

# UPAYA MENINGKATKAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT SEJAK DINI MELALUI PROGAM PHBS DI DESA CIKOANG KECAMATAN MANGARABOMBANG KABUPATEN TAKALAR

Muh. Azrar Abukhair<sup>1</sup>, Muh. Fadly Amri R<sup>2</sup>, Nurfahima Abbas<sup>3</sup>, Andi Nurul Auliya<sup>4</sup>, Sri Wahyuni<sup>5</sup>,  
Ayunita<sup>6</sup>, Riska Inra Kumalasari<sup>7</sup>, Pretender<sup>8</sup>  
Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar  
20600118062@uin-alauddin.ac.id

## Abstrak

Kurangnya pemahaman serta kesadaran siswa sekolah dasar yang berada di desa Cikoang dalam melakukan pola hidup bersih dan sehat merupakan hal yang tidak dapat di biarkan sehingga kami mencanangkan program PHBS yang merupakan upaya untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran siswa sekolah dasar agar tahu, mampu, dan bisa merealisasikan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat yang ditimbulkan akan sangat banyak, mulai dari konsentrasi kerja, kesehatan dan kecerdasan anak sampai dengan keharmonisan keluarga (Natsir, 2019). Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa yang perlu dijaga, ditingkatkan, dan dilindungi kesehatannya. Jumlah usia sekolah yang cukup besar yaitu 30% dari jumlah penduduk Indonesia merupakan masa keemasan untuk menanamkan PHBS, anak sekolah dianggap berpotensi menjadi agen perubahan dalam mempromosikan PHBS di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat (Raharjo, 2014). Dalam mencanangkan program PHBS kami melaksanakan persiapan kegiatan dalam bentuk tindakan awal yaitu menyusun rancangan awal dengan mensurvei sekolah dasar yang berada di desa Cikoang kemudian melakukan diskusi dengan guru-guru sekolah dasar dan menetapkan bahwa ada tiga hal yang akan kami lakukan yaitu aksi bersih sekolah, cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menggosok gigi yang baik dan benar, serta pemeriksaan kebersihan kuku. Hasil kegiatan menunjukkan kebermanfaatannya dan penambahan pemahaman serta kesadaran pada siswa sekolah dasar dalam merealisasikan pola hidup bersih dan sehat serta kegiatan PHBS mampu mewujudkan sekolah dasar yang indah, bersih dan sehat.

Kata Kunci: *PHBS, sekolah dasar, siswa.*

## Pendahuluan

Kuliah kerja nyata adalah bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh mahasiswa dengan pendekatan lintas keilmuan dan sektoral pada waktu dan daerah tertentu (Ceni Eka Putri Wulandari, 2020). Pelaksanaan kuliah kerja nyata oleh mahasiswa dilakukan dengan menerapkan ilmu pengetahuan yang diterima selama berada di bangku perkuliahan dengan melakukan beberapa program kerja yang diharapkan dapat membantu masyarakat yang ada di lokasi KKN. Program kerja adalah susunan rencana kegiatan kerja yang sudah dirancangkan dan telah disepakati bersama untuk dilaksanakan dalam jangka waktu tertentu (Ollivia, 2021). Dalam kegiatan kuliah kerja nyata telah disusun beberapa program kerja yang sebaiknya berdasarkan kemampuan dalam bidang yang dikuasai. Program kerja yang dilakukan selama KKN dapat menambah pengalaman bagi mahasiswa untuk lebih dekat dengan masyarakat.

Salah satu upaya strategis untuk meningkatkan kualitas masyarakat Indonesia

adalah melalui pendidikan dan kesehatan, sehingga upaya ini paling tepat dilakukan melalui institusi pendidikan. Sitepu, dkk (2015:798) dalam (Hidayat, 2020). Kesadaran akan pentingnya kesehatan perlu ditanamkan sedini mungkin pada anak sekolah sehingga kami mengadakan program kerja unggulan yaitu PHBS. Tujuan dari program unggulan kami ini yaitu agar membentuk kebiasaan PHBS sedini mungkin pada anak serta memberikan pengaruh terhadap lingkungannya (Fauziah, 2014)

Anak sekolah dianggap berpotensi menjadi agen perubahan dalam mempromosikan PHBS di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat (Atikah P. Dan Eni R., 2012: 22) dalam (Raharjo & KM, 2014). Lingkungan sekolah merupakan wadah dalam membentuk pribadi peserta didik dengan mandiri serta dalam melaksanakan budaya hidup bersih dan sehat. Upaya untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat, dan derajat kesehatan siswa, sedini mungkin dapat dimulai dari menanamkan prinsip hidup sehat.

Masih rendahnya upaya untuk menumbuhkan kesadaran hidup bersih dan sehat kepada siswa, akhirnya memberi dampak rendahnya pengetahuan siswa terhadap tata cara benar dalam memelihara Kesehatan pribadi, dan lingkungannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian teguh dalam (Zubaidah et al., 2017) bahwa masih ada siswa yang menderita penyakit kulit, membiarkan rambut dan kuku memanjang tidak terawat, menderita gigi berlubang, kurang bersih dan rapi dalam berpakaian, kurang serius dalam melaksanakan senam setiap jumat pagi, sering membuang sampah sembarangan, jajan sembarangan, dan tidak memperhatikan kebersihan jajanan. Hasil penelitian tersebut juga dikuatkan dengan penelitian (Diana et al., 2013) bahwa pelaksanaan program PHBS yang masih rendah dapat berakibat pada kualitas lingkungan sekolah yang rendah dan masih tingginya angka penyakit yang menyerang anak usia sekolah.

Masalah kesehatan yang sering timbul pada usia anak sekolah yaitu gangguan perilaku, gangguan perkembangan fisiologis hingga gangguan dalam belajar, serta masalah kesehatan umum. Meskipun berbagai macam masalah yang muncul pada anak usia sekolah, namun masalah yang biasanya terjadi yaitu masalah kesehatan umum, seperti; kebersihan perorangan dan lingkungan, bagaimana menyikat gigi yang baik dan benar, kebersihan diri, kebiasaan cuci tangan menggunakan sabun, membersihkan kuku, dan rambut (Rahmat et al., 2015).

Undang-undang nomor 17 tahun 2007 tentang rencana pembangunan jangka panjang nasional (RPJP-N) tahun 2005-2025 untuk bidang Kesehatan dijabarkan (RPJP-K) tahun 2005-2025 yang berisi visi dalam Indonesia sehat 2025. Menurut data profil kesehatan Indonesia tahun 2009 menyebutkan bahwa, sarana yang telah dibina kesehatan lingkungan baru mencapai 64,41%, yang meliputi: institusi pendidikan (67,52%), tempat kerja (59,15%), tempat ibadah (58,84%), fasilitas kesehatan (77,02%), dan sarana lain (62,26%). Hal ini mengindikasikan bahwa pembinaan PHBS di tatanan-tatanan selain institusi pendidikan, yaitu di tatanan rumah tangga, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum dan tatanan fasilitas kesehatan juga masih belum berjalan sebagaimana mestinya. PHBS di tatanan lingkungan sekolah merupakan upaya untuk memperdayakan siswa, guru, serta masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu menerapkan PHBS di tatanan pendidikan, dalam 8 indikator yaitu: mencuci tangan menggunakan air mengalir dan memakai sabun, mengkonsumsi

jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban bersih dan sehat, olahraga teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat

Pola hidup sehat mengarah pada gambaran perilaku sehat individu yang berupa tindakan yang mencerminkan usaha pemerolehan derajat kesehatan yang optimal, baik berupa usaha meningkatkan ataupun mempertahankan (Rosso, 2019) dalam (Bur & Septiyanti, 2020).

Departemen Kesehatan RI (2007), PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan, dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan, serta kegiatan kesehatan di masyarakat. Pembinaan lingkungan sekolah sehat memungkinkan siswa dapat mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya untuk mencapai proses belajar maksimal (Kemendikbud, 2012). Sekolah sehat harus memiliki lingkungan yang mendukung pembelajaran. Program ini menekankan pada aspek lingkungan yang meliputi lingkungan fisik dan non fisik (Kemendikbud, 2012) dalam (Aulina & Astutik, 2018).

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 (Julianti et al., 2018). PHBS adalah perilaku-perilaku atau kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan.

PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang pada pelaksanaannya dipraktikkan berdasarkan kesadaran individu sebagai upaya mencegah permasalahan dalam kesehatan. PHBS dipraktikkan atas kesadaran sebagai hasil pembelajaran, menjadikan seseorang atau keluarga mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan, dan berperan aktif untuk mewujudkan kesehatan masyarakatnya (Nasiatin & Hadi, 2019).

Di desa cikoang terdapat 3 sekolah dasar yaitu SDN No. 64 Jonggowa, SDN No.182 Inpres Bonto-bonto, SDN No. 183 Inpres Kampung Parang yang akan kami jadikan tempat dalam merealisasikan program PHBS sehingga mampu menciptakan sekolah dasar yang bersih dan sehat.

## Tujuan pengabdian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan pengetahuan tentang bagaimana cara merealisasikan pola hidup bersih dan sehat
2. Terbentuknya siswa dan sekolah yang indah, sehat dan bersih.
3. Memberikan pemahaman kepada siswa untuk berperilaku dan membudayakan hidup bersih dan sehat sehingga mampu direalisasikan baik di lingkungan sekolah maupun keluarga.

## Metode Pelaksanaan Pengabdian

Program kerja pengabdian masyarakat ini dilaksanakan berdasarkan hasil survei yang kami lakukan. Civitas sekolah dasar yang berada di desa Cikoang sangat merespon baik kegiatan pemberdayaan siswa terkait dengan program perilaku hidup bersih dan sehat ini, oleh karena itu, kegiatan tersebut dipandang perlu untuk dilaksanakan.

### 1. Pra Kegiatan dan Survei Lokasi

Tim pengabdian masyarakat melakukan survei ke sekolah dasar- sekolah dasar yang berada di desa Cikoang. Sebagai tim pengabdian juga melaksanakan persiapan kegiatan dalam bentuk tindakan awal, yaitu menyusun rancangan pemberdayaan siswa dalam penerapan pola hidup bersih dan sehat selama empat hari dengan cara FGD (Focus Group Discussion). Selain itu tim pengabdian juga menyusun pemberdayaan siswa dengan melibatkan guru serta staf SD dalam lingkup seluruh sekolah dasar yang berada di desa Cikoang. Pada kegiatan survei lokasi ini, tim pengabdian masyarakat UIN Alauddin Makassar selama empat hari melakukan koordinasi akan pelaksanaan pemberdayaan siswa tersebut. Setiap anggota tim pengabdian membuat catatan lapangan terkait agenda pengabdian berdasarkan kebutuhan sekolah dasar di desa Cikoang.

### 2. Sosialisasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Tim pengabdian masyarakat UIN Alauddin Makassar melalui KKN Angkatan 69 desa Cikoang Kecamatan Mangarabombang melaksanakan sosialisasi mengenai program perilaku hidup bersih dan sehat kepada siswa tingkat sekolah dasar di desa Cikoang. 4

### 3. Tahap pelaksanaan sosialisasi program PHBS

Pertama, tim pengabdian masyarakat UIN Alauddin Makassar memaparkan orientasi

dari kegiatan PHBS. sosialisasi program PHBS dilaksanakan di SDN No. 64 Jonggowa, SDN No.182 Inpres Bonto-bonto, SDN No. 183 Inpres Kampung Parang terkait teknis pelaksanaan PHBS yang akan diselenggarakan yaitu bagaimana cara menggosok gigi dengan baik dan benar, bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar serta melakukan aksi bersih sekolah yang dihadiri oleh segenap civitas sekolah dasar.

Kedua, Pada sosialisasi tersebut didiskusikan pentingnya program PHBS. Kepala sekolah, guru-guru, serta sangat antusias terkait adanya kegiatan-kegiatan eksternal yang dilakukan oleh tim pengabdian dari UIN Alauddin Makassar dengan melibatkan siswa-siswa sekolah dasar.

## Lokasi dan Waktu Pengabdian

Adapun lokasi dan waktu kegiatan program PHBS dilaksanakan di tiga tempat yang berbeda yaitu :

1. Bertempat di SDN No. 183 Inpres Kampung Parang. Waktu pelaksanaan Jumat, 11 November 2022
2. Bertempat di SDN No.182 Inpres Bonto-Bonto. Waktu pelaksanaan Sabtu, 12 November 2022
3. Bertempat di SDN No. 64 Jonggowa. Waktu pelaksanaan Selasa, 15 November 2022.

## Hasil dan Pembahasan

### a. Pemberian Materi sekaligus Pelaksanaan PHBS

Proses penyelenggaraan Program PHBS yang dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

Tahap 1 (Proses Mengumpulkan siswa di lapangan sekolah sekaligus aksi bersih sekolah)

- Tahap pertama yaitu mengumpulkan siswa-siswa di lapangan sekolah dan membuat barisan sesuai dengan kelasnya masing-masing. Setelah terkumpul siswa dari kelas 1 sampai kelas 6 kami memberikan interuksi bahwa yang pertama yang dilakukan yaitu melaksanakan aksi bersih sekolah. Lingkungan sekolah yang sehat memungkinkan siswa dapat mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya untuk mencapai proses belajar maksimal (Kemendikbud, 2012). Sekolah sehat harus memiliki lingkungan yang mendukung pembelajaran. Program ini menekankan pada aspek lingkungan yang meliputi

lingkungan fisik dan non fisik (Kemendikbud, 2012) dalam (Aulina & Astutik, 2018).



**Gambar 1 Siswa berbaris**

Tahap 2 (Melakukan Tata Cara mencuci tangan dengan baik dan benar)

- Tahap kedua yaitu memberikan interuksi kepada siswa-siswa untuk membasuh tangan dengan air terlebih dahulu pada keran yang berada didepan masing-masing kelas, selanjutnya siswa membentuk lingkaran besar. Setelah itu, tim pengabdian masyarakat membagikan sabun kepada siswa-siswa yang dilanjutkan dengan peragaan bagaimana cara mencuci tangan yang baik yang kemudian diikuti oleh seluruh siswa sekolah dasar. Adapun 7 langkah mencuci tangan yang baik dan benar menurut WHO yaitu:
  - Basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan memakai air yang mengalir, ambil sabun kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut
  - Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian
  - Jangan lupa jari-jari tangan, gosok sela-sela jari hingga bersih
  - Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan mengatupkan
  - Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
  - Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan
  - Bersihkan kedua pergelangan tangan secara bergantian dengan cara memutar, kemudian diakhiri dengan membilas seluruh bagian tangan dengan air bersih yang mengalir lalu keringkan memakai handuk atau tisu.



**Gambar 2 Mencuci tangan yang baik dan benar**

Tahap 3 (Melakukan Tata Cara Menggosok gigi dengan baik dan benar)

- Tahap ketiga yaitu mempraktekkan bagaimana cara menggosok gigi dengan baik dan benar. Adapun langkah-langkahnya yaitu
  - Letakkan bulu sikat gigi pada permukaan gigi dekat tepi gusi dengan posisi membentuk sudut 45 derajat. Mulailah menyikat gigi geraham atas atau gigi belakang di salah satu sisi mulut. Sikatlah dengan gerakan melingkar dari atas ke bawah selama sekitar 20 detik untuk setiap bagian.
  - Sikat setiap bagian gigi, mulai dari bagian gigi yang biasa dipakai untuk mengunyah, gigi yang dekat dengan pipi dan lidah. Pastikan semua permukaan gigi sudah disikat, sehingga plak atau sisa makanan yang menempel di gigi bias hilang.
  - Untuk membersihkan permukaan dalam gigi depan, pegang sikat gigi dalam posisi vertikal atau gunakan ujung kepala sikat gigi, lalu sikat dengan gerakan melingkar dari tepi gusi sampai atas gigi. Lakukan gerakan ini berulang sebanyak 2-3 kali
  - Ubah pola menyikat gigi jika diperlukan. Kadang, menyikat gigi dengan cara yang sama membuat ada bagian gigi lain terabaikan.
  - Jika menyikat gigi dimulai dari bagian geraham atas, maka sikatan akhir pada gigi geraham bawah. Durasi waktu untuk menyikat gigi seluruh bagian sekitar 2-3 menit dan baru setelah itu kumur-kumur hingga gigi bersih.
  - Jangan menyikat gigi terlalu keras atau terlalu memberi tekanan pada gigi karena ini akan menyakitkan gigi dan gusi. Terlalu keras menyikat gigi sebenarnya tidak membantu membersihkan gigi lebih baik juga. Justru, hal ini dapat menyebabkan permukaan luar gigi (enamel) terkikis dan ini adalah asal mula dari gigi sensitif.

- Menyikat gigi dengan gerakan lurus (bukan melingkar) bukanlah cara yang efektif dalam membersihkan gigi. Menyikat gigi dengan gerakan lurus dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan permanen pada gusi.

Proses PHBS yang diselenggarakan pada 3 sekolah dasar berada di desa Cikoang dipandu oleh tim pengabdian KKN UIN Alauddin Makassar dengan memberikan teori dan peraktek melalui tatap muka di SDN No. 64 Jonggowa, SDN No.182 Inpres Bonto-bonto, SDN No. 183 Inpres Kampung Parang. Siswa mengikuti seluruh rangkaian PHBS dengan antusias dalam menerima setiap materi yang diberikan oleh tim hal ini dapat diketahui dengan banyaknya siswa yang bersemangat selama program PHBS berlangsung.

### **Faktor Pendukung dan Keberhasilan Program Kegiatan**

Tentu dalam pelaksanaan kegiatan yang dilakukan mahasiswa KKN UIN Alauddin Makassar Angkatan 69 tidak lepas dari bimbingan Kepala sekolah, guru beserta staf sekolah. Terwujudnya kegiatan ini juga berkat antusias dari siswa-siswa dan dukungan dari kepala sekolah beserta jajarannya. Tak lupa pula berkat kerja keras dari teman-teman KKN UIN Alauddin Makassar Angkatan 69 selaku panitia yang menyukseskan acara ini.

### **Simpulan**

Program PHBS telah memberi dampak positif bagi siswa sekolah dasar dikarenakan siswa-siswa yang telah diberi pemahaman terkait perilaku hidup bersih dan sehat telah mampu merealisasikan dan membagikan ilmu mereka kepada lingkungan sekitar dan juga keluarga dari masing-masing siswa sehingga lingkungan yang bersih dan juga sehat tidak hanya disekolah saja melainkan juga dalam lingkungan keluarga yang berada di desa Cikoang.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan Terimakasih kepada semua pihak yang telah menyukseskan kegiatan mahasiswa KKN UIN Alauddin Makassar Angkatan 69 di Desa Cikoang. Penulis ingin berterimakasih kepada:

1. Kepala Desa Cikoang
2. Kepala sekolah SDN No. 64 Jonggowa, SDN No.182 Inpres Bonto-bonto, dan SDN No. 183 Inpres Kampung Parang beserta jajaran.

3. Teman-teman KKN UIN Alauddin Makassar Angkatan 69
4. Dan seluruh pihak yang berpartisipasi dalam kegiatan.

### **Daftar Pustaka**

- Aulina, C. N., & Astutik, Y. (2018). Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo. *AKSIOLOGIYA: Jurnal PengabdianKepada Masyarakat*, 3(1), 50–58
- Bur, N., & Septiyanti, S. (2020). PerilakuHidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di SD Inpres Katangka Gowa. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 47–52
- Ceni Eka Putri Wulandari, S. S. (2020). Dampak Kuliah Kerja Nyata Dalam Pengembangan Keagamaan Bagi Remaja. *Jurnal Kajian Keislaman dan Kemasyarakatan*.
- Diana, F. M., Susanti, F., & Irfan, A. (2013). Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di SD Negeri 001 Tanjung Balai Karimun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 8(1), 46–51
- Fauziah. (2014). *Studi Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa SDN Sukarasa 3*. Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner.
- Hidayat. (2020). *Peran Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Sebagai Proses Prilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli, W. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 76–82
- Nasiatin, T., & Hadi, I. N. (2019). Determinan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri. *Faletehan Health Journal*, 6(3), 118–124.
- Natsir, M. F. ( 2019). PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA TATANAN RUMAH TANGGA MASYARAKAT DESA PARANG

- BADDO. *JURNAL NASIONAL ILMU KESEHATAN (JNIK)*, hal. 55.
- Ollivia, O. (2021). *Penyelenggaraan perencanaan Dan Program Kerja Di Dinas Kelautan Dan Perikanan Provinsi Sumatera Barat*. Padang: Universitas Andalas.
- Rahmat, A., Smith, M. Bin, & Rahim, M. (2015). Perilaku Hidup Sehat dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 113–122
- Raharjo, A. S. (2014). Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, dan Ketersediaan Fasilitas di Sekolah dalam Penerapan PHBS Membuang Sampah pada Tempatnya (Studi di Sekolah Dasar Negeri Banjarsari 02 Kecamatan Gabus Kabupaten Pati). *Unnes Journal of Public Health*, hal. 3.
- Zubaidah, S., Ismanto, B., & Sulasmono, B. S. (2017). Evaluasi Program Sekolah Sehat di Sekolah Dasar Negeri. Kelola: *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(1), 72–82.