

**PKM PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PENGEMBANGAN KEBIASAAN  
PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT (PHBS) DI SD INPRES MANGANITU  
KABUPATEN KEPULAUAN SANGIHE SULAWESI UTARA**

**<sup>1</sup>Chatrina M. A. Bajak, <sup>2</sup>Ferdinand Gansalangi, <sup>3</sup>Melanthon J. Umboh, <sup>4</sup>Gracia Ch. Tooy**  
<sup>1,2,3,4</sup> Dosen pada Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Nusa Utara

**Abstrak:** PHBS di institusi pendidikan adalah upaya pemberdayaan dan peningkatan kemampuan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat di tatanan institusi pendidikan. Indikator PHBS di institusi pendidikan/sekolah meliputi; Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olah raga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, dan membuang sampah pada tempatnya.

SD Inpres Manganitu merupakan institusi pendidikan yang berada di Kecamatan Manganitu. Sekolah ini merupakan sekolah dengan jumlah siswa SD terbanyak di Kecamatan Manganitu dengan latar belakang sosial dan keluarga yang berbeda-beda.

Jumlah siswa-siswi yang mengikuti kegiatan berjumlah 67 siswa (kelas 2-6 SD). Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan perilaku dari siswa siswi SD Inpres Manganitu. Diharapkan perilaku mencuci tangan dapat terus dilaksanakan setiap hari sehingga menjadi suatu budaya di lingkungan SD Inpres Manganitu.

**Kata kunci:** PHBS, SD Inpres Manganitu

## PENDAHULUAN

### 1.1 Analisa Situasi

Dalam kehidupan sehari-hari, praktik hidup sehat merupakan salah satu wujud Revolusi Mental. GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat (Depkes, 2016). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk meningkatkan kesehatannya berdasarkan kesadaran, sehingga mampu mencegah penyakit serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat dengan cara olahraga teratur, tidak merokok, istirahat yang cukup, dan gaya hidup yang positif (Notoatmodjo, 2007).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga yang dapat menolong diri sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terbagi atas berbagai tatanan, yaitu Tatanan Rumah Tangga, Institusi Pendidikan (Sekolah), Institusi Kesehatan, Tempat Kerja maupun Tempat-tempat Umum (Kemenkes, 2014).

Kondisi sehat dapat dicapai bila mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan sekolah yang sehat. Institusi pendidikan dipandang sebagai sebuah tempat yang strategis untuk mempromosikan kesehatan sekolah juga merupakan institusi yang efektif untuk mewujudkan pendidikan kesehatan, dimana peserta didik dapat diajarkan tentang maksud perilaku sehat dan tidak sehat serta konsekuensinya. Selain itu, usia sekolah (termasuk kelompok usia dini) merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai PHBS dan berpotensi sebagai *agent of change* untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat. PHBS di Sekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan Sekolah Sehat (Gomo, dkk, 2006).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk anak usia SD dimulai dengan membentuk kebiasaan sikat gigi dengan benar, mencuci tangan, serta membersihkan kuku dan rambut. PHBS yang sangat sederhana tersebut akan mengurangi risiko terkena penyakit. Penyakit yang akan muncul akibat rendahnya PHBS antara lain cacingan, diare, sakit gigi, sakit kulit, gizi buruk dan lain sebagainya yang pada akhirnya mengakibatkan rendahnya derajat kesehatan Indonesia (Pramono M, 2011).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

(PHBS) adalah program pemerintah yang diluncurkan dimana bertujuan untuk mengubah perilaku masyarakat yang tidak sehat agar menjadi sehat. (Lolowang, dkk, 2017).

### 1.2 Permasalahan Mitra

Sekolah Dasar Negeri Inpres Manganitu adalah salah satu dari 30 sekolah yang ada di Kecamatan Manganitu. Sekolah Dasar Inpres Manganitu merupakan sekolah dengan jumlah siswa SD terbanyak di Kecamatan Manganitu yaitu 86 (kelas 1-6 pada bulan April 2018) siswa dengan latar belakang berbeda-beda. Hasil observasi di Sekolah Dasar Inpres Manganitu menunjukkan bahwa lingkungan sekolah sudah bersih. Hal ini terlihat dari halaman sekolah yang bersih serta tersedia tempat sampah yang diletakkan di depan kelas masing - masing. Hanya saja Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Inpres Manganitu misalnya perilaku mencuci tangan sebelum dan sesudah makan belum diterapkan dengan baik oleh siswa sehingga tangan dan kuku siswa masih terlihat kotor. Sementara perilaku jajan siswa, masih banyak siswa yang jajan sembarangan diluar kantin sekolah.

Oleh karena itu perlu diadakan penyuluhan untuk memotivasi anak-anak mulai melakukan kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat. Anak usia Sekolah Dasar (SD) merupakan masa keemasan untuk menanamkan perilaku seperti terlebi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sehingga kedepannya akan membentuk sebuah kebiasaan perilaku mereka dan untuk memiliki kemampuan serta kemandirian dalam mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya serta dapat berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat baik di sekolah, di keluarga maupun di lingkungan masyarakat.

## SOLUSI DAN TARGET LUARAN

### 1.1 Solusi

Solusi yang ditawarkan untuk menjawab permasalahan mitra adalah beberapa metode pendekatan yang dapat membantu menyelesaikan masalah yang ada yaitu dengan peningkatan pengetahuan lewat pemberian penyuluhan dan demo melakukan PHBS bersama sebagai motivasi demi peningkatan perubahan perilaku.

### 1.2 Target Luaran

Pengabdian pada masyarakat berbasis Program Kemitraan Masyarakat (PKM) sasarannya adalah siswa-siswi SD Inpres Manganitu Kecamatan Manganitu Kabupaten Kepulauan Sangihe dengan tujuan sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan siswa siswi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
2. Meningkatkan kesadaran siswa siswi tentang pentingnya PHBS.
3. Adanya perubahan perilaku siswa siswi terutama perilaku hidup bersih dan sehat.
4. Mencegah terjadinya penularan penyakit akibat kurangnya perilaku hidup bersih dan sehat

## METODE PELAKSANAAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ada beberapa tahapan yang dilakukan diantaranya:

### I. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan PKM yang disampaikan kepada Kepala Sekolah dan guru-guru SD Inpres Manganitu antara lain:

- 1) Penyusunan program kerja. Penyusunan program kerja ini dimaksudkan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Program kerja ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan kegiatan (time schedule).
- 2) Persiapan Informasi. Informasi-informasi yang ada dikumpulkan dan didokumentasikan agar dapat dilakukan perencanaan kegiatan.
- 3) Persiapan saran dan prasarana kegiatan seperti tenaga dan alat-alat yang dibutuhkan.

- 4) Koordinasi lapangan

Koordinasi lapangan telah dilakukan oleh Tim antara lain dengan Kepala Sekolah dalam hal ini PLT SD Inpres Manganitu.

### II. Tahap Penyuluhan:

Tahapan ini mencakup penyuluhan tentang cara-cara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi siswa siswi Sekolah Dasar dan bagaimana pelaksanaannya dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan ini dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa-siswi sehingga terjadi perubahan perilaku kebiasaan mencuci tangan agar mereka terhindar dari berbagai macam penyakit.

### III. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Demonstrasi Bersama

Tahap pelaksanaan kegiatan demonstrasi bersama dilakukan setelah penyuluhan. Kegiatan ini dilakukan bersama Tim Pengabdian pada Masyarakat, Siswa-siswi, dan guru-guru SD Inpres Manganitu. Kegiatan yang dilakukan antara lain mencuci tangan 7 (tujuh) langkah menggunakan air bersih dan sabun, menyikat gigi, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan siswa.

### IV. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan setelah tahap pelaksanaan kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan melakukan observasi langsung terhadap siswa-siswi untuk melihat apakah terjadi perubahan perilaku terutama kebiasaan mencuci tangan dengan cara yang baik dan benar. Tingkat keberhasilan dapat dilihat dimana tersedianya fasilitas mencuci tangan seperti keran air di depan kelas dan di sekitar halaman sekolah lengkap dengan sabun cuci tangan dan poster langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar.

Siswa-siswi melakukan cuci tangan pada saat sebelum istirahat dan saat akan kembali masuk di dalam kelas. Kebiasaan ini diharapkan dapat terus dilakukan oleh setiap siswa dan nantinya boleh menjadi contoh bagi siswa-siswi yang baru. Sehingga perubahan perilaku dapat terus berkelanjutan di lingkungan Sekolah Dasar Inpres Manganitu.

## HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat dilaksanakan selama 2 hari yaitu pada hari Sabtu, 1 September 2018 jam 08.00-12.00 WITA dan Senin, 3 September 2018 jam 10.00-12.00 WITA. Tempat pelaksanaan kegiatan ini yaitu di SD Inpres Manganitu

dengan jumlah peserta 67 orang siswa dan Guru-guru yang ikut mendengarkan dan menghadiri kegiatan ini. Dari 86 siswa yang direncanakan pada awal observasi lapangan, kelas 6 (enam) telah tamat SD sehingga jumlah peserta berkurang. Hal ini juga dikarenakan kelas baru (kelas satu) tidak diikutsertakan dalam kegiatan ini.

Kontrak waktu dan penjelasan program dengan Kepala Sekolah SD Inpres Manganitu dilaksanakan pada bulan April 2018. Berdasarkan hasil diskusi pada pertemuan tersebut, disepakati waktu pelaksanaan kegiatan Pengabdian yaitu pada hari Sabtu, tanggal 1 September 2018. Pada kesempatan itu pula didiskusikan hal-hal yang perlu dipersiapkan oleh masing-masing pihak.

Pada hari Sabtu, 1 September 2018 jam 08.00-12.00 WITA, peserta dikumpul di dalam satu ruangan kemudian dimulai dengan acara pembukaan dengan perkenalan, menjelaskan maksud dan tujuan kepada para guru dan siswa-siswi, kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan. Setelah masing-masing anggota Tim melaksanakan tugasnya memberikan penyuluhan dan memperagakan di depan siswa-siswi, kemudian dilanjutkan dengan melakukan cuci tangan yang baik dan benar dengan menggunakan sabun cuci tangan yang telah disediakan oleh Tim. Ketika semua siswa-siswi telah mampu melakukan cuci tangan dengan menggunakan langkah-langkah yang benar, dilanjutkan dengan menggosok gigi. Satu persatu siswa diobservasi dan dievaluasi cara menyikat gigi yang baik dan benar menggunakan obat gigi.

Pada hari Senin, 3 September 2018 jam 10.00-12.00 WITA, Tim Pengabdian kembali mengunjungi SD Impres Manganitu untuk melakukan evaluasi dengan cara observasi. Hasil observasi menunjukkan para guru ikut membantu siswa ketika jam istirahat untuk mengingatkan agar siswa-siswi mencuci tangan dimana keran tempat cuci tangan yang ada di depan-depan kelas telah ditempatkan sabun untuk digunakan oleh siswa-siswi. Begitupun ketika siswa-siswi akan kembali ke dalam kelas setelah selesai jam istirahat, mereka akan ke tempat cuci tangan untuk mencuci tangan dengan menggunakan sabun serta menggunakan langkah-langkah yang telah diajarkan sebelumnya. Hal ini membuktikan adanya perubahan perilaku pada siswa-siswi SD Inpres Manganitu.

Diharapkan perilaku ini dapat menjadi kebiasaan sehingga pada akhirnya menjadi budaya di lingkungan sekolah khususnya SD Inpres Manganitu. Selanjutnya diharapkan kebiasaan tersebut dapat mereka lanjutkan ketika kembali ke rumah masing-masing, sehingga boleh memberika contoh bagi anggota keluarga yang lain.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat di SD Inpres Manganitu berjalan dengan baik dan sesuai dengan yang diharapkan. Tidak ada hambatan yang berarti dalam pelaksanaan kegiatan tersebut. Berdasarkan hasil evaluasi observasi yang dilakukan didapatkan ada perubahan perilaku dari siswa-siswi SD Inpres Manganitu.

### B. SARAN

1. Untuk institusi Politeknik Negeri Nusa Utara khususnya bagian Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat agar boleh memfasilitasi dalam hal format pelaporan dan bentuk evaluasi yang terstandard.
2. Bagi Siswa-siswi SD Inpres Manganitu agar tetap mempertahankan kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun dengan 7 langkah yang telah diajarkan agar terhindar dari berbagai macam penyakit.
3. Bagi Guru-guru SD Inpres Manganitu agar tidak bosan-bosan mengingatkan para siswa untuk mencuci tangan menggunakan sabun. Selain itu disarankan agar guru-guru dapat menganggarkan ketersediaan sabun untuk ditempatkan di tempat cuci tangan.
4. Bagi Tim Pengabdian pada Masyarakat agar dapat menggunakan materi pengabdian di tempat lain seperti kepada mahasiswa, di sekolah-sekolah lain, ataupun di komunitas lingkungan tempat tinggal.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Afnilda. 2010. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. Skripsi. Diambil dari <http://repositori.unp.ac.id> pada 13 April 2018.
- Departemen Kesehatan RI. 2018. *GERMAS Wujudkan Indonesia Sehat*. Diambil dari [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id) pada 13 April 2018.
- Kementrian Kesehatan. 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Kemenkes RI: Jakarta.
- Lolowang, M,A., Maramis,F.R.R., dan Ratag B,T. 2017. *Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara*. Jurnal Media Kesehatan. Diambil dari <http://medkesfkm.unsrat.ac.id>
- Notoadmodjo, S. 2007. *Pendidikan dan Promosi Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Putri, M, A. 2016. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Anak di Panti Asuhan Al-Akbar Pekanbaru*. Diambil dari <http://media.neliti.com> pada 13 April 2018
- Tim Sapa Sangihe. 2016. *Bantu Bebaskan Sangihe Belunggu TBC*. Diambil dari <https://kitabisa.com/sapasangihe> pada 13 April 2018.

