

EDUKASI PHBS: UPAYA MENCIPTAKAN KEBIASAAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH DASAR DESA BANJARANYAR

Afan Prasetyo Rudianto¹, Choeroumamah², Muhammad Irhas Ashshidiqi³, Rahma Liani Putri⁴, Alif Nurul Fabillah⁵, Nafa Khanifatul Fakhomah⁶, Hilal Afif Fauzi⁷, Nofian Saputra⁸, Yulia Cendana Putri⁹, Kafka Nur Farikha¹⁰

Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Email: 2017102007@mhs.uinsaizu.ac.id,

Abstract

As an important form of addressing health issues in the environment, it is necessary to make efforts to create clean and healthy living habits in the surrounding area. Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a strategic step to prevent disease and an important aspect of individual health promotion. The implementation of PHBS should start in elementary school, so that healthy living habits can be integrated in the child's life line. To achieve this goal, socialization activities containing educational materials on Clean and Healthy Living Behavior were carried out. This activity aims to foster the habits and understanding of children at the elementary school level, especially regarding hand washing steps properly and correctly, which is applied in the Banjaranyar Village area. The methods implemented in this activity include education and material delivery, showing educational videos, ice breaking, and question and answer discussion sessions. With this socialization activity, students can increase their knowledge and understand the importance of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), so that what students learn and get at school can be applied in the surrounding environment.

Keywords: Habits, Behavior, Clean and Healthy Living

Abstrak

Sebagai wujud penting dalam mengatasi isu kesehatan yang ada di lingkungan maka perlu dilakukan upaya untuk menciptakan kebiasaan hidup bersih dan sehat di area sekitar. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan langkah strategis untuk mencegah timbulnya penyakit serta menjadi aspek penting dalam promosi kesehatan individu. Penerapan PHBS sebaiknya dimulai di sekolah dasar, agar kebiasaan hidup sehat dapat terintegrasi dalam lini kehidupan anak. Untuk mencapai tujuan ini, maka dilaksanakan kegiatan sosialisasi yang berisi materi pendidikan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk menumbuhkan kebiasaan maupun pemahaman anak-anak di tingkat sekolah dasar, khususnya mengenai langkah mencuci tangan dengan baik dan benar, yang diaplikasikan di wilayah Desa Banjaranyar. Metode yang diimplementasikan dalam kegiatan ini mencakup

edukasi serta penyampaian materi, tayangan video edukasi, *ice breaking*, serta sesi diskusi tanya-jawab. Dengan adanya kegiatan sosialisasi ini, maka siswa dapat menambah pengetahuan serta memahami pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), sehingga apa yang siswa pelajari dan didapatkan di sekolah mampu diterapkan di lingkungan sekitar.

Kata Kunci: Kebiasaan, Perilaku, Hidup Bersih dan Sehat

Pendahuluan

Pemerintah terus berupaya memprioritaskan implementasi Perilaku Hidup Bersih & Sehat (PHBS) di berbagai lini kehidupan. Hal ini tercermin dengan fakta bahwa PHBS telah diakui menjadi salah satu indikator untuk menggapai target peningkatan kesehatan sebagai bagian dari program *Sustainable Development Goals* (SDGs) di tahun 2015-2030. Dalam konteks SDGs, PHBS berfungsi sebagai langkah pencegahan yang membawa pengaruh positif jangka pendek dalam meningkatkan kesehatan di tiga domain utama: sekolah, keluarga, dan masyarakat (Cahyadi, 2022).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk upaya strategis dalam menumbuhkan kualitas kesehatan masyarakat, khususnya di lingkungan sekolah dasar. Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang memiliki pengaruh penting dalam membentuk kebiasaan sehat bagi anak-anak sejak dini. Sekolah digunakan sebagai sarana belajar dan berisiko menjadi sumber penyakit jika tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan baik (Masykuroh, 2020). Oleh karenanya, PHBS amat penting untuk diterapkan di sekolah karena akan memungkinkan siswa, guru, maupun masyarakat di area sekolah agar membiasakan perilaku hidup sehat dan bersih guna tercipta lingkungan sekolah yang bersih dan nyaman.

Masa usia dini dikenal sebagai "*golden age*" atau masa keemasan anak, karena periode ini sangat menentukan perjalanan hidup mereka di kemudian hari. Pada tahap ini, pertumbuhan anak baik secara fisik maupun perkembangan otak berlangsung dengan pesat. Hingga usia 4 tahun, mereka mencapai sekitar 50% dari kapasitas kecerdasannya, dan angka ini meningkat menjadi 80% ketika mereka berusia 8 tahun.¹ Oleh karena itu, keterlibatan orang tua sangat krusial dalam mengaplikasikan pola asuh yang baik, sehingga dapat mendorong anak-anak mereka untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal (Masykuroh, 2020).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan cara supaya tercipta lingkungan yang sehat dengan mendorong setiap individu, termasuk anggota keluarga, untuk menjalankan perilaku sehat. Dengan begitu, mereka dapat mengikuti secara aktif dalam berbagai aktivitas kesehatan yang ada di masyarakat (Sigalingging et al., 2024). Edukasi PHBS memiliki tujuan untuk menambah pemahaman serta kebiasaan kepada siswa supaya mampu menerapkan perilaku hidup sehat dalam lini kehidupan sejak usia dini.

Secara nasional, terdapat delapan indikator yang digunakan di dalam menaksir dan mengevaluasi PHBS di institusi pendidikan. Indikator-indikator ini termasuk mencuci

¹ Masykuroh, K. (2020). Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Sekolah Rujukan Nasional Tk'Aisyiyah 4 Tebet Jakarta Selatan. *Jurnal Untirta*, 7(1), 35-48. <http://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jpppaud/index>

tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, berolahraga secara teratur dan terukur, mencegah jentik nyamuk dan merokok di sekolah, membuang sampah di tempatnya, menimbang berat badan, dan mengukur tinggi badan (Andi Asrina & Yusriani, 2023). Dampak kurangnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah dapat sangat merugikan. Beberapa konsekuensinya meliputi penurunan prestasi maupun motivasi belajar siswa, menurunnya reputasi sekolah, serta terbentuknya lingkungan belajar yang kurang kondusif, ditambah dengan lingkungan yang kumuh, keadaan kelas yang tidak terawat, jajanan yang kurang sehat, serta pengelolaan sampah yang buruk dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit seperti diare, cacingan maupun demam berdarah (DBD).

Handayani, dkk. (2016) mengungkapkan bahwa cacingan merupakan infeksi yang dapat menular melalui konsumsi makanan dan minuman yang terkontaminasi atau melalui kontak langsung antara kulit dan tanah yang terpapar.² Dalam survei Morbiditas Kecacingan tahun 2005, ditemukan bahwa penyakit cacingan lebih banyak prevalensinya di kalangan anak-anak sekolah dasar, mencapai 40-60%. Masalah cacingan ini masih menjadi isu penting bagi anak-anak, karena infeksi cacing dapat mengganggu konsentrasi mereka, khususnya dalam kegiatan pembelajaran (Irma Hayati et al., 2023).

Menurut data Profil Kesehatan Kabupaten Pemalang tahun 2022 jumlah kasus diare semua umur yang dilayani di Kabupaten Pemalang pada tahun 2022 ada sebanyak 5.542 kasus, turun jika dibandingkan tahun sebelumnya yaitu 8.051 kasus. Jumlah kasus yang dilayani pada tahun 2022 adalah 40.520 kasus, tetapi jumlah kasus yang dilaporkan dan dilayani hanya 5.542 kasus, atau 13,68% dan masih di bawah dari target nasional sebesar 100%. Untuk kecamatan Randudongkal sendiri terdapat 2 puskesmas yang melayani yaitu Puskesmas Randudongkal dan Puskesmas Kalimas dengan kasus diare semua umur yang dilayani berturut-turut sebanyak 290 dan 218 kasus (Dinkes Pemalang, 2023).

Maka dari itu, KKN UIN SAIZU Purwokerto turut serta menyebarkan informasi yang dapat mempromosikan kesehatan sekaligus memiliki andil dalam menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat terutama di Desa Banjaranyar, Kecamatan Randudongkal, Kabupaten Pemalang yang mana didominasi oleh anak-anak terutama dari sekolah dasar. Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar saat ini menjadi hal yang semakin mendesak. Namun, masih banyak sekolah yang menghadapi tantangan dalam menerapkannya. Melalui pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini, mahasiswa KKN UIN SAIZU Purwokerto berupaya membantu memberikan edukasi pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, khususnya dalam hal mencuci tangan yang benar sesuai standar kesehatan dengan pendekatan preventif di lingkungan sekolah dasar. Pendekatan preventif merupakan sebuah strategi yang bertujuan untuk menghadapi suatu masalah atau mengatasi potensi masalah sebelum berkembang menjadi lebih serius. Pendekatan ini sangat relevan diterapkan saat melaksanakan kegiatan sosialisasi praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah (Trisnahunata et al., 2024).

² Irma Hayati, S., Kusmawati, D., Azzahra, S. A., & Hidayat, A. (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Melalui Metode Mendongeng di SD Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga. *Solidaritas: Jurnal Pengabdian*, 3(1), 103–112

Salah satu metode yang efektif dalam pendekatan preventif adalah melalui tindakan sosialisasi. Pendekatan ini bertujuan untuk menanggulangi atau mengatasi potensi masalah sebelum masalah tersebut berkembang menjadi lebih serius. Pendekatan preventif sangat relevan diterapkan dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. Dengan melaksanakan langkah-langkah preventif ini, kita dapat mencegah terjadinya masalah kesehatan yang lebih serius di sekolah. Oleh karena itu, sosialisasi menjadi bentuk konkret dari pendekatan preventif yang dapat kita lakukan.

Untuk meningkatkan kesadaran siswa sekolah dasar terkait pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), mahasiswa KKN UIN SAIZU Purwokerto melakukan pendekatan preventif melalui kegiatan sosialisasi. Kegiatan ini disertai dengan video edukasi yang ditujukan bagi siswa kelas 4, 5, dan 6 di tiga sekolah dasar di Desa Banjarnayar, yaitu SD Negeri 01 Banjarnayar, SD Negeri 02 Banjarnayar, dan MI Al Falah Banjarnayar. Melalui sosialisasi ini, siswa diajarkan cara penerapan PHBS di lingkungan sekolah mereka. Diharapkan, sosialisasi ini dapat meningkatkan kesadaran siswa untuk secara aktif menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang dapat dipraktikkan di segala lini kehidupan tidak hanya di sekolah.

Metode

Penelitian ini memakai metode deskriptif kualitatif dengan tujuan menggambarkan pelaksanaan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah dasar yang berada di Desa Banjarnayar. Penelitian ini berfokus pada bagaimana sosialisasi dilakukan serta bagaimana pemahaman siswa terhadap PHBS setelah mengikuti kegiatan tersebut.

1. Lokasi Kegiatan

Kegiatan ini diselenggarakan di tiga sekolah dasar yang ada di Desa Banjarnayar, Kecamatan Randudongkal, Kabupaten Pemalang. Sekolah yang menjadi lokasi penelitian adalah SD Negeri 01 Banjarnayar, SD Negeri 02 Banjarnayar, dan MI Al Falah Banjarnayar. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan di ruang kelas masing-masing sekolah, yang telah disiapkan agar mendukung proses penyampaian materi dan interaksi dengan siswa.

2. Sasaran Kegiatan

Sasaran dalam kegiatan ini ialah siswa kelas 4, 5, dan 6 di ketiga sekolah tersebut. Pemilihan siswa pada jenjang ini dilakukan karena mereka dianggap telah memiliki kemampuan kognitif yang cukup untuk memahami materi yang diberikan. Selain itu, usia mereka juga merupakan tahap penting dalam pembentukan kebiasaan hidup bersih dan sehat, sehingga diharapkan informasi yang disampaikan dapat dipraktikkan dalam kehidupan, tidak hanya di sekolah tetapi juga di rumah.

3. Waktu Pelaksanaan

Setiap kegiatan berlangsung mulai pukul 09.30 hingga selesai. Kegiatan ini dilakukan selama tiga hari, sesuai dengan jadwal pelaksanaan sosialisasi, yaitu:

- Hari Rabu, 5 Februari 2025 di SD Negeri 02 Banjarnayar
- Hari Kamis, 6 Februari 2025 di SD Negeri 01 Banjarnayar -
- Hari Jumat, 7 Februari 2025 di MI Al Falah Banjarnayar

4. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini mencakup beberapa tahapan. Pertama, kegiatan diawali dengan penyampaian materi tentang PHBS, yang menjelaskan delapan indikator penting dalam membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. 8 indikator tersebut antara lain : (Mulasari et al., 2021)

- a. Cuci tangan pakai sabun di air mengalir
- b. Beli makanan di kantin sekolah
- c. Buang sampah pada tempat yang telah disediakan
- d. Berpartisipasi dalam aktivitas olahraga di sekolah
- e. Mengukur tinggi dan berat badan setiap enam bulan
- f. Terhindar dari asap rokok
- g. Mencegah pertumbuhan jentik nyamuk
- h. Gunakan jamban sekolah untuk buang air kecil dan besar

Setelah penyampaian materi, siswa diberikan edukasi dalam bentuk video yang menampilkan cara mencuci tangan yang benar sesuai standar kesehatan. Pemutaran video ini bertujuan untuk memberikan contoh visual yang lebih mudah dipahami oleh siswa. Untuk menjaga agar siswa tetap fokus dan tidak merasa jenuh, dilakukan sesi *ice breaking*. Kegiatan ini melibatkan permainan sederhana yang bertujuan untuk menyegarkan pikiran siswa, sehingga mereka tetap semangat mengikuti sesi selanjutnya.

Terakhir, kegiatan diakhiri dengan tanya jawab secara interaktif. Dalam hal ini, siswa diberi ruang untuk memberi pertanyaan atau menjawab pertanyaan dari pemateri guna menilai sejauh mana peserta menyerap materi yang telah disampaikan. Interaksi dalam sesi ini juga membantu mengidentifikasi aspek yang perlu dibahas kembali agar siswa dapat memahami PHBS dengan lebih baik. Dengan menggunakan metode ini, penelitian dapat menggambarkan bagaimana sosialisasi PHBS diterapkan di sekolah serta sejauh mana efektivitasnya dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kebersihan juga kesehatan di area sekolah.

Hasil

Hari pertama sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Rabu tanggal 5 Februari 2025 pukul 09.30-selesai bertempat ruang kelas di SD Negeri 02Banjaranyar dengan sasaran siswa kelas 4,5, dan 6. Sosialisasi ini berisikan kegiatan pemberian materi yang disampaikan oleh mahasiswa KKN sebagai narasumber terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Materi yang disampaikan merujuk pada 8 indikator penting yang digunakan dalam menilai dan mengevaluasi PHBS di instansi pendidikan antara lain cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, gunakan jamban yang bersih dan sehat, berolahraga secara teratur sekaligus terukur, mencegah perkembangan jentik-jentik nyamuk, larangan merokok di sekolah, membuang sampah di tempat yang disediakan, mengukur berat badan juga tinggi badan. Dilanjutkan dengan praktik edukasi langkah mencuci tangan yang benar melalui edukasi video dan sesi tanya jawab untuk mengukur dan menilai sejauh mana pengetahuan siswa terhadap materi yang disampaikan.

Sosialisasi ini dilaksanakan kepada siswa-siswi berusia 8-11 tahun di SD Negeri 01 Banjaranyar, SD Negeri 02 Banjaranyar, dan MI Al Falah Banjaranyar. Tujuan adanya

sosialisasi terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ini merupakan strategi memberikan kesadaran anak-anak dalam hal pentingnya menjaga kesehatan maupun kebersihan di usia dini, dimulai dengan kebiasaan mencuci tangan sebelum dan setelah mengerjakan aktivitas tertentu. Selain itu, sosialisasi ini juga bertujuan untuk memperluas pengetahuan anak-anak mengenai pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan diri mereka.



Gambar 1. Sosialisasi di SD N 02 Banjaranyar
(Sumber : Kegiatan 2025)

Hal serupa dilaksanakan di kedua sekolah dasar lainnya yaitu di SD Negeri 01 Banjaranyar tepat pada tanggal 6 Februari 2025 dan MI Al Falah Banjaranyar pada tanggal 7 Februari 2025. Sosialisasi ini menyajikan materi terkait cara mencuci tangan yang benar dan baik, dan mencakup tujuh indikator lain yang telah disampaikan sebelumnya. Proses pemaparan materi dilakukan di dalam kelas. Selama penyampaian, tim KKN menyampaikan poin-poin penting mengenai mencuci tangan. Selain pemaparan materi, tim KKN juga memberikan beberapa aktivitas *ice breaking* untuk menjaga agar siswa-siswi tetap fokus dan terlibat dalam sesi pembelajaran.



Gambar 2. Sosialisasi di MI Al Falah Banjaranyar

(Sumber: Kegiatan 2025)

Selanjutnya, rangkaian kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi atau tanya jawab. Dalam sesi ini, para siswa diberi ruang untuk mengulas kembali materi yang diberikan mengajukan beberapa pertanyaan untuk mengukur pemahaman siswa mengenai topik yang sudah diberikan dan seberapa banyak pemahaman yang didapat tak hanya itu peserta juga mencontohkan langkah-langkah mencuci tangan yang sudah diajarkan sebelumnya. Siswa yang berani tampil ke depan dan berhasil menjawab pertanyaan maka berhak mendapatkan hadiah sebagai apresiasi atas partisipasi mereka.



Gambar 3. Sosialisasi di SD N 01 Banjaranyar
(Sumber : Kegiatan 2025)

Pemberian hadiah diberikan kepada siswa yang menunjukkan keaktifan selama sesi tanya jawab, berhasil menjawab pertanyaan dari pemateri, dan berani maju ke depan untuk mempraktikkan langkah mencuci tangan yang benar sesuai standar kesehatan. Hadiah ini diserahkan sebagai bentuk apresiasi dari pemateri dan sebagai ungkapan terima kasih dari tim KKN UIN SAIZU Purwokerto kepada siswa-siswi sebagai peserta dalam kegiatan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Pembahasan

Dalam implementasinya, kegiatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah untuk anak-anak ini mencakup empat metode penting, antara lain perencanaan, tindakan atau pelaksanaan, observasi serta evaluasi (Harvianto et al., 2023). Dalam perencanaannya, KKN UIN SAIZU Purwokerto telah mempersiapkan bahan yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi. Selain itu, jadwal kegiatan, termasuk hari dan waktu pelaksanaannya, juga telah ditetapkan

sebelumnya. Pelaksanaan kegiatan ini berjalan dengan lancar, dan terlihat bahwa para siswa sangat senang serta antusias mengikuti sosialisasi ini. Para guru dan kepala sekolah pun memberikan apresiasi terhadap aktivitas ini, karena mereka percaya sosialisasi semacam ini sangat bermanfaat dalam menambah pengetahuan siswa. Hasil observasi sekaligus evaluasi yang dilakukan, terlihat bahwa setelah kegiatan ini, para siswa mengalami peningkatan pengetahuan. Hal ini dapat dibuktikan melalui pertanyaan dan jawaban yang mereka lontarkan saat sesi diskusi tanya jawab sedang berlangsung. Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang telah terlaksana di tiga sekolah

dasar di Desa Banjaranyar berfokus pada delapan indikator utama PHBS yang digunakan untuk menilai dan mengevaluasi penerapan kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah. Setiap indikator ini memiliki andil penting dalam menjaga kesehatan siswa serta menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan nyaman.

1. Membasuh tangan pakai sabun dengan air mengalir

Membasuh tangan menggunakan sabun merupakan aktivitas penting yang dilakukan dengan membasahi tangan dengan air bersih yang mengalir juga memakai sabun. Aktivitas ini menjadi salah satu langkah dasar yang paling esensial dalam mencegah dan mengendalikan infeksi. Jika tidak dilakukan dengan benar, mencuci tangan dapat berakibat fatal dan meningkatkan risiko paparan berbagai macam penyakit, antara lain cacangan, tuberkulosis, infeksi pada tangan dan mulut, infeksi saluran pernapasan akut, diare, maupun penyakit berbahaya lainnya. Kuman yang masih menempel pada tangan dapat mengancam kesehatan, terutama pada anak-anak yang paling rentan terhadap penyakit.

Cara Cuci Tangan Dengan Sabun (Kesehatan Lingkungan, 2020)

- a. Membasahi tangan dengan air bersih yang mengalir.
- b. Gunakan sabun dan aplikasikan ke tangan
- c. Menggosok telapak tangan dengan telapak tangan lainnya secara merata
- d. Menggosok punggung tangan juga sela-sela jari.
- e. Menggosok telapak tangan maupun sela jari dengan posisi saling bertautan.
- f. Menggosok punggung jari ke telapak tangan dengan posisi jari saling bertautan
- g. Genggam serta basuh jari jempol dengan posisi memutar.
- h. Menggosok bagian ujung jari ke telapak tangan agar sabun mengenai bagian kuku.
- i. Bilas tangan dengan air yang mengalir.
- j. Keringkan tangan menggunakan lap sekali pakai maupun tisu
- k. Bersihkan pemutar keran air dengan lap sekali pakai maupun tisu Waktu penting yang wajib untuk mencuci tangan pakai sabun: sebelum maka, setelah BAK/BAB, setelah bermain, setelah memegang sesuatu yang kotor, setelah memegang binatang, setelah makan dan kapan pun setelah memegang benda yang dirasa tidak terjamin kebersihannya (Kemensos RI, 2020).

2. Jajan di kantin sekolah

Masalah keracunan pada makanan masih banyak terjadi di lingkungan sekolah. Mengonsumsi makanan tidak sehat dapat menimbulkan berbagai penyakit, terutama yang berkaitan dengan sistem pencernaan. Setelah mengamati situasi di sejumlah sekolah di Banjaranyar, hampir semuanya belum memiliki kantin, sehingga banyak siswa yang membeli jajan dari luar. Sebagai solusi dari permasalahan ini, siswa dianjurkan untuk membawa bekal dari rumah sebagai upaya untuk menerapkan pola hidup sehat.

3. Buang sampah pada tempat yang disediakan

Menjaga kebersihan lingkungan sekolah adalah tanggung jawab bersama. Oleh karena itu, siswa diberikan edukasi mengenai:

- a. Jenis-jenis sampah (organik, anorganik maupun B3/berbahaya) serta cara memilahnya
- b. Dampak membuang sampah sembarangan terhadap kesehatan dan lingkungan

- c. Pentingnya membiasakan diri membuang sampah pada tempat yang telah disediakan

Dengan pemahaman ini, siswa diharapkan dapat lebih peduli terhadap kebersihan sekolah serta ikut berkontribusi dalam menjaga lingkungan tetap bersih dan sehat.

4. Mengikuti kegiatan olahraga di sekolah

Aktivitas fisik yang cukup penting yaitu menjaga kesehatan tubuh. Dalam sosialisasi ini, siswa diberikan pemahaman tentang:

- a. Manfaat olahraga bagi tubuh, seperti menguatkan daya tahan tubuh, merilekskan otot serta kekuatan tulang, dan sekaligus mengoptimalkan konsentrasi belajar.
- b. Jenis-jenis olahraga ringan yang dapat diterapkan di sekolah, seperti senam pagi, bermain lompat tali, atau berlari kecil di lapangan.
- c. Anjuran dalam melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari Pemaparan ini bertujuan untuk menanamkan kebiasaan hidup aktif pada siswa agar mereka lebih peduli terhadap kesehatan tubuhnya dan tidak hanya menghabiskan waktu dengan kegiatan yang kurang aktif, seperti bermain gadget dalam waktu lama.

5. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan sekali Sosialisasi ini juga mengajarkan siswa tentang pentingnya memantau pertumbuhan tubuh mereka dengan rutin menimbang berat badan serta mengukur tinggi badan. Hal ini bertujuan untuk:

- a. Mengetahui apakah pertumbuhan mereka sesuai dengan standar kesehatan.
- b. Mendeteksi sejak dini jika ada masalah gizi, seperti kekurangan atau kelebihan berat badan.
- c. Mendorong mereka untuk menjaga pola makan sehat dan aktif berolahraga

6. Bebas dari asap rokok

Siswa juga diberi pemahaman mengenai bahaya rokok, terutama bagi kesehatan perokok pasif di lingkungan sekolah. Mereka diajarkan mengenai dampak buruk asap rokok terhadap paru-paru dan perkembangan tubuh mereka yang masih dalam masa pertumbuhan.

7. Memberantas jentik nyamuk

Dalam materi sosialisasi ini, siswa diberikan edukasi mengenai bahaya nyamuk penyebab penyakit seperti demam berdarah serta cara mencegah perkembangbiakan jentik nyamuk di lingkungan sekolah dan rumah. Langkah-langkah pencegahan yang disampaikan dengan cara 3M yaitu:

- a. Menguras wadah air secara rutin.
- b. Menutup dan mengubur wadah air agar tidak menjadi tempat berkembangnya nyamuk
- c. Mendaur ulang barang bekas yang dapat menampung air dan menjadi sarang nyamuk

8. Gunakan jamban untuk buang air besar maupun kecil

Penggunaan jamban yang bersih dan sehat adalah bagian penting dari PHBS di sekolah. Dalam materi yang disampaikan, siswa diberikan pemahaman mengenai:

- a. Pentingnya menggunakan jamban yang tersedia di sekolah dengan baik dan benar
- b. Menjaga kebersihan jamban setelah digunakan
- c. Membilas jamban dengan air hingga bersih setelah digunakan

- d. Tidak membuang sampah ke dalam jamban agar tidak menyebabkan penyumbatan
- e. Mencuci tangan setelah jamban digunakan untuk mencegah penyebaran kuman dan penyakit

Dengan penerapan kebiasaan ini, diharapkan lingkungan sekolah tetap bersih dan siswa mampu terbebas dari segala penyakit yang ditularkan melalui sanitasi yang buruk.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh KKN UIN SAIZU Purwokerto dengan tema “Edukasi PHBS: Upaya Menciptakan Kebiasaan Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Desa Banjarnayar” ialah bentuk inisiatif yang sangat bermanfaat dan layak untuk diteruskan. Program ini bertujuan untuk menyebarkan informasi sekaligus memberikan wawasan terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, dengan penekanan pada edukasi cuci tangan yang tepat sebagai langkah pencegahan terhadap berbagai penyakit.

Melalui sosialisasi ini, harapannya para siswa mampu mengimplementasikan materi yang telah mereka pelajari, serta mengadopsi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam setiap lini kehidupan tidak hanya di lingkungan sekolah tapi mampu mengimplementasikan di lingkungan sekitar seperti keluarga, maupun masyarakat.

Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) yang diadakan pada tiga sekolah di desa Banjarnayar yaitu, SD N 01 Banjarnayar, SD N 02 Banjarnayar dan MI Al Falah Banjarnayar berhasil memberikan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan di lingkungan sekolah. Dengan metode penyampaian materi yang menarik, seperti pemutaran video edukatif, *ice breaking*, serta sesi tanya jawab interaktif, siswa menjadi lebih antusias dalam memahami dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui kegiatan ini, harapannya siswa dapat mengimplementasikan kebiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam ranah kehidupan, baik di lingkungan sekolah dan membiasakannya di rumah. Selain itu, partisipasi aktif siswa dalam sosialisasi ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disampaikan dengan metode menarik dapat ditangkap oleh anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Asrina, & Yusriani, Y. (2023). Peningkatan Pengetahuan mengenai PHBS sebagai Program Promosi Kesehatan pada Tatanan Sekolah di SMPN 4 Sungguminasa Kabupaten Gowa. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 2(3), 440–454. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v2i3.2425>
- Cahyadi, A. T. (2022). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Anak Sekolah Dasar Di Sdn 13 Kolo Kota Bima. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(4), 2020–2023. <https://doi.org/10.58258/jupe.v7i4.4423>
- Dinkes Pemalang. (2023). Profil kesehatan Kabupaten Pemalang tahun 2022. *Dinas Kesehatan Kabupaten Pemalang*, 12, 1–218. <https://dinkes.pemalangkab.go.id>
- Harvianto, Y., Wisman, Y., & Dony, G. W. (2023). Sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bagi Siswa Sekolah Dasar di Kota Palangka Raya Pada Masa New Normal. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(1), 6–9. <https://doi.org/10.29303/jpmppi.v6i1.2688>
- Irma Hayati, S., Kusmawati, D., Azzahra, S. A., & Hidayat, A. (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Melalui Metode Mendongeng di SD Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga. *Solidaritas: Jurnal Pengabdian*, 3(1), 103–112. <https://doi.org/10.24090/sjp.v3i1.6868>
- Kemensos RI. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. *Penguatan Kapabilitas Anak Dan KeluaPerilaku Hidup Bersih Dan Sehat Atau PHBS Adalah Upaya Untuk Memperkuat Budaya Seseorang, Kelompok Maupun Masyarakat Agar Peduli Dan Mengutamakan Kesehatan Untuk Mewujudkan Kehiduparga*, 1–14.
- Kesehatan Lingkungan. (2020). Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun. *Kesehatan Lingkungan*, 1–34.
- Masykuroh, K. (2020). Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Sekolah Rujukan Nasional Tk 'Aisyiyah 4 Tebet Jakarta Selatan. *Jurnal Untirta*, 7(1), 35–48. <http://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jpppaud/index>
- Mulasari, A., Saptadi, D., Sofiana, L., & Hidayat, S. (2021). *modul pengabdian masyarakat Perilaku hidup bersih dan sehat*.
- Sigalingging, V. Y. S., Ginting, A. A. Y. B., & Pasaribu, R. F. (2024). Gambaran Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri 104219 Tanjung Anom Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 6658–6666.
- Trisnahunata, R. Y., Awang, F., Sudibyo, A., Semarang, U. N., Semarang, U. N.,

Semarang, U. N., Semarang, U. N., & Kemetul, D. (2024). *SOSIALISASI PHBS MELALUI VIDEO EDUKASI PADA SISWA*. 7, 35–40.