
Sosialisasi Gerakan Pola Hidup Sehat Dan Bersih Sejak Dini Untuk Meningkatkan Kesadaran Pentingnya Hidup Sehat

Galuh Mulyawan¹, Sudan Saputra², Riza Zidan Al Fauzan³, Devi Puspita Sari⁴, Rohim⁵, Delia Ayunda Maulia⁶

^{1,6}Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan, Bimbingan dan konseling, Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Indonesia

^{2,5} Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Manajemen, Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Indonesia

⁴Fakultas Teknik, Teknik Industri, Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Indonesia

³Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan, Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Indonesia

Email: ¹galuh.muliawan@gmail.com,

*Email Corresponding Author: galuh.muliawan@gmail.com

Abstrak

Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu pilar penting dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, khususnya sejak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan sosialisasi PHBS pada siswa Madrasah Ibtidaiyah Tahfidzul Qur'an Al-Azhar yang berlokasi di Kampung Kedung Sapi, Desa Kampung Baru, Kecamatan Pamarayan, Kabupaten Serang. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif, dengan teknik pelaksanaan berupa penyuluhan interaktif kepada 47 siswa melalui pemberian contoh, tanya jawab, dan permainan edukatif. Kegiatan ini dimaksudkan untuk menanamkan pemahaman dasar mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, sebagai upaya pencegahan penyakit berbasis perilaku yang umum terjadi pada anak usia sekolah. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif mampu meningkatkan antusiasme siswa dalam menerima materi dan memperlihatkan perubahan sikap awal terhadap kebersihan. Siswa lebih memahami pentingnya mencuci tangan, menjaga kebersihan tubuh, dan tidak melakukan kegiatan MCK di aliran sungai yang tercemar. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi PHBS efektif dilakukan melalui metode menyenangkan dan relevan dengan kehidupan siswa sehari-hari. Penelitian ini merekomendasikan adanya kelanjutan program serupa dengan pelibatan guru dan orang tua serta pengembangan media interaktif agar dampak pembelajaran lebih optimal dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Penyuluhan, Kesehatan, Pola Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Madrasah Ibtidaiyah

Abstract

Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) is one of the important pillars in efforts to improve the quality of public health, especially from an early age. This study aims to describe the implementation of PHBS socialisation activities for students of the Al-Azhar Tahfidzul Qur'an Elementary School located in Kedung Sapi Hamlet, Kampung Baru Village, Pamarayan District, Serang Regency. The method used is a descriptive qualitative approach, with implementation techniques in the form of interactive counselling to 47 students through providing examples, questions and answers, and educational games. This activity is intended to instil a basic understanding of the importance of maintaining personal and environmental hygiene, as an effort to prevent behaviour-based diseases that are common in school-age children. The results of the activity show that the participatory approach is able to increase student enthusiasm in receiving the material and show initial changes in attitudes towards hygiene. Students better understand the importance of washing hands, maintaining body hygiene, and not doing toilet activities in polluted rivers. This activity shows that PHBS education is effectively carried out through fun methods and is relevant to students' daily lives. This study recommends the continuation of similar programs, involving teachers and parents and developing interactive media to optimise and sustain learning outcomes.

Keywords: Counselling, Health, Clean and Healthy Lifestyles for Elementary Madrasah Students

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bagian penting dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Pola hidup yang bersih dan sehat harus ditanamkan sejak dini, khususnya pada anak-anak usia sekolah dasar, karena masa ini merupakan tahap awal pembentukan karakter dan kebiasaan yang akan terbawa hingga dewasa. Anak-anak yang dibiasakan menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan menerapkan perilaku sehat cenderung memiliki kesadaran lebih tinggi terhadap pentingnya Kesehatan (Handayani et al., 2016; Hartaty & Menga, 2022).

Namun, pada kenyataannya, masih banyak siswa di tingkat sekolah dasar, khususnya di Madrasah Ibtidaiyah (MI), yang belum sepenuhnya memahami dan menerapkan prinsip-prinsip PHBS (Samino, 2021). Kurangnya edukasi langsung, minimnya sarana sanitasi, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan sekolah, dan pola makan sehat menjadi hambatan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat (Rosyad et al., 2024). Masih ditemukan kebiasaan warga yang melakukan mandi, cuci, kakus (MCK) langsung di aliran sungai atau kali (Mayasari et al., 2022). Kebiasaan ini selain mencemari lingkungan, juga menjadi sumber penyebaran berbagai penyakit, seperti diare, infeksi kulit, dan gangguan pencernaan lainnya, terutama bagi anak-anak.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa anak usia sekolah dasar di Indonesia sangat rentan terhadap penyakit terkait kebersihan yang buruk, seperti diare, infeksi cacing, dan gangguan status gizi (Aristi & Sulistyowati, 2020; Suprobo et al., 2022). Menurut survei Ditjen Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan (P2PL) Departemen Kesehatan pada tahun 2009, sekitar 31,8% siswa SD di Indonesia menderita kecacingan (Helminths, 2019), Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa diare tetap menjadi salah satu penyebab utama rawat inap dan memiliki angka kejadian yang tinggi pada anak sekolah. Praktik cuci tangan yang rendah serta kurangnya akses ke sanitasi memadai menjadi pengaruh dominan terhadap situasi ini selanjutnya data di lapangan menyebut bahwa hanya sekitar 45% rumah tangga menerapkan PHBS lengkap, termasuk mencuci tangan dengan sabun dan memakai jamban sehat (Linah et al., 2023).

Berdasarkan laporan UNICEF dan WHO (2023), sekitar 419 juta orang di dunia masih buang air besar sembarangan, dan praktik ini berkontribusi terhadap penyebaran penyakit berbasis air dan sanitasi yang buruk. Di Indonesia sendiri, Kementerian Kesehatan mencatat bahwa penyakit diare masih menjadi salah satu penyebab utama kematian anak usia dini, yang sebagian besar dipicu oleh perilaku hidup tidak bersih. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 30% masyarakat di daerah pedesaan masih belum memiliki akses terhadap sanitasi layak, dan penyakit diare masih menjadi salah satu penyakit dengan angka kejadian tertinggi pada anak-anak, terutama di daerah dengan sanitasi buruk (Kementerian Kesehatan, 2016). Prevalensi ini mencerminkan kondisi lingkungan dan kebiasaan hygiene yang masih belum memadai.

Fakta ini menegaskan bahwa anak usia SD berada pada titik risiko tinggi karena perilaku kebersihan pribadi maupun sanitasi lingkungan yang belum optimal, termasuk di banyak sekolah dasar. Oleh karena itu, sosialisasi PHBS, edukasi, serta kampanye perilaku cuci tangan dengan sabun pentingnya menjaga kebersihan makanan dan penggunaan jamban sehat menjadi strategi preventif yang sangat diperlukan. Intervensi seperti sosialisasi dan pendidikan perilaku hidup sehat di sekolah dasar tidak hanya meningkatkan kesehatan siswa secara langsung, tetapi juga menjadi pijakan untuk membentuk budaya bersih di lingkungan keluarga dan masyarakat.

Situasi tersebut menunjukkan pentingnya intervensi edukatif yang berfokus pada siswa sebagai agen perubahan. Anak-anak yang diberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sejak usia dini diharapkan dapat menjadi pelopor perubahan kebiasaan, baik di sekolah maupun di lingkungan rumah.

Melalui kegiatan sosialisasi gerakan PHBS sejak dini ini, diharapkan siswa MI dapat memahami dan menginternalisasi nilai-nilai hidup bersih dan sehat, serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mendukung program pemerintah dalam

membentuk generasi yang sehat secara fisik, mental, dan sosial, sebagai bagian dari pembangunan kesehatan nasional yang berkelanjutan.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode partisipatif edukatif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan proses dan dampak kegiatan sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terhadap siswa sekolah dasar. Kegiatan dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Tahfudzul Qur'an Al-Azhar, berlokasi di KP. Kedung Sapi, Desa Kampung Baru, Kecamatan Pamarayan, Kabupaten Serang, dengan jumlah peserta sebanyak 47. Terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan ini diantaranya adalah persiapan, pelaksanaan, refleksi dan evaluasi,

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Tahfudzul Qur'an Al-Azhar menunjukkan bahwa pendekatan yang interaktif dan partisipatif memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan antusiasme siswa dalam menerapkan kebiasaan hidup bersih. Penjabaran hasil berdasarkan tahapan kegiatan adalah sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan observasi awal terhadap kondisi lingkungan sekolah dan kebiasaan siswa. Ditemukan bahwa masih terdapat siswa yang belum terbiasa mencuci tangan dengan benar, membuang sampah sembarangan, serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan. Informasi ini menjadi dasar penyusunan materi penyuluhan dan alat bantu edukatif yang sesuai dengan karakteristik peserta didik usia sekolah dasar.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan secara langsung kepada 47 siswa dengan pendekatan interaktif. Pemberian contoh langsung menjadi media pembelajaran yang efektif. Ketika tim praktik mencuci tangan dengan benar menggunakan sabun dan air bersih, siswa menunjukkan antusiasme dan langsung menirukan gerakan yang dicontohkan.

Sesi tanya jawab mendorong keterlibatan aktif siswa. Banyak siswa yang mengangkat tangan untuk menjawab atau bertanya seputar kebersihan diri, seperti “kenapa harus mencuci tangan sebelum makan?” dan “apakah tidur tanpa mandi bisa membuat sakit?”.

Kegiatan bermain edukatif berhasil menarik perhatian siswa. Permainan kuis kelompok dan tebak gambar seputar perilaku sehat membuat siswa mampu mengingat informasi lebih baik. Suasana kelas menjadi hidup dan penuh semangat belajar.



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan PHBS

Tahap Refleksi dan Evaluasi

Di akhir kegiatan, dilakukan refleksi dengan mengajak siswa menyebutkan kembali poin-poin penting dari materi PHBS. Sebagian besar siswa dapat menyebutkan lima langkah cuci tangan, pentingnya membuang sampah pada tempatnya, dan alasan mengapa mandi setiap hari itu penting. Dari catatan lapangan, terlihat bahwa pemahaman siswa meningkat dibandingkan sebelum penyuluhan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang melibatkan komunikasi dua arah, praktik langsung, dan aktivitas menyenangkan sangat efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada siswa sekolah dasar. Interaksi yang dibangun selama proses pembelajaran juga memperkuat hubungan emosional antara pendidik dan peserta didik, yang pada akhirnya meningkatkan efektivitas penyampaian materi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan PHBS yang dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Tahfudzul Qur'an Al-Azhar, Kampung Kedung Sapi, Desa Kampung Baru, Kecamatan Pamarayan, berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sejak dini. Melalui pendekatan interaktif yang melibatkan pemberian contoh, tanya jawab, dan permainan edukatif, siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam memahami dan mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Setiap tahapan kegiatan mulai dari persiapan materi, pelaksanaan

dengan metode partisipatif, hingga refleksi akhir berjalan secara efektif dan memberikan dampak positif terhadap perubahan pemahaman siswa. Siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, yang mempermudah internalisasi nilai-nilai PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan di tingkat dasar sangat penting untuk mencegah penyakit yang sering terjadi akibat pola hidup yang kurang bersih, terutama di lingkungan dengan akses sanitasi yang terbatas. Melibatkan siswa sebagai agen perubahan diharapkan dapat menularkan kebiasaan positif ini ke dalam lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar. Dengan demikian, penyuluhan ini menjadi salah satu bentuk pengabdian yang relevan dan berdampak nyata dalam mendukung tujuan pembangunan kesehatan masyarakat serta penguatan pendidikan karakter di lingkungan sekolah dasar

5. SARAN

Untuk mengatasi keterbatasan dalam cakupan subjek, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak sekolah dasar dari berbagai daerah dengan karakteristik yang beragam. Hal ini penting untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas dan mendalam mengenai efektivitas penyuluhan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di berbagai kondisi sosial dan budaya masyarakat. Selain itu, penting pula untuk mengevaluasi dampak penyuluhan dalam jangka panjang. Penelitian lanjutan diharapkan tidak hanya berfokus pada hasil instan setelah kegiatan, melainkan juga menelusuri sejauh mana perubahan perilaku siswa dapat bertahan dalam kehidupan sehari-hari mereka dalam kurun waktu tertentu setelah intervensi dilakukan. Dalam konteks keterlibatan pemangku kepentingan, peran guru dan orang tua menjadi aspek penting yang perlu dikaji lebih dalam dalam penelitian mendatang. Keterlibatan mereka dapat memperkuat nilai-nilai PHBS yang telah ditanamkan dalam penyuluhan dan membantu menciptakan lingkungan yang konsisten dalam penerapan perilaku sehat di rumah maupun di sekolah. Tak kalah pentingnya, penelitian berikutnya juga dapat mengembangkan metode penyampaian materi melalui media atau teknologi edukatif yang lebih menarik. Penggunaan alat bantu visual, video interaktif, atau aplikasi digital berbasis edukasi berpotensi meningkatkan daya serap informasi dan keterlibatan aktif siswa dalam memahami serta menerapkan PHBS secara menyenangkan dan bermakna.

6. REFERENSI

- Aristi, I. P. S., & Sulistyowati, M. (2020). Analisis Teori Health Belief Model Terhadap Tindakan Personal Hygiene Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Health Science and Prevention*, 4(1), 7–13.
- Handayani, R., Novaryati, S., & Ardhan, S. D. (2016). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak-Anak Tingkat Sekolah Dasar di Desa Tabore Kecamatan Mentangai Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 2(1), 8–13.
- Hartaty, H., & Menga, M. K. (2022). Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. *Abdimas Polsaka*, 1(1), 16–21.
- Helmints, S. T. (2019). Hubungan Higiene Sanitasi dengan Infeksi Kecacingan pada Anak SD AISAH RAHMAWATI Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Semarang Jl . Wolter Monginsidi Pedurungan Tengah Semarang. 01(01), 6–10.
- Kemendrian Kesehatan. (2016). *Profil Kesehatan*.
- Linah, S., Sartika, R., & Diel, M. (2023). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Kejadian Diare pada Balita di Puskesmas Sukadiri Kabupaten Tangerang Tahun 2023. *Medic Nutrica Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 21–39. <https://doi.org/10.9644/scp.v1i1.332>
- Mayasari, W., Kursani, E., & Nurlisis, N. (2022). Factors Related to the Behaviour of River Water Use in Bathing, Washing, and Toilet Activities in Tembilahan Hulu Village: Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Penggunaan Air Sungai Dalam Kegiatan Mandi, Cuci, Kakus (MCK) Di Kelurahan Tembilahan Hulu. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan (ORKES)*, 1(2), 121–132.
- Rosyad, M. N. A., Aprilia, D., Faizah, I. N., Sundari, I. A., Mundriyastutik, Y., & Firmansyah, N. A. (2024). Edukasi Cuci Tangan Enam Langkah Sebagai Upaya Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn 2 Setrokalangan. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 6(2), 121–129.
- Samino, M. (2021). *Manajemen Madrasah Bersih Dan Sehat Studi Pada Madrasah Ibtidaiyah Di Bandarlampung*.

UIN Raden Intan Lampung.

Suprobo, N. R., Novembriani, R. P., Kurniawati, E. D., & Hasanah, W. K. (2022). Edukasi kebersihan diri (personal hygiene) pada anak untuk meningkatkan kebersihan diri anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2(1), 25–32.