not throw garbage in their place.*

Abstrak. PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat) adalah gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat. PHBS dapat diterapkan di lingkungan rumah tangga, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat umum. Penelitian ini merupakan penelitian analisis perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa/siswi di lingkungan sekolah smp muhammadiyah 61 tanjung slamet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan phbs siswa/siswi smp muhammadiyah 61 tanjung slamet di lingkungan sekolah. Para pemateri melakukan penyuluhan berupa ceramah kepada para swa/siswi untuk dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat disekolah, rumah maupun tempat-tempat umum. Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif seperti pendekatan ceramah dan tanya jawab. Metode kualitatif dipilih dengan tujuan utama untuk meraih pemahaman yang mendalam mengenai pandangan, pemahaman, dan pengalaman yang dimiliki oleh peserta terkait dengan isu penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap yaitu : ceramah dan tanya jawab. Berdasarkan hasil penelitian di smp muhammadiyah 61 tanjung slamet masih ada perilaku siswa/siswi yang belum menerapkan phbs dengan benar. Seperti, jarang melakukan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir dan juga masih ditemukan siswa dan siswi yang tidak membuang sampah pada tempatnya.

Kata kunci : phbs, siswa/siswi, lingkungan sekolah.

PENDAHULUAN

* Dea Ananda Br. deaanandabrsk26@gmail.com

Kebersihan dan pola hidup sehat merupakan bagian dari upaya peningkatan kesehatan masyarakat. PHBS mengacu pada perilaku terkait kesehatan yang dilakukan masyarakat secara sadar untuk menghidupi dirinya sendiri dan meningkatkan kualitas kesehatannya. Undang-Undang Kesehatan Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 menyatakan: “Kesehatan adalah keadaan sejahtera baik jasmani, rohani, dan sosial yang memungkinkan setiap orang produktif secara sosial dan ekonomi. Agar seseorang dapat mencapai keadaan sejahtera, baik produktivitas maupun kelayakan ekonominya, meliputi aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial.

PHBS bagian dari komponen yang sangat penting dalam rangka membangun kesehatan masyarakat. Agar dalam PHBS dapat tercapai derajat kesehatan yang optimal, maka diperlukan adanya kemauan, kesadaran, dan kemampuan untuk dapat menjalankan hidup sehat (Duarsa, et al., 2021). PHBS dapat diterapkan pada semua lapisan masyarakat, termasuk pelajar. PHBS sekolah adalah seperangkat perilaku yang dianut dan dipraktikkan oleh siswa, guru, dan masyarakat di lingkungan sekolah (Aminah, et al., 2021). Sekolah sehat adalah sekolah yang memiliki kemampuan untuk menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan sehingga mampu mengelola kesehatannya sendiri (Rusdi et al., 2021).

Semua perilaku manusia sebenarnya pasti punya pengaruh terhadap kesehatan, apapun bentuknya, mulai dari makan, tidur, mandi, berpakaian, olahraga sampai cara belajar, hanya saja diprioritaskan mana perilaku yang berpotensi menimbulkan penyakit. PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat memang sepertinya mudah dikatakan tapi penerapannya sangat sulit karena membutuhkan kesadaran dan kesungguhan akan pentingnya menjaga kesehatan. PHBS merupakan salah satu pilar utama dalam Indonesia Sehat dan merupakan salah satu strategi untuk mengurangi beban negara dan masyarakat terhadap pembiayaan kesehatan. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat serta menciptakan lingkungan sehat, oleh karena itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak.

Hidup ber-PHBS berarti mampu menjaga dan meningkatkan serta melindungi kesehatan dirinya dari gangguan penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat. Penerapan PHBS di masyarakat merupakan tanggung jawab setiap orang yang juga menjadi tanggung jawab pemerintah kota beserta jajaran sektor terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di masyarakat agar dapat dijalankan secara efektif. Pada usia 6-12 tahun, PHBS dilakukan tidak hanya di lingkungan rumah tapi juga di lingkungan sekolah. PHBS pada usia dini ini baik untuk mendidik dan menanamkan kesadaran akan pentingnya kebersihan sebagai upaya menjaga kesehatan diri dan lingkungan.

Oleh karena itu, mahasiswa semester V program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat melaksanakan praktikum lapangan dalam bentuk pengabdian penyuluhan kesehatan tentang PHBS di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 61 Tanjung Slamet. Kegiatan ini merupakan ajang penerapan teori yang telah mahasiswa dapatkan pada mata kuliah Pengembangan dan Pengorganisasian Masyarakat Kesehatan dan juga untuk menumbuhkan rasa cinta lingkungan pada diri siswa (Paundanan, et al., 2023). Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang penerapan PHBS yang dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Slamet bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa dan siswi tentang PHBS. Penerapan yang dilaksanakan melalui penyuluhan merupakan salah satu cara yang ditempuh dalam memberikan dan meningkatkan pengetahuan siswa dan siswi tentang PHBS (Souisa, et al., 2018) dan membentuk generasi bangsa yang sehat dan produktif (Astuti, et al., 2021). Adapun kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dilakukan bertujuan untuk menambah pemahaman siswa tentang PHBS di sekolah.

KAJIAN TEORI

A. Definisi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

PHBS (menurut Kementerian Sosial RI) merupakan suatu intervensi atau upaya yang dilakukan untuk memperkuat budaya individu, kelompok umum, dan masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan, hal ini dilakukan agar dapat mencapai kehidupan yang lebih berkualitas baik dari segi fisik, mental, spiritual, dan social.

Menurut Proverawati dan Rahmawati (2012 :1), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat merupakan pengertian lain dari PHBS. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya preventif (pencegahan terhadap suatu penyakit atau masalah kesehatan) dan promotif (peningkatan derajat kesehatan) pada seseorang, sehingga dapat dikatakan sebagai pilar Indonesia Sehat 2010.

Perilaku tersebut diharapkan dapat diterapkan pada semua golongan masyarakat termasuk anak usia sekolah. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat seperti kebiasaan di rumah, lingkungan masyarakat, sekolah, guru yang kurang memberikan contoh teladan atau memperagakan dan anak itu sendiri.

Tujuan PHBS

Tujuan PHBS secara umum adalah sama, yakni meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Dengan demikian, bisa mencegah dan mengatasi masalah kesehatan tertentu. Tujuan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat.

B. Manfaat PHBS

Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.

C. PHBS di Sekolah

PHBS disekolah merupakan tatanan awal untuk menciptakan sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas. Tatanan sekolah merupakan salah satu ruang lingkup promosi kesehatan. Promosi kesehatan di lingkungan sekolah sangat efektif karena anak sekolah merupakan sasaran yang mudah dijangkau sebab terorganisasi dengan baik serta merupakan kelompok umur yang peka dan mudah menerima perubahan. Anak sekolah juga berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan sehingga mudah untuk dibimbing, diarahkan, dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan baik (Lucie,2005).

PHBS di Lingkungan sekolah merupakan suatu perilaku yang dipraktikkan oleh siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah sebagai suatu upaya untuk mencegah penyakit, meningkatkan kualitas kesehatan, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat (Pratita et al.,2022)

1. Indikator PHBS di sekolah antara lain.

a. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun

Untuk mengimplementasikan indikator ini, yang pertama dilakukan dengan menyediakan tempat cuci tangan dengan air mengalir di luar kelas sehingga mudah dijangkau anak-anak. Selanjutnya anak-anak di biasakan selalu cuci tangan menggunakan sabun setiap selesai melakukan tugas, sebelum dan sesudah makan, serta terbiasa segera cuci tangan setiap kali tangan kotor.

b. Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah

Kedua sekolah mitra tidak memiliki kantin sekolah, maka untuk implementasi pada indikator ini dengan mewajibkan anak-anak membawa bekal makanan dari rumah ke sekolah. Dengan catatan makanan yang di bawah anak-anak sesuai ketentuan yakni tidak boleh makanan instant atau snack yang mengandung 5P yakni

penyedap rasa, pemanis, pengawet, pengenyal, dan pengental. Hal ini bertujuan agar makanan yang dikonsumsi anak-anak mengandung nilai gizi seimbang.

c. Menggunakan jamban (kamar kecil) yang bersih dan sehat

Kamar kecil yang ada di sekolah setiap hari di bersihkan serta terjadwal dua hari sekali harus di kuras. Anak-anak juga di ajarkan bagaimana cara buang air kecil maupun air besar yang benar. Selain itu anak-anak juga di biasakan membasahi lantai kamar kecil dulu sebelum buang air kecil serta selalu menyiram jika selesai buang air kecil maupun air besar sehingga lantai kamar kecil tidak bau.

d. Olahraga yang teratur dan terukur

Kegiatan olah raga secara terjadwal di laksanakan senam dan juga jalan-jalan sekitar lingkungan sekolah setiap hari Sabtu. Namun selain senam, anak-anak setiap hari sebelum kegiatan materi pagi juga selalu di lakukan kegiatan olah tubuh misalnya berjalan di atas papan titian, melempar dan menangkap bola. Kegiatan olah raga ini diharapkan dapat menjaga kesehatan serta kebugaran tubuh anak dan guru sehingga tidak mudah sakit.

e. Memberantas jentik nyamuk

Sebagai upaya untuk memberantas jentik di lingkungan sekolah maka di lakukan pengurasan bak kamar mandi setiap dua hari sekali, selalu melakukan pengecekan pada wadah pembuangan air di kulkas, pot bunga serta barang-barang bekas di sekitar lingkungan sekolah. Selain kegiatan tersebut, sekolah juga mengikuti kegiatan foging/pengasapan yang dilakukan puskesmas secara berkala. Kegiatan ini di harapkan dapat meminimalisir perkembangan jentik-jentik nyamuk sehingga tidak menyebarkan penyakit baik malaria, demam berdarah maupun yang lain.

f. Tidak merokok di sekolah

Lingkungan sekolah mengembangkan kawasan tanpa rokok/kawasan bebas asap rokok. Sehingga baik walimurid atau tamu yang datang ke sekolah wajib mematuhi peraturan untuk tidak boleh merokok di kawasan sekolah.

g. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan

Implementasi indikator ini adalah dilakukannya penimbangan berat badan anak serta pengukuran tinggi badan anak setiap hari Sabtu minggu ke empat setiap bulannya. Hasil penimbangan dan pengukuran di catat secara rutin serta di lakukan pengkajian apakah berat badan dan tinggi badan anak berada pada standart pertumbuhan normal atau sebaliknya

h. Membuang sampah pada tempatnya

Untuk mengimplementasikan indikator ini, guru mengintegrasikan dengan materi kegiatan sesuai tema yang ada. Hal ini dilakukan dengan berbagai metode baik melalui bercerita, bermain peran dan juga penyampaian secara langsung terkait anjuran membuang sampah pada tempatnya, akibat membuang sampah sembarangan serta kewajiban selalu membersihkan sampah yang berserakan. Selain itu guru memberikan contoh/teladan selalu membuang sampah di tempat yang telah disediakan.

2. Manfaat PHBS di sekolah

Manfaat PHBS di sekolah adalah menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat. Dengan begitu, proses belajar mengajar akan berjalan lancar, sedangkan kesehatan guru, siswa, maupun masyarakat di sekitar juga tidak terganggu. Kesimpulan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah dapat mencegah penularan penyakit pada masa adaptasi kebiasaan baru.

D. Penelitian Yang Relevan

Beberapa penelitian tentang pengaruh kebersihan dan hidup sehat terhadap prestasi belajar sudah pernah dilakukan, diantaranya:

Penelitian oleh Jimung, M (2019) tentang “Pengaruh Guru Sebagai Role Model terhadap Motivasi Penerapan PHBS Siswa di SMP Frater Parepare” menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara guru sebagai role model terhadap motivasi penerapan PHBS siswa di SMP Frater Parepare. Dari 32 responden, sebanyak 25 siswa (78,1%) merasakan pengaruh guru sebagai role model terhadap motivasi penerapan PHBS, dan sebanyak 26 siswa (81,3%) merasa motivasi menerapkan PHBS karena belajar meniru keteladanan guru. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa peran guru sebagai role model memiliki dampak yang signifikan terhadap motivasi siswa dalam menerapkan PHBS di lingkungan sekolah.

Penelitian lain dilakukan oleh Hara, I. dkk (2023) Hasil dari penelitian jurnal "Determinan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Peserta Didik di SMP Kristen Irene Manado" adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didik di SMP Kristen Irene Manado.
2. Terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didik di SMP Kristen Irene Manado.
3. Terdapat hubungan antara peran guru dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didik di SMP Kristen Irene Manado.

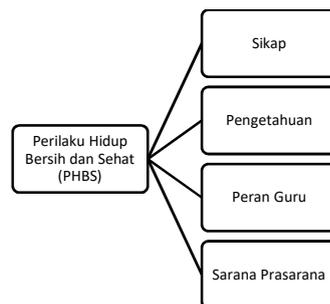
4. Terdapat hubungan antara sarana dan prasarana dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didik di SMP Kristen Irene Manado.

Dari hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa pengetahuan, sikap, peran guru, dan sarana prasarana memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didik di SMP Kristen Irene Manado.

Dari kedua penelitian yang pernah dilakukan di atas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat mempunyai hubungan dengan pengetahuan, sikap, dan peran guru terhadap siswa SMP.

E. Kerangka Pikir

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah merupakan serangkaian perilaku tentang kesehatan yang dilakukan atas dasar kesadaran, yang membuat individu, keluarga dan masyarakat mampu menolong dirinya sendiri dan berperan aktif dalam memelihara dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Kesehatan menurut UU No. 36 Tahun 2009 adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.



Dari gambar kerangka berpikir tersebut terdapat dua variabel didalamnya, yaitu:

1. Variabel Bebas (Independent Variable) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya variabel atau timbulnya variable dependen (Sugiyono, 2010: 61). Variable independen dalam hal ini yaitu (pengetahuan, sikap, peran guru, dan sarana prasarana) diuji untuk melihat hubungannya dengan variabel dependen.
2. Variabel Terikat (Dependent Variable) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel independen atau bebas (Sugiyono, 2010:61). Variable dependen dalam hal ini yaitu perilaku hidup bersih dan sehat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variabel independen tersebut mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik di SMP.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan untuk kegiatan pengabdian masyarakat tentang Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Sekolah SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Slamet pada tanggal 01 Desember 2023 dimulai pukul 09.30-11.30 WIB adalah metode kualitatif dengan pendekatan ceramah dan tanya jawab. Metode kualitatif dipilih dengan tujuan utama untuk meraih pemahaman yang mendalam mengenai pandangan, pemahaman, dan pengalaman yang dimiliki oleh peserta terkait dengan isu penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Pendekatan ceramah diadopsi sebagai metode utama dalam kegiatan ini, yang bertujuan untuk menyampaikan informasi dasar tentang topik perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) secara sistematis dan terstruktur. Narasumber yang berkompeten dalam bidang perilaku hidup bersih dan sehat akan menjadi pelaksana ceramah, memastikan bahwa siswa dan siswi SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Slamet pada Kelas VIII-A dan IX-D yang total keseluruhan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 52 orang yang menerima penjelasan yang akurat dan ilmiah tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Kegiatan diawali dengan mempersiapkan peralatan yang digunakan dalam proses pengabdian seperti poster dan alat tulis. Kegiatan ini diawali dengan kata sambutan dengan moderator, dan selanjutnya penyampaian materi pengabdian di depan kelas dengan menggunakan poster selama 15 menit, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab tentang isi materi poster yang telah dijelaskan melalui penyuluhan. Metode tanya jawab akan digunakan untuk memfasilitasi interaksi antara narasumber dan peserta. Peserta diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman, atau menyampaikan pandangan pribadi mereka mengenai topik yang sedang dibahas. Dengan penerapan metode ini, peserta dapat lebih terlibat dalam proses pembelajaran, memperoleh pemahaman yang lebih dalam dan memungkinkan kegiatan ini lebih terfokus pada perspektif kualitatif.

Dengan metode penelitian kualitatif ini, diharapkan pengabdian dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat serta membantu peserta dalam mengetahui 8 indikator perilaku hidup bersih dan sehat. Pendekatan kualitatif akan memungkinkan penyelenggara untuk mendekati topik dengan cara yang lebih holistik dan mendalam sesuai dengan pendekatan penelitian yang berfokus pada makna, pandangan, dan interpretasi peserta. Dalam proses ceramah, penekanan diberikan pada menyampaikan informasi yang akurat dan terpercaya mengenai penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa siswi kelas VIII-A dan IX-D. Para narasumber yang ahli dalam bidang kesehatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) memberikan penjelasan yang berlandaskan pada data

ilmiah dan penelitian terkini. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa peserta menerima wawasan yang sah dan dapat dipercaya tentang berbagai aspek penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa siswi kelas VIII-A dan IX-D di Sekolah SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Slamet.

Peserta aktif berpartisipasi dalam diskusi, mengajukan pertanyaan, dan berbagi pengalaman mereka sendiri. Kegiatan penyuluhan ini tidak hanya menyediakan pengetahuan, tetapi juga memberikan ruang bagi peserta untuk berdialog, memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, dan merasa didengar. Pendekatan kualitatif ini mendorong peserta untuk berpikir kritis dan pada akhirnya, membantu mereka dalam mengambil keputusan yang bijak dalam kehidupan mereka terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Bagian penutup dilakukan penilaian untuk mengukur sejauh mana pemahaman siswa dan siswi. Para pemateri memberikan pertanyaan kuis, bagi siswa dan siswi yang menjawab dengan benar diberikan bingkisan. Pada akhir proses penyuluhan dilakukan pembagian snack kepada seluruh siswa dan siswi peserta.

HASIL PEMBAHASAN PENELITIAN

PHBS di lingkungan sekolah sangat penting untuk direpresentasikan baik oleh siswa, guru, tenaga kependidikan, maupun masyarakat lingkungan sekolah lainnya sebagai hasil dari proses pembelajaran yang telah dilakukan. Menurut informasi dari guru dan pengamatan langsung di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Slamet menunjukkan masih ada perilaku siswa belum melakukan PHBS dengan benar misalnya jarang melakukan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir dan adanya ditemukan siswa yang tidak membuang sampah pada tempatnya. Perilaku tersebut dapat menyebabkan munculnya berbagai kejadian penyakit seperti diare dan cacian (Nurul, et al., 2019; Nanda, et al., 2023). Selain itu rendahnya perilaku hidup bersih dan sehat seperti tidak mencuci tangan sebelum makan sehingga juga dapat menyebabkan penyakit demam *typhoid* khususnya pada anak (Husna, et., al 2020).



Gambar 1. Penyampaian Materi oleh Narasumber

Adanya kegiatan pengabdian tentang PHBS bagi siswa dan siswi SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Slamet dapat menambah wawasan siswa dan siswi agar dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat disekolah, rumah maupun tempat-tempat umum. Proses pengabdian bagian inti, kegiatan diawali dengan penyampaian materi kepada peserta sampai selesai seperti pada Gambar 1. Materi pengabdian disampaikan dalam bentuk poster yang berisi tentang PHBS disekolah, rumah tangga dan tempat-tempat umum. Selama proses penyuluhan, peserta menyimak materi yang disampaikan secara seksama. Materi pengabdian dijelaskan secara terperinci disertai contoh-contoh konkrit yang dapat diaplikasikan langsung oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari peserta.



Gambar 2. Sesi Tanya-Jawab Saat Penyampaian Materi

Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya-jawab untuk membangkitkan semangat dan partisipasi peserta (Gambar 2). Antusiasme peserta dalam mengikuti penyuluhan sangat tinggi. Dibuktikan banyak siswa dan siswi sangat antusias bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan. Terdapat 6 orang siswa dan siswi mengajukan pertanyaan terkait materi penyuluhan yang telah disampaikan. Siswa memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap materi yang telah disampaikan. Siswa dan siswi juga sangat antusias menjawab pertanyaan yang diajukan kepada mereka.



Gambar 3. Pemberian Bingkisan Kepada Peserta

Salah satu bentuk PHBS yang diterapkan di lingkungan sekolah adalah kegiatan membersihkan tangan dengan menggunakan cairan pembersih atau sabun. Hal ini penting untuk selalu diterapkan oleh setiap siswa di lingkungan sekolah, termasuk di rumah. Apabila selalu menerapkan mencuci tangan memakai sabun dapat menghindarkan pesertadidik dari berbagai penyakit (Zubair, et al., 2022;Humaizi & Yusuf 2021). Selain mencuci tangan pakai sabun, PHBS seperti jajan di kantin sehat, tidak merokok, serta olahraga teratur dan terukur juga sangat baik untuk kesehatan tubuh siswa agar terhindar dari penyakit. Penerapan PBHS di sekolah harus ditunjang oleh pengetahuan siswa tentang bagaimana cara memilih jajanan sehat, maka peran orang tua maupun guru menjadi faktor penentu (Akbar, et al., 2021). Penerapan PHBS seperti tidak sembarangan dalam membuang sampah secara sembarangan dan menggunakan jamban (toilet) yang bersih dan sehat juga dapat membuatsuasana lingkungan sekolah menjadi bersih, indah, dan nyaman. Keadaan ini akan membuat suasana sekolah menjadi tempat belajar yang bersih dan nyaman serta menjadikan siswa senang dalam melaksanakan proses pembelajaran di lingkungan sekolah.



Gambar 4. Tim PKM melakukan sosialisasi di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Slamet

Implikasi dan Manfaat:

Hasil kegiatan penyuluhan tentang Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa sekolah SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Slamet memiliki berbagai implikasi dan manfaat, termasuk:

1. **Peningkatan Pemahaman:** Kegiatan ini telah meningkatkan pemahaman siswa tentang berbagai 8 indikator perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), dampaknya, dan cara menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini akan membantu siswa dalam menghadapi perkembangan ataupun dapat meningkatkan kesadaran siswa dalam menerapkan PHBS tersebut di lingkungan sekolahnya.

2. **Penerapan PHBS:** Dengan pemahaman yang lebih baik tentang perilaku hidup bersih dan sehat, siswa diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dilingkungan sekolahnya sehari-hari. Siswa dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, seperti mencuci tangan dengan benar, jajan di kantin yang sehat, membuang sampah pada tempatnya, olahraga secara teratur, berantas jentik di penampungan air, memakai jamban yang bersih dan sehat, timbang dan ukur badan secara teratur, dan tidak merokok disekolah.
3. **Mengurangi Stigmatisme:** Penyuluhan ini juga dapat membantu mengurangi stigma terkait dengan kondisi kesehatan tertentu, karena kesadaran dan pemahaman akan pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan secara menyeluruh.
4. **Dampak pada Lingkungan Sekolah:** Siswa yang telah mendapatkan pengetahuan ini diharapkan dapat membagikan pengetahuan ini kepada teman-teman mereka dan masyarakat umum, sehingga informasi tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) ini dapat disebarluaskan lebih luas.
5. **Pengambilan Keputusan yang Lebih Baik:** Dengan pemahaman yang lebih baik tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), siswa dapat membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan dan kebersihan diri ataupun di lingkungan sekolah. Siswa akan lebih mampu memahami konsekuensi dari perilaku yang tidak sehat dan membuat pilihan yang lebih bijaksana untuk menjaga kesehatan mereka sendiri.
6. **Peningkatan PHBS Dalam Kehidupan Sehari-hari di Lingkungan Sekolah:** Penerapan PHBS di sekolah dapat meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari siswa. Siswa akan lebih cenderung menjaga kebersihan diri, menjaga pola makan yang sehat, dan menghindari perilaku yang berisiko terhadap kesehatan

Kajian teoritis yang telah disediakan dalam penelitian ini menguraikan berbagai indikator penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa, pentingnya, dan dampaknya. Selanjutnya, hasil kegiatan penyuluhan di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Slamet telah mencapai tujuan utama dalam meningkatkan pemahaman tentang topik ini.

1. **Indikator Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS):** Kajian teoritis telah mengidentifikasi berbagai bentuk indikator perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), termasuk mencuci tangan dengan benar, jajan di kantin yang sehat, membuang sampah pada tempatnya, olahraga secara teratur, berantas jentik di penampungan air, memakai jamban yang bersih dan sehat, timbang dan ukur badan secara teratur, dan tidak merokok disekolah.
2. **Pentingnya Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS):** Pentingnya Penerapan PHBS pada siswa di sekolah dapat meningkatkan kesehatan dan kebersihan

siswa, mencegah penyakit, dan meningkatkan kualitas pembelajaran. Hal ini akan membantu siswa agar dapat memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada dirinya dan lingkungan sekolah.

3. **Dampak Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS):** Siswa di sekolah dapat memberikan dampak positif, seperti meningkatkan kesehatan dan kebersihan siswa, menjadikan lingkungan sekolah lebih bersih dan sehat, dan meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Namun penerapan PHBS yang kurang atau tidak selalu dilakukan dapat menyebabkan dampak negatif, seperti penyakit seperti diare, cacangan, typhoid, dan maag, yang dapat mempengaruhi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pemahaman ini, siswa diharapkan untuk dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Kajian teoritis dan penyuluhan ini akan memberikan landasan yang kuat untuk upaya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa. Dengan pengetahuan yang lebih baik, siswa diharapkan dapat mengambil keputusan yang bijak dalam menghadapi dampak perilaku hidup bersih dan sehat, dan teman teman ataupun masyarakat umum juga akan mendapatkan manfaat dari penyebaran informasi tentang topik ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengamatan langsung di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Slamet menunjukkan masih ada perilaku siswa belum melakukan PHBS dengan benar misalnya jarang melakukan cuci tangan dengan sabun dengan air mengalir dan adanya ditemukan siswa yang tidak membuang sampah pada tempatnya juga banyak siswa/i yang jajan sembarangan.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.

Beberapa penyakit yang berhubungan dengan PHBS yaitu diare, cacangan, tifus, pneumonia, demam berdarah, dan kaki gajah. Penyakit yang berhubungan dengan kebersihan lingkungan ini menyumbang 3,5 persen dari total kematian di Indonesia.

Adapun indikator PHBS yang dapat di lingkungan sekolah yaitu : Mencuci tangan memakai sabun, jajan di kantin sehat, tidak merokok, serta olahraga teratur dan terukur juga sangat baik untuk kesehatan tubuh siswa agar terhindar dari penyakit.

Penanaman nilai-nilai PHBS disekolah merupakan kebutuhan mutlak. Manfaat PHBS di Sekolah dapat meningkatkan proses belajar mengajar, Citra sekolah sebagai institusi

pendidikan semakin meningkat sehingga mampu menarik minat orang tua (masyarakat), dan juga menjadi percontohan sekolah sehat bagi daerah lain

SARAN

Adapun Saran yang disampaikan dalam penelitian yaitu :

- a) Diciptakan kebijakan oleh sekolah melalui peraturan dalam upaya menciptakan sekolah sehat.
- b) Penanaman perilaku hidup bersih dan sehat bagi anak sekolah sejak dini dengan memberikan contoh yang baik dari pendidik baik di dalam maupun di luar sekolah.
- c) Pihak sekolah juga bisa membuat poster tentang PHBS semenarik mungkin lalu ditempel pada dinding lingkungan sekolah, dengan begitu dapat menambah pengetahuan siswa/i.
- d) Memperbanyak penyediaan sarana cuci tangan yang dilengkapi dengan sabun di lingkungan sekolah, Juga mengadakan kerja bakti yang diadakan pihak sekolah bagi siswa/i untuk membersihkan kelas maupun lingkungan sekolah.
- e) Mengadakan kegiatan terkait dengan PHBS yang dibuat semenarik mungkin. Misalnya dengan lomba kebersihan kelas, pemilihan duta PHBS sekolah yang dalam kegiatannya dilakukan pemberian reward yang dapat merangsang antusiasme siswa dalam melakukan kegiatan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Huliatusunisa, Y., & Magdalena, I. (2021). Usaha kesehatan sekolah (uks) untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs siswa sekolah dasar. *Jurnal JKFT*, 6(1), 18-28.
- Astuti, W., Ayun., Marfuah., Nurfatulloh., Septiani, S., & Yuliana. (2021). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) pada anak sekolah di taman bacaan perigi kedaung, sawangan, depok. *ABDI LAKSANA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2 (2), 314-319. <http://dx.doi.org/10.32493/al-jpkm.v2i2.10503>
- Aulina, CN, & Astutik, Y. (2019). Peningkatan kesehatan anak usia dini dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo. *AKSIOLOGIYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* , 3 (1), 50-58.
- Fitriani, U. F., Tiboyong, W. G., Ardhani, D., Naufal, A., Agustina, N., & Fahrudin, T. M. (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.
- Hara, I. K., Devi, H. M., & Putri, R. S. M. (2023). *Hubungan Tingkat Pendidikan Orang Tua dan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) dengan Personal Hygiene pada Siswa SMP*

Pulupanjang, Kec. Nggaha Ori Angu, Kabupaten Sumba Timur (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang).

- Hidayat, C., Rohyana, A., Afif, U. M., & Rahmat, A. A. (2021). Aktivitas Edukasi Penanaman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Pondok Pesantren Serta Dewan Kemakmuran Mesjid Al-Munir Selama Pandemi Covid 19. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 77-81.
- Humaizi, & Yusuf, M. (2021). Peningkatan kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) pada anggota karang taruna desa paya rengas kecamatan hinai kabupaten langkat. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 19 (1), 146-153
- Husna, S., Fitriani., & Lisna. (2020). Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan kejadian demam thypoid pada anak di rumah sakit umum daerah lamaddukelleng kabupaten wajo. *Jurnal Ilmiah Mappadising*, 2 (2), 139-151.
- Jimung, M. (2019). Pengaruh Guru Sebagai Role Model terhadap Motivasi Penerapan PHBS Siswa di SMP Frater Parepare. *Jurnal Kesehatan Lentera Acitya*, 6(2).
- Nanda, M., Putri, M. A., Putri, N. R., Kartika, W., & Ritonga, M. D. R. (2023). Hubungan lingkungan sekolah, penyediaan sanitasi dan pelaksanaan perilaku hidup bersih (phbs) pada siswa dengan kejadian diare. *HUMANTECH: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 2 (4), 797-802.
- Nimah, L., & Hidayati, L. (2020). Penguatan PHBS plus dalam upaya pencegahan penyakit tropis dan Covid-19 di Tambakwedi Surabaya, Jawa Timur. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* , 16 (2), 145-154.
- Nurfadillah, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (New Normal). *JKPM: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1-5.
- Nurul,F, N. L ., Yulianto, F. A., Yusroh, Y., Irasanti, S. N.,Rosady, D. S. (2019). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) serta diare akut di smp plus pesantren baiturrahman bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains (JKS)*, 1 (2), 170-173. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4349>
- Paundanan, M., Pelima, R. V., Rikwan.,Fajrah, S., Fitriani, & Arni, F. (2023). Edukasi pengelolaan sampah dengan konsep 3r (reduse, reuse, recycle) di smp negeri 30 sigi. *Batara Wisnu: Indonesian Journal Of Community Servis*, 3 (1), 204-209. <https://doi.org/10.53363/bw.v3i1.168>
- Rusdi, M. S., Efendi, M. R., Putri, L. E. P., Kamal, S., & Surya, S. (2021). Edukasi penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) sebagai upaya pencegahan penyebaran covid-19. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 47-51.
- Souisa, G. V., Lawalata, I. V., Titaley, S., & Talarima, B. (2018). Peningkatan Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) pada pendidik dan peserta didik di kecamatan leihitu barat kabupaten maluku tengah. *JKM: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 24(3), 747-754. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v24i3.11589>

- Susianti, S., Windarti, I., & Zuraida, R. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Rumah Tangga di Desa Kalisari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *JPM (Jurnal Pengabdian Masyarakat) Ruwa Jurai*, 6(1), 1-5.
- Widianti, R., Puspitasari, C. E., Turisia, N. A., & Mukhlisah, N. R. I. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Siswa Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah SMA Islam Syarif Imammuzzahidin di Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(4), 70-73.
- Zubair, R. D., Ramadhani, A. C., & Sonia, P. (2022). Kegiatan penyuluhan phbs mencuci tangan dengan sabun untuk terhindar dari penyakit dan mengaplikasikannya secara langsung di sd alazizan nazwa kecamatan percut sei tuan. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5 (8), 2877-2882.