

**SOSIALISASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT ( PHBS ) DENGAN SISTEM  
TIGA JEMPOL PADA SISWA SDN 016 ANTASARI KOTA SAMARINDA**

***SOCIALIZATION OF CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR (PHBS) WITH THE  
THREE THUMBS SYSTEM IN STUDENTS OF SDN 016 ANTASARI, SAMARINDA CITY***

**Naheria, Nurjamal, Didik Cahyono, Muhammad Sukron Fauzi, Gyta Krisdiana**

Universitas Mulawarman

Samarinda, Kalimantan Timur

\*Email@korespondensi: [naheria@fkip.unmul.ac.id](mailto:naheria@fkip.unmul.ac.id), [didikcahyono86@gmail.com](mailto:didikcahyono86@gmail.com)

---

**Article History:**

Received: Maret

Revised: April

Accepted: Mei

**Keywords:** *Socialization of  
Clean Living, Clean Living  
Behavior, Healthy Living).*

**Abstract:** *The health profile book for the province of East Kalimantan in 2016 Sickness Rate (Morbidity) describes the incidence of disease in a population over a certain period of time, which can be in the form of incidence rates or prevalence rates of a disease. The morbidity rate also plays a role in assessing the health status of the community. Data on population morbidity comes from the community (community based data) obtained through a morbidity study, and the results of data collection from the District/City Health Office, the health program manager at the provincial level. The morbidity rate in 2013 was 11.74 and decreased in 2014 to 9.18 and increased in 2016 to 11.90. (Dinkes: 2016) The implementation of PHBS is low, because there are still many students who eat snacks carelessly and there is still garbage scattered in the school yard. The UKS exists but the program does not run due to the lack of supporting facilities, and their lack of knowledge regarding how to wash hands properly and correctly. Aims to increase the knowledge of elementary school students in clean and healthy living behavior through the Socialization of Clean and Healthy Life Behavior (PHBS) with the Three Thumb system, Provide understanding and awareness to elementary school students about the importance of the school PHBS program Able to reduce morbidity due to lack personal hygiene in the school environment. The method used in this activity is the lecture method, demonstration method and practical method, data collection techniques, namely the initial test and the final test. The result is that there is an increase of 21% of students' knowledge of the importance of PHBS.*

### **Abstrak**

Buku profil kesehatan provinsi Kalimantan timur tahun 2016 Angka Kesakitan (Morbiditas) menggambarkan kejadian penyakit dalam suatu populasi pada kurun waktu tertentu, dapat berupa angka insiden maupun angka prevalens dari suatu penyakit. Angka kesakitan juga berperan dalam penilaian derajat kesehatan 25 Profil Kesehatan 2016 masyarakat. Data angka kesakitan penduduk berasal dari masyarakat (community based data) yang diperoleh melalui studi morbiditas, dan hasil pengumpulan data dari Dinas kesehatan Kabupaten/Kota, pengelola program kesehatan di tingkat provinsi. Angka kesakitan pada tahun 2013 adalah 11,74 dan menurun pada tahun 2014 menjadi 9,18 dan meningkat pada tahun 2016 menjadi 11,90. (Dinkes : 2016) Rendah penerapakan PHBS, karena masih banyak ditemukan siswa siswa yang jajan sembarangan dan masih ada sampah yang bertebaran di halaman sekolah. UKS ada tapi program tidak berjalan karena alasan tidak ada sarana yang mendukung, dan minimnya pengetahuan mereka terkait cara mencuci tangan yang baik dan benar. Bertujuan meningkatkna pengetahuan siswa/siswi sekolah dasar dalam perilaku hidup bersih dan sehat melalui Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan sistem Tiga Jempol, Memberikan pemahaman dan kesadaran kepada siswa/siswi sekolah dasar tentang pentingnya program PHBS sekolah Mampu mengurangi angka kesakitan akibat kurangnya kebersihan personal dilingkungan sekolah. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Metode ceramah,metode demonstrasi dan metode praktik , teknik pengumpulan data yaitu dengan tes awal dan tes akhir. Hasil terdapat peningkatan 21 % pengetahuan siswa akan pentingnya PHBS

**Kata Kunci:** Sosialisasi Hidup Bersih, Perilaku Hidup Bersih, Hdup Sehat.

### **PENDAHULUAN**

Penyelenggaraan upaya kesehatan yang bermutu dan mengikuti IPTEK, harus lebih mengutamakan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit, dilaksanakan secara profesional, berhasil guna dan memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Harapan masyarakat di Kalimantan Timur dimasa depan yang ingin dituju adalah tercapainya kemampuan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal sebagai salah satu unsur kesejahteraan umum Terwujudnya derajat kesehatan yang optimal apabila ditandai dengan membaiknya faktor lingkungan dan membudayanya perilaku hidup sehat, serta memiliki kemampuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu secara adil dan merata, memiliki kualitas sumber daya manusia yang tangguh, sehat, cerdas, kreatif dan produktif Berdasarkan data dan nformasi dari buku profil kesehatan provinsi Kalimantan timur tahun 2016 Angka Kesakitan (Morbiditas) menggambarkan kejadian penyakit dalam suatu populasi pada kurun waktu tertentu, dapat berupa angka insiden maupun angka prevalens dari suatu penyakit. Angka kesakitan juga berperan dalam penilaian derajat kesehatan 25 Profil Kesehatan 2016 masyarakat.

### **Permasalahan Mitra**

Kondisi sekolah SDN 016 Samarinda masih rendah dalam penerapan PHBS, karena masih banyak ditemukan siswa siswi yang jajan sembarangan dan masih ada sampah yang bertebaran di halaman sekolah, sehingga ini dapat disimpulkan bahwa masih ada siswa-siswa yang membuang sampah disembarang tempat. UKS ada tapi program tidak berjalan karena alasan tidak ada sarana yang mendukung, dan dari hasil wawancara dengan siswa, dapat disimpulkan bahwa minimnya pengetahuan mereka terkait cara mencuci tangan yang baik dan benar.

### **Sasaran Kegiatan**

Sasaran ini adalah siswa dan siswi sekolah dasar kelas III yang menjadi penggerak awal penerapan program PHBS melalui sistem 3 jempol. Melalui pengabdian masyarakat ini diharapkan kepada siswa/siswi sekolah dasar mengetahui dan memahami program PHBS sehingga program ini akan disambut baik dan mampu menerapkan sistem PHBS di sekolah untuk mewujudkan lingkungan yang bersih dan sehat

### **Solusi dan Target**

Penerapan PHBS di sekolah oleh peserta didik, lingkungan sekolah, maka membentuk mereka untuk memiliki kemampuan dan kemandirian dalam mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat (Maryunani, A. 2013). Salah satu cara yang sangat efektif untuk meningkatkan perilaku atau kebiasaan hidup bersih dan sehat terutama pada anak yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan di sekolah, menyediakan sarana prasarana yang menunjang indikator PHBS dan implementasi PHBS yang baik sekolah (Maryunani, A. 2013).

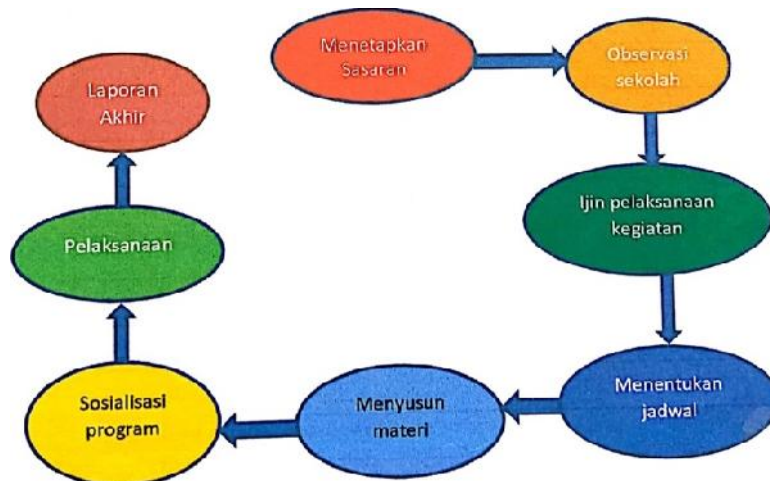
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah adalah upaya untuk memberdayakan warga masyarakat sekolah khususnya siswa-siswi sekolah agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. Untuk mencapai sekolah ber-PHBS, terdapat perilaku hidup bersih dan sehat yang dipantau, yaitu : (1) mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun, (2) mengonsumsi jajanan yang sehat di kantin sekolah (3) Menggunakan jamban yang bersih dan sehat (4) Olahraga yang teratur dan terukur (5) Memberantas Jentik Nyamuk (6) tidak Merokok disekolah (7) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan. (8) membuang sampah pada tempatnya.

### **Pemecahan Masalah (Solusi)**

Agar siswa-siswa sekolah dasar mau dan termotivasi hidup sehat maka salah satu cara yaitu dengan menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) hal ini merupakan kebutuhan sehari-hari, maka masyarakat sekolah khususnya siswa-siswi harus selalu diberi pendidikan kesehatan yang baik, bervariasi dan menarik, dengan adanya sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui sistem tigajempol, diharapkan warga sekolah khususnya siswa siswi sekolah dasar dapat mewujudkan dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

## METODE

Berikut tahapan – tahapan pelaksanaan PKM



**Gambar 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan**

## HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 2 hari, yakni hari Selasa, 8 Oktober 2019 dan hari Rabu 9 Oktober 2019, dengan 33 peserta siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri 16 Antasari. Kegiatan pengabdian berlangsung di ruang aula dan di ruang kelas Sekolah Dasar Negeri 16 Antasari,

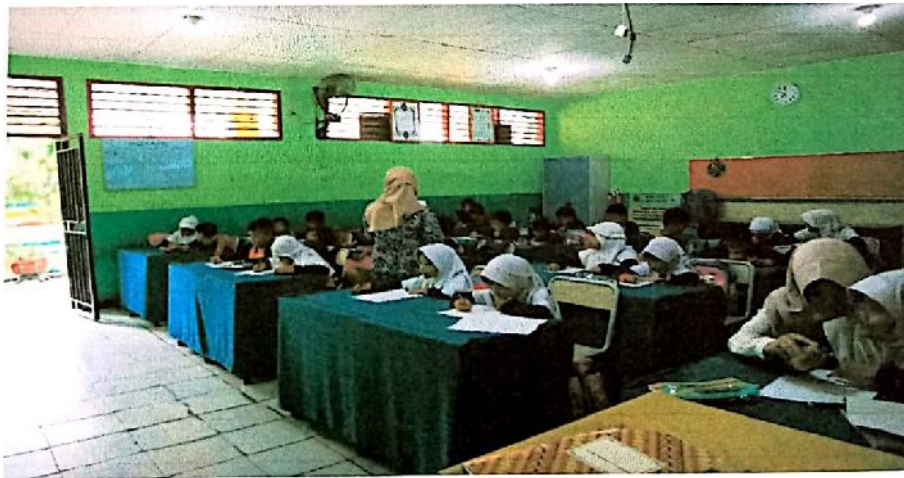


**Gambar 4.1 Sekolah SDN 016 Antasari**

Berdasarkan hasil evaluasi dari Tes awal dan Tes akhir serta pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung, pengabdian pada masyarakat memberikan hasil yaitu Adanya peningkatan pengetahuan siswa terhadap perilaku hidup sehat dan bersih melalui program 3 jempol. tes awal dilakukan sebelum diberi materi dan hasil tes pengetahuan siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat diperoleh rata-rata 6,24 dan diprentasikan menjadi 39%, dan tes akhir dilakukan setelah materi diberikan dan hasil tes pengetahuan siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat diperoleh

rata-rata 9,61 dan dipresentasikan menjadi 61 % , dari hasil tes pengetahuan sebelum dan sesudah materi diberikan kepada siswa diperoleh peningkatan pengetahuan Siswa mencapai 21<sup>0</sup>/0. Faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah pihak Sekolah SDN 016 Antasari, serta besarnya minat dan antusiasme peserta selama kegiatan, sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar dan efektif, Pelaksanaan praktek mencuci tangan terkendala karena ada beberapa keran air yang tidak dapat digunakan karena tidak ada aliran air, sehingga untuk melaksanakan praktek mencuci tangan, Siswa antri dan membutuhkan waktu yang lama, Tersedia tempat-tempat sampah disetiap sudut ruangan kelas, akan tetapi tidak ada tempat sampah khusus berdasarkan jenisnya.

Kegiatan pengabdian diawali dengan membagikan soal kepada Siswa yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan Siswa terhadap PHBS sebelum diberikan materi,



**Gambar 2. Siswa Mengerjakan Soal Tes Awal**

Memberikan materi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan sistem tiga jempol yang meliputi langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar, membuang sampah sesuai dengan jenisnya dan manfaat olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, untuk lebih memudahkan siswa mengetahui dan memahami materi sosialisasi PHBS dengan sistem tiga jempol Pemateri menyajikan materi dengan tutorial video langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar, membuang sampah sesuai dengan jenis sampahnya dan aktifitas olahraga yang dikemas dalam bentuk permainan,. Setelah memberikan materi siswa dibimbing untuk mempraktekkan secara langsung, langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar, memilih sampah berdasarkan dengan jenisnya dan melakukan aktifitas olahraga, yang dikemas dalam permainan, yang bertujuan agar siswa bukan hanya sekedar tau tapi mampu menerapkan atau mampu mempraktikkan dalam kehidupan sehari-sehari khususnya dalam penerapannya dalam lingkungan sekolah.

**DISKUSI**

Faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah pihak Sekolah SDN 016 Antasari, serta besarnya minat dan antusiasme peserta selama kegiatan, sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar dan efektif, Pelaksanaan praktek mencuci tangan terkendala karena ada beberapa keran air yang tidak dapat digunakan karena tidak ada aliran air, sehingga untuk melaksanakan praktek mencuci tangan, Siswa antri dan membutuhkan waktu yang lama, Tersedia tempat-tempat sampah disetiap sudut ruangan kelas, akan tetapi tidak ada tempat sampah khusus berdasarkan jenisnya

**KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan dan pemahaman siswa kelas III SDN 016 Antasari tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui sistem 3 jempol meningkat Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui sistem 3 jempol dapat terlaksana dengan baik apabila pengetahuan yang cukup dan ditunjang sarana pendukung.

**PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mulawarman yang telah memberikan kami bantuan dalam pelaksanaan pengabdian ini.

**DAFTAR REFERENSI**

- Anik Maryunani. 2013, *Perilaku hidup Bersih dan Sehat*, Jakarta : Trans Info Media
- Dinas Kesehatan. 2016 *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2016 Jawa Tengah* : Dinas Kesehatan Ilandayani. 2012. *Indoncsia Schat*. Jakarta : Gramedia
- Margowati, S., Ratnasari, M. D., Ardiyaningrum, D., Sari, D. A., & Normalita, I. (2021). Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masyarakat Terhadap Protokol Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19. *Community Empowerment*, 6(4). <https://doi.org/10.31603/ce.4444>
- Humaizi, H., & 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). <https://doi.org/10.33369/dr.v19i1.13628>
- Suprpto, S. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Era Pandemi COVID-19. *Abdimas Singkerru*, 1(1).
- Oktariani, L., Aulia, I. D., & Sari, R. S. (2021). Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Ibu Rumah Tangga Di Wilayah Kota Tangerang. *Syntax Idea*, 3(4). <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v3i4.1150>
- Janwarin, L. M., & Rahakbauw, N. (2021). Upaya Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi Siswa SLB YPK Pelita Kasih Kota Ambon. *Indonesian Journal Of Community Service*, 1 Nomor 1.
- Dewi, T. K., & Syaefuddin, F. N. (2021). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Pengetahuan dan Perilaku Menggosok Gigi. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2). <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v4i2.175>
- Astuti, F. P., & Suwardi, S. (2021). PERSEPSI ORANGTUA TERHADAP PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK USIA DINI. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 3(1). <https://doi.org/10.36722/jaudhi.v3i1.588>