

**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PENYULUHAN PERILAKU
HIDUP SEHAT DAN BERSIH (PHBS) PADA ANAK-ANAK UNTUK
MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN DI SD NO.100619 AEK
GUNUNG TAHUN 2025**

Angel Nova Junita¹, July Agustian², Nadia Rizki Aulia³, andre hakim harahap⁴,
mizanul adli⁵, aflah anisa nasution⁶, zurhasni ritonga⁷, mardiana lestari rambe⁸
miftahul khoiriyah siregar⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Universitas Aufa Royhan

angelnovajunita401@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran. PHBS itu jumlahnya banyak sekali, bisa ratusan. Misalnya tentang gizi: makan beraneka ragam makanan, minum tablet tambah darah, mengkonsumsi garam beryodium, memberi bayi dan balita kapsul vitamin. Anak usia sekolah dasar juga sangat rentan mengalami masalah kesehatan karena pola makan yang tidak sehat. Makanan yang dijual disekolah maupun dilingkungan sekolah belum semua memenuhi standar kesehatan dan keamanan, dan anak sekolah cenderung lebih menyukai makanan yang tidak sehat baik karena pengetahuan yang belum memadai atau karena mudah terpengaruh oleh iklan. Subjek dalam kegiatan pengabdian adalah Anak sekolah dasar di SD No.100619 Aek Gunung. Penyampaian materi penyuluhan dengan metode ceramah, pelaksanaan pengabdian yang di bantu oleh guru dan di lanjutkan sesi tanya jawab Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan Untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Di SD No.100619 Aek Gunung Tahun 2025” telah dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 15 Kamis 2025 pada pukul 09.00 Wib s/d selesai. Pada saat kegiatan di mulai siswa SD kelas 4,5 dan 6 SD dikumpulkan di Kelas, kemudian mensosialisasikan materi penyuluhan tentang perilaku sehat dan bersih (PHBS) pada anak, dan dilakukan tanya jawab kepada anak-anak. Pada penyampaian materi serta memperagakan cuci tangan dan gosok gigi dengan benar, ternyata banyak anak anak yang belum memahami tentang perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS). Penerapan PHBS tidak hanya dapat diterapkan di lingkungan rumah saja, akan tapi PHBS juga dapat diterapkan di lingkungan sekolah, yaitu dengan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan kepada anak-anak.

Kata Kunci: PHBS; anak; Pemberdayaan Masyarakat.

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is all health behaviors carried out with awareness. PHBS is very numerous, it can be hundreds. For example, about nutrition: eating a variety of foods, taking iron tablets, consuming iodized salt, giving babies and toddlers vitamin capsules. Elementary school children are also very susceptible to health problems due to unhealthy eating patterns. Food sold at school or in the school environment does not all meet health and safety standards, and school children tend to prefer unhealthy foods either because of inadequate knowledge or because they are easily influenced by advertisements. The subjects in the community service activities are elementary

school children at SD No. 100619 Ack Gunung. The delivery of counseling materials using the lecture method, the implementation of community service assisted by teachers and continued with a question and answer session. This community service activity aims to Improve Health Levels at SD No. 100619 Ack Gunung Tahun 2025" was held on Saturday, Thursday 15, 2025 at 09.00 WIB until finished. When the activity began, 5th grade elementary school students were gathered in the classroom, then socialized counseling materials on healthy and clean behavior (PHBS) to children, and a question and answer session was held with the children. In delivering the material and demonstrating washing hands and brushing teeth correctly, it turned out that many children did not understand about healthy and clean living behavior (PHBS). The implementation of PHBS can not only be applied in the home environment, but PHBS can also be applied in the school environment, namely by trying to provide learning experiences or create conditions for individuals, providing information and providing education to improve knowledge, attitudes and behavior through an approach to children.

Keywords: PHBS; children; Community Empowerment.

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah kondisi di mana seseorang bebas dari penyakit dan gangguan kesehatan. Kesehatan yang baik mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. (Nadya, 2013). Dalam rangka menjaga kesehatan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) perlu diterapkan di berbagai lingkungan seperti masyarakat, rumah tangga, dan sekolah. PHBS mencerminkan pola hidup keluarga yang menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga dengan memperhatikan kebersihan, pola makan, dan perilaku sehari-hari (KemenKes RI, 2016).

PHBS mencakup banyak aspek perilaku yang dapat dijalankan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, dalam hal gizi, PHBS mencakup mengonsumsi makanan beragam, minum tablet penambah darah, mengonsumsi garam beryodium, dan memberikan kapsul vitamin untuk bayi dan balita (Puskesmas Kebandaran, 2020).

Dalam hal kesehatan lingkungan, PHBS mencakup kebiasaan membuang sampah pada tempatnya dan menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Setiap rumah tangga dianjurkan untuk menerapkan semua perilaku kesehatan ini guna menjaga kesejahteraan seluruh anggota keluarga. Anak usia sekolah dasar rentan terhadap masalah kesehatan karena pola makan yang tidak sehat. Makanan yang dijual di lingkungan sekolah seringkali belum memenuhi standar kesehatan dan keamanan. (Fauziyah, Astuti and Fathonah, 2022)

Anak-anak cenderung memilih makanan yang tidak sehat karena pengetahuan yang belum memadai atau karena pengaruh iklan. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan kejadian kegemukan atau kelebihan berat badan akibat konsumsi makanan tinggi kalori. Mencegah penyakit lebih mudah dan murah daripada mengobati seseorang yang sudah sakit. Oleh karena itu, salah satu

cara untuk mencegah masalah kesehatan adalah dengan menjalani gaya hidup sehat.

Gaya hidup sehat melibatkan penerapan kebiasaan baik yang mendukung hidup yang sehat, seperti pola makan seimbang, olahraga teratur, dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Penting bagi masyarakat untuk mengadopsi kebiasaan hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, menjaga kebersihan lingkungan, dan melakukan aktivitas fisik secara rutin. (Kementerian Kesehatan RI, 2018) Dengan demikian, masyarakat dapat mengurangi risiko penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Selain itu, pendidikan tentang pentingnya PHBS harus diberikan kepada semua lapisan masyarakat, termasuk anak-anak, untuk membangun kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan. Dalam upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat, peran serta berbagai pihak, termasuk pemerintah, institusi pendidikan, dan organisasi kesehatan, sangat penting. Semua dapat bekerja sama untuk menyediakan program-program edukasi, akses ke fasilitas kesehatan, dan kebijakan yang mendukung gaya hidup sehat. Dengan kolaborasi yang baik, masyarakat dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat dan produktif.

METODE PELAKSANAAN

Subjek dalam kegiatan pengabdian adalah Anak sekolah dasar di SD No.100619 Aek Gunung. Pada tahap awal dilakukan pendekatan kepada kepala sekolah, guru dan anak-anak untuk penyampaian materi penyuluhan dengan metode ceramah, pelaksanaan pengabdian yang di bantu oleh guru dan di lanjutkan sesi tanya jawab serta memperagakan bagaimana cara cuci tangan dan menyikat gigi yang baik dan benar yang merupakan upaya mengetahui respon atau evaluasi materi yang dapat di pahami oleh anak-anak di SD No.100619 Aek Gunung, Responden yang mampu menjawab atau menjelaskan kembali materi yang di sampaikan akan menjadi hasil atau gambaran keberhasilan penyuluhan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjudul "Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) pada Anak-Anak untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan di SD No.100619 Aek Gunung Tahun 2025" telah dilaksanakan pada Kamis, 15 Mei 2025, dari pukul 09.00 WIB hingga selesai. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa kelas 5 SD tentang pentingnya perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) dalam rangka

meningkatkan derajat kesehatan mereka.

Selama kegiatan, siswa kelas 4,5 dan 6 SD dikumpulkan di kelas untuk menerima materi penyuluhan tentang perilaku sehat dan bersih (PHBS) pada anak. Materi yang disampaikan mencakup pentingnya menjaga kebersihan diri, lingkungan, serta pola makan sehat. Sesi tanya jawab diadakan untuk mendukung pemahaman anak-anak tentang topik ini serta memperagakan cuci tangan dan sikat gigi yang benar. Dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh pemapar, terlihat bahwa masih banyak anak-anak yang belum memahami konsep PHBS secara mendalam.

Meskipun masih banyak anak yang belum memahami PHBS, kegiatan ini memberikan manfaat yang signifikan. Penyuluhan membantu anak-anak mengenali dan memahami pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan sejak dini. Mereka belajar tentang berbagai aspek perilaku hidup sehat, seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan gigi, dan memilih makanan sehat. Kegiatan ini juga memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk bertanya dan mendapatkan penjelasan langsung dari penyuluh. Hal ini penting untuk membantu mengatasi keraguan dan kesalahpahaman yang mungkin mereka miliki tentang PHBS. Sesi tanya jawab juga memungkinkan anak-anak untuk berbagi

pengalaman dan menanyakan pertanyaan terkait dengan perilaku sehat dan bersih. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang PHBS pada anak-anak sekolah dasar sangat penting untuk dilakukan secara rutin. Dengan meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang PHBS, diharapkan mereka dapat mengadopsi kebiasaan sehat dan bersih dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini akan berdampak positif pada kesehatan mereka, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup masyarakat di masa depan.

Untuk masa mendatang, disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkala, tidak hanya di sekolah ini, tetapi juga di sekolah lain. Ini akan membantu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya perilaku hidup sehat dan bersih di kalangan anak-anak sekolah dasar. Selain itu, melibatkan guru dan orang tua dalam penyuluhan juga dapat memperkuat pesan dan memastikan bahwa anak-anak menerima dukungan yang konsisten baik di sekolah maupun di rumah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjudul "Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) pada Anak-Anak untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan di SD No.100619 Aek Gunung Tahun 2025" yang dilaksanakan pada 15 Mei 2025 telah

memberikan manfaat besar bagi siswa kelas 4,5 dan 6 SD. Kegiatan ini membantu anak-anak memahami pentingnya perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) guna meningkatkan derajat kesehatan mereka. Melalui penyuluhan, anak-anak belajar menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan pola makan sehat. Meski masih banyak anak yang belum memahami konsep PHBS secara mendalam, kegiatan ini memberikan kesempatan bagi mereka untuk bertanya dan berbagi pengalaman. Sesi tanya jawab yang diadakan membantu mengatasi kesalahpahaman dan memberikan penjelasan langsung tentang perilaku hidup sehat. Kegiatan ini menunjukkan pentingnya penyuluhan tentang PHBS pada anak-anak sekolah dasar. Dengan meningkatkan pengetahuan anak-anak, mereka dapat mengadopsi kebiasaan sehat dan bersih dalam kehidupan sehari-hari, yang akan berdampak positif pada kesehatan dan kualitas hidup mereka.

REFERENSI

- Fauziah, A.N., Astuti, P. and Fathonah, S. (2022) 'Pengaruh antara Pengetahuan dan Sikap Gizi Siswa dengan Pola Konsumsi Jajan Siswa di SD Negeri 08 Brebes', *Food Science and Culinary Education Journal*, 11(1), pp. 22-30.
- Harahap, L. J., & Harahap, L. J. (2024). Development of an Instrument for Measuring Intention to ACT and Healthy Eating Behavior of Students. *Journal of Health Sciences*, 17(01), 45-54.
- KemenKes RI (2016) Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat, Phbs : Siklus ;Hidup ;Cegah .
- Kementerian Kesehatan RI (2018) 'Buku Panduan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)', *Warta Kesmas*, 1(kesehatan masyarakat).
- Nadya, N. (2013) KONSEP SEHAT DAN SAKIT - UIN Alauddin Makassar, uin-
alauddin.ac.id/tulisan/detail/konsep-sehat-dan-sakit
- Puskesmas Kebandaran (2020) Mengapa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat itu Penting? – Puskesmas Kebandaran, Puskesmas Kebandaran: artikel » Mengapa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat itu Penting?
- Siregar, M., Harahap, S. P. R., Nasution, A. P., Ritonga, L. A., & Harahap, L. J. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Kepada Anak Di Desa Sorik, Sumatera Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 3(1), 26–33.

DOKUMENTASI

